

KOKEMUKSIA PELIONGELMISTA JA TOIPUMISESTA –KORTIT

Kokemusten puuhun (www.kokemuksiapeliongelmistafi) on kerätty Tiltin asiakastyössä kohdattujen rahapelaajien kokemustarinoita. Tarinansa meille lahjoittaneiden viestin voisi tiivistää seuraavasti: toivottomaltakin tuntuvia tilanteita on mahdollista muuttaa.

Apua hakiessa omaa tilannetta ei ole aina helppoa sanoittaa. Kokemusten puun keskustelukorttien äärellä voi pohtia oman rahapeliongelmansa syitä ja seurauksia tai vertailla, sopesiko joku esitetyistä ratkaisuista omaan tilanteeseen. Toipumisen osiosta voi löytää itselleen pelaamattomuuteen kannustavia asioita.

Korttien sanat kuuluvat neljään eri ryhmään (*Seurauksia, Syitä, Ratkaisuja, Toipuminen*). Kortit kannattaa tulostaa eri värisille papereille niiden erottamiseksi toisistaan. Mukana on myös tyhjiä kortteja, joita voi käyttää, jos omaa tilannetta kuvaavaa sanaa ei löydy pakasta.

Kortteja voidaan käyttää sekä yksilö- että ryhmätyöskentelyssä. Yksilötyöskentelyssä asiakas voi pohtia omaa tilannettaan valitsemalla ne seuraukset/syyt/ratkaisut/toipumisen sanat, jotka hän kokee omassa elämässään merkityksellisiksi. Ryhmätyöskentelyssä kortteja voidaan käyttää keskustelun avaajina, esimerkiksi niin, että jokainen ottaa yhden kortin, joka kuvaa omaa tilannetta.

Suosittellemme käyttämään keskusteluissa 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 – ei ole pakko vastata: Kerro sen verran kuin haluat ja tunnet tarpeelliseksi.

Ethän puhu summista: Voitoista ja tappioista saa puhua, mutta ethän puhu summista. Yhdelle pieni summa on ehkä toiselle suuri.

Anna tilaa: Pidämme huolen siitä, että jokainen saa mahdollisuuden puhua tai olla hiljaa.

Tiltti®

SYYT

kokemuksiapeliongelmista.fi

AHDISTUS

Tiltti®

**ALTTIUS
RIIPPUVUUTEEN**

Tiltti®

EPÄTOIVO

Tiltti®

HAAVEET

Tiltti®

**HALU
RENTOUTUA**

Tiltti®

HEIKKO HETKI

Tiltti®

HELPPO RAHA

Tiltti®

HÄVITTY RAHA

Tiltti®

**HUONO
ITSETUNTO**

Tiltti®

**IHMISSUHDE-
ONGELMAT**

Tiltti®

ILO

Tiltti®

**JÄNNITYKSEN
HAKU**

Tiltti®

ISO VOITTO

Tiltti®

KAVERIN VOITTO

Tiltti®

KASVATUS

Tiltti®

KILPAILUVIETTI

Tiltti®

KÖYHÄT OLOT

Tiltti®

**KYVYTTÖMYYS
KOHDATA JA
RATKOA ONGELMIA**

Tiltti®

**KYVYTTÖMYYS
NAUTTIA ASIOISTA**

Tiltti®

**LIIKAA
VAPAA-AIKAA**

Tiltti®

LOHTU

Tiltti®

MASENNUS

Tiltti®

PAKO ARJESTA

Tiltti®

**PELAAMINEN
AUTOMATISOITUU**

Tiltti®

PELIN VIEHÄTYS

Tiltti®

PETTYMYS

Tiltti®

**POSITIIVINEN
MUISTO**

Tiltti®

**SIIRTYMINEN
RIIPPUVUUDESTA
TOISEEN**

Tiltti®

**STRIIMAAJAN
ESIMERKKI**

Tiltti®

**TUNTEIDEN
KOKEMINEN**

Tiltti®

STRESSI

Tiltti®

**TURVATTO-
MUUDEN TUNNE**

Tiltti®

TYLSYYS

Tiltti®

VIP-ASIAKKUUS

Tiltti®

VIHA

Tiltti®

VOITONHIMO

Tiltti®

YKSINÄISYYS

SEURAUKSET

kokemuksiapeliiongelmist.fi

Tiltti®

AJANTAJU KATOAA

Tiltti®

ALKOHOLI

Tiltti®

ALTTIUS MUILE RIIPPUVUUKSILLE

Tiltti®

ARVOJEN KATOAMINEN

Tiltti®

ELÄMÄ ON ILLUUSIO

Tiltti®

ELÄMÄNTAVAT MUUTTUU HUONOIKSI

Tiltti®

FYYSINEN KUNTO LASKEE

Tiltti®

HAAVEETTOMUUS

Tiltti®

HARRASTUKSET JÄÄ

Tiltti®

HÄPEÄ

Tiltti®

ITSEKKYYS

Tiltti®

**ITSETUNTO JA
-LUOTTAMUS
HEIKKENEE**

Tiltti®

**KESKITTYMIS-
KYVYTTÖMYYTÄ**

Tiltti®

KÄRTTYISYYS

Tiltti®

**KOUKKUUN
JÄÄMINEN**

Tiltti®

**LÄHEISET
KÄRSIVÄT**

Tiltti®

LAINAAMINEN

Tiltti®

**LAINOILLA
ELÄMINEN**

Tiltti®

**MIELEKKYYS
KATOAA**

Tiltti®

**MIELENTERVEYS
KÄRSII**

Tiltti®

**PELAAMISEN
PAKKO**

Tiltti®

**RAHA OLI VAIN
PELIMERKKEJÄ**

Tiltti®

**RAHAN ARVO
HÄMÄRTYY**

Tiltti®

SALAILU

Tiltti®

SYYLLISYYS

Tiltti®

**TEKEE
VALEHTELIJAN**

Tiltti®

ULOSOTTOLAITOS

Tiltti®

**TUHOAA
IHMISSUHTEITA**

Tiltti®

UNETTOMUUS

Tiltti®

**VAPPAUS
VÄHENEÄ**

Tiltti®

**VIHA,
KATKERUUS**

Tiltti®

**VIE TALOUDEN
KURALLE**

Tiltti®

**YSTÄVILTÄ
LAINAAMINEN**

Tiltti®

RATKAISUT

kokemuksiapeliongelmista.fi

AVOIMUUS

Tiltti®

ASIAT MITTAKAAVAAN

Tiltti®

EDUNVALVONTA

Tiltti®

ETSII POSITIIVISET PUOLET PELAAMISEN LOPETTAMISESTA

Tiltti®

HAKEE APUA

Tiltti®

HYVÄKSYY ONGELMAN

Tiltti®

JÄRKEVÄ AJATTELU, JOS MAHDOLLISTA

Tiltti®

LÄHEISILLE KERTOMINEN

Tiltti®

MIETTII MITÄ VOI ITSE TEHDÄ

Tiltti®

**ON ITSELLEEN
ARMOLLINEN JA
REHELLINEN**

Tiltti®

**ONNISTUMISEN
PALKITSEMINEN**

Tiltti®

**OTTAA VASTAAN
APUA**

Tiltti®

PYSÄHTYMINEN

Tiltti®

**POHTII MIKÄ
ON TÄRKEÄÄ**

Tiltti®

**TEKEE
PÄÄTÖKSEN**

Tiltti®

**TEKEE
PELAAMISEN
MAHDOLLISIMMAN
VAIKEAKSI ITSELLEEN**

Tiltti®

**TUNNISTAA
ITSESSÄÄN
TILANTEET, JOISSA
PELIHIMO ISKEE**

Tiltti®

**TUNNISTAA
TARPEEN
MUUTTUA**

Tiltti®

USKOO ITSEENSÄ

Tiltti®

**VELKOJEN
KARTOITUS**

Tiltti®

VERTAISTUKI

Tiltti®

VÄLITAVOITTEET

Tiltti®

TOIPUMINEN
kokemuksiapeliongelmist.fi

AHDISTUS

Tiltti®

EI PAKOPAIKKAA

Tiltti®

ITSEARVOSTUS

Tiltti®

LUOTTAMUS

Tiltti®

LAINAAMINEN

Tiltti®

MIELENRAUHA

Tiltti®

ONNELLISUUS

Tiltti®

PUHUMINEN

Tiltti®

RAHA

Tiltti®

RAUHA

Tiltti®

REHELLISYYS

Tiltti®

**TUNTEIDEN
KÄSITTELY**

Tiltti®

TERVEYS

Tiltti®

UUSI ELÄMÄ

Tiltti®

**VALEHTELU JA
SALAILU**

Tiltti®

**VELKAANTUMINEN
PYSÄHTYY**

Tiltti®

**YÖUNET
PARANEE**

Tiltti®

Tiltti®

