Elänkö arvojeni mukaista elämää?

Kirjoittanut Katri, asiakastyöntekijä, Sininauhaliitto

Elänkö arvojeni mukaista elämää? Rahapeliongelma usein hämärtää pelaajan arvoja ja sitä, miten ne näkyvät hänen jokapäiväisessä elämässään. Tämän tehtävän tarkoitus on kirkastaa, mikä on tärkeää ja mitä sen eteen voisi tehdä.

Rahapeliongelman kehittyessä pelaajalla alkaa usein hämärtyä se, miten hänen arvonsa näkyvät hänen jokapäiväisessä elämässään. Tämä saattaa olla yksi syy siihen, että osa pelaajista usein tuntee, että hänessä on kaksi ihmistä. Toinen on pelaaja ja toinen on se ”normaali”, usein työssäkäyvä perheellinen, kenestä ei ulospäin näy rahapeliongelma.

Tällä tehtävällä tähdätään siihen, että tekijä hahmottaa omia arvojaan ja sitä, miten ne hänen toiminnassaan näkyvät. Lähdetään siitä, mikä omassa elämässä on tärkeää. Tärkeiden asioiden takaa löytyy aina arvot.

a) Mieti omaa elämääsi. Listaa itsellesi kolme tärkeintä asiaa elämässäsi, sellaisia asioita, joita et haluaisi luopua mistään hinnasta. Miksi nämä asiat ovat sinulle tärkeitä? Mitä nämä asiat antavat sinulle? Mitä ne tuovat elämääsi?
b) Valitse nyt yksi tarkemmin mietittäväksi. Kuinka paljon aikaa käytät tämän tärkeän asian parissa? Mitä konkreettisesti teet? Käytätkö riittävästi aikaa ja energiaa, jotta tämä tärkeä asia pysyy elämässäsi?
c) Mieti lopuksi, voisitko tehdä vielä enemmän tämän tärkeän asiasi eteen?