

## Läheiselle kertominen

Läheiselle kertominen on monelle tärkeä osa toipumista. Niin pelaajan kuin läheisenkin on hyvä ymmärtää, että kukaan ei ole aiheuttanut itselleen ongelmapelaamista tahallaan. Rahapelaamisen aiheuttamat haitat voivat olla mittavia sekä pelaajalle että läheiselle, mutta eilistä ei voi muuttaa. Keskustelu tulee pitää rakentavana ja tähtäimessä selviäminen, uudelleenrakentaminen. On tärkeää antaa itselleen anteeksi, jotta syyllisyydestä ja häpeästä voi parantua. Läheinen kuitenkin päättää omasta anteeksiannostaan ja sen ajankohdasta itse, eikä häntä tule siihen painostaa.

Rahapelaamisesta kertominen tai sen yllätyksellinen paljastuminen aiheuttaa läheiselle yleensä kriisin. Läheisen tunnetilat voivat vaihdella järkytyksestä syvään suuttumukseen ja petetyksi tulemisen kokemukseen. Anna läheiselle aikaa käsitellä asiaa ja hänen tunteilleen tilaa. Kerro pelaamisestasi rehellisesti ja siitä, koskettavatko haitat (esim. velat) läheistä itseään. Kerro myös mitä toimia olet tehnyt asian eteen esimerkiksi avun hakemisen suhteen. Tarvittaessa kirjoita asiat paperille tai ota tukihenkilö mukaan tilanteeseen.

Läheisen kokemus voi olla hyvinkin tuskallinen. Voi olla hyvä, että läheinen hakee itselleen apua tunteiden käsittelyn tueksi. Eri apu- ja tukipalveluista saa tietoa soittamalla Peluuriin tai osallistumalla vertaiskeskusteluun tai vertaisryhmiin. Myös kuntien sosiaali- ja terveyspalveluista saa apua.

**Tee seuraavaksi suunnitelma siitä, kenelle läheiselle/läheisille aiot pelaamisestasi kertoa ja milloin ja missä se tapahtuu.** Valitse rauhallinen paikka ja varaa tilanteelle aikaa. Valitse hetki, kun itse olet rauhallinen, asiasta ei tule kertoa esimerkiksi keskellä riitatilannetta.

**Kerron:**

**Päivämäärä:**

  

**Kerron:**

**Päivämäärä:**

  

**Kerron:**

**Päivämäärä:**

  

**Muut:**

---

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/rahapelaaminen/rahapelaamisen-tehtavakirja/suhde-laheisiin/laheiselle-kertominen>