



Spelar du
för mycket?
Ring 0800 100 101
www.peluuri.fi

Du kan ringa kostnadsfritt och anonymt.
Öppen måndagar kl. 12–18 på svenska,
alla vardagar kl. 12–18 på finska.

Hjälp och stöd I fall av spelproblem

Spelproblem och spelberoende bör alltid tas på allvar. Peluuri är en nationell service för spelare, deras anhöriga och dem som stöter på spelproblem via sitt arbete. Peluuris hjälplinje ger information och stöder i frågor gällande spelproblem. Servicen är öppen alla vardagar på finska kl. 12–18, samt måndagar kl. 12–18 på svenska. Ring 0800 100 101.

Tilläggsinformation och hjälp hittar du på Peluuris hemsidor **www.peluuri.fi**.

På sidorna hittar du bland annat:

- tips för hur du kan minska ditt spelande
- kontaktuppgifter till spelarnas kamratstödgrupper och till behandlingsenheter
- information och stödmaterial om spelproblem
- fakta om finländskt penningsspelande

På samma sidor hittar du även service

- Peluuris **eRådgivning**, där du kan ställa oss frågor via internet
- Diskussionsforumen **Valtti** och **Tuuletin** ger kamratstöd för både spelare och anhöriga
- **Pelivoimapiiri**-servicen som ger kamratstöd via sms
- **Peli Poikki** -programmet, en nyslags internetbaserad tjänst

Peluuris service produceras av
A-klinikstiftelsen och Sininauhaliitto



För mycket på spel?

- Spelar du ofta mer än du hade tänkt dig?
- Lånade du pengar för att kunna spela?
- Känner du att det är svårt att tala om ditt spelande med en anhörig?
- Brukar du försöka vinna tillbaka pengarna du förlorat genom att spela?
- Känner du dig irriterad om du inte kommer åt att spela?
- Har du blivit hemma från skolan/jobbet för att kunna spela?

Om du svarade jakande på fler än en av dessa frågor har du redan mist eller delvist mist kontrollen över ditt spelande. Till och med ett enda jakande svar kan tyda på att du har svårigheter med kontrollen över spelandet.

Det finns tiotusentals människor i Finland som har problem med penningsspel. Peluuri hjälper över tusen spelare och hundratals anhöriga per år.



Spelandet är ett trevligt underhållningssätt

Spelautomater, vadslagning, poker och toto – penningsspel är ett trevligt sätt att driva tiden och de hämtar spänning till vardagen.

Eventuellt kan man drömma om en stor vinst och om vad man kunde göra med pengarna. Det är ändå aldrig bra att bygga upp sitt liv runt penningsspel. De flesta av oss klarar dock av att hålla spelandet som underhållning på fritiden, och att hantera sin spelkassa på ett vettigt sätt, men alltid är det inte så lätt. Ifall man mister kontrollen finns det hjälp tillhanda.

Hjälp även för spelarens anhöriga

När spelandet börjar bli problematiskt, förorsakar det svårigheter för både spelare och anhöriga, och forskningsresultat visar, att 5–10 personer runt spelaren påverkas. Spelproblem kan i värsta fall leda till svåra konsekvenser, som till exempel skilsmässa eller konkurs för hela familjen. Det är ofta svårt för de närstående att få spelaren att förstå och medge sitt problem samt söka hjälp för situationen. Här i Peluuuri hjälper och stöder vi även spelarens anhöriga.