

KOHTI TALOUDELISTA TOIPUMISTA: Toipumisen portaat

“Koko ajatus siitä, miten talouden saisi hallintaan ja oppisi taidot, jotka muilla tuntui olevan jo syntyessään, tuntui inhottavan sekavalta. En hahmottanut missä olin, mitä seuraavaksi tapahtuisi ja milloin voisın kutsua itseäni valmiiksi. Miten rahaa edes opetellaan käyttämään? Rappuset nähdessäni sain käsiini kartan ja suuntaviivat. Näen nyt maalin, jota kohti menen.”



Taloudellinen toipuminen on pitkä prosessi, joka kulkee käsi kädessä ja rinnakkain rahapeliongelmosta ja -riippuvuudesta toipumisen kanssa. Rahaan liittyvä toipuminen vaatii aikaa ja usein pitkään vielä sen jälkeen, kun mekaaninen rahapelaaminen on loppunut ja ajatukset rahapelaamisesta poistuneet.

Taloudellisella toipumisella tarkoitetaan usein lyhyesti määriteltynä talousongelmien ratkaisemista ja arjen taloudellisen tasapainon palautumista. Taloudelliseen toipumiseen kuuluu muun muassa rahapelaamisesta aiheutuneiden taloudellisten haittojen kanssa elämistä tai niistä eroon pääsemistä, raha-asioiden hallintaan saamista sekä tasapainoisen rahasuhteen rakentamista.

Taloudellisella toipumisella tarkoitetaan myös sitä, että rahapelaamisesta aiheutuneesta taloudellisesta niukkuudesta tai suuristakin veloista huolimatta voi elää mielekästä ja palkitsevaa elämää.

Tutustu alla olevaan Taloudellisen toipumisen rappuset -kuvaan, jossa esitellään taloudellisen toipumisen prosessia. Malli on kehitetty Rahat pelissä -hankkeessa.

Millä rappusella seisot itse tänään ja miksi?



Milloin ajattelet olevasi valmis siirtymään seuraavalle rappuselle ja miksi?

“Kun raha on vuosikausia ollut ruudulla muuttumia lukemia ja jotain erämääräistä ja epätodellista ”sijoituspääomaa” siihen yhteen ja ainoaan megaluokan voittoon, joka muuttaa kaiken, on selvää, että aivot tarvitsevat toipumista. Käteisen rahan käyttö, rahan näkeminen ja jopa koskettaminen maadoittivat minut todellisuuteen: tämä on rahaa, tämä on rahan todellinen arvo. Viiden euron setelillä saa kahvipaketin, nettikasinolla yhden kierroksen, joka katoaa bittiavaruuteen.”

Rahapelaaminen aiheuttaa monenlaisia haittoja, joista taloudelliset haitat ovat useimmiten näkyvimpiä ja pitkäkestoisimpia. Rahapelaamiseen liittyvät taloudelliset haitat voivat näkyä esimerkiksi perustarpeista tinkimisenä tai velkakierteeseen ajautumisena. Taloudenhallinnan näkökulmasta erityisen haitallista on rahapelaamisen aiheuttama rahan arvoon ja rahankäyttöön liittyvien ajatusten ja toimintamallien vääristyminen. Tämä voi ylläpitää haitallista rahapelikulutusta ja hidastaa haitoista toipumista.

Millaisia rahapelaamiseen liittyviä taloudellisia haittoja olet itse kokenut?

- Olen pelannut tilin tyhjäksi
- Olen tinkinyt kulutuksesta tai perustarpeista
- Olen pelannut voittamani rahat saman tien
- Olen jahdannut häviämiäni rahoja pelaamalla lisää
- Olen jättänyt asumiskuluja maksamatta
- Olen jättänyt muita laskuja maksamatta
- Olen ottanut pikavippejä rahoittaakseni pelaamista
- Olen kokenut rahan arvon hämärtymistä
- Olen tehnyt rikoksia tai petoksia saadakseni rahaa pelaamiseen
- Olen kokenut, että rahankäyttöni on täysin hallitsematonta
- Olen lainannut tai huijannut rahaa läheisiltäni
- Olen kokenut, että raha ei jätä minua rauhaan
- Olen lainannut rahaa muille saadakseni tilin kulumaan tyhjäksi nopeammin



Millaisia muita taloudellisia haittoja tai niiden seurauksia olet kokenut?

Mitkä kokemistasi haitoista ovat erityisen vahingollisia sinulle?

Mikä raha-asioihin liittyvä asia huolettaa sinua eniten juuri tällä hetkellä?

Jos kokemasi haitat ovat tuoreita, mitkä asiat pitää hoitaa ensin, jotta arkesi on turvattu? Millaista apua ja tukea tarvitset näiden asioiden hoitamiseen?



“Minulle rahapelaaminen näyttäytyi kaikista haitoista huolimatta mahdollistajana. Kuinka moni tienaa palkkatyössä miljoonia? Lotossa se voi olla yhden rivin päässä. En kuitenkaan ollut koskaan pysähtynyt miettimään, mitä halusin. Mitä sillä miljoonan jahtaamisella sitten halusin? Mitä enemmän elämässäni oli haittoja, sitä enemmän halusin vain tavallisia asioita: rauhallista elämää ilman pelkoa ja hallinnan menetystä.”

Rahapelaamisen lopettaminen tarkoittaa monelle myös rahaan liittyvistä unelmista luopumista. On tärkeää käsitellä luopumisen aiheuttamia tunteita. Toisaalta on tärkeää olla rehellinen sen suhteen, onko luopumassa todellisesta vai kuvitellusta elintasosta.



Millaisia talouteen ja rahaan liittyviä tavoitteita sinulla on ollut aiemmin? Pohdi millainen on ollut oman elämäsi unelmakuvasto. Listaa alle konkreettisia asioita, jotka ovat edustaneet sinulle hyvää ja taloudellisesti turvattua elämää.



Pohdi lopuksi seuraavia näkökulmia:

- Millaiset tekijät ovat vaikuttaneet siihen, millaisiksi aiemmin listaamasi taloudelliset tavoitteet ovat muodostuneet?
- Ovatko nämä tavoitteet sellaisia, jotka sinun olisi ollut realistista saavuttaa säännöllisillä tuloillasi?
- Miltä se on tuntunut, jos et ole saavuttanut näitä taloudellisia tavoitteita?
- Mikä rahaan liittyvä asia on pelottanut sinua eniten ajatuksessa rahapelaamisen lopettamisessa?

“Mietin joskus, että kunpa olisin nostanut käteisenä rahana, vaikkapa viiden euron seteleinä palkkani ja asetellut sen lattialle. Ja sitten kerännyt ne kaikki kasaan ja asettanut lattialle takaisin puolet rahoista. Olisiko se raha mikä lattialla siinä kohtaa olisi ollut, näyttäytynyt minulle “ylimääräisenä”? Sillä niinhän se oli: laitoin uskomattomia summia peleihin ja kotiuttaessani, vaikka pienenkin osan alkuperäisestä talletetusta summasta, koin, että minulla oli jotain ylimääräistä. Tämä oli asia, jonka kanssa tein eniten töitä. Ei ole mitään ylimääräistä. On vain raha, joka minulla on ja raha, jonka häviän. Siinä ei ole mitään ylimääräistä.”

Kestävän rahankäytön opettelu tai uudelleen opettelu edellyttää hyvää taloudellista itsetuntemusta.

Rahapelaamiseen liittyy usein erilaisia harha-ajatuksia ja uskomuksia. Taloudellisten haittojen syventyessä rahapelaaminen voi muuttua pakonomaiseksi tarpeeksi voittaa hävityt rahat takaisin tai pyrkiä ylläpitämään arjen kulisseja. Rahapelaaminen vääristääkin tehokkaasti rahan arvon ja roolin.

Esimerkiksi raha, joka on kierrätetty rahapelien kautta, voidaan nähdä rahapelaajan silmin ”ylimääräisenä” rahana, joka on arvokkaampaa kuin raha, joka olisi muuten löytynyt pankkitililtä. Suhde rahaan ja sen käyttöön on kuitenkin voinut olla haastava jo ennen, kuin rahapelaaminen astui mukaan kuvioihin.

Tunnistatko itsesi ja oman tapasi käyttää rahaa rahapeleissä ja niiden ulkopuolella? Eroavatko kulutuksen tavat toisistaan?



€ RAHAPELIKULUTUS

Hallittua |-----| Hallitsematonta

€ MUU KULUTUS

Hallittua |-----| Hallitsematonta

Mitä tämä kertoo rahankäytöstäsi?

Entä miten se vaikuttaa matkallasi kohti raha-asioiden vahvempaa hallintaa?

Mikä tukee sinua oman toiminnan ennakoinnissa ja omien käyttäytymismallien tunnistamisessa?

Millaiset asiat tuovat sinulle voimavaroja, kun taloudellinen tilanne on niukka tai muuten haasteellinen?

“Ongelmani rahan kanssa olivat syviä. Kuten monet muutkin, koin silti, että tavoitteeni taloudellisesti oli velattomuus. Kun vain saan itseni velattomaksi, kaikki on hyvin. Jälkikäteen se tuntuu naurettavalta- miten olen voinut asettaa itselleni niin suuren tavoitteen, kun pienetkin perusasiat olivat minulle haastavia. Jos en osaa olla rahan kanssa ylipäänsä, miten voin tavoitella velattomuutta, joka itsessään on pitkä prosessi? Kun sitten sain ajatuksesta kiinni ja opettelin pieniä arjen raha-asioita, huomasin, että realistinen tavoite tukee sekä toipumistani, että omaa mielenterveyttäni. Mikä valtava onnistumisen tunne tulikaan, sain kaikki laskut maksettua tilipäivänä. Minä osaan, minä onnistuin, minä hallitsen.”

On ymmärrettävää, että taloudelliset haasteet voivat herättää monenlaisia tunteita. On tärkeää muistaa armollisuus itseään kohtaan ja se, että taloudellisia haasteita on monilla muillakin. On hyvä muistaa, että taloudellisia haasteita on niilläkin, jotka eivät pelaa rahapelejä. Ne vievät voimavaroja kaikilta.

Täydellistä taloudellista hallintaa ei ole realistista tavoitella. Sen sijaan pienet askeleet kohti vahvistunutta hallinnan tunnetta tekevät näkyväksi toipumisen prosessinomaisen luonteen. Nopeiden ratkaisujen sijaan voi hakea rauhan ja itsevarmuuden tunteen lisäämistä huomioimalla omassa taloudellisessa tilanteessa tapahtuneet pienetkin positiiviset muutokset. Muista myös haaveilla.

Millaisia taloudellisia tavoitteita sinulla on nyt? Ne voivat olla pieniä tai suurempia (esimerkiksi budjetoinnin opettelu, perheen yhteisestä rahankäytöstä sopiminen tai ulosottoveloista selviytyminen).

Listaa alle raha-asioihin liittyviä pieniä ja suuria tavoitteitasi.

Mille taloudellisen toipumisen rappuselle sijoittaisit nämä tavoitteet?

Tavoite _____

Tavoite _____

Tavoite _____

Pohdi ja vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- Jos sinulla on eri rappusille asettuvia tavoitteita, ovatko tavoitteesi oikeassa järjestyksessä?
- Jos sinua huolettaa velkaantuminen, miten ajattelet velkatilanteen vaikuttavan arkesi sujumiseen?
- Jos tavoitteenasi on selviytyä ylivelkatilanteesta, onko velkojen joukossa sellaisia, jotka ovat maksujärjestyksessä tärkeämpiä kuin toiset?



Mikä auttaa sinua jaksamaan toivottomuuden tai turhautuneisuuden tunteen iskiessä?

“Minulla ei ollut, eikä ole vielä tänäkään päivänä luottotietoja. Se on asia, jota en pysty tässä hetkessä muuttamaan, vaikka tekisin mitä. Päätin, että alan keräämään omaa positiivista luottohistoriaani keinoilla, joilla pystyn. Oli kyse sitten vuokranmaksusta tai mistä tahansa pienestäkin laskusta, maksoin kaikki ajallaan. Keräsin selkeää dataa siitä, että muutos on tapahtunut ja olen tosissani työskentelyn kanssa.”

Taloudellista toipumista tukee aktiivinen toimijuus oman tilanteen edistämiseksi. Kaikkiin asioihin ei kuitenkaan voi vaikuttaa siinä tahdissa kuin toivoisi. Esimerkiksi pitkät oikeusprosessit tai suuri velkataakka voivat aiheuttaa turhautumisen tunnetta. On tärkeää tunnistaa, että omilla teoilla voi edesauttaa paitsi mahdollisuuksia velkojen järjestelyyn, myös todennäköisyyttä erilaisista järjestelyistä selviytymiseen tulevaisuudessa. Taloudellinen tilanne myös muuttuu elämäntilanteiden muutosten mukana.

Raha-asioiden hoitaminen vaatii usein pitkäjänteisyyttä ja kykyä sopeutua muuttuviin tilanteisiin. Tällainen suunnitelmallisuus voi tuntua vieraalta, jos rahan käyttö on ollut hallitsematonta rahapelaamisen vuoksi. Siksi uusien toimintamallien harjoittelu vaatii lukemattomia toistoja ja keskeneräisyyden sietämistä. Muista, että kyse on pitkäkestoisesta prosessista. Mahdolliset takapakit eivät tarkoita sitä, että kaikki tekemäsi työ olisi valunut hukkaan.



Mille kohtaa janaa sijoittaisit itsesi, kun mietit mahdollisuuksiasi:

a) vaikuttaa taloudelliseen toipumiseesi?

Mahdollisuudet ovat:

vähäiset |-----| merkittävät

b) selvitä kokemistasi taloudellisista haitoista?

Mahdollisuudet ovat:

vähäiset |-----| merkittävät

Ovatko mahdollisuutesi heikentyneet vai vahvistuneet viimeisen vuoden aikana? Miksi?

Mitä taloudellinen toipuminen merkitsee sinulle?

“Rahaan oli aina liittynyt tunteita. Lapsuudessani perheen rahattomuus näyttäytyi ankeana tunnelmana: rahasta puhuttaessa läsnä oli aina huoli. Kun itse aikuistuessani sain omaa rahaa ja jopa luottoa, rahasta tuli valtavan mielihyvän ja onnen tuottaja. En yksinkertaisesti suostunut siihen, että raha aiheuttaisi huolta, joten rahankäyttöni oli täysin huoletonta. Minulla kesti kauan, että raha näyttäytyi vain valuuttana; jonain, jolla hankitaan hyödykkeitä, ei valtavana tunnelatausten aiheuttajana tai identiteetin rakentajana. Raha on vain rahaa: sitä toki tarvitaan, jotta eläminen sujuu ja totta kai huoli sen puutteesta koskettaa jossain vaiheessa elämää meitä kaikkia. Mutta se ei ole asia, johon nivoutuu kaikki tunteet ja ajatukset. Elämä on niin paljon muutakin kuin rahaa.”

Aikaisemmat kokemuksemme vaikuttavat siihen, mitä ajattelemme rahasta tänä päivänä. Jokaisella meillä on oma rahatarina, joka paljastaa mistä rahaan liittyvät ajatuksemme, tunteemme ja käyttäytymismallimme ovat peräisin.



Mikä on varhaisin rahaan liittyvä muistosi?

Millaisia tunteita tähän muistoon liittyy? Millä tavoin se on vaikuttanut siihen, mitä ajattelit rahasta lapsuudessa ja mitä ajattelet rahasta nyt?

Jatka oman rahasuhteesi pohtimista muistelemalla, miten lähipiirissäsi puhuttiin rahasta lapsuudessasi tai hahmottelemalla taloutesi kannalta tärkeitä elämäntapahtumia (esim. itsenäistyminen, muutokset perhetilanteessa) ja yhteiskunnallisia muutoksia (esim. korona-aika, ostamisen ja maksamisen eri tavat, pikavippien tarjonnan lisääntyminen). Mitkä hetket ovat olleet erityisen merkityksellisiä?

Miten rahatarinaasi kuuluvat vaiheet ja kokemukset ovat vaikuttaneet rahapelaamiseesi?

Miten rahapelaaminen on vaikuttanut siihen, miten suhtaudut rahaan tänään?

Millaisen rahatarinan haluat rakentaa tästä eteenpäin?

“Nopeatempoinen pelaaminen oli vaikeuttanut kykyäni suhtautua pitkäjänteisesti yhtään mihinkään. Ja nyt olen tässä; kaikkien taloudellisten haittojeni kanssa ja minun pitäisi jostain löytää pitkäjänteisyyttä, mahdollisesti vuosiksi eteenpäin. Minun piti käydä pitkään keskusteluja itseni kanssa siitä, mitä voin aidosti tässä hetkessä asioille tehdä ja minkä asioiden kohdalla minun on vain tässä hetkessä hyväksyttävä todellisuus ja jatkettava silti eteenpäin. Kun tajusin, että tärkeintä kaikessa on se, että hoidan itseäni ja pidän itsestäni huolta, ymmärsin, että tavalla tai toisella, jossain kohtaa, taloudellisetkin haittana tulevat ratkaistuksi. Parasta oli, kun tajusin, että kun teen työn itseni kanssa hyvin, voin olla varma, että kun taloudelliset haitat jonain päivänä ratkeavat, minä voin hyvin.”

Raha-asioita voi ottaa haltuun monilla eri tavoin. Itselle sopivimmat keinot löytyvät kokeilemalla. Alla on listattuna esimerkkejä keinoista, joiden avulla voi myötävaikuttaa taloudelliseen toipumiseen ja kerryttää näyttöä motivaatiosta taloudellisen tilanteen parantamiseksi. Monet käytännön teot voivat myös olla puoltavia tekijöitä myöhemmin velkajärjestelyjä haettaessa.



Missä näistä oman talouden hyvistä teoista olet jo onnistunut?

- Laskujen maksaminen ajallaan
- Lisävelkaantumisen pysäyttäminen
- Rästilaskujen hoitaminen
- Rahasta puhuminen läheisten kanssa
- Laskujen eräpäivistä sopiminen etukäteen laskuttajan kautta
- Päivä- tai kuukausibudjetin laskeminen ja siinä pysyminen
- Pienen puskurin säästäminen yllättäviä menoja varten
- Pyrkimys taloudellisen aseman kohentamiseen (esim. pyrkimys opiskella ja työllistyä)
- Velkojen lyhentäminen vapaaehtoisesti tai ulosoton kautta
- Vuokrien/asumiskulujen maksaminen ajallaan
- Velkaantumisen juurisyyden hallintaan saaminen (esim. hoidon ja tuen piiriin hakeutuminen)
- Oman hyvinvoinnin ylläpitäminen

Keksitkö itse lisää onnistumisia?

Mistä taloudellisen toipumisen pienistäkin askeleista olet ylpeä itsessäsi juuri tänään?

Mitkä raha-asioihin liittyvät asiat tuntuvat vielä haasteellisilta?

“Kun aloin jossain kohtaa pohtimaan velkaantumistani, mahdollista järjestelyä silmällä pitäen, olin jo pitkällä itseni kanssa. Olin työstänyt ongelmaani ja päässyt sen kanssa hyvään tilanteeseen. Siksi tuntui käsittämättömältä, taas kerran, miten “alusta” aloitin, kun aloin miettimään velkaantumiseni historiaa. Havaitsin asioita, joita en ollut havainnut aiemmin. Näin kaiken selkeämmin, nyt kun pelaaminen tai pelaamisen akuutit vaikutukset eivät enää häirinneet mieltäni. Osasin selkeämmin kertoa, miten polkuni rahan kanssa oli mennyt ja millaiset tekijät missäkin vaiheessa olivat vaikuttaneet velkaantumiseeni.”

Rahapeliongelmaan liittyy usein ylivelkaantumista. Hyvää elämää voi elää veloista huolimatta, mutta peliveloista selviytyminen on monesti kohtuuttomankin pitkä ja hankala prosessi. Pelivelat voivat tulla maksetuksi esimerkiksi maksusuunnitelman, ulosoton tai järjestelylainan avulla. Jos velkaa on paljon, kyseeseen voi tulla myös käräjäoikeuden myöntämä velkajärjestely.

Velat voidaan järjestellä riippumatta siitä, peritäänkö niitä vapaaehtoisesti vai ulosoton kautta. Osa järjestelyistä on mahdollista toteuttaa itse, osaan hakeudutaan talous- ja velkaneuvonnan palvelujen kautta. Kannattaa kuitenkin keskustella talous- ja velkaneuvonnan asiantuntijoiden kanssa myös ennen omatoimisten ratkaisujen toteuttamista. Sopivan keinon löytymiseen vaikuttaa yksilöllinen tilanne: esimerkiksi kokonaisvelkamäärä, tulotaso ja elämäntilanne.

Useat järjestelyt edellyttävät hakijalta vapaamuotoista selvitystä velkaantumisesta eli eräänlaisen velkaantumishistorian. Voit valmistautua talous- ja velkaneuvonnan tai muun tahon yhteydenottoon pohtimalla jo etukäteen velkatilannettasi, siihen johtaneita syitä sekä omia toimiasi veloista selviytymiseksi.

Täydennä:

Velkaantumiseni alkoi _____

Taloudellinen tilanteeni oli silloin _____

Maksuvaikeudet alkoivat, kun _____

Rahapelaaminen on aiheuttanut minulle _____

Olen saanut rahapelaamisen hallintaan _____

Suurimmat velkani ovat _____

Olen pyrkinyt hoitamaan velkojani _____

Elämäntilanteeni on tällä hetkellä _____

Velkojen järjestely merkitsisi minulle _____

