



LÄTTLÄST

Testa dig själv:

Hur mycket penningsspel spelar du?



Granska ditt sätt att spela

Brakar du spela penningspel?

Vilka penningspel  r bekanta för dig?

Vilka penningspel känner du igen på bilderna du ser på det h r uppslaget?



Det är bra att då och då granska hur mycket penningsspel du egentligen spelar.

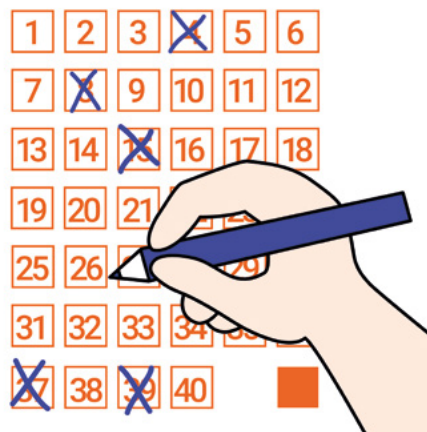
Var så god och gör testet på nästa sida. Med testet tar du reda på hur ofta du spelar penningsspel.

Med testet kan du också ta reda på hur många penningsspel du spelar. På det sättet kan du beräkna om du spelar för mycket.

Du kan också beräkna om penningsspelet kan bli ett problem för dig. Penningsspel kan nämligen bli ett problem.



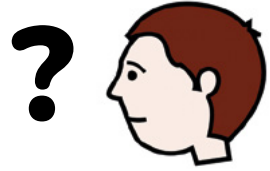
Att spela penningsspel kan göra spelarens människorelationer sämre. Spelandet kan också vara dåligt för den egna ekonomin och för spelarens mentala hälsa.



Testet börjar här

Två frågor om att spela penningspel

Du kan enkelt testa hurdan spelare du är.
Det behövs bara två frågor.



1. Hur ofta spelar du penningspel?

Välj ett av följande alternativ:

- varje dag
- många gånger per vecka
- en gång i veckan eller mera sällan
- aldrig

Vad säger resultatet?

Spelar du penningspel en gång i veckan
eller mera sällan?
Bra! Du spelar inte för ofta.



**Du spelar inte
för ofta**

Spelar du penningspel varje dag
eller oftare än en gång i veckan?
Spela inte så ofta!
Ju oftare du spelar penningspel,
desto större är risken att spelandet kan bli ett problem.



**Du spelar
för ofta**

2. Vilka penningspel spelar du?

Skriv på raderna här under vilka penningspel du brukar spela.

Räkna hur många spel du spelar.

Skriv antalet spel här: _____

Vad säger resultatet?

Spelar du högst tre olika penningspel?
Bra! Du kan spela med förstånd.
Spela inte mera än så!



**Du kan spela
med förstånd**

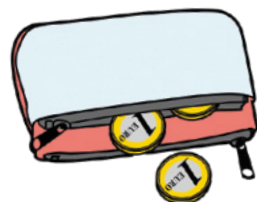
Spelar du flera än tre penningspel?
Spela inte så många penningspel!
Ju fler olika penningspel du spelar,
desto större är risken
att spelandet blir ett problem för dig.



**Du spelar för många
penningspel**

Fundera på följande frågor om du spelar ofta eller många penningspel

1. Hur mycket tid lägger du på spelande varje vecka?
Hur mycket tid varje månad?
- Blir det tillräckligt mycket tid över till andra saker?
 - Vilka saker hinner du inte göra för att du spelar mycket?



2. Hur mycket pengar använder du till spelande varje vecka?
Eller varje månad?
Hur mycket pengar använder du varje månad
- till mat
 - till kläder
 - till att hålla dig ren
 - till boende?

3. Hur mycket pengar använder du till spelande?
Tycker du det är mycket?
Lånar du pengar av andra för att kunna spela?
- Om du förlorar i penningspel fortsätter du ändå att spela?
Försöker du vinna tillbaka pengarna du förlorat?
Spelar du allt mera för att vinna tillbaka pengarna?

**Fundera på:
Vilket slags
hjälp du vill ha
eller behöver?**



I penningspel kan vinnandets glädje fort bli förlorandets sorg.
Alla penningspel kan bli ett problem.



Undvik följande penningspel

Penningspel som har en snabb spelrytm orsakar lättast problem för spelaren. Med snabb rytm menar man att ett nytt spel börjar fort efter att det förra tagit slut. I sådana penningspel kan man snabbt förlora eller vinna pengar.

**Fundera på:
Spelar du penningspel
där du snabbt kan vinna?**

Till exempel följande spel orsakar problem oftare än andra spel:

- vadslagning som gäller sport
- webblotter
- snabba lotterispel
- penningspelsautomater
- casinospel som roulett eller Blackjack
- webbcasinospel
- webb poker.

Men alla penningspel kan orsaka problem.



På bilden ser du olika penningspel som lätt kan orsaka problem för spelaren. Vilka spel känner du igen?

Minska spelandet

– sätt upp mål för dig själv

**Vill du spela penningsspel mindre än du gör?
Sätt upp ett mål för dig som du vill nå.**

1. Jag slutar spela penningsspel helt och hållet.

2. Jag bestämmer vilka penningsspel jag får spela.

Jag bestämmer vilka penningsspel jag inte får spela.

De här spelen får jag spela: _____

Jag får inte spela de här spelen: _____

3. Jag bestämmer hur mycket tid jag får sätta på penningsspel.

Jag får spela _____ dagar i veckan.

På de här veckodagarna får jag spela:

måndag

fredag

tisdag

lördag

onsdag

söndag

torsdag

Jag får spela högst _____ minuter per gång.

4. Jag bestämmer hur mycket pengar

jag får sätta på penningsspel.

Jag får spela för högst _____ euro per vecka.

Jag får spela för högst _____ euro per gång.

Välj ett eget mål,
eller välj något
av följande fyra mål:



Så här håller du ditt spelande måttligt

Det finns många sätt att hålla penningsspelet på en måttlig nivå.



Ställ in din mobil eller en klocka så att den ringer när du ska sluta spela.



Ställ in ett blockeringsprogram i din dator eller mobiltelefon. Det hindrar dig från att spela penningsspel på webben.



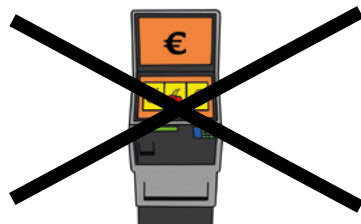
Stäng av ditt spelkonto på webben då och då.



Ställ in en blockering på ditt bankkort eller Veikkaus-kort så att du inte kan spela på penningsspeletsautomater med dem.



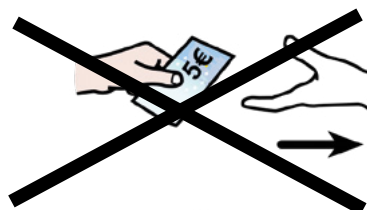
Be om spelförbud till spelsalarna.



Ha med dig bara så mycket sedlar
och mynt
som du behöver.
Eller ha inte alls pengar med dig.



Låna aldrig pengar av andra
för att spela med.



Håll en dag eller en vecka
när du inte alls spelar penningsspel.
Hitta på andra saker att göra.
Vad tycker du om att göra?



Var kan du få hjälp?

Om du behöver hjälp för dina spelproblem kan du kontakta Peluuri!

Peluuri är en hjälpande telefon.

Numret är 0800 100 101

Du kan ringa vardagar mellan 12 och 18.

Du behöver inte säga ditt namn när du ringer.

Det är gratis att ringa Peluuri.



När du ringer kan du fråga

hur du får hjälp att få på din hemort.

Den hjälpande telefonen kan också ge information om stödgrupper som samlas på din hemort.

Stödgrupperna hjälper

Olika stödgrupper hjälper om du vill minska ditt penningspelande.

I stödgruppen kan du lära dig

hur du känner igen spelproblem.

Du lär dig också vad du kan göra

för att spelet inte ska bli ett problem för dig.

Medlemmarna i stödgruppen hjälper varandra.

De lyssnar på och uppmuntrar varandra.

De som är med i en stödgrupp är inte ensamma.



Stödgrupperna träffas på riktigt.

Men det finns också stödgrupper på webben.



Kehitysvamma-
liitto



Projektet SELVIS 2021

Är ett samarbete mellan Informations- och stödpunkten Tiltti och Föreningen för förebyggande rusmedelsarbete EHYT:s penningspelsarbete

Bilder: Papunets bildbank, Johanna Havimäki, Shutterstock

Layout: Carnivore Oy

Översättning: Maria Österlund, LL-Center

Tryck: PicaScript Oy, Helsingfors 2021

Modellen med två frågor är en bearbetning av Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:s broschyr Ota rahapelaaminen puheeksi – Kaksi kysymystä rahapelaamisesta (2019)