

TAVOITTEEN ASETTAMINEN

Valitse itsellesi **YKSI** tavoite.

Tee siitä sopimus itsesi kanssa lisäämällä allekirjoituksesi valitsemasi tavoitteen kohdalle.

Lopetan pelaamisen kokonaan.

Alkaen: päivä _____ kuukausi _____ vuosi _____

Allekirjoitus

Lopetan tiettyjen rahapeliä pelaamisen.

Sallitut pelit: _____

Kielletyt pelit: _____

Allekirjoitus

Vähennän rahapeliä pelaamista.

Täytä nämä tiedot, kun olet ollut pelaamatta kaksi tai kolme viikkoa.

Saan pelata _____ päivänä viikossa. Saan pelata viikossa enintään _____ €.

Saan pelata kerrallaan enintään _____ €. Saan pelata kerralla enintään _____ minuuttia.

Allekirjoitus

Lähde: Avaimia rahapeliöngelman hallintaan – oma-apuopas (2021).