KLT Riippuvuus-hoitomallin soveltamisopas ongelmallisesti pelaaville

# Alkusanat

Tämä soveltamisopas on kirjoitettu Terapiat etulinjaan –hankkeen kognitiivisen lyhytterapia koulutusohjelman riippuvuuden hoitomallin soveltamiseen ongelmallisesti pelaaville asiakkaille ryhmä- ja yksilöhoitoihin. Soveltamisopas on valmisteltu yhteistyössä Tulevaisuuden sote-keskusohjelman Asukkaan asialla mielenterveys- ja päihdepalveluiden kehittämiskokonaisuuden ja Peliklinikan psykologi Petra Johanssonin yhteistyönä. Soveltamisoppaan sisällöt ja materiaalit tulevat Peliklinikalla tehdyn asiakastyön kokemuksista ja kehittämistyöstä, Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen materiaaleista, kuten Rahapeliriippuvuus hallintaan -yksilöhoidon työkirjasta, muiden kehittämishankkeiden ja Päihdelinkin rahapelaamiseen liittyvien sisältöjen kautta. THL:n Rahapeliriippuvuus hallintaan -työkirjat ovat maksullisia sisältöjä ja niitä voi tilata omaan ja asiakkaiden käyttöön, mutta tässä soveltamisoppaassa on myös pyritty käyttämään korvaavia vapaasti käytettävissä olevia materiaaleja esimerkiksi Päihdelinkin materiaaleista.

Hoitomallin toteutukseen käytetään KLT Riippuvuus-hoitomallin sisältöjä, mutta mallia voi soveltaa ja täydentää tässä oppaassa olevien esimerkkien avulla, jolloin työskentely soveltuu paremmin ongelmallisesti pelaaville. Erotuksena KLT Riippuvuus-hoitomallista soveltamisoppaassa on korvaavia esimerkkejä ja korvaavia harjoituksia asiakastyöskentelyyn. Harjoituksien terapeuttinen viitekehys kuitenkin pysyy samana kuin alkuperäisessä hoitomallissa.

Soveltamisopasta voi soveltaa sen jälkeen, kun on käynyt Terapiat etulinjaan –hankkeen kognitiivinen lyhytterapia –koulutusjakson kokonaisuudessaan. Hoitomalleja ei voi kesken koulutuksen soveltaa tai muokata. Valmistuttuaan työntekijä voi kuitenkin käyttää tätä opasta. Lisäosaamista voi hankkia ongelmallisesti pelaavien hoidon järjestämiseksi esimerkiksi THL:n Rahapeliriippuvuus hallintaan –koulutuksista, josta on esimerkkejä ja joitain harjoituksia käytetty myös tässä oppaassa.

KLT Riippuvuus -hoitomalli on alun perin seitsemän tapaamisen hoitomalli. Tässä soveltamisoppaassa on lisätty sisältöihin yksi erillinen kokemusasiantuntijatapaamisen kokonaisuus, joka on valmisteltu yhteistyössä Sosped-säätiön kanssa. Tässä soveltamisoppaassa kokemusasiantuntijatapaaminen on laitettu toiseksi viimeiseksi tapaamiseksi, mutta ryhmänohjaajat voivat halutessaan ja kokemuksien karttuessa vaihtaa kokemusasiantuntijatapaamisen paikkaa.

Edellisen lisäksi Takuusäätiön kanssa on valmisteltu omaa tapaamista, jossa käsiteltäisiin talous- ja velkateemoja taloudellisen toipumisen näkökulmasta. Tämän tapaamisen sisällöt eivät ole ehtineet soveltamisoppaan tähän versioon, mutta kehittämistyön edessä näiden lisäsisältöjen tuominen hoitomalliin on nähty perustelluksi.

Soveltamisopas etenee niin, että jokaisesta eri tapaamisesta on jätetty oppaaseen muokattu johdanto ja tapaamisen rakenne. Lisäsisällöt on rakenteeseen merkitty alleviivattuina. Ne tapaamisen teemat, joihin ei ole tullut muutoksia löytyvät erillisestä KLT Riippuvuus -työkirjasta. Muokattuihin teemoihin on jätetty materiaalia käytön helpottamiseksi KLT Riippuvuus-hoitomallista.

# Tapaamiset

## Tapaaminen: Oireiden kartoitus ja hoidon aloitus

Ensimmäisessä tapaamisessa kartoitetaan riippuvuuden kohde tai kohteet, arvioidaan riippuvuuden vaikeusastetta sekä asetetaan hoidolle tavoite. Tapaamisen lopussa esitellään yksi keskeisimmistä riippuvuuden hallinnan työvälineistä; riippuvuuspäiväkirjan pitäminen riippuvuus-hoitomallin mukaisesti tai vaihtoehtoisesti rahapelipäiväkirjan pitäminen (joko [Rahapeliriippuvuus hallintaan - asiakkaan työkirja](https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/rahapeliriippuvuus-hallintaan/2759988) s. 21 tai [Päihdelinkin rahapelipäiväkirja](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/lahtotilanteen-arviointi/rahapelipaivakirja)) .

Ensimmäisellä ja viimeisellä tapaamiskerralla ongelmallisesti pelaavien kanssa kannattaa hoidon arvioinnin tueksi tehdä [PGSI](https://thl.fi/documents/605763/1574553/PGSI_suomi.pdf/12f8d86c-a33f-443f-22ab-1178baf4f57f?t=1678202996948)-kysely ja sen lisäksi jokin vapaavalintainen mielenterveyttä mittaava kysely, kuten [CORE OM](https://www.coresystemtrust.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/CORE-OM_Finnish.pdf), [RBDI](https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/RBDI.pdf), [GAD7](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/ahdistuneisuuskysely-gad-7), [Tyytyväisyys eri elämänalueisiin](https://vakehyva.sharepoint.com/:w:/s/PMPyhteinentyskentelytila/EW7Qd-eVAb9Oqc0ZgBA3wlgB8zcof7PEXkpwSmMtbBs4GQ?e=4sNMJM) -kysely tai [PHQ9](https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/PHQ9.pdf) –masennuskysely, mikä on myös KLT Riippuvuus-hoitomallissa käytössä oleva mittari. [Tyytyväisyys eri elämänalueisiin](https://vakehyva.sharepoint.com/:w:/s/PMPyhteinentyskentelytila/EW7Qd-eVAb9Oqc0ZgBA3wlgB8zcof7PEXkpwSmMtbBs4GQ?e=4sNMJM) -kysely (Liite 1) on Peliklinikalla käytössä ollut mittari, jota on asiakastyössä myös kehitetty. Peliklinikan asiakastyökokemusten perusteella sillä on saatu hyvin näkyville hoidon positiivisia muutoksia.

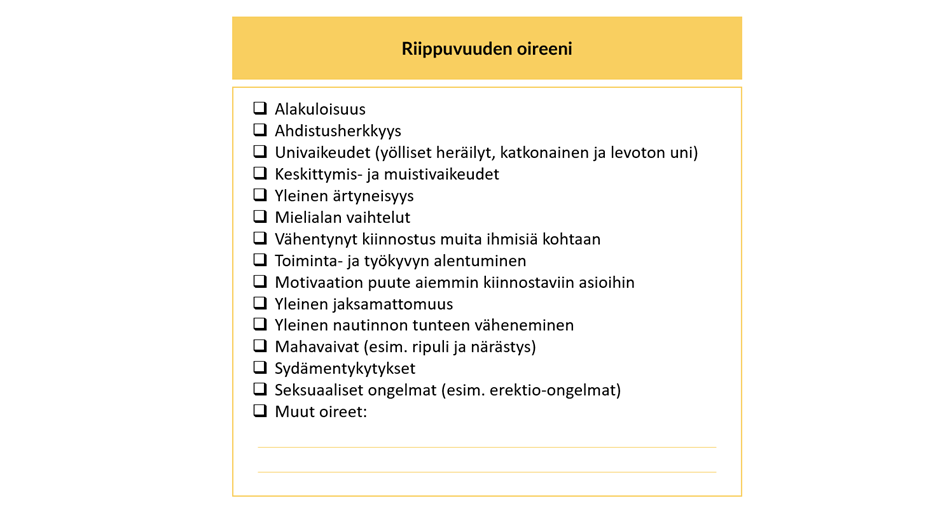
Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena on käsitteellistää potilaan tilannetta yhdessä oireita ja niiden vaikeusastetta arvioiden, alustaa arvotyöskentelyä ja aloittaa päiväkirjatyöskentely. Ensimmäisen tapaamisen rakenne on ongelmallisesti pelaaville samankaltainen kuin KLT Riippuvuus-hoitomallissa, mutta oireiden ja niiden vakavuusasteen arviointi, arvotyöskentely ja päiväkirjatyöskentely ovat muokattuja kokonaisuuksia. Hoitomalliin on myös tuotu erillisenä lisänä konkreettiset apukeinot pelaamisen rajoittamisen tueksi. Nämä muokkaukset ovat esitelty alempana.

Tapaamisen rakenne (lisäsisällöt alleviivattuina):

* Potilaan ja hänen tilanteensa kohtaaminen
* Riippuvuuksista ja niiden hoidosta keskusteleminen
* Oireiden ja niiden vakavuusasteen arviointi
* Konkreettiset apukeinot pelaamisen rajoittamisen tukena
* Arvotyöskentelyn aloittaminen
* Päiväkirjatyöskentelyn alustaminen
* Välitehtävät: päiväkirjatyöskentely ja pienet arvojen mukaiset teot

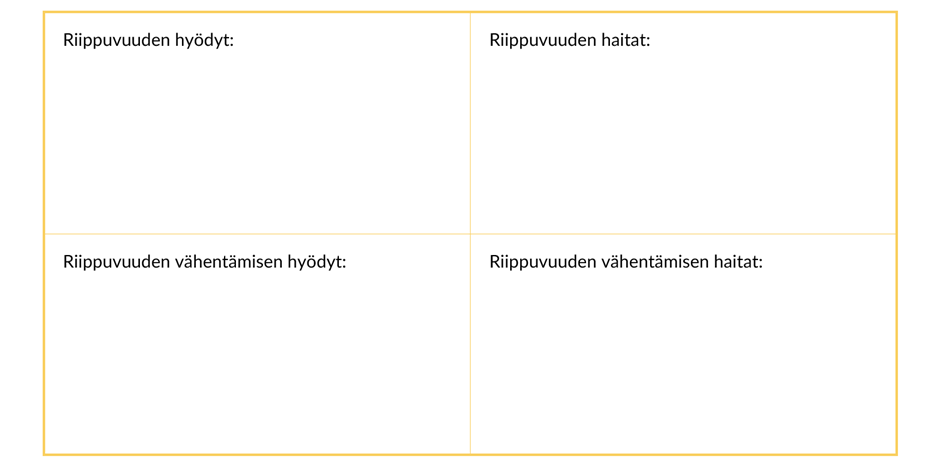
**Oireiden ja niiden vaikeusasteen arviointi**

Riippuvuus ilmenee hallitsemattomana mielihaluna ja tähän mielihaluun liittyvänä toimintana, mutta siihen saattaa sisältyä myös paljon muita haasteita, oireita ja ongelmia. Onkin tärkeä antaa potilaalle mahdollisuus kertoa hoidon alussa omin sanoin, millaisista asioista hän kokee kärsivänsä. Joskus näitä asioita voi olla vaikea sanoittaa. Voit antaa potilaalle tehtäväksi ohessa olevan listan oireita, johon potilas voi merkitä ne mistä hän kokee kärsivänsä ja lisätä oireita, mitä listalla ei vielä ole.



Tämän tehtävän jälkeen potilaan kanssa on hyvä käydä tarkemmin läpi hänen ajatuksiaan suhteessa riippuvuuden kohteeseensa. Potilasta kehotetaan miettimään riippuvuuden kohteen (esim. juomisen) hyötyjä ja haittoja ja sen lopettamiseen tai vähentämiseen liittyviä hyötyjä ja haittoja. Riippuvuuden hyödyt ja haitat on tärkeä käydä hoidon alussa läpi potilaan kanssa, sillä niihin palataan hoidon myöhemmissä vaiheissa.

KLT Riippuvuus hoitomallin mukaisesti voit käyttää apuna riippuvuuden hyödyt ja haitat –lomaketta tai vaihtoehtoisesti erityisesti ongelmallisesti pelaaville luotu nelikenttää Pelaamisen edut ja haitat kirjasta Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen ([PDF, liite 5, s.71](https://pelituki.fi/staging/wp-content/uploads/2019/06/Rahapeliongelmien_tunnistaminen_puheeksiotto_ja_pelaajan_auttaminen.pdf))



Kuva, joka sisältää kohteen teksti, kuvakaappaus, Fontti, algebra

Kuvaus luotu automaattisesti

**Konkreettiset apukeinot pelaamisen rajoittamisen tukena**

Joskus asiakastyöskentelyssä on perusteltua ottaa käyttöön konkreettisia keinoja pelaamisen rajoittamiseksi. Nämä tukevat toipumisprosessia. Hoidon lisäksi on myös hyvä kiinnittää huomiota mahdolliseen velkaantumiseen. Lopettamispäätöksen tehneelle pelaajalle hoitamattomat velat alkavat usein tuottaa ahdistusta. Tällöin mieleen voi hiipiä ajatus, että pelivelat voisi kuitata isolla voitolla ja aloittaa sitten puhtaalta pöydältä. Tämänkaltainen ajatus voi hyvin helposti laukaista pelaamisen. Ajatus on kuitenkin virheellinen - pelaamisen jatkaminen tuottaa lähes poikkeuksetta vain lisävelkaa ja lisää ongelmia.

Keinoja rajoittaa tai vaikeuttaa pelaamista netissä:

* Esto-ohjelman asentaminen pelilaitteelle estää tehokkaasti pääsyn rahapelisivustoille.
* Pelikiellon pyytäminen estää pääsyn tietyille pelisivustolle.
* Maksunvälittäjältä voi pyytää itselleen eston rahaliikenteelle pelisivustoilla.
* Pelaamisen hallinnan työkaluilla voi seurata pelikulutustaan ja asettaa sille rajoituksia.
* Mainosten rajoittaminen ja rahapeliaiheisten sometilien seuraamisen lopettaminen voi auttaa vähentämään äkillisiä pelihaluja.

Omalle tietokoneella ja puhelimelle voi myös asentaa erilaisia pelaamisen estäviä ohjelmia. Esto-ohjelmat estävät pääsyn pelisivustoille. Mainosten estoon on myös asennettavissa ohjelmia. Ohjelmia on esitelty kattavasti [Päihdelinkin sivustolla](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/esto-ohjelmat-ja-pelaamisen-rajoittaminen).

Lähteet: [Peluuri - Näin rajoitat rahapelaamista netissä](https://www.peluuri.fi/hae-apua/rajoita-nettipelaamista) ja [Päihdelinkki - Pelaamisen rajoittaminen](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/tavoitteen-asettaminen/pelaamisen-rajoittaminen)

**Arvotyöskentelyn aloittaminen**

Kerro potilaalle, että arvot kertovat siitä, miten ihminen haluaa olla suhteessa itseensä, muihin ihmisiin ja ympäristöön sekä siitä, mitkä asiat elämässä ovat hänelle tärkeitä. Arvojen kirkastaminen eli sen huomaaminen, mikä ja kuka on minulle tärkeä, on hyvä aloittaa jo ennen uusien taitojen opettelua.

Jotta ihminen jaksaisi ponnistella uusien taitojen opettelun kanssa, tarvitaan siihen riittävä syy. Arvot ovat kuin kompassin suunta, jota kohti kulkea. Kun potilas löytää riittävän syyn ponnisteluihin ja muutokseen, todennäköisyys taitojen harjoittelulle ja tarvittavalle elämänmuutokselle lisääntyy. Tämän myötä yleensä myös mielihyvän kokemukset lisääntyvät.

Riippuvuushoitomallin mukainen keskustelu arvoista ja niiden mukaisista teoista saattaa olla pelkkänä puheena hankala, eikä välttämättä aukea asiakkaalle kovin hyvin. Tässä voi auttaa arvokompassi-tehtävä kotiin, kuten [Mielenterveystalon Omien arvojen kirkastaminen](https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Omien-arvojen-kirkastaminen.pdf) -harjoitus tai [Rahapeliriippuvuus hallintaan-menetelmän ympyrätehtävä (asiakkaan työkirjan sivuilla 18-19](https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/rahapeliriippuvuus-hallintaan/2759988))

Riippuvuushoitomallin mukaisesti voitte myös aloittaa arvotyöskentelyn keksimällä yhden arvojen mukaisen teon, jonka hän voisi tehdä ensi kertaan mennessä. Jos potilaalle esim. ystävät ovat tärkeitä, voisi tekona olla vaikkapa ystävälle soittaminen tai viestin laittaminen. Tärkeää on tietoisesti valita arvojen mukainen teko ja myös ajankohta, jolloin sen aikoo tehdä.

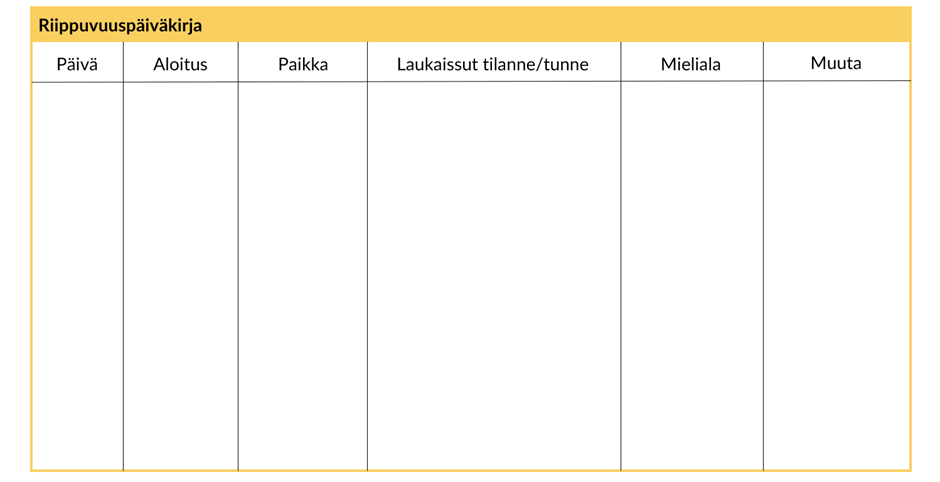
**Päiväkirjatyöskentelyn alustaminen**

Ensimmäisen käynnin lopuksi potilaalle esitetään yksi keskeisimmistä työkaluista riippuvuuden hoidossa -riippuvuuspäiväkirjan tai rahapelipäiväkirjan pitäminen. Tämän työskentelymuodon tärkeyttä ei voi korostaa potilaalle liikaa. Siitä on ensisijaisesti hyötyä potilaalle itselleen, mutta se helpottaa myös sinua hoidon toteuttajana.

Päiväkirjan avulla sekä potilas että sinä ammattilaisena pystytte tutustumaan tarkemmin potilaan riippuvuuteen, riippuvuuskäyttäytymiseen johtaviin tilanteisiin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin.

Tärkeää on se, että se tulee tehdyksi ja että potilas löytää tavan täyttää päiväkirjaa hänelle sopivassa muodossa (paperinen päiväkirja, älypuhelin, kalenterisovellus). Yksinkertaisimmassa muodossa päiväkirja voi olla pieni taiteltu paperilappu potilaan lompakossa, johon hän tekee merkintöjä. Päiväkirjaan täytetään päivä kerrallaan ajankohdat, jolloin on aloittanut riippuvuuteen liittyvän toiminnan (esim. juomisen tai pelaamisen). Päiväkirjaan merkitään myös lyhyesti paikka, missä potilas on sillä hetkellä ollut ja riippuvuuskäyttäytymisen laukaissut tilanne tai tunne. Lopuksi merkitään vielä mieliala arvioiden 1-10 (1= huonoin mahdollinen, 10= paras mahdollinen).

Käytä työskentelyssä apuna tämän [linkin takaa löytyvää päiväkirjapohjaa](https://koulutus.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/riippuvuuspaivakirja-1.pdf) tai kirjasta [Rahapeliriippuvuus hallintaan - asiakkaan työkirja](https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/rahapeliriippuvuus-hallintaan/2759988) s. 21 tai [Päihdelinkin rahapelipäiväkirja.](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/lahtotilanteen-arviointi/rahapelipaivakirja)



Päiväkirjaan voi suunnitella viikoksi kerrallaan myös päiviä, jolloin etukäteen suunnittelee tekevänsä pieniä arvojen mukaisia tekoja eli sellaisia tekoja, jotka vievät kohti niitä asioita, joista potilas välittää ja jotka ovat hänelle tärkeitä. Korosta, että teot voivat olla aidosti pieniä. Keksikää ensimmäiselle viikolle yhdessä yksinkertaisia ja helposti toteutettavia asioita, jotka ovat potilaalle "pieniä arvojen mukaisia tekoja” ja näiden toteuttamiseen liittyvä suunnitelma.

Lisätietoa lähtötilanteen arviointiin: [Päihdelinkki - Lähtötilanteen arviointi](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/lahtotilanteen-arviointi)

## 2. Tapaaminen (muutosvaiheen tutkiminen):

Muutoksen vaiheiden ja motivaation vaihtelun tutkiminen sopii hyvin pelaamisen hallintaan, kuten muuhunkin muutostyöhön, ja tätä voi käyttää sellaisenaan ongelmallisesti pelaavien kanssa. Toisella tapaamiskerralla potilaan kanssa keskustellaan erityisesti motivaatiosta ja sen vaihtelusta hoidon aikana ja sen jälkeen. Potilaan kanssa aletaan muodostamaan strategioita hetkiin ja tilanteisiin, jolloin potilas ei enää olekaan niin varma omasta päätöksestään laittaa riippuvuutensa kuriin. Tämä tehdään perehtymällä motivaation vaiheisiin, varaudutaan riippuvuutta lietsoviin ajatuksiin ja tunnistetaan riippuvuustoimintaan altistavia riskitilanteita.

Toisen tapaamisen tavoitteena on lisätä potilaan ymmärrystä motivaatiosta, auttaa häntä tunnistamaan riskitilanteita ja tuomaan joustavuutta riippuvuuteen liittyviin ajatuksiin.

Tapaamisen rakenne:

Kuulumisten vaihto ja välitehtävän läpikäynti

* Motivaation vaihtelu ja muutoksen vaiheet
* Tehtävä: oman motivaation arviointi
* Tehtävä: tavoitteen asettaminen
* Tehtävä: suunnitelma motivaation laskua varten
* Välitehtävät: päiväkirjatyöskentelyn jatkaminen ja omien ajatusten havainnointi

Kts. Myös [Päihdelinkki - Tavoitteen asettaminen](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/tavoitteen-asettaminen)

## 3. Tapaaminen (riskitekijöiden tunnistaminen):

Kolmannella tapaamiskerralla tunnistetaan ja käydään läpi niitä tilanteita potilaan elämästä, joissa hän toimii todennäköisemmin riippuvuutensa sanelemana. Riippuvuutta laukaisevista tilanteista tulee olla tietoinen, jotta niiden haitallisia vaikutusta omaan riippuvuuteen ja hoidon tavoitteisiin voi hillitä.

Kolmannen tapaamisen tavoitteena on lisätä potilaan ymmärrystä siitä, millaiset tilanteet juuri hänen kohdallaan ovat riski riippuvuuskäyttäytymisen aktivoitumiselle.

Ongelmallisesti pelaaville tässä soveltamisoppaassa on päivitetty sisältöjä riskitilanteiden tunnistamiseen ja niiden yhteyteen mielihaluihin ja riippuvuutta lietsoviin ajatuksiin ja ajatusvääristymiin teemoihin.

Tapaamisen rakenne:

* Kuulumisten vaihto ja välitehtävien läpikäynti
* Riskitilanteiden tunnistaminen ja niiden yhteys mielihaluihin
* Riippuvuutta lietsovat ajatukset ja ajatusvääristymät
* Mielihalun laukaisevat paikat, ajankohdat ja tilanteet
* Mielihalun laukaisevat tunteet
* Välitehtävä: kun mielihalu yllättää

**Riskitilanteiden tunnistaminen ja niiden yhteys mielihaluihin**

Kerro potilaalle, että on tavallista, että jotkut tietyt tilanteet, paikat, seura tai tietyt tunnetilat yhdistyvät todennäköisemmin riippuvuuden kohteeseen kuin toiset. Yhdellä tekee mieli ottaa ryyppy, kun puolison kanssa on ollut riitaa ja toinen alkaa pelata rahapelejä aina iltaisin, kun on hiljaista ja kaipaa elämäänsä jännitystä. Ongelmallisesti pelaavien kertomuksissa toistuukin, että yksin oleminen, tylsistyminen ja pelimainonnan kohtaaminen ovat tunnistettuja riskitilanteita.

Kun laukaiseva asia herättää himon juoda, pelata tai toimia muuten riippuvuuden sanelemana, mielihalua voi olla vaikea vastustaa. Voi tuntua, että halulle on pakko tehdä jotain. Ihmisestä saattaa jopa tuntua, että himo on keinolla tai toisella saatava sammumaan, ennen kuin se yltyy. Jos halun antaa yltyä, ajatellaan sen kasvavan loputtomiin, kunnes tilanne on sietämätön. Tämä on tyypillinen ajattelutapa. Kysy potilaalta, tunnistaako hän itsessään vastaavanlaista ajattelua.

Yleinen uskomus: *“minun tekee niin paljon mieli, että jos en kohta saa, niin en kestä enää”*

Totuus: mielihalut alkavat vaimeta huipustaan yleensä 15 minuutin kuluessa.

Mielihalut ovat kuin aaltoja, jotka pyyhkäisevät ylitsemme. Jos malttaa odottaa, ne nousevat huippuunsa ja kääntyvät lopulta laskuun. Tätä ei kuitenkaan huomaa, jos esimerkiksi lähtee ostamaan alkoholia tai pelaamaan lähikauppaan halun ollessa kova. Joskus mielihalun laantuminen voi tapahtua jopa muutamassa minuutissa ja hyvä nyrkkisääntö onkin, että viimeistään 15 minuutin kuluessa mielihalu alkaa jo vaimeta. Olemalla tästä tietoinen ja tietämällä, mitkä asiat laukaisevat omia haluja, voi himolle antautumista viivästyttää riittävästi, että aalto ehtii mennä ohitse.

Ongelmallisesti pelaamiseen liittyviä riskitilanteita ja ajatuksia voi myös tarkastella [Päihdelinkin pelaamiseen liittyvien](https://paihdelinkki.fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/riskitilanteet) riskitilanteiden materiaalin kautta.

**Riippuvuutta lietsovat ajatukset ja ajatusvääristymät**

Hoidon aikana ja sen jälkeen motivaatio vaihtelee. Motivaation ollessa heikko, saattaa mieleen vyöryä liuta suunniteltua muutosta tai tavoitteita koskevia kielteisiä ajatuksia. Onkin tyypillistä, että näihin tilanteisiin liittyy myös nk. ajatusvääristymiä, kuten mustavalkoista ajattelua. Vääristynyt ajatus tuntuu voimakkaalta ja tempaa mukaansa, mutta potilas mieltää läheisemmän tarkastelun jälkeen varsin yksipuoliseksi. Takaiskun hetkellä tai motivaation ollessa muuten vain matala voidaan ajatella esimerkiksi “minun elämässäni ei onnistu mikään”. Kuitenkin tarkemmin asiaa pohtiessa, usein onnistumisiakin löytyy. Ajatusvääristymien luokitteleminen on joskus hankalaa, eikä tarkka luokittelu ole edes tarkoituksenmukaista. Tärkeintä on ylipäätään oppia huomaamaan, milloin ajattelu on vääristynyttä ja vinoutunutta.

Kerro potilaalle, että yleisiä ajatusvääristymiä riippuvuudessa ovat:

* Positiivisten asioiden poissulkeminen
* Yliyleistykset
* Mustavalkoinen ajattelu

Edellä esitetyt ajatusvääristymät, jotka edellä on esitelty toimivat hyvin yleisempien ajatusansojen tunnistamiseen ja monet pelaajat tunnistavatkin näitä itsellään pelaamisen taustalla. Yleinen ajatus on esim. "ihan sama, kun kaikki on jo mennyt/huonosti, millään ei ole mitään väliä", mutta asiakkaalta voi kysyä myös peleihin liittyvistä ajatusvääristymistä (uskomukset sattumasta/siihen vaikuttamisen mahdollisuuksista, pelaamisesta rahan lähteenä, hallinnanharhoista, “olen hävinnyt jo niin paljon että seuraavaksi on minun vuoro voittaa”, jne.).

Kts. myös [Rahapeliriippuvuus hallintaan –asiakkaan työkirja](https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/rahapeliriippuvuus-hallintaan/2759988) luku 6 tai [Päihdelinkki - Yleisiä virheuskomuksia](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/riskitilanteet/yleisia-virheuskomuksia)

## 4. tapaaminen (keinot ja taidot riskitilanteiden varalle):

Neljännellä tapaamiskerralla perehdytään potilaan kanssa syvemmin tunnistettuihin riskitekijöihin ja erilaisiin keinoihin niiden varalle. Potilaan kanssa tutkitaan tarkemmin edellisellä kerralla tunnistettuja riskitilanteita ja tutustutaan potilaan itselleen antamiin oikeutuksiin toimia riippuvuuden säätelemänä. Tapaamiskerralla harjoitellaan myös yllykkeiden kanssa pärjäämistä ja muistutetaan päiväkirjan pitämisen tärkeydestä.

Neljännen tapaamisen tavoitteena on syventää potilaan ymmärrystä riippuvuuteen vaikuttavista tekijöistä. Lisäksi potilas oppii ja alkaa harjoittelemaan taitoja riskitilanteita varten.

Ongelmallisesti pelaavien asiakkaiden kanssa työskentelyyn tähän soveltamisoppaaseen on muokattu sisältöjä halun sietämiseen ja yllykkeellä surffailuun liittyen.

Tapaamisen rakenne:

* Kuulumisten vaihto ja välitehtävän läpikäynti
* Tämänhetkinen motivaationi
* Riskitilanteiden ja haavoittuvuuden vähentäminen
* Passiivinen ajelehtiminen
* Lupalaput
* Omat lupalappuajatukseni
* Halun sietäminen ja yllykkeellä surffailu
* Välitehtävä: Yllykkeellä surffailun harjoitteleminen

**Halun sietäminen ja yllykkeellä surffailu**

Olette tähän mennessä käyneet potilaan kanssa läpi useita erilaisia tilanteita, tunteita ja ajatuksia, jotka hänellä liittyvät riippuvuuteen. Riskitilanteita on hyvä osata välttää, mutta on myös tärkeä oppia sietämään omia halujansa. Tunne ei ole vaarallinen ja siitä selviää. Tunteen sietäminen/sille altistaminen on sopiva näkökulma pelaamisen hallintaan liittyen ja avartaa mahdollisuuksia riskitilanteiden välttelyn sijaan. "Vaarallisista ajatuksista" tuleekin ajan kanssa neutraaleja, jos pelihalun tunnetta pystyy sietämään eikä ajatukset ja tunteet itsessään ole kiellettyjä. Tähän voi käyttää vertauskuvaa vaaleanpunaisesta norsusta, jota ei saa ajatella. Työntämällä ajatuksia pois, ne vain voimistuvat.

Kun oppii altistamaan itseään tuolle epämieluisalle ololle, lyhenee se kerta kerralta. Tämä on tehokkain tie himosta vapautumiseen. Se vaatii halukkuutta kohdata ja sietää epämukavaa oloa, mutta vastineeksi panostuksesta huomaa, että himon voimakkuus helpottuu tilanteeseen tottumisen myötä. Näytä potilaalle alla oleva kuva havainnollistaaksesi, miten juomishimo kasvaa tai laantuu mielikuvissamme ja todellisuudessa.

Kuva, joka sisältää kohteen teksti, diagrammi, viiva, Fontti

Kuvaus luotu automaattisesti

Jos pystyy yllykkeen hetkellä olemaan riittävän pitkään toimimatta sen ohjaamana, elimistön reaktiot vaimenevat eivätkä jatkossakaan aktivoidu yhtä automaattisesti kuin aiemmin. Itsensä siedättäminen siis vaimentaa haluja. Ohjeista potilasta kokeilemaan kellumista himon tunteen kanssa ilman, että sitä yrittää väkisin poistaa. Hyvä mielikuva on ajatella surffaavansa epämiellyttävän tuntemuksen päällä. Tunne hiipuu pian, aivan kuten surffatessakin aallot vaimenevat ja tasoittuvat. Mikään olotila ei jää päälle pitkäksi aikaa. Kun tämän pitää mielessä ja surffaa himon aiheuttaman hankalan olon mukana, menee se itsestään ohi.

Kuva, joka sisältää kohteen diagrammi, teksti, viiva, muotoilu

Kuvaus luotu automaattisesti

Kertaa potilaan kanssa toimintavaihtoehdot yllykkeen hetkellä:

* Voi toimia yllykkeen sanelemana
* Yrittää saada himon loppumaan tekemällä jotain muuta (suunnitellusti)
* Tunteen/ajatusten sietämisen lisäksi keskustelua siitä, mitä muuta asiakas haluaisi tehdä pelaamisen sijaan (jos pelaaminen on täyttänyt arjen aiemmin, on nyt tilaa rakentaa itselleen merkityksellistä arkea jatkossa --> palaaminen arvojen mukaiseen toimintaan.)
* Havainnoida halua ja sen voimistumista tai heikkenemistä tekemättä asialle mitään

Kts. myös [Päihdelinkki - Pelihimon hallinta](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/pelihimon-hallinta)

## 5. tapaaminen (ihmissuhteet):

Viidennessä tapaamisessa perehdytään ihmissuhdetaitoihin ja riippuvuuden kohteesta kieltäytymiseen tutkimalla vuorovaikutustilanteita, harjoittelemalla jämäkkää ilmaisua ja harjoittelemalla kieltäytymistä.

Viidennen tapaamisen tavoitteena on syventää potilaan ymmärrystä siitä, miten omat ihmissuhteet vaikuttavat riippuvuuteen ja harjoitella kieltäytymistä hankalissa sosiaalisissa tilanteissa.

Viidennellä tapaamisella ryhmässä voi keskustella siitä, mikä rooli ihmissuhteilla on asiakkaiden pelaamisessa ollut ja toisaalta mikä rooli niillä voisi olla toipumisessa. Asiakastyön kokemuksina on, että monet pelaajat ovat peitelleet/salailleet pelaamistaan ennen pelaamisen paljastumista ja siten avoimuus läheisissä ihmissuhteessa (ja ihmissuhdetaidot yleisemminkin) voivat suojata pelilipsahduksilta/retkahduksilta.

Ongelmallisesti pelaaville tässä soveltamisoppaassa on päivitetty sisältöjä ihmissuhteita ja riippuvuutta koskevaan teemaan.

Tapaamisen rakenne:

* Kuulumisten vaihto ja välitehtävän läpikäynti
* Tämänhetkinen motivaationi
* Ihmissuhteet ja riippuvuus
* Jämäkkyys
* Oma ei-harjoitus
* Kieltäytyminen
* Kieltäytymisen harjoittelu
* Välitehtävä: jämäkkyyden harjoittelu

**Ihmissuhteet ja riippuvuus**

Riidat ja vaikeudet läheisten kanssa voivat laukaista riippuvuuskäyttäytymisen. Tietyissä tilanteissa voi olla myös hankala kieltäytyä riippuvuuden kohteesta. Tällöin tarvitaan tehokkaita vuorovaikutustaitoja tilanteesta selviämiseen. Ihmissuhteet ja ihmissuhdetaidot ovat tärkeitä riippuvuuden rajoittamisessa. Monien ihmisten tekee mieli esimerkiksi juoda, kun jokin asia ihmissuhteissa harmittaa. Erimielisyyden jälkeen joku saattaa ottaa lasillisen ilman, että edes huomaa, mitä tilanteessa tuntee. Kun oppii havaitsemaan omia toiveitaan ja ajatuksiaan, niitä on helpompi käsitellä. Myös kyky pohtia toisen käyttäytymisen syitä auttaa itseä rauhoittumaan. Osalle myös hauskat hetket toisten kanssa voivat toimia yllykkeenä riippuvuuskäyttäytymiselle. Tällöinkin voi oppia havaitsemaan, mitä on tapahtumassa ennen kuin löytää itsensä toimimassa riippuvuuden säätelemänä.

Riippuvuuden kanssa kamppailevat joutuvat usein myös kasvotusten sen haasteen kanssa, että lähipiiri käyttää edelleen päihteitä tai toimii sellaisella tavalla, josta itse haluaisit päästä eroon. Tämä vaikeuttaa omasta riippuvuudesta eroon pääsemistä, sillä nämä ihmissuhteet voidaan kokea hyvinkin tärkeäksi osaksi elämää ja kuitenkin väistämättä potilas joutuu usein luopumaan näistä ystävistä tai porukoista, jos haluaa itse välttää riippuvuuskäyttäytymistä. Voit kysyä potilaalta, tunnistaako potilas tällaisen haasteen omassa elämässään.  

Erityisesti ongelmallisesti pelaavien kanssa ihmissuhteet osittain jakavat pelaajia. Joillekin kaveriporukassa hyväksytty pelikulttuuri on todellinen riski ja toisaalta suuri osa pelaajista pelaa rahapelejä vain yksin ollessaan

Kts. myös [Päihdelinkki - Suhde läheisiin](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/suhde-laheisiin)

## 6. tapaaminen (retkahduksiin/lipsahduksiin varautuminen)

Teemat ja harjoitukset sopivat ongelmallisesti pelaaville.

Kts. myös [Päihdelinkki - Pelaamaan retkahtaminen](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/pelaamaan-retkahtaminen)

## 7. Kokemusasiantuntijatapaaminen

Kokemusasiantuntijatapaamiselle voi tilata kokemusasiantuntijan Sosped-säätiöltä. Kokemusasiantuntija tilataan hoitokäynnille etukäteen säätiön [internet-sivuilla](https://pelirajaton.fi/tietoa/kokemusasiantuntijat/vierailut/) olevalla [lomakkeella](https://forms.office.com/r/3NgEDZBWe9). Tapaamisella tulee olla mukana koulutettu KLT Riippuvuus-ohjaaja, mutta tapaamisen sisällöt tulevat kokemusasiantuntijalta.

Tapaamisen rakenne:

* Kokemusasiantuntijan tarinan sekä tietojen ja taitojen hyödyntäminen ryhmähoidossa
* Vertaisuuskokemuksen vahvistaminen
* Asiakkaiden rohkaiseminen ja toivon ylläpitäminen.
* Jatkohoidon suunnittelu (esimerkiksi vertaistuen eri muodoista kertominen)

## 8. tapaaminen (hoidon päätös)

Viimeisellä tapaamiskerralla kannattaa hoidon arvioinnin tueksi tehdä samat kyselyt kuin hoidon aluksi, kuten [PGSI](https://thl.fi/documents/605763/1574553/PGSI_suomi.pdf/12f8d86c-a33f-443f-22ab-1178baf4f57f?t=1678202996948)-kysely ja sen lisäksi jokin vapaavalintainen mielenterveyttä mittaava kysely, kuten [RBDI](https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/RBDI.pdf), [GAD7](https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/ahdistuneisuuskysely-gad-7), [Tyytyväisyys eri elämänalueisiin](https://vakehyva.sharepoint.com/:w:/s/PMPyhteinentyskentelytila/EW7Qd-eVAb9Oqc0ZgBA3wlgB8zcof7PEXkpwSmMtbBs4GQ?e=4sNMJM) -kysely tai [PHQ9](https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/PHQ9.pdf) –masennuskysely, mikä on myös KLT/Riippuvuus-hoitomallissa käytössä oleva mittari.

Kts. Myös [Päihdelinkki - Lopputilanteen arvioiminen](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/lopputilanteen-arviointi)

## Lisätietoa

Rahapeliriippuvuus hallintaan – Terapeutin käsikirja. <https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/rahapeliriippuvuus-hallintaan/2728595>

Rahapeliriippuvuus hallintaan – Asiakkaan työkirja. <https://kirjakauppa.thl.fi/sivu/tuote/rahapeliriippuvuus-hallintaan/2759988>

Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen. <https://pelituki.fi/staging/wp-content/uploads/2019/06/Rahapeliongelmien_tunnistaminen_puheeksiotto_ja_pelaajan_auttaminen.pdf>

Avaimia rahapeliongelman hallintaan – Oma-apuopas. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/142992/URN_ISBN_978-952-343-677-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Päihdelinkki - Rahapelipäiväkirja. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/lahtotilanteen-arviointi/rahapelipaivakirja>

Mielenterveystalo – Omien arvojen kirkastaminen harjoitus. <https://www.mielenterveystalo.fi/sites/default/files/2022-10/Omien-arvojen-kirkastaminen.pdf>

Päihdelinkki - Riskitilanteet. <https://paihdelinkki.fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/riskitilanteet>

Päihdelinkki - Yleisiä virheuskomuksia. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/riskitilanteet/yleisia-virheuskomuksia>

Päihdelinkki - Pelihimon hallinta. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/pelihimon-hallinta>

Päihdelinkki - Suhde läheisiin. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/suhde-laheisiin>

Päihdelinkki - Pelaamaan retkahtaminen. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/pelaamaan-retkahtaminen>

Päihdelinkki - Lopputilanteen arvioiminen <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/lopputilanteen-arviointi>

Päihdelinkki - Pelaamisen rajoittaminen. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/tavoitteen-asettaminen/pelaamisen-rajoittaminen>

Päihdelinkki - Lähtötilanteen arviointi. <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/lahtotilanteen-arviointi>

Peluuri - Näin rajoitat rahapelaamista netissä. [Rajoita rahapelaamista netissä | Peluuri](https://www.peluuri.fi/hae-apua/rajoita-nettipelaamista)

[Esto-ohjelmat ja pelaamisen rajoittaminen | Päihdelinkki.fi (paihdelinkki.fi)](https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/esto-ohjelmat-ja-pelaamisen-rajoittaminen)

## Mittarit

PGSI – Problem Gambling Severity Index. Ongelmallista rahapelaamista mittaava kysely. <https://thl.fi/documents/605763/1574553/PGSI_suomi.pdf/12f8d86c-a33f-443f-22ab-1178baf4f57f?t=1678202996948>

RBDI – Mielialakysely. <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/RBDI.pdf>

GAD7 – Ahdistuneisuuskysely <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/oirekyselyt/ahdistuneisuuskysely-gad-7>

Tyytyväisyys eri elämänalueisiin -kysely [Tyytyväisyys eri elämänalueisiin - kysely.docx](https://vakehyva.sharepoint.com/:w:/s/PMPyhteinentyskentelytila/EW7Qd-eVAb9Oqc0ZgBA3wlgB8zcof7PEXkpwSmMtbBs4GQ?e=4sNMJM)

PHQ9 - Masennustesti <https://www.kaypahoito.fi/xmedia/pgr/PHQ9.pdf>

CORE OM –Hyvinvoinnin ja hoidon vaikuttavuutta mittaava testi <https://www.coresystemtrust.org.uk/wp-content/uploads/2020/03/CORE-OM_Finnish.pdf>

# Liite 1 - Tyytyväisyys eri elämänalueisiin

**Tyytyväisyys eri elämänalueisiin**

Asiakkaan nimi: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Päivämäärä: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Arvioi asteikolla 1 -10 tyytyväisyyttäsi seuraaviin asioihin elämässäsi tällä hetkellä.

Voit jättää kohtia tyhjäksi, jos ne eivät koske sinua.

Ympyröi oikea vaihtoehto.

Erittäin tyytymätön Erittäin tyytyväinen

Pelaamisen määrä 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suhde puolisoon 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suhde lapsiin 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suhde vanhempiin 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Suhde ystäviin 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Fyysinen terveys 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Mielenterveys 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Raha-asiat 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Vapaa-ajan käyttö 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Työ/opinnot 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Itsetunto 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10