

# LOPPUPELI

-valmennus



Tehokas ja testatusti toimiva valmennus, jonka tavoitteena on rahapelaamisen lopettaminen ja pysyvä elämänmuutos.

# LOPPUPELI-valmennus

## Tavoitteena pysyvä muutos

Testatusti toimiva etävalmennus, jonka tavoitteena on valmentaa rahapelaamisen lopettamiseen ja pysyvään elämänmuutokseen. 12 viikkoa kestävä valmennuksen aikana viikottainen yksilötapaaminen (1,5 h) rahapeliongelmaan erikoistuneen asiantuntijan kanssa, sekä mahdollisuus vertaistukeen. Valmentajina toimivat rahapeliongelman kohtaamiseen erikoistuneet ammattilaiset ja kokemusasiantuntija.

 Joustava &  
kustannustehokas

 Rahapeliongelman  
erityisosaaminen

 Toipumista tukeva  
materiaalipaketti

 Kokemusasiantuntijuus

 Vertaistuki

 Toipumisen seuranta

# RAHAPELIONGELMA

Rahapeliongelmat lisääntyvät, vaikka entistä harvempi pelaa

- Alhaisen riskin tasolla pelaa noin 9,0 prosenttia
- kohtalaisen riskin tai ongelmapelaamisen tasolla 4,2 prosenttia eli noin 151 000 henkilöä
- Miehistä vähintään kohtalaisen riskin tasolla pelaa 6,6 prosenttia ja naisista 1,8 prosenttia
- Vähintään kohtalaisen riskin tasolla pelaaminen on yleisintä 18–44-vuotiailla eli työikäisillä

Suomalaisten rahapelaaminen 2023 -tutkimus, THL



Peliongelma vaikuttaa kielteisesti ja kokonaisvaltaisesti pelaajan elämään: mielialaan, toimintaan, talouteen, terveyteen, läheissuhteisiin ja työhön.



Vain noin 10 % prosenttia ongelmasta kärsivistä hakeutuu tuen tai hoidon piiriin.



Rahapelaamisen tunnistaminen, puheeksiotto ja toimivan tuen tarjoaminen on tärkeää, jotta rahapeliongelma ei ehdi pitkittymään ja eskaloitumaan.



Rahapeliongelman Käypä hoito-suositus julkaistiin syksyllä 2023. Motivoiva haastattelu ja kognitiivinen käyttäytymisterapia ovat suositeltuja hoitomuotoja tukemaan pelaajan muutosta joko hallita pelaamista tai lopettaa pelaaminen kokonaan.

# RAHAPELIIONGELMA

Ongelmallista rahapelaamista ylläpitävät dopamiinivaikutus, omaksuttu tapa harrastaa rahapelaamista, virheelliset itseen ja rahapeleihin liittyvät uskomukset, sekä ajatus peliongelman ratkaisemisesta isolla voitolla. Rahapelaaminen voi mahdollistaa myös pakopaikan stressistä, ahdistuksesta tai muuten vaikealta tuntuvasta elämäntilanteesta.

Usein ongelmallisen rahapelaamisen taustalla vaikuttaa jokin sairaus, häiriö tai muu rasite (tyypillisesti adhd, kaksisuuntainen mielialahäiriö tai masennussairaus), joka täytyy saada hoitoon, jotta rahapelaamisen lopettamiselle saadaan suotuisa tilaisuus.

Ongelmallisen rahapelaamisen jatkuminen voi liittyä elämäntilannejumiin (velat ja kasvojen säilyttäminen), jonka laukaisemalla tarve rahapelaamiselle häviää. Laukaisevana tekijänä toimii esim. rehellisyys läheisille.



Onnistunut irrottautuminen rahapelaamisesta vaatii kaksi keskeistä päätöstä ja toimenpidettä:  
1) pelaamisen lopettaminen kokonaan ja  
2) rahapelaamisen ilmiön käsittely henkilökohtaisella tasolla (muutostyö).



Ongelmallisesti pelanneen tulee lopettaa pelaaminen pysyvästi ja kokonaan.



Rahapelaamisen pysyvä lopettaminen vaatii oman rahasuhteen ymmärtämistä ja hallinnan tunteen saavuuttamista omasta rahankäytöstä.

# Tehokas tuki rahapelaamisen lopettamiseen



## Räätälöity muutostyöprosessi

Asiakkaat etenevät tavoitteellisesti kohti pysyvää muutosta räätälöidyn valmennuksen ja työkirjaharjoitteiden tukemana.



## Ammattilaisvalmennus

Viikottaiset ja teemoitetut yksilökeskustelut (1,5 h) rahapeliongelmaan erikoistuneen ammattilaisen ja kokemusasiantuntijan kanssa joustavalla Teams-alustalla.



## Vertaistuki

Vertaistuesta asiakkaat saavat lisätukea muutoksen ylläpitämiseen. Asiakkaista pyritään kokoamaan verkossa kokoontuva vertaisryhmä.



## Toipumisen seuranta

Puoli vuotta valmennuksen päättymisen jälkeen toteutettava seurantakysely motivoi muutoksen ylläpitämiseen.

# Kokemusta rahapeli-ilmiöstä

Asiantuntijoillamme on laaja-alaista erityisosaamista ja ymmärrystä rahapeliongelman erityispiirteistä.

## Jari Hartikainen

12 vuoden työkokemus rahapeli-riippuvuuden kohtaamisesta Pelirajaton-toiminnan päällikkönä. Työnohjaaja ja toimintaterapeutti (YAMK)

## Jari Härkönen

Yli 25 vuoden kokemus erilaisten asiakkaiden auttamisesta. Erityisosaamista ja ymmärrystä rahapeliongelman erityispiirteistä. Psykoterapeutti (YET), personal coach (ICF)

## Jouko Vidgren

Usean vuoden kokemus rahapeli-riippuvuuden kohtaamisesta, vertaistukiryhmien ohjaamisesta ja kokemusasiantuntijatoiminnasta.

## Vertaistuki

Valmennuksen asiakkaille tarjotaan vertaistukea. Mahdollisuuksien mukaan pyritään muodostamaan verkossa tapaava vertaistukiryhmä, joka toimii muutostyön tukena. Vertaistukiryhmään osallistuminen on vapaaehtoista.

# Valmennuksen taustalla



## Yli 10 vuoden kokemus rahapeliongelman kohtaavasta työstä

Pelirajaton-toiminnassa kohdataan vuosittain yli 1000 rahapeliongelmaista, joista noin 85 % kertoo pystyneensä vähentämään tai lopettamaan rahapelaamisen vertaistoiminnan kautta. LOPPUPELI-valmennus yhdistää rahapeliongelman hoitoon liittyvän erityisosaamisen, ammattimaisen valmennuksen ja vertaistuen tehokkaaksi 12 viikon paketiksi, joka antaa asiakkaalle erinomaiset lähtökohdat pysyvään elämänmuutokseen.

## Humanistinen ihmiskäsitys

Rahapeliongelmainen on aktiivinen toimija, joka kykenee voimaantumiseen ja muutokseen.

## Kognitiivisen käyttäytymisterapian mukainen ajattelu

Asiakasta autetaan tulemaan tietoiseksi rahapelaamiseen liittyvistä motiiveista, asenteista, ajattelusta, tavoista, piintyneistä toimintamalleista, uskomuksista sekä tunteiden vaikutuksesta omaan käyttäytymiseen. Tietoiseksi tulemisen kautta käyttäytymisen muutos on mahdollinen.

## Logoterapeuttinen näkemys

Asiakasta tuetaan omien arvojen pohdintaan ja elämän merkityksellisten asioiden tavoitteluun rahapelaamisen sijaan.

# Valmennusohjelma

- 1 Alkuhaastattelu
- 2 Kokemusasiantuntijan vastaanotto
- 3 Tunteet, ajattelu ja asenne
- 4 Asiakkaan oma muutosjarru
- 5 Rahapelaamisen psykologiaa ja matematiikkaa, virhepäätelmät
- 6 Haitalliset uskomukset
- 7 Muutosuskon vahvistaminen
- 8 Arvot ja hyvä elämä
- 9 Läheiset, ihmissuhteet
- 10 Retkahduksia vai lipsahduksia
- 11 Muutoksen ylläpitäminen
- 12 Pysyvä muutos


Seuranta noin 6 kk valmennuksen päätyttyä



# MUUTOSTYÖ

## Rahapelaamisen lopettaminen edellyttää muutostyöhön sitoutumista

Muutostyö perustuu tiedon lisääntymiseen itsestä ja omaan käyttäytymiseen vaikuttavista asioista. Keskeisenä asiana on omien elämänarvojen kirkastaminen.

 Pelaamismahdollisuuksien ja rahankäytön rajoittaminen, tilanteen ja tappioiden hyväksyminen, rehellisyys itselle ja tärkeille läheisille, luopuminen ja surutyö, tunne- ja ajattelumaailman tutkiminen, sitoutuminen tilanteen korjaamiseen mahdollisesti pitkältä vaikuttavista velkaseurauksista huolimatta ja läheissuhteiden korjaaminen.

Ongelmallisesti pelanneen ei tarvitse identifioitua sairaaksi ja riippuvaiseksi henkilöksi. Riittää, että hän ymmärtää ja muistaa herkistyneensä rahapelaamisen tuottamalle tunnekokemukselle, jonka takia hän ei pysty hallitsemaan pelaamistaan ja pysyttelee siitä siksi erossa.

# LOPPUPELI -valmennuksen hyödyt

## Kustannustehokkuus

Asiakas voi osallistua valmennukseen joustavasti muun elämän ohessa, omalta laitteeltaan. Työpoissaolot vähentyvät, kun asiakasta ei tarvitse lähettää laitoshoitoon. Etäyhteyksin toteutettavan valmennuksen kustannukset ovat huomattavasti laitoshoittoa (esim. Minnesota-hoito) alhaisemmat.

## Rahapeliongelman erityisasiantuntijuuden ja vertaistuen tehokas yhdistelmä

LOPPUPELI-valmennuksen arviointitulokset osoittavat, että valmennuksen sisällöt olivat vähintäänkin yhtä tuloksellisia kuin vastaavien menetelmien (esim. Peli poikki -ohjelma, Minnesota-hoito) tulokset.

## Toipumisen seuranta

Repsahdukset ovat usein osa rahapeliongelmosta toipumista, joten asiakkaan toipumista ja muutostyötä on erityisen tärkeää tukea myös valmennuksen päätyttyä. LOPPUPELI-valmennukseen kuuluu 6 kk jälkeen toteutettava seurantakysely sekä vertaistuki.



## Merkittävä lasku PGSI ja NODS -tuloksissa valmennuksen aikana

Ongelmapelaamista mittaavilla PGSI (Problem Gambling Severity Index) ja NODS (NORC SDM Screen for Gambling Problems) -kyselyillä mitattuna osallistujien ongelmallinen rahapelaaminen tai riski siihen pieneni todella merkittävästi.



## Seurantatulokset viestivät pysyvästä muutoksesta

6 kuukautta valmennuksen päättymisen jälkeen toteutetuissa seurantakyselyissä PGSI-pisteiden keskiarvo oli laskenut edelleen arvoon 1,8, mikä kuvastaa enää alhaista riskiä liittyen rahapelaamiseen. NODS-tulos ei muuttunut merkittävästi ohjelman lopusta seurantakyselyihin, eli myös sen perusteella voitaisiin sanoa Loppupeli-ohjelman aikaansaaman positiivisen muutoksen pysyvän yllä.



## Minäpystyvyyden vahvistuminen

Minäpystyvyykselyn perusteella asiakkaat kokivat valmennuksen käytyään yhä useammin pystyvänsä vastustamaan kiusausta tai halua pelata rahapelejä. Myös se, kuinka usein osallistujat ajattelivat rahapelaamista arjessaan, väheni ohjelman aikana. Osallistujien kokemus omasta pystyvyydestä vahvistui myös niin, että he alkoivat uskoa enemmän siihen, että heidän on mahdollista löytää keinot rahapelaamisen lopettamiseen ja sitä kautta lopettaa rahapelaaminen kokonaan.

\*Arviointiprosesstikuvaus (2023) Päihde- ja mielenrehevyyden kautta ohjatut pilottiasiakkaat n=9

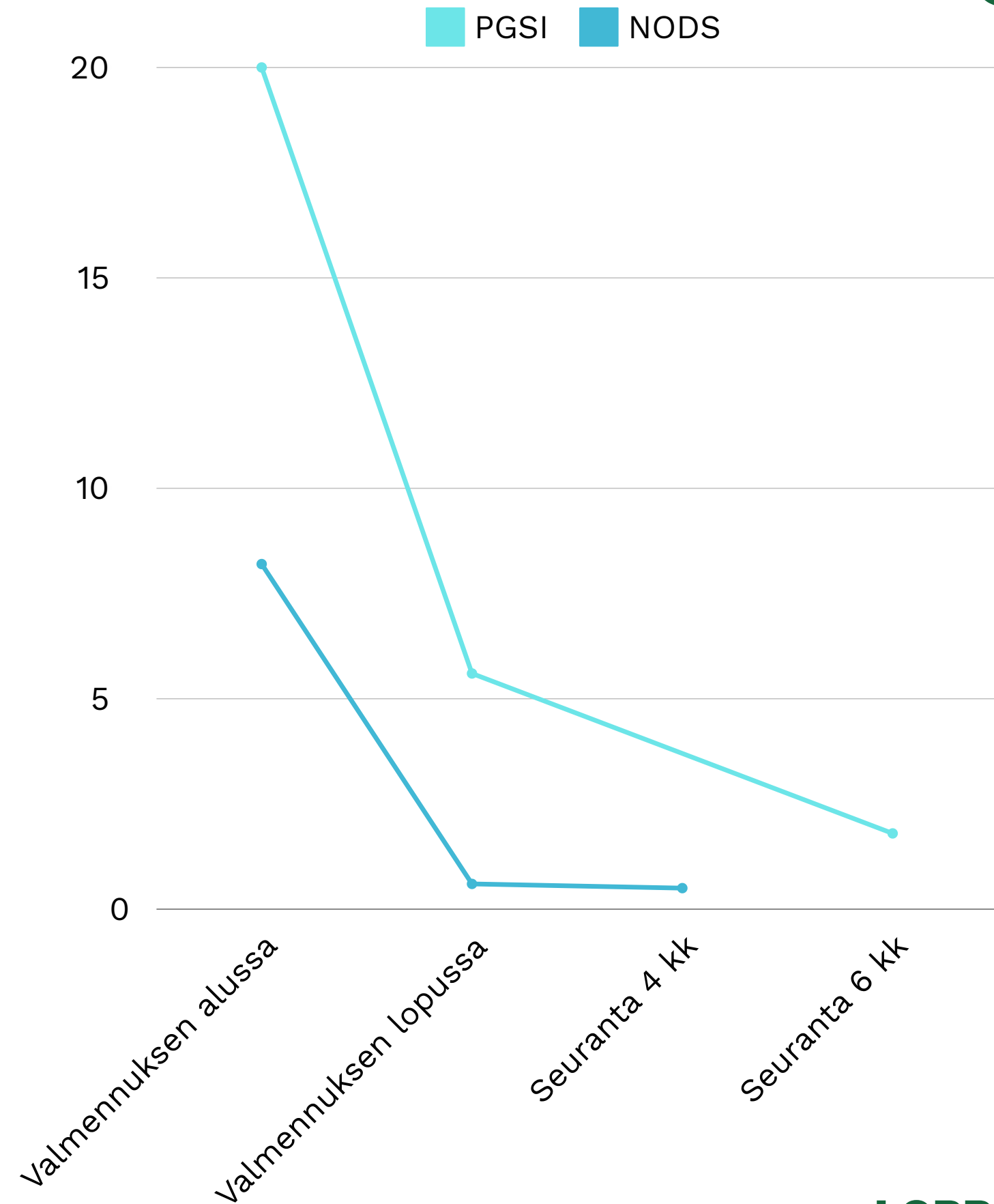
# Testatusti toimiva

LOPPUPELI-valmennuksen arviointiraportin (2023, n=9) mukaan asiakkaiden rahapelaaminen loppui tai väheni erittäin merkittävästi valmennuksen aikana, ja muutos pysyi yllä ohjelman päätyttyä. Lisäksi havaittiin useita muita positiivisia vaikutuksia osallistujien mielenterveyteen.

# Asiakkaiden PGSI ja NODS -tuloksissa tapahtui valmennuksen aikana merkittävää laskua

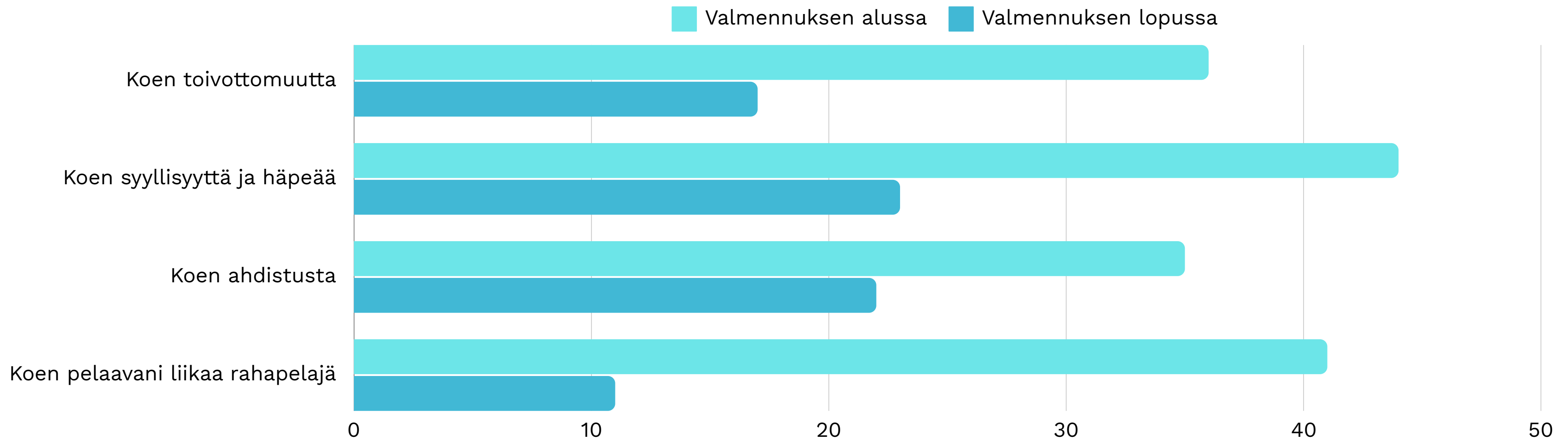
Ohjelmaa aloittaessa asiakkaat saivat PGSI-tulokseksi keskimäärin 20 ja NODS-tulokseksi keskimäärin 8,2, mitkä kumpikin kuvastavat vahvaa rahapeliriippuvuutta ja -ongelmaa.

Ohjelman lopussa PGSI-tulos oli laskenut keskimäärin arvoon 5,5, mikä kuvastaa enää kohtalaista riskiä liittyen rahapelaamiseen ja NODS-tulos oli laskenut keskimäärin arvoon 0,6, mikä kuvastaa enää vähäistä rahapeliongelman riskiä.



# Asiakkaiden kokemat negatiiviset tunteet ja rahapelaaminen vähenivät huomattavasti valmennuksen aikana

Minäpystyvyys-kyselyn vastausten keskiarvot valmennuksen alussa ja valmennuksen lopussa:



# Vaikutusten arviointi



Loppupeli-valmennuksen pilotointi ja vaikutusten arviointi toteutettiin vuonna 2023, jolloin valmennuksen aloitti keväällä 5 ja syksyllä 6 asiakasta. 9 osallistujaa suoritti valmennuksen loppuun asti. Arviointi osoitti, että asiakkaiden rahapelaaminen loppui tai väheni erittäin merkittävästi valmennuksen aikana, ja muutos pysyi yllä valmennuksen päätyttyä. Lisäksi havaittiin useita muita positiivisia vaikutuksia osallistujien mielenterveyteen.

**Katso tästä Loppupeli-valmennuksen arviointiraportti**



# Kiitos!

**Kiinnostuitko valmennuksesta – kerromme mielellämme lisää.**

**Yhteystiedot:**



Jenna Mäkelä  
Hankesuunnittelija  
jenna.makela@sosped.fi  
045 603 6553

# Sosped Keskus



Sosped Keskus Oy on Sosped-säätiön omistama osakeyhtiö. Sosped-säätiön Pelirajaton-toiminta on kohdannut ja tukenut ongelmallisesti rahapelaavia jo yli 10 vuoden ajan. Pelirajaton-toiminnan palveluita käyttää vuosittain yli 1000 rahapelaajaa.

Sosped Keskus Oy tarjoaa erilaisia palveluita, kuten toiminnan vaikutusten arviointia, erilaisia kehitysprojekteja, sekä laadukasta koulutusta yli kymmenen vuoden kokemuksella. Katso lisätietoja: [sospedkeskus.fi](https://sospedkeskus.fi)