

# Teemavertaisringit syksyllä 2024

joka keskiviikko klo 17-18

11.9. Plan A.

Kuinka varmistaudun retkahduksen ja peliongelmaan liittyvien konfliktien estämiseen läheisten kanssa?

18.9. Minäkuva – Olen muutakin kuin pelaaja?

Ongelmallinen rahapelaaminen on voinut viedä kaiken huomion itsestä. Muistatko vielä mitä muuta olet, missä asioissa olet hyvä, mitä asioita arvostat? Tutkimme yhdessä identiteetin käsitettä ja pohdimme mitä muuta olen kun pelaaja/entinen pelaaja.

25.9. Pelaaminen ja päihteet

2.10. Miten itse ehkäisen retkahtamista osa 1  
Miten ylläpidän pelaamattomuutta?

9.10. Miten itse ehkäisen retkahtamista osa 2  
Miten retkahdus syntyy?

16.10. Miten itse ehkäisen retkahtamista osa 3  
Mikä minua triggeröi?

23.10. Miten itse ehkäisen retkahtamista osa 4  
Miten haastan peliajatukseni?

30.10. Miten itse ehkäisen retkahtamista osa 5  
Suunnitelmani retkahduksen ehkäisemiseksi

6.11. Valehtelun anatomia

13.11. Hollantilaiset ympyrät (tavoitteet ja taidot/toiveet)

20.11. Vaikeat tunteet

Kaikki tunteet ovat sallittuja. Pohdimme yhdessä, miten tunnistamme itselle vaikean tunteen ja, kuinka puhua siitä ääneen.

27.11. Positiivinen ajattelu –hyvät asiat elämässäni

Positiivinen ajattelu ei tarkoita epämukavien asioiden välttelyä. Mutta oma suhtautuminen erilaisiin tilanteisiin vaikuttaa suoraan hyvinvointiimme ja siihen, kuinka käsittelemme arjen haasteita. Tällä kerralla keskitymme pohtimaan tietoisesti asioita, jotka ovat hyvin elämässämme.

4.12. Kuinka voin pelaajana tukea läheiseni toipumista?

11.12. Mitä odotan joulupyhiltä?

Joulupyhät voivat olla ongelmapelaamisesta toipuvalla niin iloista kuin ahdistavaakin aikaa. Ehkä tulee ikäviä muistoja mieleen, kun ei ole ollut rahaa lahjoihin tai mieli on ollut apea, tai nyt pelaamisen loputtua onkin mukavaa viettää läheisten kanssa aikaa tai tehdä itselle hyvä ateria. Tule keskustelemaan mitä sinä odotat ja toivot joulupyhiltä!



**tiltti**

Tietoa & tukea  
pelaamisen hallintaan