

PELIRIIPPUVAISEN LÄHEISEN KOHTAAMINEN

Opas ja työskentelyvälineitä

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU
Sosiaali- ja terveysalan
johtaminen ja kehittäminen
Opinnäytetyö YAMK
Kevät 2016
Merja Kuronen

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysala

KURONEN, MERJA:

Peliriippuvaisen läheisen
kohtaaminen
Opas ja työskentelyvälineitä

Sosiaali- ja terveysalan kehittäminen ja johtaminen ylempi AMK
opinnäytetyö, 54 sivua, 23 liitesivua

Kevät 2016

TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön aiheena oli ammattilaisille suunnatun oppaan kehittäminen peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn. Opinnäytetyöni työelämän kumppanina toimi Päijät-Hämeen sosiaali- ja terveyshuollon kuntayhtymän Aluepilotti projekti, joka toimi vuosina 2013 - 2015 Päijät-Hämeen alueella. Toisena tärkeänä yhteistyökumppanina opinnäytetyössäni oli Raha-automaattiyhdistyksen (RAY:n) rahoittama valtakunnallinen Pelirajat'on hanke. Pelirajat' on hanke on saanut pysyväisrahoituksen.

Opinnäytetyössäni oli tutkimusavusteinen kehittämishanke perustui aiempiin tutkimuksiin peliriippuvuudesta ja läheisten kokemuksista, sekä kehittämishanketta varten kootun kehittämistyöryhmän tuottamaan tietoon ja visioon. Kehittämistyöryhmä koostui peliriippuvaisten ja läheisten vertaisryhmänohjaajista/ kokemusasiantuntijoista. Kehittämismenetelminä oli ryhmäkeskustelut, tutkimuspäiväkirja sekä sisällön analysointi.

Kehittämistyö eteni prosessina, johon kuuluivat keskustelut työelämäkumppanin Päijät-Hämeen Aluepilotin projektipäällikön kanssa, prosessin suunnittelu Pelirajat'on hankkeen (sidosryhmä) kanssa, kehittämistyöryhmän kokoontumiset ja opinnäytetyön kirjoitustyö sekä kehittämistyöryhmän työskentelyn pohjalta koottu opas ammattilaisille läheisten kanssa työskentelyyn.

Opinnäytetyöni kehittämishankkeen lopullinen tuotos on kirjallinen opas ammattilaisille, jossa on peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn tarkoitettuja työskentelyvälineitä, ohjeet välineiden käyttöön sekä vinkkejä työntekijälle. Lopullisessa oppaassa on hyödynnetty valmista aineistoa, joka on Maritta Itäpuiston Opas ammattilaisille: Läheiset ja rahapeliongelma.

Asiasanat: Rahapelaaminen, peliriippuvuus, ongelmallinen pelaaminen ja läheinen.

Lahti University of Applied Sciences
Faculty of Social and Health Care

KURONEN MERJA: Encountering the close ones of the
gambling addicted
A guide book and working tools

Master's Thesis in Social and Health Care Development and Management
54 pages, 23 pages of appendices

Spring 2016

ABSTRACT

The purpose of this thesis was to develop a guide to professionals on how to work with the close ones of the gambling addicted. This thesis is a development project, done in close cooperation with the regional pilot-project of Social and Health Care Services of Päijät-Häme. The regional pilot-project was active on the region of Päijät-Häme during the years 2013-2015. Other important associate when making this thesis was Pelirajat'on-project, a national project funded by Finland's Slot Machine Association (RAY). Pelirajat'on-project has later earned constant funding from the RAY.

This thesis was made with development in mind, guided with the idea of research and analysis. The development project was based on earlier research and studies regarding problem gambling and problem gamblers' close relatives' experiences, but also on the material and insights collected and created by the development group. The development group was created for this development project and it consisted of support group counselors and experts through experience, all working with the gambling addicted or their close ones. The development methods of the thesis were group discussions, research diary and analysis.

The development process included discussions with pilot-project's leader, planning of the process with the Pelirajat'on-project (stakeholders), meetings of the Development Research Group and writing the thesis. Working with the development group resulted in a written guide and working tools for the professionals and other people working with the close ones of the gambling addicted. The final outcome of this thesis and development project is a written guide for professionals. The guide includes working tools for working with close relatives of problem gamblers. It also includes guidance for the workers on how to use those tools and tips. The final guide utilizes material from Maritta Itäpuisto's Guide to Professionals : Close ones and gambling problem.

Key words: gambling, gambling addiction, problem gambling, guide, close relative

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS	4
3	KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA	5
3.1	Rahapelipolitiikka Suomessa	5
3.2	Rahapelaamisen haitat ja rahapelaamisen ongelmien hoito julkisissa palveluissa	7
3.3	Rahapeliongelmiin hoitoon kohdennetut hankkeet Suomessa	9
4	PELIRIIPPUUUS JA ONGELMAPELAAMINEN	12
4.1	Addiktio eli riippuvuus	12
4.2	Peliriippuvuus	13
4.3	Ongelmapelaaminen	14
4.4	Peliongelman määrittely Pathways mallin mukaisesti	15
5	PELIRIIPPUUUS JA LÄHEISET	17
5.1	Peliongelman vaikutukset läheisiin	17
5.2	Läheisen toipumisen eri vaiheet	20
5.3	Läheisten hyvinvointi ja selviytyminen	22
6	TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISMENETELMÄT	25
6.1	Tutkimusavusteinen kehittäminen ja aineiston käsittely	25
6.2	Lineaarinen malli	26
6.3	Kehitysryhmätyöskentely ja ryhmäkeskustelut	27
6.4	Tutkimuspäiväkirja	28
6.5	Aineiston analyysi	29
7	KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN	30
7.1	Menetelmällinen kokonaisuus	30
7.2	Kehittämishankkeen työskentelyvaiheet	34
7.3	Kehittämistyöryhmän työskentely	35
8	KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOKSEN SISÄLTÖ	41
8.1	Kokonaiskuva oppaasta	41
8.2	Työskentelyvälineet	41
9	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	43
9.1	Prosessin arviointia	43

9.2	Eettisyyden ja luotettavuuden arviointia	45
9.3	Tulosten arviointia ja jatkokehittämissuhteet	47
	LÄHTEET	50
	LIITTEET	54

1 JOHDANTO

Rahapelit on määritelty arpajaisiksi, joissa voittona on raha. Rahapeleillä on nykyajan länsimaisessa elämäntavassa merkittävä rooli ajanvietteenä. Rahapelit ajanvietteenä tuovat mukanaan myös ongelmia, joista Suomessa kärsii noin 130 000 ihmistä. Nämä ongelmat ovat taloudellisia, fyysisiä, psyykkisiä sekä sosiaalisia. Myös läheiset kokevat taloudellisia, sosiaalisia ja terveydellisiä ongelmia. (Itäpuisto 2011, 309.)

Ongelmapelaamisen haittoja, jotka kohdentuvat ongelmapelaajan läheisiin on tutkittu suhteellisen vähän. Suomessa on tehty kaksi tutkimusta ongelmapelaamisen vaikutuksesta läheisiin: Pajula 2007 ja Marttinen 2009. Pajulan tutkimuksessa 2007, on tarkasteltu läheisen omaa avun tarvetta sekä läheisen roolia pelaajan tukena. Marttisen tutkimuksen merkittävimpana tuloksena on nostettu esille pelaajan puolison avun ja tuen tarve, joka tutkimuksen mukaan ei ole riittävää tai läheiset eivät koe saavansa riittävää tukea ammatillisilta auttajatahoilta.

Palveluja ongelmapelaamiseen, Päijät-Hämeen aluepilotti (jatkossa Aluepilotti) oli Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) rahoittama kolmivuotinen projekti, joka sijoittui sosiaalialan osaamiskeskus Versoon Lahdessa. Aluepilotin tavoitteena oli ongelmapelaajien ja heidän läheistensä palvelujen järjestäminen ja kehittäminen Päijät-Hämeen alueella. Aluepilotin tavoitteet ja toteutus liittyivät kolmeen pääteemaan: Asiakasosallisuus palveluissa ja kehittämistyössä, palvelujen kehittäminen sekä osaamisen lisääminen. Aluepilotti toimi linkkinä peruspalveluiden, erityispalveluiden sekä kolmannen sektorin toimijoiden välillä. (Palveluja ongelmapelaamiseen, Aluepilotti Päijät-Häme Vuosisuunnitelma 2014.) Aluepilotti perustui jo olemassa oleviin rakenteisiin, eikä Aluepilotin tarkoituksena ollut lisätä henkilöstöä tai resursseja eikä myöskään tuoda uusia palveluita vaan kehittää olemassa olevia rakenteita ja vahvistaa ammattilaisten tietoa ja osaamista peliongelman hoidossa. (Loppuraportti Paikallisia palveluja ongelmapelaamiseen 2015,1.) Opinnäytetyöni tuotos ”Opas ja työskentelyvälineitä ammattilaisille peliriippuvaisen läheisen kohtaamiseen” on yksi osa Aluepilotin tarkoitusta, joka jää käyttöön

Aluepilotin päätyttyä. Yhteistyö on jatkunut Päijät-Hämeessä Sosiaalialan osaamiskeskus Verson kanssa, vaikka Aluepilotti on päättynyt vuoden 2015 lopussa.

Opinnäytetyön tavoitteena on kehittää opas ammattilaisille läheisten kanssa työskentelyyn ”Rahapeliongelma ja läheiset – tietoa ja välineitä pelaajan läheisten kanssa työskentelyn tueksi” oppaan pohjalta (Maritta Itäpuisto 2014). Opinnäytetyössä käydään läpi peliriippuvaisten läheisten kanssa työskennellessä käytettävien työskentelyvälineiden käyttöä siten, että tästä rakentuu tiivis opas ammattilaisille ja muille ongelmapelaajien läheisten kanssa työskenteleville.

Opinnäytetyön tarkoitus on kehittää pelaajien läheisten kanssa tehtävää työtä Päijät-Hämeen aluepilotissa. Aluepilotin tavoitteisiin on vuosille 2013 ja 2014 asetettu peliriippuvaisten ja heidän läheistensä palveluiden laadun kehittäminen Päijät-Hämeen alueella. Erityisesti läheisten tukeminen osana hoitoa kuului Aluepilotin tavoitteisiin (Palveluja ongelmapelaamiseen, Aluepilotti Päijät-Häme vuosisuunnitelma 2013, 2.) Olemassa olevien palveluiden tukeminen ja kehittäminen olivat keskeisiä tavoitteita Aluepilotin toiminnassa. Kehittämistarpeiden löytäminen ja valinta tehtiin sekä palvelun tarjoajien että palvelun käyttäjien kanssa. Aluepilotin kehittämisessä hyödynnettiin kokemusasiantuntijuutta. (Palveluja ongelmapelaamiseen, aluepilotti Päijät-Häme vuosisuunnitelma 2014, 2.)

Kehittämishankkeen luvussa kaksi kerrotaan opinnäytetyön tavoite ja tarkoitus. Luvussa kolme tarkastellaan rahapelipolitiikkaa Suomessa sekä rahapeliongelmiin hoitoa. Luvussa neljä avataan käsitteet peliriippuvuus, rahapeliriippuvuus, ongelmapelaaminen ja erilaisia pelaajatyyppejä määritelmiä. Viidennessä luvussa käsitellään peliriippuvuutta suhteessa läheisiin ja peliriippuvuuden vaikutuksia läheisiin sekä läheisten selviytymistä ja heille tarjolla olevia palveluita. Kuudennessa luvussa avaan kehittämismenetelmät, joita tässä opinnäytetyössä on hyödynnetty. Seitsemännessä luvussa käsitellään kehittämishankkeen toteuttamista. Kahdeksannessa luvussa esittelen lyhyesti kehittämishankkeen lopullista

tuotosta, joka on työssäni myös liitteenä. Yhdeksännessä luvussa, johtopäätökset ja pohdinta, tarkastelen työtäni eettisyyden ja luotettavuuden näkökulmasta ja esitän jatkokehittämishankeideat.

2 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TARKOITUS

Opinnäytetyön tavoitteena on tuottaa yksityiskohtainen ja konkreettisia ohjeita sisältävä opas, joka sisältää työskentelyvälineitä läheisten kanssa työskentelyyn. Opas pohjautuu Maritta Itäpuiston (2014) tekemään oppaaseen: Läheiset ja rahapeliongelma – tietoa ja välineitä pelaajan läheisten kanssa työskentelyn tueksi. Opinnäytetyössäni tarkastellaan Maritta Itäpuiston oppaan sisältöä teoreettisesti ja sitä on valittu työskentelyvälineitä kehittämistyöhön siten, että tästä rakentuu yksityiskohtainen ja käytännönläheinen opas ammattilaisille ja muille ongelmapelaajien läheisten kanssa työskenteleville.

Opinnäytetyön tarkoituksena on kehittää pelaajien läheisten kanssa tehtävää työtä Päijät-Hämeen Aluepilotissa, joka päättyi vuoden 2015 lopussa. Aluepilotin tavoitteisiin oli vuosille 2013 ja 2014 asetettu peliriippuvaisten ja heidän läheistensä palveluiden laadun kehittäminen Päijät-Hämeen alueella. Erityisesti läheisten tukeminen osana hoitoa kuului Aluepilotin tavoitteisiin. (Palveluja ongelmapelaamiseen, aluepilotti Päijät-Häme vuosisuunnitelma 2013, 2.) Olemassa olevien palveluiden tukeminen ja kehittäminen olivat keskeisiä tavoitteita Aluepilotin toiminnassa. Kehittämistarpeiden löytäminen ja valinta tehtiin sekä palvelun tarjoajien että palvelun käyttäjien kanssa. Aluepilotin kehittämisessä hyödynnettiin kokemusasiantuntijuutta. (Palveluja ongelmapelaamiseen, aluepilotti Päijät-Häme vuosisuunnitelma 2014, 2) Aluepilotti on päättynyt vuoden 2015 lopussa, mutta yhteistyö on jatkunut opinnäytetyön osalta Osaamiskeskus Verson kanssa Päijät-Hämeessä.

3 KEHITTÄMISHANKKEEN TAUSTA

3.1 Rahapelipolitiikka Suomessa

Suomessa rahapelien säätelyä ohjaavat eduskunnassa päätetyt ja säädetyt lait. Tärkein laki rahapelien näkökulmasta on 2001 voimaan tullut arpajaislaki, jossa säädetään rahapelien toiminnasta. Arpajaislaki määrittelee myös viranomaisten tehtäviä, jotka ohjaavat rahapelien toimintaa. Arpajaislaki käsittelee toimintaa, jossa osallistuja voi saada rahanarvoisen voiton. Rahapelit on määritelty arpajaisiksi, joissa voittona on raha. Arpajaislaissa säädetään rahapelien toimenpanosta, tuottojen tilittämisestä, käyttötarkoituksista ja tuottojen käytön valvonnasta. Arpajaislaissa määrätään myös rahapelaamisesta aiheutuvien haittojen seurannasta. (Arpajaislaki 2001/1047, 1§, 2§ ja 4§.) Suomalaisen rahapelipolitiikan tavoitteiksi on arpajaislain perusteissa ja hallitusohjelmassa 2007 ja 2011 kirjattu rahapelaamiseen kytkeytyvien sosiaalisten haittojen vähentäminen sekä yksinoikeusjärjestelmän säilyttäminen. Haittojen vähentämistä ja yksinoikeuden säilyttämisen tavoitteita on vahvistettu arpajaislain uudistuksilla vuosina 2010 ja 2012. (Alho, Heinälä, Kiiänmaa, Lahti & Murto 2015, 17.)

Rahapelitoiminnan lainmukaisuuden valvonta ja tuottojen käyttö yhteishyödyllisiin tarkoituksiin kuuluu myös sisäasiainministeriölle. Sisäasiainministeriön yhteyteen on perustettu vuonna 2012 valtioneuvoston asettama rahapeliasioiden neuvottelukunta. Sisäasiainministeriön viranomaisvalvontaa rahapeliasioissa hoitaa Poliisihallitus. Vuonna 2010 arpajaislakiin lisättiin myös rahapelien markkinointia koskevat säännökset. Rahapeliyhtiöiden tulee antaa vuosittain selvitykset rahapelien markkinoinnista poliisihallitukselle ja sisäasiainministeriölle (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012, 5-7, 19.)

Rahapelien tuotto tukee suomalaisia palveluja miljardien eurojen edestä. Tästä syystä Suomessa yksinoikeusjärjestelmä rahapeleistä on Veikkauksella RAY:llä ja Fintotolla. RAY on yhdistys, joka tarjoaa

kolikkoautomaattipelejä ja kasinopelejä. Veikkaus Oy on valtion omistama rahapeliosakeyhtiö, jonka toimesta järjestetään lotto, urheiluedonlyöntipelit ja arpapelit. Fintoto Oy on raviurheilujärjestöjen keskusjärjestön omistama osakeyhtiö, joka järjestää yksinoikeudella kaikki hevosrahapelit. (Seppä 2013, 5.) Veikkaus Oy ja RAY ovat suuria ja tehokkaita pelioperaattoreita. Näiden toiminta ja tuottavuus sekä voittovarot hyödyntävät yhteiskuntaa. Rahapelitoiminta on yhteiskunnalle merkittävä tulonlähde ja tästä syystä järjestelmä halutaan pitää toiminnassa. (Alho & Kumpp. 2015,18.)

Rahapeliin sääntely ja valvonta eivät aina ole olleet niin tarkasti ja selkeästi jaoteltua, kuin tänä päivänä. Tässä on tapahtunut muutos Suomen liittyttyä Euroopan Unioniin. Suomi liittyi EU:hun vuonna 1995 ja tällöin suomalainen rahapelimonopoli kyseenalaistettiin EU:n toimesta. Arpajaislaki, joka tuli voimaan 2002, on yksi näistä muutoksista. Suomen monopolijärjestelmä rahapeleissä on EU:n kilpailuperiaatteen vastainen, koska tällainen järjestelmä on hyväksyttävää ainoastaan jos siten pystytään muita vaihtoehtoja paremmin ehkäisemään pelaamisesta koituvia haittoja. Rahojen kerääminen hyvään tarkoitukseen ei ole toisin sanoen ainoa peruste monopolijärjestelmälle. Hyvään tarkoitukseen menevällä tuotolla tarkoitetaan esimerkiksi RAY:n pelituoton rahoja. RAY:n taustalla ovat sosiaali- ja terveysalan kansalaisjärjestöt, joiden toimintaa rahapeliin tuotolla rahoitetaan. RAY:n avustukset jaetaan vuosittain sotaveteraanien hyväksi sekä sosiaali- ja terveysalan järjestöille. Suomi on pyrkinyt lisäämään uskottavuuttaan säätämällä uuden arpajaislain, jonka laajennettu versio on astunut voimaan vuonna 2002. (Seppä 2013,5-7.) Arpajaislain tavoitteeksi on kirjattu rahapelaamiseen liittyvien sosiaalisten ja terveydellisten haittojen vähentäminen. Rahapelaamiseen liittyvän rikollisuuden ehkäiseminen on myös kirjattu arpajaislakiin tavoitteeksi. Arpajaislailla pyritään vähentämään sellaista rahapelaamista, josta aiheutuu kielteisiä seurauksia pelaajalle tai hänen läheisilleen. (Alho & Kumpp. 2015,22.)

Suomalaista rahapelikulttuuria voidaan luonnehtia erittäin myönteiseksi. Suomalaisten yleisesti hyväksyvä suhde rahapeleihin perustuu Suomessa

toimivaan rahapelijärjestelmään ja rahapelaamisesta luotuun myönteiseen kuvaan markkinoinnin ja arkipäiväistämisen kautta. (Lund 2010, 25.)

Rahapeli-toiminta on Suomessa saanut kehittyä rauhassa. Tähän syynä on ollut rahapeli-toiminnan rooli merkittävänä kolmannen sektorin rahoittajana sekä rahapelijärjestelmän asema suomalaisten viihdetoimintana.

Rahapeli-toiminnan mainonnan kautta on pelaamiseen liitetty sanontoja ”Suomalainen voittaa aina” ja ”Hyvän tahdon pelejä”, joilla on luotu myönteistä kuvaa pelaamiseen. Useissa muissa maissa rahapeli-toiminnan maine on negatiivisempi ja epäluottamus rahapeli-toimintaan on voimakkaampaa kuin Suomessa. (Alho & Kumpp. 2015, 19.) Viihde- ja rahapelaamista on hankala vertailla yhteiskunnallisen merkityksen perusteella. Viihdepelaamisen ja rahapelaamisen käsitteisiin sisältyy runsaasti erilaisia pelejä. Taloudellisten mittareiden kautta katsottuna rahapelit ovat edelleen suurin peliryhmä, joka tuottaa maailmanmarkkinoilla satoja miljardeja dollareita vuodessa, kun taas viihdepelit tuottavat vain kymmeniä miljardeja dollareita vuodessa. Toisaalta viihdepelien valikoima on huomattavasti kattavampi kuin rahapelien valikoima. (Tammi & Raento 2013, 158.)

Suomessa rahapelit jakautuvat täysin sattumaan perustuviin peleihin ja peleihin, jotka perustuvat sattumaan ja taitoon. Täysin sattumaan perustuviin rahapeleihin pelaajalla ei ole mahdollisuutta vaikuttaa pelin kulkuun tai voittoon ja voitot perustuvat täysin sattumanvaraisuuteen. Sattumanvaraisia rahapelejä Suomessa ovat esimerkiksi lotto, rahapeliautomaatit ja perinteinen ruletti. Sattumaan ja taitoon perustuvia rahapelejä ovat esimerkiksi pokeripelit, Blackjack ja urheiluun liittyvät veikkauksen pelit (Seppä 2013, 4.)

3.2 Rahapelaamisen haitat ja rahapelaamisen ongelmien hoito julkisissa palveluissa

Suomen väestöstä noin 1,5 %, eli noin 65000 henkilöä kuuluu riskiryhmään, jotka pelaavat paljon. Hoitomuotoja rahapeliongelmiin on kehitetty Suomessa suhteellisen vähän aikaa. Peliongelmien hoito on

keskittynyt Suomessa päihdepalvelujen piiriin. (Huotari 2007, 6.) Rahapelit aiheuttavat yksilötasolla riippuvuusongelmia. Lisäksi rahapeliriippuvuus katsotaan tätä kautta myös läheisten ongelmaksi. Yhdestä rahapelaamisen aiheuttamasta haitasta kärsii noin 16 % yli 15-vuotiaista suomalaisista. Rahapeliongelma on yksilötasoa laajempi ongelma. Yhteiskunnalla on vastuu haittojen esiintymisen sääntelyssä ja pelitarjontaan liittyvien ratkaisujen tulisi vähentää pelaamisesta aiheutuvia haittoja. Yksilötasolla ei ole selvitetty kuinka moni hakee peliongelmaan apua. Arvioiden mukaan voidaan todeta, että päihdepalveluissa olisi pari tuhatta peliasiakasta vuosittain. Helsingissä sijaitsevan peliklinikan palveluihin hakeutuu vuosittain 300 ongelmapelaajaa ja Peli Poikki-verkkoterapiaohjelmaan noin 200 asiakasta vuosittain. Rahapeliongelmien esiintyvyyttä ja haittoja seurataan Suomessa joka neljäs vuosi toteutettavalla väestökyselyllä, sekä muutamilla hyvinvointikyselyissä mukana olevilla rahapelikysymyksillä Alho & kumpp. 2015, 20 -21.)

Rahapeliriippuvuuden hoidossa tukitoimilla ja vertaistuellalla on suuri merkitys. Kokonaisvaltaiseen hoitoon sisältyy myös terveysongelmien arviointi ja hoito, sekä taloudellisten asioiden selvittäminen. Näiden lisäksi suositellaan kognitiivista käyttäytymisterapiaa ja tarvittaessa lisäksi lääkehoitoa. Kognitiivinen käyttäytymisterapia on lyhytkestoinen terapia, josta on saatu kansainvälisten tutkimusten mukaan hyviä tuloksia rahapeliongelman hoidossa. Kognitiivisessa käyttäytymisterapiassa annetaan asiantietoa rahapelaamisesta, käydään lävitse tilanne-tunne ja rahapelikierre. Terapiassa käsitellään pelaajan virheellisiä uskomuksia ja käsityksiä liittyen rahapelaamiseen erilaisten harjoitusten avulla ja terapeutin kanssa. (Alho & kumpp. 2015, 111, 123 -124.)

Suomessa rahapeliongelmiin kohdennetut tuki- ja hoitopalvelut toteutetaan rahapelihaittoihin keskittyneinä erityispalveluina tai osana päihdepalveluja. Intensiivistä laitoshoidoa tarjoavat riippuvuuslinikka Tyynelä, Hietalinnayhteisö ja Tuustaipaleen kuntoutumiskeskus. (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012, 5-6.) Suomessa peliongelmiin haetaan apua mielenterveystoimistoista, A-klinikalta, sosiaalitoimistoista, kriisikeskuksista, terveyskeskuksista,

diakoniatyöntekijöiltä ja psykiatrisesta hoidosta. Hoitomuotoina käytetään sekä yksilö-, että ryhmäterapiaa. (Huotari 2007, 22.)

3.3 Rahapeliongelmiin hoitoon kohdennetut hankkeet Suomessa

Ongelmapelaajien ja heidän läheistensä hoidon kehittämiseksi on viime vuosina käynnistetty useita hankkeita. Palveluiden lisääntyessä on palveluihin hakeutuneiden määrä kasvanut. Peliongelmaisten ja heidän läheisten hoitopalveluita on kehitetty viime vuosina. Lisäksi on vahvistettu työssään peliongelmaisia kohtaavien ammattilaisten osaamista erilaisten tutkimus- ja kehittämishankkeiden avulla. Tällainen kehittämishanke oli mm Pelissä hanke, jossa kehitettiin Keski- ja Itä-Suomen alueen palveluita ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012,5-6, 58.)

Suomessa on tarjolla rahapeliin riippuvaisille erilaisia vertaistukiryhmiä, kuten Gambling Anonymous GA- ryhmät. GA ryhmät ovat avoimia vertaistukeen perustuvia keskusteluryhmiä. Lisäksi on olemassa Peluurin auttava puhelin ja sosiaalipedagogiikan Pelaaminen hallintaan - kuntoutus ja koulutusohjelma. (Huotari 2007,22.) Vuosina 2008- 2014 RAY on rahoittanut Sosiaalipedagogiikan säätiön, Pelirajat´on - hankkeen toimintaa. Pelirajat´on- hanke on kehittänyt vertaistukitoimintaa ja kouluttanut vertaistukiryhmän ohjaajia eri puolilla Suomea. (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012, 59.) Hartikaisen mukaan Pelirajat´on - hankkeen toiminta jatkuu yhä. RAY on myöntänyt kohdennettua avustusta vuodesta 2015 alkaen Pelirajat´on hankkeelle (Historian kautta uuteen vuoteen 2015.)

Peliklinikkapalvelu on rahapeliongelmiin erikoistunut määräaikainen palvelu vuosille 2010 - 2014. Peliklinikka kehittää matalan kynnyksen palveluja ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen. Peliklinikka kehittää palveluja myös työssään peliongelmaisia kohtaaville. Peliklinikalla yhteistoiminnassa ja kehittämistyössä ovat A-klinikkasäätiö, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsingin ja Vantaan kaupungit ja Sininauhaliitto. Peliklinikan palvelut ovat tuki- ja neuvontapalveluita, sekä avohuollon

palveluita. Kaikki palvelut ovat maksuttomia ja tarkoitettu pääkaupunkiseudun asukkaille (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012, 59.) Sininauhaliiton työntekijän Jenni Kämpin kanssa 1.-2.2.2015 käydyn sähköpostikeskustelun mukaan Peliklinikan rahoitusta on jatkettu. Klinikan toiminnan rahoittavat sopimuskumppanit, joita ovat Helsinki, Vantaa, THL, pääkaupunkiseudun sosiaalialan osaamiskeskus Socca, A-klinikkasäätiö ja Sininauhaliitto. Hankkeelle on tehty sopimus jatkokaudesta 2015 – 2016.

Peluurin palveluihin kuuluvat maksuttomat tuki- ja ohjaus- sekä neuvontapalvelut valtakunnallisesti. Peluurin palvelut tuottavat Sininauhaliitto ja A-klinikkasäätiö. Peluuri tarjoaa palveluita sekä ongelmapelaajille, ongelmapelaajien läheisille ja ammattilaisille. Työmuotoina ovat auttava puhelin, Peli poikki- ohjelma, Pelivoimapiiri- tekstiviestipalvelu ja keskustelufoorumit Peluurin internetsivuilla. Peluuri toimii Peliklinikalla Helsingissä. Peli poikki-ohjelman palveluntarjoaja on THL (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012,60.)

Tiltti on Sininauhaliiton kehittämishanke, jonka rahoittaa RAY. Tiltti on matalan kynnyksen info- ja tukipiste, joka toimii Peliklinikan tiloissa Helsingissä. Tiltissä kuka tahansa voi käydä pohtimassa pelaamiseen liittyviä kysymyksiä yhdessä työntekijän tai vertaistukihenkilön kanssa. Tiltin tavoitteena on kehittää helposti lähestyttäviä toimintamuotoja pelaajien ja läheisten vertaistuen muodossa. Vertaistyöskentelyn ja ammatillisen hoidon yhteistyön kehittäminen on yksi keskeinen osa Tiltin toimintaa. Tiltin toiminnan kehittämisen lähtökohta on kävijöiden kokemusasiantuntijuuden arvostaminen ja hyödyntäminen. Toimintamuotoja kehitetään kokemusasiantuntijoiden näkemyksen ja kokemuksen kautta yhdessä heidän kanssaan. Tiltissä on mahdollisuus saada myös ammattilaisten apua ja tukea keskustelujen ja ohjauksen muodossa. Tiltti järjestää myös talous- ja velkaneuvontaa, jota antaa Takuu-säätiön velka-asioiden ammattilainen. (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012, 61.) Tiltin projektipäällikön Jenni Kämpin kanssa 1.-2.2.2015 käydyn sähköpostikeskustelun mukaan Tiltin toiminta

jatkuu edelleen. Tiltti on saanut kohdennetun toiminta-avustuksen RAY:ltä vuosille 2015 – 2018.

4 PELIRIIPPUUUS JA ONGELMAPELAAMINEN

4.1 Addiktio eli riippuvuus

Psykologisesta näkökulmasta katsottuna ihmisen riippuvuuskäyttäytyminen on joko myönteistä ja ihmiselle hyväksi tai kielteistä ja ihmistä tuhoavaa käyttäytymistä. Myönteinen riippuvuuskäyttäytyminen näyttäytyy ihmisen sopeutumisena omaan rajallisuuteensa ja olosuhteisiin sekä elämäntilanteeseensa. Myönteisen riippuvuuskäyttäytymisen ominaispiirteitä ovat kyky solmia ja ylläpitää vastavuoroisia ja vuorovaikutuksellisia ihmissuhteita, ihmisen oman rajallisuuden tunnistaminen ja niin sanottu positiivinen riippuvuus toisesta ihmisestä oman rajallisuuden tueksi. Kielteiselle riippuvuuskäyttäytymiselle ominaisia piirteitä ovat muun muassa elämäntilanteeseen soveltumattomat elämäntavat ja liiallinen turvautuminen muihin ihmisiin sekä kielteiset keinot tyydyttää omaa mielihyvän tunnetta joko kemiallisesti tai toiminnan avulla. (Havio, Inkinen & Partanen 2008,40 -41.) Riippuvuudeksi voidaan määritellä sosiaalinen toiminta, jossa yksilön motivaatiojärjestelmä keskittyy joko pakonomaisesti tai liiallisesti toimintoihin, joista yksilö saa nopeat ja välittömät palkkiot. Riippuvuuden kohteeksi voivat muodostua toimintatavat tai asiat. Riippuvuus syntyy usein varhaisaikuisuudessa ja yleisimmin riippuvuutta esiintyy yksilöillä, joiden elämässä on ollut vastoinkäymisiä. Riippuvaiset pyrkivät salaamaan haittoja ja kieltämään ongelmia, jolloin riippuvaisen kokema syyllisyyden tunne pysyy hallinnassa. (Marttinen 2009, 15 -17.) Riippuvuus ilmenee yksilötasolla niin fyysisinä, psyykkisinä kuin sosiaalisinakin tiloina ja oireina. Alttius riippuvuuteen voi olla perinnöllistä tai juontaa juurensa lapsuuden kokemuksista, jotka kuitenkin sinällään eivät riitä tuottamaan riippuvuutta. Riippuvuuden syntyyn vaikuttavat myös ympäristötekijät ja yksilön omat valinnat. Riippuvuus ilmenee yksilön elämässä prosessina. Prosessin alkuvaiheessa on havaittavissa hallitumpi käyttö tai käyttäytyminen. (Holmberg J, Hirschovits T, Kylmänen P, Agge E 2008,30.)

4.2 Peliriippuvuus

Peliriippuvuus on äärimmäisin muoto ongelmallisesta pelaamisesta. Peliriippuvaisen henkilön mielenkiinto ja motivaatio kohdentuu lähes jatkuvasti rahapeleihin. Peliriippuvainen henkilö pelaa rahapelejä jatkuvasti kasvavilla rahasummilla. Peliriippuvainen käyttää myös aikaa pelaamiseen suunniteltua pidempään (Huotari 2007,21.)

Peliongelmien ja peliriippuvaisten määrän arvioimiseksi on Yhdysvalloissa 1987 kehitetty SOGS-kysymysarja (South Oaks Gambling Screen). SOGS-kysymyssarjaa on käytetty 58 eri maassa. Vastaaja määrittää hänen saamansa pistemäärän perusteella joko ongelmattomaksi, ongelmallisesti pelaavaksi tai patologisesti pelaavaksi yksilöksi. (Huotari 2007,15.) Peliriippuvuus diagnoosi on mukana kahdessa kansainvälisessä tautiluokituksessa ICD 10:ssä ja DSM 5:ssä. Lääketieteellisesti peliriippuvuus määrittää DSM-5:ssä ja pelihimo ICD-10:ssä, joka tarkoittaa patologista uhkapelaamista. (THL 2015.)

Peliriippuvuus on monen eri tekijän summa, johon vaikuttavat sosiaaliset, geneettiset tai biologiset tekijät. Peliriippuvaisen henkilön mielenkiinto kohdentuu jatkuvasti rahapeleihin. Tällainen henkilö pelaa kasvavilla rahasummilla ja aiottua pidempään. Pelaaja on ärtynyt ja levoton, mikäli pelaaminen ei ole mahdollista. Peliriippuvainen on yrittänyt joko lopettaa pelaamisen tai vähentää pelaamistaan useaan otteeseen, kykenemättä tähän. Peliriippuvainen laiminlyö velvollisuuksiaan ja perhettään. (Huotari 2007,20.) ”Kun ihmiset hakevat lohtua mistä tahansa kokemuksesta siinä määrin, että jättävät elämästään pois muut tärkeät asiat, he ovat joutuneet addiktion valtaan” (Peele 2004,25). Peliriippuvuuteen liittyy myös talous- ja väkivaltarikoksia. Suuri osa rahapelaamiseen liittyvistä rikoksista jää kuitenkin näkymättömäksi, koska rikosilmoituksen tekemisen kynnyks on korkeampi mitä läheisempi uhri on pelaajalle. Tämä koskee sekä omaisuuteen liittyviä rikoksia, että väkivaltarikoksia. Rikosilmoitus tehdään vasta ongelmien ollessa niin suuria, ettei sovittelutoiminnasta ole apua tilanteessa. (Alho & kumpp.2015, 28.)

Patologinen pelaaminen luokitellaan mielenterveyshäiriönä. (Korn & Reynolds 2009, 20). Suomessa vuonna 2011 ongelmapelaajiksi luokitettiin 2,7 prosenttia väestöstä ja peliriippuvaisiksi prosentti väestöstä (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012, 39). Tutkimus- ja kehittämistyön myötä käsitteet peliriippuvuus ja ongelmapelaaminen ovat saaneet uuden laajemman merkityksen. Peliriippuvuuskäsitys kroonisesta sairaudesta on väistynyt ja tilalle on tullut laajempi käsite ongelmapelaamisesta monimuotoisena ilmiönä. Käsitys siitä, että varsinkin lievempien ongelmien kohdalla rahapelaaminen voi muuttua ongelmattomaksi eikä pelaaminen johda aina peliriippuvuuteen. (Pajula 2007, 13.) Peliriippuvuus kroonisena sairautena sisältää rahapelihimon, jossa ongelmaa määrittää toistuvat ja hallitsemattomat rahapelijaksot elämässä. Krooniseen rahapelaamiseen sisältyy myös käsite patologinen pelaaminen, joka tarkoittaa vakavaa riippuvuutta rahapeleistä. (Alho & Kumpu 2015, 14.)

4.3 Ongelmapelaaminen

Ongelmapelaaminen on ilmiö, joka on vaikea määritellä, toisin kuin peliriippuvuus. Ongelmapelaamisen termin laajin käsitys on pelikäyttäytymistä, joka aiheuttaa sekä henkilökohtaisia että sosiaalisia haittoja. Ongelmalliseen pelaamiseen on liitetty paljon erilaisia termejä, kuten patologinen pelaaminen, himopelaaminen, liikapelaaminen tai sairaaloinen pelaaminen. Kansainvälisesti käytetyin termi on ongelmapelaaminen (problem gambling). (Pajula 2007, 13.)

Rahapeliongelmalle tyypillistä on pakonomainen halu pelata ja vaikeus pidättäytyä pelaamisesta. Rahapeliongelmaan liittyy tyypillisesti epävakaan persoonallisuuden kuten impulssikontrollin häiriön piirteitä. Impulsiivisuus näkyy taipumuksena tehdä nopeita, suunnittelemattomia ratkaisuja piittaamatta niiden seurauksista. Ongelmaa onkin tutkittu aivorakenteisiin ja – toimintoihin liittyen neuropsykologian näkökulmasta. Ongelmapelaamiseen liittyvää palkitsevuuden tavoittelua ja hallitsematonta halua pelata on rinnastettu päihteiden tuottamaan

mielihyvään ja jatkuvaan hallitsemattomaan käyttöön. (Alho, Heinälä, Kiianmaa, Lahti & Murto 2015, 51 - 52.)

Ongelmapelaamista kuvataan sykleissä tapahtuvaksi pelaamiseksi, joka lisääntyy esimerkiksi palkkapäivien yhteydessä. Ongelmapelaaminen on joko liiallista rahan tai ajankäyttöä pelaamiseen tai näitä molempia. Liiallinen rahan ja ajan käyttö vaikuttaa negatiivisesti pelaajaan tuoden vakavia taloudellisia vaikeuksia. Usein rahapelaamiseen liittyy muita samanaikaisia mielenterveyshäiriöitä ja päihderiippuvuuksia. Pelaamisen kielteiset vaikutukset näkyvät usein myös peliongelmaisen opinnoissa tai työelämässä (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012,57.) Kirjavista määrittelyistä riippumatta, osalle pelaajista ja heidän läheisilleen aiheutuu eriasteisia ongelmia. (Pajula 2007,13).

4.4 Peliongelman määrittely Pathways mallin mukaisesti

A pathways model of problem and pathological gambling - artikkelissa jaotellaan pelaajat kolmeen erilaiseen pelaajatyypiin: Tämän mallin mukaan pelaajat jaotellaan ehdollistuneisiin, emotionaalisesti alttiin ja biologisesti alttiin pelaajiin. Ehdollistuneille pelaajille tyypillistä on että he ovat menettäneet pelaamisen hallinnan. Tämä pelaajatyypin on ehdollistunut pelaamiseen esimerkiksi väärin uskomusten vuoksi tai huonojen valintojen vuoksi. Mielialan lasku tai alkoholin käyttö ovat tälle pelaajatyypille seurausta pelaamisesta, eikä pelaamisen syy. Emotionaalisesti alttiit pelaajat pyrkivät pelaamalla pakoon tunnetiloja keskittymällä pelaamiseen. Yleensä tämän ryhmän pelaajilla on jonkinlaista alttiutta pelaamiselle ennen tunne-elämän tasapainon häiriintymistä. Esimerkiksi lapsuuden traumat tai peliongelma lapsuuden perheessä voivat olla tällaisia alttiuksia emotionaalisesti alttiin pelaajan taustatekijöissä. Impulsiivisuus ja heikko stressinsietokyky on tyypillistä emotionaalisesti alttiille pelaajatyypille. Tästä taas puolestaan syntyy tarve pelata ja paeta pelaamalla tunteita. Myös tällä pelaajatyypillä ilmenee erilaisia vääristyneitä uskomuksia pelaamiseen liittyen ja tämä pelaajatyypin pelaa paljon. Biologisesti alttiiden pelaajien ryhmään

kuuluvat pelaajat, joilla on sekä emotionaalisesti alttiita että ehdollistuneita pelaajia. Tämän lisäksi tämän ryhmän pelaajilla on biologisia alttiuksia pelaamiselle. Tämän ryhmän pelaajilla on neurologisia ja neurokemiallisia häiriöitä. Erilaiset riskikäyttäytymiset, persoonallisuushäiriöt ja ADHD ovat tyypillisiä tämän ryhmän pelaajille. (Blaszczynski & Nower 2002, 1 - 9.)

5 PELIRIIPPUVUUS JA LÄHEISET

5.1 Peliongelman vaikutukset läheisiin

Peliriippuvaisten läheisiä on tutkittu hyvin vähän Suomessa.

Sininauhaliitolta on ilmestynyt selvitys ongelmapelaajien läheisten hoidosta (Pölkki & Siitari 1996). Tässä julkaisussa on tuotu esille pelaajien läheisten kokemuksia peliongelma-asta. Muualla maailmassa rahapelaamisen sosiaalisiin vaikutuksiin liittyvää tutkimusta on tehty jonkin verran ja kiinnostus tähän aihepiiriin on kasvamassa. (Seppä 2013, 2).

Ruotsissa, USA:ssa, Britanniassa, Uudessa Seelannissa ja Australiassa on tutkittu jonkin verran läheisiä. Näitä tutkimustuloksia ei voida suoraan hyödyntää Suomessa, koska pelikulttuuri on näissä maissa varsin erilainen kuin Suomessa. (Huotari 2007, 15.) Suomessa ongelmapelaajia on viimeisimmän väestötutkimuksen mukaan noin 110 000 ja heidän läheisiään moninkertainen määrä. (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012, 57). Pajula nostaa tutkimuksessaan esille pelaamisen läheisiin kohdistuvat vakavat haitat. Tutkimuksessa tuodaan selkeästi esille se, että hoidon kehittämisessä tulisi jatkossa huomioida enemmän läheisten avun ja tuen tarve. Pajulan (2007, 32 – 33.) mukaan läheiselle tyypillistä on vastuun kantaminen, joka vie voimat ja henkilökohtainen avun tarve jää huomioimatta. Läheisen avun tarve jää huomioimatta niin ympäristön kuin läheisen itsensä toiminnassa ja ajatuksissa. Suurin osa läheisistä tarvitsee kuitenkin jossain vaiheessa myös ulkopuolista apua toipuakseen. Aiemmin on keskitytty pelaajan hoidon kehittämiseen. Australian productivity commissionin (1999) arvion mukaan yksi peliongelmainen vaikuttaa noin 5-10 ympärillä elävään henkilöön. Tästä on pääteltävissä, että Suomessa haittoja ongelmapelaamisesta aiheutuu lähes 1000 000 henkilölle. (Pajula 2007, 13, 22.)

Marttinen (2009), on tutkinut läheisen roolia läheisten omien kirjoitusten pohjalta. Marttisen nostaa selkeästi esille läheisten ahdistavan ja vaikean elämäntilanteen ja tarpeen sosiaaliselle tuelle. Marttinen on nostanut esille erilaiset läheisten selviytymiskeinot pelaajan läheisenä. Peliongelma on

yksi merkittävimmin läheisten elämään vaikuttava riippuvuus. Peliongelma tuo konkreettisia haittoja taloudellisesti ja lisäksi emotionaaliset haitat ovat merkittäviä suhteessa läheisiin. Mitä enemmän peliongelmaisen toimintaa ohjaa riippuvuus, sitä enemmän se vaikuttaa hänen sosiaalisiin suhteisiinsa. Peliriippuvuus vie suurimman osan ihmisen vapaa-ajasta ja taloudellisista resursseista. Tästä johtuen hänen tunne-elämäänsä sisältyy häpeää ja ahdistusta. Tunne-elämän ongelmat heijastuvat merkittävästi myös läheisiin. Riippuvuusongelmaan liittyy aina tietty sosiaalinen ympäristö ja siinä vallitsevat suhteet. Peliongelmaisen puolisolle muodostuu helposti hänelle itselleen haitallisia toimintamalleja kuten salailu, piilottelu ja alistuminen. Näillä käyttäytymismalleilla hän helposti kuitenkin mahdollistaa riippuvuusikäytymisen ja ongelman jatkumisen (Marttinen 2009, 18 - 21.)

Perheenjäsenten kokemat haitat ovat usein hyvin samankaltaisia kuin pelaajan kokemat haitat. Läheiset kärsivät erilaisista stressiperäisistä terveysongelmista. Tällaisia terveydellisiä ongelmia ovat mm pääsärky, vatsavaivat, selkävut, verenpaine ja univaikeudet. Perheenjäsenet saattavat myös kokea itse häpeää ja syyllisyyttä ongelman vuoksi ja hävetä vaikeaa tilannetta perheessä. (Alho & kumpp. 2015, 173.)

Läheisten ahdistuneisuus voi johtaa toimintamalleihin, jotka ovat haitallisia, vaikka läheinen yrittää tällä tavoin helpottaa oloaan. Läheinen voi esimerkiksi yrittää pitää ajatuksiaan muualla ottamalla uusia tehtäviä itselleen tai järjestämällä jatkuvaa toimintaa. Tällöin läheisen loppuun palamisen uhka on suuri. (The effects of gambling on families, 2015.)

Läheinen voi joutua myös rikoksen uhriksi pelaajan taholta. Talous- ja väkivaltarikokset ovat yleisimpiä rikoksia liittyen peliriippuvuuteen. Läheisen rooli onkin korostunut tällaisten rikosten esille tuomisessa. Usein läheinen tekee rikosilmoituksen kuitenkin vasta kun rikokset ovat niin suuria, ettei asian sovittelu ole enää mahdollista. (Alho & kumpp. 2015, 29.)

Läheisten ensisijainen toive yleisimmin on että pelaaja pääsee ongelmastaan kokonaan eroon. Pelaamisen vähentyminen tai loppuminen ei kuitenkaan välttämättä auta läheistä. Pelaaminen ja sen seuraukset

vaikuttavat läheiseen niin syvästi, ettei pelaamisen loppuminenkaan ole riittävä ratkaisu ja poista ongelmia ja korjaa tilannetta. Usein myös läheisen ja pelaajan käsitys ongelman vakavuudesta eroaa toisistaan. Läheisen asema on kaikkein vaikein silloin, jos pelaaja ei halua muuttaa pelaamistaan tai hakea siihen apua. Läheinen tarvitsee tällöin apua omaan tilanteeseensa ja pelaajan ja läheisen tilannetta tulee tarkastella erillään. (Pajula 2007, 43.)

Lasten asema peliongelmaisen perheessä on kaikkein heikoin, koska he pystyvät harvoin hakemaan itselleen apua tilanteeseen. Pelaajan perheen aikuisten kohtaamisissa on aina hyvä ottaa selville, onko perheessä alaikäisiä lapsia, jotta myös heitä voitaisiin auttaa. Rahapeliongelma koskettaa perheen kaikkia jäseniä ja vaikuttaa myös lasten elämään perheessä. Rahapeliongelman vaikutukset näkyvät lapsen elämässä kaikilla osa-alueilla. Vanhemman rahapeliongelma voi näyttäytyä lapsen silmin vanhemman epäjohtonmukaisena ja pelottavana käytöksenä. Lapsesta voi tuntua, että vanhempi on kiinnostunut ainoastaan pelaamisesta ja on välinpitämätön. Lapsen suhde vanhempaan kärsii, mikäli pelaaja on ongelmansa vuoksi masentunut ja ahdistunut, eikä pysty huomioimaan lasta riittävässä määrin. (Alho & Kumpu 2015, 174 -175.) Ongelmapelaajan perheessä lapset kokevat stressiä, joista seuraa traumoja. Monet pelaajan lapset aistivat luontaisesti ja jatkuvasti perheen sisäisiä tunnetiloja. Pelaajan arvaamattomien tunnetilojen vuoksi lapset kohtaavat ennalta odottamattomia ja rajujakin tunnepurkauksia taholta. Pelaajan perheessä lapsilla ei ole keinoja suojautua pelaamisen tunneseuraamuksilta. Pelaamisesta johtuvat tunnepurkaukset tuntuvat lapsista usein uhkaavilta, eikä lapsi ymmärrä mitä tapahtuu. Lapsi kokee jäävänsä yksin omien tunteidensa kanssa. Näillä lapsilla on usein myös itsellään vaikeuksia säädellä omia tunteitaan, hallita stressiä, alentunut kyky tuntea empatiaa toisia kohtaan ja vaikeuksia puhua asioista ratkaistakseen ongelmat. Lapset tarvitsevat ulkopuolista apua, jotta he voivat selviytyä näistä ongelmistaan. (Dye 2014, 32 - 35.)

5.2 Läheisen toipumisen eri vaiheet

Pajula (2007) kuvaa läheisen toipumiseen liittyviä vaihteita kuutena eri vaiheena. Pelaajan pelikäyttäytyminen tai pelaamisen syklimäisyys voivat olla läheisen prosessin rinnalla eteenpäin sysääviä tekijöitä, mutta läheisen oma prosessi on Pajulan mukaan jaoteltavissa näihin kuuteen eri vaiheeseen. Kuusi eri vaihetta eivät ole kaikkien läheisten kohdalla suoraviivaisen selkeästi havaittavissa. **Ensimmäinen vaihe on epätietoisuus**, jossa läheinen ei vielä ole tietoinen ongelmasta tai sen tarkasta sisällöstä. Läheisellä ei ole tässä vaiheessa käsitystä siitä, miten olisi parasta toimia ongelmapelaajan kanssa ja pelaaja usein itse yrittää peitellä pelaamistaan. **Toinen vaihe on paljastuminen**, jossa tilanne tulee läheiselle todeksi. Tätä voidaan kutsua myös niin sanotuksi kriisivaiheeksi. Tähän vaiheeseen liittyy läheisillä usein myös fyysisiä oireita psyykkisten oireiden lisäksi. Läheinen kokee tässä usein myös helpotusta, joka liittyy siihen että ongelma kohdentuu ja epäilyille ja hämmennykselle löytyy selitys ja syy. Tässä vaiheessa läheinen ei vielä osaa toimia asian suhteen. **Kolmas vaihe on akuutti puuttuminen**. Tässä vaiheessa läheinen keskittyy lähes yksinomaan pelaamisesta aiheutuneita haittoja. Taloudelliset asiat nousevat pintaan tässä vaiheessa ja tilanne voi olla kriittinen ja läheinen pyrkii turvaamaan perustoimeentulon ja asumisen. Toisin sanoen läheinen keskittyy akuutin puuttumisen vaiheessa melko suoraviivaisesti konkreettisiin asioihin, eikä niinkään paneudu ongelman aiheuttajaan tai peruskysymykseen. **Neljäs vaihe, vastuun kantaminen** on läheisille usein pitkäaikainen ja uuvuttava vaihe. Vastuun kantamisen vaihe voi venyä hyvin pitkäksi ja läheisen voimavarat kuluvat loppuun hänen huolehtiessaan kaikesta. Läheisen hakeutuminen avun piiriin ja heille tarjottuihin palveluihin tapahtuu usein tässä vaiheessa. **Viides vaihe on tilanteen ratkaiseminen**. Tässä vaiheessa läheinen alkaa ratkaista ongelmaa muutosten kautta. Tilanne joko muuttuu pelaajan taholta niin että läheisen on mahdollista elää lähes normaalia elämää tai läheinen tekee muutoksia elämässään katkaistakseen jatkuvan huolehtimisen kierteen. Yksi ratkaisu tässä vaiheessa on nimenomaan läheisen keskittyminen omaan elämään.

Kuudes vaihe on toipuminen. Läheisen oma toipuminen alkaa usein vasta edellä mainittujen vaiheiden jälkeen. Toipumisprosessi voi alkaa vasta kun läheinen on ymmärtänyt omien voimavarojensa rajallisuuden ja alkaa ymmärtää oman hoidon tarpeen. Vaikka ongelmiin on puututtu ja läheinen on ottanut vastuuta kantaakseen ja löytänyt myös ongelmiin ratkaisuja, se ei poista läheisen taakkaa. Läheinen tarvitsee tukea ja apua oman tunne-elämänsä kanssa työskennellessä ja asioiden käsittelyssä myös näiden vaiheiden jälkeen. Toipumisvaiheessa läheinen ottaa etäisyyttä pelaamiseen ja pelaajaan ja käsittelee asioita itsensä näkökulmasta. Etäisyyden ottaminen on tärkeä vaihe ja vasta tässä vaiheessa läheinen usein kykenee katsomaan ongelmaa kokonaisuutena. Läheisellä on tässä vaiheessa mahdollisuus löytää syitä ja tulkintoja ongelmalle ja päästä eroon myös omasta syyllisyydestään ja ymmärtää myös pelaajaa. (Pajula 2007, 36 - 40.)

Marttinen (2009) puolestaan kuvaa läheisen (puolison) toipumisprosessia erialaisin selviytymiskeinoina ja selviytymiskäyttäytymisenä. Marttinen jaottelee selviytymisprosessit tutkimuksessaan läheisten puolisoille tekemien haastatteluiden perusteella. Selviytymiskäyttäytyminen on Marttisen mukaan oma prosessinsa, jonka laukaisee riippuvuusongelma perheessä. Marttinen nostaa esille läheisen kolme eri selviytymiskeinoa: sietäminen, vetäytyminen ja osallistuminen. Läheinen käyttää usein näitä selviytymiskeinoja yhtäaikaaisesti, eikä selviytymiskeino prosessi kuvaudu peräkkäisinä vaiheina. **Sietämisellä** tarkoitetaan läheisen suhtautumista ongelmaan siten, että hän ei reagoi ongelmaan. Sietämiseen sisältyy vahvasti ongelman mahdollistaminen, jolloin läheinen ei vaadi pelaajan käytöksen muuttumista vaan sietää tilannetta. Sietäminen on läheisen passiivisuutta ja ongelman pois sulkemista todellisuudesta.

Osallistuminen selviytymiskeinona tarkoittaa läheisen puuttumista pelaamisen aiheuttamiin ongelmiin ja pelaajan käytökseen. Läheinen reagoi ongelmaan pyrkien kontrolloimaan pelaajan käyttäytymistä. Osallistuminen on selviytymiskeinona usein epämääräistä, eikä sillä ole todellisuudessa pitkäaikaista vaikutusta ongelmaan. **Vetäytyminen** on selviytymiskeino, jolloin läheinen ottaa etäisyyttä ongelmaan ja

mahdollisesti myös pelaavaan henkilöön. Vetäytyessään läheinen tavoittelee itsenäisyyttä ja erillisyyttä muutoin sietämättömässä tilanteessa. Vetäytyminen mahdollistaa tehokkaampien selviytymiskeinojen löytymistä läheisen omaan toipumiseen. (Marttinen 2009, 69 – 70.)

5.3 Läheisten hyvinvointi ja selviytyminen

Läheisten toipumisessa oleellista on toipumisen pitkäaikaisuus. Toipuminen on syytä erottaa omaksi erilliseksi vaiheekseen. Läheisen kokemuksissa läheisen roolissa oleminen ei pääty ratkaisun löytymiseen ja pelaamisen loppumiseen, vaan toipuminen jatkuu pitkään tämän jälkeen. Toipumisprosessi liittyy läheisesti pelaajan ja pelaamisen syvempään ymmärtämiseen. Läheiset kokevat tärkeäksi ilmiön ymmärtämisen ja syytulkintojen muodostumisen pelaamisesta. Erilaisten syytulkintojen löytyminen auttaa läheistä ymmärtämään sekä pelaajaa ja myös läheistä itseään. (Pajula 2007, 39 - 40.) Läheisten toipumiseen ja selviytymiseen vaikuttavat monet tekijät. Aktiivinen oman avun etsiminen ja hakeminen sekä itsekkyyks sekä mahdollinen ero riippuvaisesta ovat läheisten selviytymisprosessissa keskeisiä. (Marttinen, 2009, 65.) Läheisten hoidon ja tuen tarve vaihtelee, eikä tuen järjestäminen ole yksiselitteinen asia. Mikäli läheisellä on henkilökohtainen tukiverkosto, on ammattiavun ja ulkopuolisen tuen tarve pienempi kuin silloin mikäli tukiverkostoa ei ole. Ongelman salailun ja häpeän vuoksi tukiverkostoa on usein heikosti. (Pajula 2007, 41.)

Peliongelmaisen hoidon suunnittelussa tulee huomioida voiko läheinen olla mukana hoidossa tukemassa ja auttamassa. Tämä riippuu pitkälti ongelman luonteesta ja vakavuusasteesta. Osa läheisistä kantaa arjessaan kohtuuttoman suurta vastuuta ja tästä syystä on itse selkeästi avun ja hoidon tarpeessa, vaikka ei itse sitä vielä ymmärtäisikään. Läheinen voi kokea ahdistavana ja painostavana odotukset pelaajan tukena olemisesta. (Pajula 2007, 42.) Perheen ja läheisten merkitys on merkittävä pelaajan hoitoon hakeutumisen näkökulmasta. Tutkimusten mukaan parisuhde – ja perheongelmat ovat yksi yleisin syy hoitoon

hakeutumisen syy. Monesti läheinen on mukana henkisenä tukena kun pelaaja hakeutuu ensikertaa hoitoon. (Alho & kumpp. 2015, 176 - 178.)

Pelaajan perheenjäseniä autettaessa keskeistä on korostaa heille, etteivät he ole vastuussa pelaajan tekemistä valinnoista ja käyttäytymisestä.

Läheisten auttamisessa on tärkeää korostaa että läheinen huolehtii ensisijaisesti omasta hyvinvoinnistaan ja turvaa oman taloutensa.

Läheisenä kaikkein heikoimmassa asemassa ovat lapset. Heidän avuntarpeensa pitää aina selvittää ja apua tulee tarjota, koska he ovat usein kykenemättömiä itse hakemaan apua tilanteeseensa. (Alho & kumpp. 2015, 175.) Erityisen tärkeää on auttaa ongelmapelaajan lapsia ymmärtämään, ettei pelaaminen ole heidän syynsä, eivätkä lapset voi ottaa vastuuta pelaamisesta tai esimerkiksi sisaruksistaan.

Ongelmapelaajan lapset unohtavat helposti itsensä ja alkavat ottaa kohtuutonta vastuuta asioista, koska eivät luota pelaavaan vanhempansa. Ohjaus ja neuvonta auttaa lapsia olemaan lapsia ja lopettamaan aikuisen vastuun ottamisen, joka tuo väistämättä stressiä ja tunne-elämän ongelmia lapselle. (The effects of gambling on families, 2015.) Ongelmapelaajan lapsen kohtaamisissa on tärkeää uskoa ja vahvistaa lapsen kokemusta perheessä. Lapsen tunnetilojen hoitamiseen tulee keskittyä erityisesti ja huolehtia että lapsi saa oikeanlaista ja pitkäkestoista hoitoa tunne-elämän häiriöihin. (Dye 2014, 33 - 34.)

Pelaajan läheisten hoito- ja tukipalvelut ovat toistaiseksi keskittyneet Suomessa vertaistukeen. Joissain avo- ja laitoshoitoyksiköissä on sovellettu myös yksilö- pari – ja ryhmäterapiamenetelmiä läheisten hoidossa. Tällaisia ovat esimerkiksi A-klinikan palvelut, sekä Peliklinikka Helsingissä. Rahapeliongelmiin palvelut ja hoito vaihtelevat kunnittain sen mukaan, millaista ammattitaitoa työntekijöillä on ja millaista apua kuntalaisten on todettu tarvitsevan. A-klinikka säätiön tarjoama nettisivu Päihdelinkki tarjoaa läheisille netin kautta tukea. Valtti-nettikeskustelupalsta on Päihdelinkin palvelu, jossa voi esittää nimettömänä kysymyksiä pelaamiseen ja peliongelmaan liittyen. (Alho & kumpp. 2015, 138 - 139.)

Peluurin (katso kohta 3.2.2) palveluihin läheisille kuuluvat: Auttava puhelin, chat verkkojuttelu, "eNuvonta" ja Pelivoimapiiri nettiryhmät. Auttava puhelin on valtakunnallinen palvelu. Palvelu on tarkoitettu sekä pelaajille, että heidän läheisilleen. Peluurin auttavan puhelimen kautta läheisen on mahdollisuus saada tietoa ja tukea pelaamisesta syntyviin haittoihin ja omaan tilanteeseensa. Chat eli verkkojuttelu on palvelu, jossa keskustelu tapahtuu reaaliaikaisesti Peluurin työntekijän kanssa. Peluurin "eNeuvonta" on palvelu, jonne voi jättää nimettömänä kysymyksen peliasioihin ja ongelmiin liittyen ja ammattilainen vastaa näihin kysymyksiin. Pelivoimapiiri palvelu toimii tekstiviestien ja nettikeskustelun kautta. Pelivoimapiiri on ryhmäkeskustelua, joka on vertaistukeen perustuvaa tukea, mutta keskustelussa on mukana myös ammattihenkilö. (Alho & kumpp.2015,142 - 144.)

Tiltti (katso kohta 3.2.) tarjoaa läheisille ryhmämuotoisia vertaistapaamisia ja kahdenkeskisiä tukitapaamisia joko työntekijän tai vertaisen kanssa. Tiltissä on vapaaehtoistyöntekijöinä vertaisia, joiden tuki perustuu omaan kokemukseen rahapelaamisen tuomista ongelmista. Lisäksi Tiltti järjestää säännöllisesti tietoiskuja aiheeseen liittyen. Tiltissä on pelitön kahvila-oleskelutila, jossa läheiset sekä pelaajat voivat käydä pohtimassa omaa tilannettaan. (Alho & kumpp. 2015, 149.)

Pelirajat'on hanke (katso kohta 3.2.2) tarjoaa läheisille maksuttomia vertaistukiryhmiä, jotka kokoontuvat 10 - 12 kertaa. Ryhmiä ohjaa koulutettu vertaisryhmänohjaaja. Läheisten ryhmiä on järjestetty useilla eri paikkakunnalla ympäri Suomen. Vuonna 2014 läheisten ryhmiä oli kuusi kappaletta. (Alho & kumpp.2015,151 - 152.)

6 TUTKIMUS- JA KEHITTÄMISMENETELMÄT

6.1 Tutkimusavusteinen kehittäminen ja aineiston käsittely

Kehittämistoiminnassa puhutaan tutkimuskysymysten sijaan kehittämiskysymyksistä. Kehittämiskysymysten merkitys ja luonne riippuu tutkimusasetelmasta. Kehittämistoimintaa palvelee tutkimustieto. Tutkimustiedon avulla ohjataan kehittämistoimintaa. Tiedon tarkastelussa korostetaan kriittisyyttä kun kyseessä on tutkimusavusteinen kehittäminen. (Toikko & Rantanen 2009, 116 - 117.) Kehittämisen ja toimintatutkimuksen eroavaisuus voidaan käsittää siten, että tutkimuksessa tuotettu uusi tieto sovelletaan kehittämistyössä käytäntöön. Toimintatutkimuksessa tuotetaan tietoa ja kehittämisessä sovelletaan tuotettua tutkimustietoa käytäntöön. (Toikko & Rantanen, 2009, 19.) Tutkimusavusteinen kehittäminen käyttää tieteellistä tietoa hyväkseen ja tähtää olemassa olevan tilanteen kehittämiseen. Tutkimus palvelee tällöin kehittämistä ja on käytännöllistä. Kehittämistoiminta lähtee arki ajattelun mukaisesta todellisuuskäsityksestä, jossa kehittämistoiminnan tavoitteet, työmuodot ja toimijat voidaan kuvata. (Toikko & Rantanen, 2009, 33 -35.) Kolme ydinasiaa tutkimus- ja kehittämismenetelmissä ovat kehityssykli, ryhmätyöskentely ja mallintaminen. Kehityssyklissä pidetään tietoisesti kehitysprosessi jäsennettynä ja etenevänä toimintana. (Ramstad & Alasoini 2007, 108.)

Kehittämistoiminnassa metodologialla tarkoitetaan toiminnan periaatteiden määrittelyä. Kehittämistoiminnassa metodologia pitää sisällään kysymykset siitä, millainen on kehittämistoiminnan luonne ja mitä kehittämisellä pyritään tuottamaan? (Toikko & Rantanen 2009, 35.) Tutkimuksen metodologia eli tutkimuksen menetelmät ovat tutkimusprosessi, tavat ja keinot, joilla lopputulokseen pyritään. Metodologia kuvaa tutkimuksen käytännön prosessia ja toimintatapoja. Tutkimustiedon ja metodologian välinen vuoropuhelu johtaa teoreettisiin valintoihin käytännössä. (Kyrö 2004, 71 - 72.) Systemaattinen tietojen keruu ja tavoitteen asettelu on aineiston keruun lähtökohta. Aineiston keruussa käytettäviä yleisimpiä perusmenetelmiä ovat haastattelu,

havainnointi, kysely ja dokumenttien käyttö. Näillä menetelmillä voidaan koota kokonaisuus joka on työn tai toiminnan lopputulos. Aineiston keruuta ja siihen valittavia menetelmiä ohjaa se millaista tietoa etsitään. Menetelmän valintaa määräävät myös eettiset seikat. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 184, 191 – 192.) Aineistonkeruumenetelmä seuraa johdonmukaisesti tehtävän määrittelyä. Aineistonkeruu konkretisoi mitä, mistä ja miten tietoa kerätään. (Kyrö 2003, 107.) Kehittämistoiminnassa tulee hankkia riittävästi tutkimustietoa aiheesta, jotta voidaan kehittää uutta mallia toimia. Tietoa hankitaan, jotta voidaan käsitys aiheesta ja sanoa aiheesta jotain uutta. Riittävää tiedon hankinta on aineiston keruuta. (Hakala 2004, 110 - 111.) Tutkimuksen ydin ja lähtökohta on kerätyn aineiston tulkinta ja johtopäätösten teko, eli aineiston analyysi. Aineiston analyysi tuottaa tiedon joka halutaan nostaa esille tutkimuksen avulla. Lopullinen aineisto käydään lävitse tarkistamalla tiedot, täydentämällä tiedota ja järjestämällä koottu tieto loogiseen järjestykseen. (Hirsjärvi & kump. 2009, 221 – 222.)

6.2 Lineaarinen malli

Kehittämishankkeessa voidaan prosessi toteuttaa lineaarisen mallin mukaan. Linearisessa mallissa prosessin eteneminen kuvataan tehtäväkokonaisuuksina: tavoitteen määrittely, suunnittelu, toteutus sekä päättäminen ja arviointi. Tavoitteeksi asetetaan esimerkiksi jokin tunnistettu tarve. Tavoite on tällöin selkeä ja rajattu, jolle tarvittaessa voidaan laatia joitain alatavoitteita. Suunnitteluvaiheessa mietitään ketkä osallistuvat kehittämishankkeen toteutukseen. Suunnitteluvaiheessa tarkistetaan myös, että lopputulos tukee kehitettävän organisaation tavoitteita, jolloin syntyy projektisuunnitelma. Toteutusvaiheessa projekti muokkautuu ja tässä vaiheessa valmistuu suunnitelman mukainen prosessi tai tuote. Viimeisenä vaiheena lineaarisessa mallissa on kehittämissuunnitelman päättäminen ja arviointi. Kehittämistoiminnassa tiedontuotanto poikkeaa olennaisesti siitä, mitä se on perustutkimuksissa. Kehittämissuunnittelussa tuotettu tieto on käytännöllistä ja sen tehtävä on tukea kehittämistä. Sidosryhmien, asiakkaiden tai työntekijöiden

osallistuminen kehittämistoimintaan on hyödyllistä. Tuloksellisuuden ehtona pidetään sidosryhmien vetämistä suunnitteluun ja päätöksentekoon. (Toikko & Rantanen 2009, 64 - 65, 90, 113.)

6.3 Kehitysryhmätyöskentely ja ryhmäkeskustelut

Kehitysryhmätyöskentely on keskeinen ja luonteenomainen piirre kehittämistyössä. Kehitysryhmätyöskentelyn avulla tuotetaan ratkaisuja ja malleja ja menetelmiä. Menetelmien ja mallien luominen käytännön työhön on kehittämistyön keskeinen osa, jota tuotetaan ryhmätyöskentelyn avulla. Ryhmätyöskentely on myös kehitysprosessin työskentelyväline. (Ramstad & Alasoini 2007, 108 - 109.) Ryhmäkeskustelussa tiedon tuotanto tapahtuu ryhmän vuorovaikutuksessa. Ryhmäkeskustelu tiedon tuottajana on ohjattua ryhmän vetäjän taholta ja tähtää tiettyyn tavoitteeseen sisällöllisesti. Ryhmähaastattelun ja ryhmäkeskustelun ero on siinä, että ryhmähaastattelussa vuorovaikutus painottuu ryhmänvetäjän ja ryhmän osallistujien välille. Ryhmäkeskustelussa vetäjä toimii siten, että keskustelu käydään ryhmään osallistuvien välillä ennalta suunnitellusta aiheesta. Ryhmän vetäjällä on hallinnollinen rooli, joka pitää sisällään keskustelun alustamisen, aloittamisen ja tavoitteeseen ohjaamisen. Ryhmän johtaja tuo esiin myös säännöt ja tavat kuinka ryhmäkeskustelussa toimitaan. Ryhmän vetäjä siirtää keskusteluvastuun tietoisesti ryhmän jäsenille. Ryhmänvetäjä osallistuu keskusteluun vain ohjaamalla keskustelua. (Puusa & Juuti 2011, 89 - 93.) Toisin kuin ryhmähaastattelussa, ryhmäkeskustelussa aiheesta on keskustelemassa useita henkilöitä yhtäaikaisesti. Toisin sanoen ryhmähaastattelun ja ryhmäkeskustelun vuorovaikutus rakentuu eritavoin. Ryhmähaastattelussa keskustelun vetäjän rooli on vahva ja painottuu kysymysten esittämiseen. Ryhmäkeskustelussa ryhmän vetäjä ohjaa keskustelua siten, että ryhmään osallistujien vuorovaikutus on monipuolista ja tuottaa keskustelun myötä haluttua aineistoa. Ryhmäkeskustelussa tiedon tuotanto tapahtuu monipuolisen vuorovaikutuksen kautta. Ryhmäkeskustelussa ryhmänvetäjä esittää lisäkysymyksiä ja nostaa keskustelussa esille nousseita oleellisia aiheita, jolloin hänellä on mahdollisuus saada

tutkimuksen kannalta oleellista materiaalia / tietoa. (Puusa & Juuti 2011, 88 - 91.) Ryhmäkeskustelu eli vuorovaikutteinen keskustelu on yksi aineiston tuottamisen metodi. Ryhmäkeskustelua käytetään aineiston tuottamisessa siten, että keskustelu on järjestetty keskustelutilaisuus, johon on kutsuttu tietty joukko ihmisiä keskustelemaan ennalta määrätystä aiheesta fokusoidusti. Keskustelua ohjaa ryhmänvetäjä.

Ryhmäkeskustelun ensimmäinen vaihe on pohdinta ketä osallistujia ryhmään kutsutaan ja ryhmän kokoaminen. Ryhmän kokoaminen ryhmäkeskusteluja varten on oleellinen osa tutkimusprosessia. (Puusa & Juuti 2011, 88 - 91.)

6.4 Tutkimuspäiväkirja

Tutkimuspäiväkirjan tarkoitus on oman oppimisen ja ajattelun kehityksen prosessin ylös kirjaaminen, jolloin se toimii itseanalyysinä oppimisprosessissa tutkimuksen aikana. Tutkimuspäiväkirjaan kirjataan ylös miten oma ajatus ja tieto tutkittavasta asiasta tai ilmiöstä on muuttunut ja miten tietoa on prosessoitu. Tutkimuspäiväkirja on kirjoittajan itsensä kehittämisen väline, jonka tarkoitus on edistää oppimisprosessia ja luoda kokonaiskuvaa etenevästä prosessista. Tutkimuspäiväkirjaa pidetään koko tutkimusprosessin ajan, jolloin se parhaiten kuvaa tutkijan omaa prosessointia aiheen parissa. Tutkimuspäiväkirja on erillinen oma prosessinsa, joka pidetään erillään itse tutkimuksesta ja joka toimii kirjoittajan ja tutkijan tieteellisen ajattelun tukena. Tutkimuspäiväkirja on myös tutkimuksen tai prosessin arvioimisen työväline. (Korpiola 2006, 1 - 3.) Tutkimuspäiväkirjan muoto ei ole tarkoin määritelty. Tutkimuspäiväkirja voi olla vapaamuotoinen ja päiväkirjamainen tai se voi sisältää tarkkoja taulukoita tai kaavioita. Tutkimuspäiväkirjan tarkoituksenmukaisin sisältö on tutkimuksen pääkohtiin liittyvät havainnot ja muistiinpanot.

Tutkimuspäiväkirjan käyttö työskentelyvälineenä vaatii tarkkuutta ja ahkeraa asioiden kirjoittamista ajantasaisesti. Huolellinen tutkimuspäiväkirja on merkityksellinen työskentelyväline, jonka merkitys korostuu aineiston analyysiä tehtäessä. Tutkimuspäiväkirja tuo esille kirjoittajan oman mielipiteen asioista. Tutkimuspäiväkirja pitää kirjoittaman

tutkimusprosessin aikajanalla ja kirjoittamistyötä on helppo jatkaa tutkimuspäiväkirjan muistiinpanojen tuella. (Hirsjärvi 2009, 45, 267.)

6.5 Aineiston analyysi

Aineiston analyysi on kerätyn aineiston käsittelyä ja tulkintaa. Tutkimuksen alkuvaiheessa asetetut tutkimuskysymykset ohjaavat aineiston käsittelyä ja siitä tehtävää tulkintaa. Aineiston analyysi ja tulkinta sekä näiden pohjalta johtopäätösten teko on tutkimuksen koko ydin. Kerätyn aineiston pohjalta tehdyn analyysin avulla tutkija selvittää tutkimuskysymyksiin vastaukset. (Hirsjärvi & kump. 2009, 221.) Tiedon erittely ja luokittelu on aineiston analyysiä. Tällä tavoin luodaan kokonaiskuvaa kohteena olevasta ilmiöstä tai asiasta ja näkemään nämä uudelta näkökulmasta. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 143.) Aineiston analyysin lähtökohtana voidaan pitää aiheen ydinteemojen keräämistä. Aineistosta nostetaan keskeisiä käsitteitä. Aineiston analyysin myötä tekijä luo tulkintoja aiheesta. (Heikkinen, Huttunen & Moilanen 1999, 77.)

Aineiston analyysin ensimmäinen vaihe on tietojen tarkistaminen, jolloin tutkija käy läpi aineistoa ja pohtii onko aineistossa joitakin puutteita tai jopa virheellistä tietoa. Toisessa vaiheessa tutkija täydentää tietoja. Tiedon täydentämiseen voidaan käyttää esimerkiksi haastatteluin ja kyselyin. Kolmas vaihe aineiston analyysissä on tiedon järjestäminen. Tietojen täydentäminen, käsittely ja analysointi tehdään mahdollisimman pian aineiston keruun jälkeen. Aineiston analyysiä voidaan tehdä monin eri tavoin. Karkeasti jaoteltuna aineiston analyysi voidaan jakaa kahteen eri analyysitapaan: ymmärtämiseen pyrkivä analyysi ja selittämiseen pyrkivä analyysi. Ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa on usein laadullista päätelmien tekoa, jossa valitaan sellainen analyysimenetelmä joka tuo helpon vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. Selittämiseen pyrkivässä aineiston analyysissä käytetään usein erilaisia tilastoja ja näiden pohjalta tehdään päätelmiä jotka vastaavat asetettuun tutkimuskysymykseen. (Hirsjärvi & kump.2009, 221 -224.)

7 KEHITTÄMISHANKKEEN TOTEUTTAMINEN

7.1 Menetelmällinen kokonaisuus

Kehittämishankkeeni kokonaisuudessaan oli tutkimusavusteista kehittämistä sekä käytännön teorian soveltamista työssä. Kehittämishanke perustui aiempiin tutkimuksiin peliriippuvuudesta ja läheisten kokemuksista, sekä kehittämissyöryhmän tuottamaan tietoon ryhmätyöskentelyn avulla, johon kuului alan ammattilaisia, hankkeen projektipäällikkö ja kokemusasiantuntijoita. Tässä kehittämishankkeessa kehittämistoiminnan tietopohjana hyödynsin valmiita aineistoja, jotka tuon esille tässä luvussa sivulla 31.



Kuva 1. Tutkimus ja kehittämistoiminta ja aineiston keruu

Kehittämisen prosessin metodologisiksi pääkohdiksi nousivat:

kehittämistyöryhmän kokoaminen, kehittämistyöryhmän työskentely kolme kertaa, muistioiden kokoaminen ja tutkimuspäiväkirjan kirjoittaminen sekä aineiston kokoaminen ammattilaisten käyttöön.

Kehittämishankkeessa tein aineiston analyysiä aiempien aiheeseen liittyvien tutkimusten sekä artikkelien ja aiheeseen kohdennettujen haastattelujen pohjalta. Haastattelin Pelirajat' on hankkeen päällikköä Jari Hartikaista, sekä Peliklinikan työntekijää Jenni Kämppiä. Kehittämistyön lähtökohtana oli olettamus siitä, ettei peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn kohdennettua materiaalia ammattilaisille ole riittävässä määrin. Rajasin aineistonkeruuni hakusanoilla peliriippuvuus, ongelmallinen pelaaminen ja peliriippuvaisen ja ongelmallisesti pelaavan läheisen hyvinvointi ja hoito. Aineiston keruussa punaisena lankana pidin opinnäytetyöni alustavaa suunnitelmaa, johon olin hahmotellut opinnäytetyöni ydinsisällön joka kohdentui peliriippuvaisten läheisiin. Aineiston keruun ongelmaksi muodostui vähäinen tutkimustieto peliriippuvaisten tai ongelmallisesti pelaavien läheisistä. Hyödynsin opinnäytetyössäni tästä syystä paljon myös nettilähteitä. Aineiston keruussa ja analyysissä sekä tutkimustietoa kerätessä keskeiseksi asiaksi nostin peliriippuvaisten läheiset, pelaamisen vaikutukset läheisiin ja läheisten toipumisprosessi.

Keskeisimmät tutkimukset, joihin kehittämishanke perustui ja jotka olivat opinnäytetyöni tietopohjana: Pajula (2007) ja Marttinen (2009). Pajulan (2007) tutkimus tuo esille läheisen omaa avun tarvetta sekä läheisen roolia pelaajan tukena. Marttisen (2009) tutkimuksessa keskeisimpänä tutkimuskohteena on pelaajan puolison avun ja tuen tarve. Näiden kahden tutkimuksen mukaan läheisten saama tuki ei ole riittävää tai läheiset eivät koe saavansa riittävää tukea ammatillisilta auttajatahoilta. Hyödynnettäviä tutkimuksia olivat myös Kari Huotarinen tekemä kuntoutus- ja koulutusohjelman ulkoinen arviointi 2007, Sanna Sepän pro gradu tutkielma Pelikuntoutuskurssi ongelmapelaajan tukena 2013. Opinnäytetyössäni hyödynsin myös Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirjaa 2012. Englanninkielisenä lähteenä olivat Ken Huelhorstin

teosta: Know when to hold´em ja Korn, David & Raunolds:in artikkelia 2009:Global discourse on Gambling: The Importance of a Public Health Perspective. Aineistona olen käyttänyt myös Jari Hartikaisen ja Jenni Kämpin haastatteluja.

Kehittämishankkeen suunnitteluvaihe alkoi syksyllä 2013, jolloin työskentelin Maritta Itäpuiston oppaan työskentelyryhmässä. Maritta Itäpuisto kokosi materiaalia työhönsä ”Rahapeliongelma ja läheiset – tietoa ja välineitä pelaajan läheisten kanssa työskentelyyn. Työskentelyryhmässä käytiin lävitse Itäpuiston kirjoittamaa opasta, muokattiin tekstiä, kuvia ja kerättiin erilaisia työskentelyvälineitä peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn. Itäpuiston työskentelyryhmä kokoontui kaksi kertaa ja lisäksi tekstiä kommentoitiin eri vaiheissa sähköpostin välityksellä. Maritta Itäpuiston opas julkaistiin syksyllä 2014. Tämän oppaan valmistuminen ja julkaisuaikataulu loi aikataulua myös opinnäytetyölleni, koska opinnäytetyöni pohjautui oppaaseen ja siinä esitettyihin työskentelyvälineisiin.

Kävin keväällä 2014 keskusteluja Aluepilotin projektipäällikön Helena Heinosen kanssa siitä mitä kehittämishanke pitää sisällään ja miten se palvelee Aluepilotin tavoitteita. Lisäksi suunnittelin mitkä tahot tulevat olemaan yhteistyökumppaneitani kehittämishankkeessani ja keitä tulee olemaan kehittämistyöryhmän jäsenenä. Päädyimme näissä keskusteluissa siihen, että kehittämistyöryhmän jäsenet koostuvat Pelirajat´on hankkeen vertaisryhmänohjaajista ja yhteistyökumppaninani toimivat Pelirajat´on hankkeen päällikkö ja suunnittelija, jotka olivat myös ohjaustyöryhmäni. Suunnitteluvaihe jatkui teoriaosuuden kirjoittamisena.

Tämän jälkeen kehittämisprosessi jatkui sidosryhmien kanssa työskentelynä, joita olivat Päijät-Hämeen Aluepilotti, sekä valtakunnallinen Pelirajat´on hanke. Kehittämishankkeen tuotos: Opas ammattilaisille ja muille ongelmapelaajien läheisten kanssa työskenteleville peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn, rakentui kehittämistyöryhmän, ohjaustyöryhmän ja Aluepilotin kanssa yhteistyössä. Kehittämishanke alkoi syksyllä 2013 tavoitteiden määrittelynä Maritta Itäpuiston oppaan

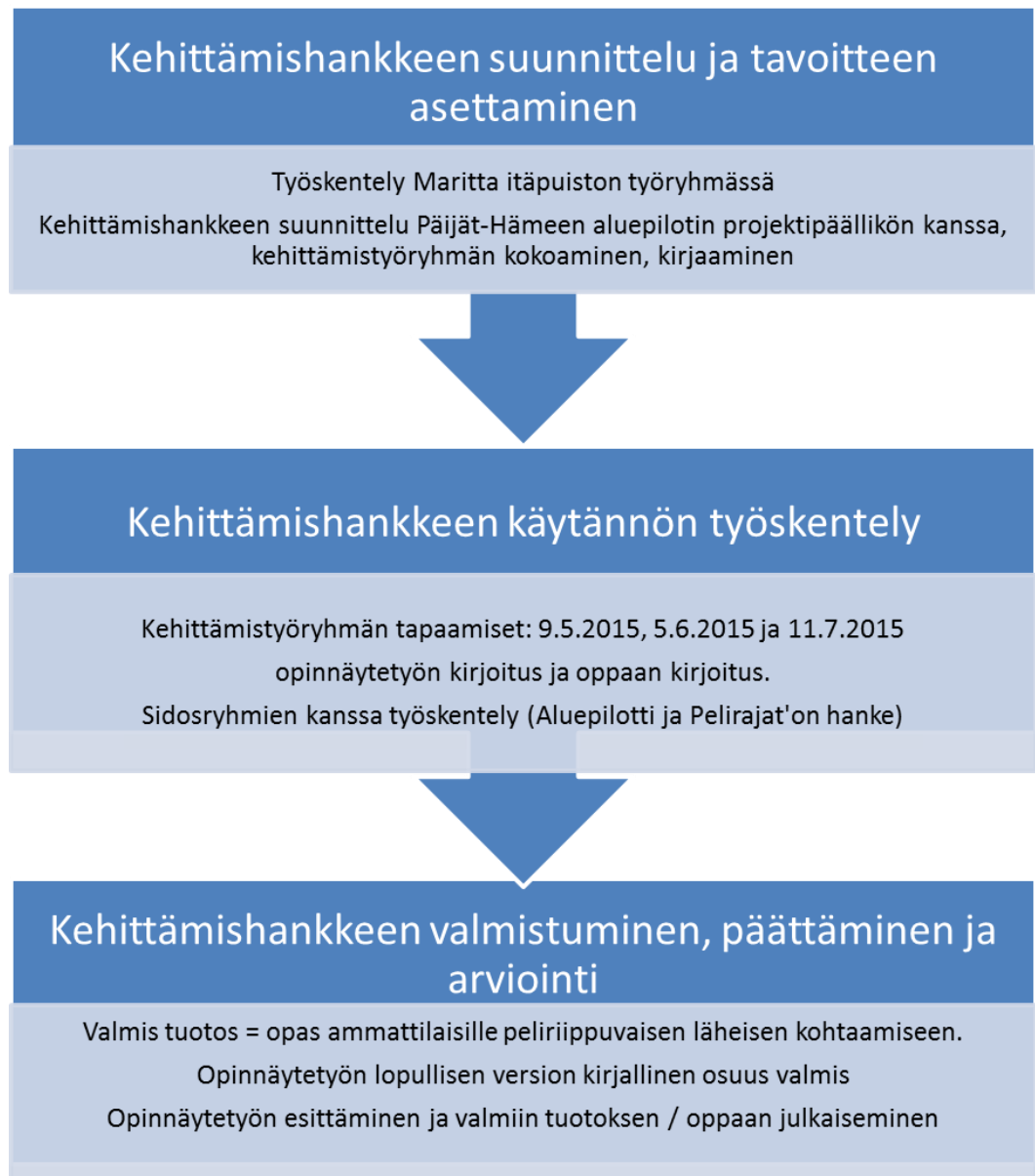
työryhmässä mukana ollessani ja jatkui kehittämistyöryhmän kokoontumisina kesällä 2015 ja jatkui kirjoitustyönä keväälle 2016.

Aineiston keruun rinnalla hyödynsin tutkimuspäiväkirjaa, johon kirjasin ylös aiempien tutkimusten tuloksia aiheista. Aiempiin tutkimuksiin peilaten (Pajula 2007 ja Marttinen 2009) kirjasin ylös ideoita, oivalluksia ja avoimeksi jääneitä kysymyksiä. Tutkimuspäiväkirjaan kirjasin ylös myös kehittämistyöryhmän ryhmäkeskusteluissa esille nousseita asioita ja aiheesta heränneitä kysymyksiä. Tutkimuspäiväkirja toimi toisin sanoen eräänlaisena omaa kehittämishankkeeni etenemisen tukena ja oli verrattavissa oppimispäiväkirjaan. Tutkimuspäiväkirjan pohdintojen pohjalta etsin uutta aineistoa ja prosessoin kehittämishankkeeni etenemistä. Tutkimuspäiväkirjassa oli myös linkkejä ja lähteitä erilaisista artikkeleista aiheeseen liittyen. Tutkimuspäiväkirja toimi tukena ajatusprosesseissa ja muistikirjana. Tutkimuspäiväkirjassa kehittämistyö näyttäytyi syklimäisenä prosessina, vaikka lopullinen kehittämishanke toteutui lineaarisen mallin mukaisesti. Tutkimuspäiväkirjan käyttö kohdentui oman kehittämishankkeeni analysointiin ja tutkimiseen.

Aineiston keruun yhtenä työvälineenä käytin kehittämishankettani varten kootun kehittämistyöryhmän ryhmäkeskusteluita. Ryhmäkeskustelujen tuottama aineisto kohdentui kehittämishankkeen tuotokseen eli oppaaseen ammattilaisille peliriippuvaisen kohtaamiseen. Ryhmäkeskustelut olivat lopullisen tuotoksen näkökulmasta katsottuna keskeisin aineiston keruun muoto. Ryhmäkeskustelu oli aineiston keruun haastavin osa. Ryhmän kokoaminen, koolle kutsuminen ja ryhmäkeskusteluiden suunnittelu ja keskustelujen kirjaaminen veivät aikaa. Ryhmäkeskustelut olivat ennalta fokuoituja ja aiheet olivat ennalta määrättyjä. Ryhmäkeskustelut toteutuivat kesän 2015 aikana. Ryhmäkeskustelujen avulla syntyi materiaali lopulliseen kehittämishankkeeni tuotokseen eli oppaaseen ammattilaisille. Opinnäytetyöni kehittämishankkeen kehittämistoiminta ja aineiston keruumenetelmät kokonaisuudessaan ovat kuvattuna kuvassa 1, sivulla 30.

7.2 Kehittämishankkeen työskentelyvaiheet

Tässä kehittämishankkeessa konkretisoitiin ryhmätyöskentelyn ja ryhmäkeskusteluiden avulla Maritta Itäpuiston (2014) tekemää opasta Rahapeliongelma ja läheiset – tietoa ja välineitä pelaajan läheisten kanssa työskentelyn tueksi. Opinnäytetyöni kehittämistyössä käytin lineaarista prosessimallia ja sidosryhmänä oli kehittämistyöryhmä Pelirajat' on hankkeesta ja työelämän kumppanina Päijät-Hämeen Aluepilotti-hanke. Lineaarinen prosessimalli näkyy opinnäytetyöni kehittämishankkeessa selkeinä peräkkäisinä vaiheina, jotka olen koonnut kuvaan 2 sivulla 35. Lineaarinen prosessimalli opinnäytetyöni kehittämishankkeessa jakautui kolmeen eri vaiheeseen, jotka olivat: suunnittelu, käytännön työskentely ja hankkeen arviointi sisältäen päättämisen ja lopullisen tuotoksen valmistumisen. Opinnäytetyöni kehittämishankkeen käytännön työskentely ei näyttäytynyt yhtä lineaarisena eli suoraviivaisena mallina. Tutkimuspäiväkirjasta, jota pidin koko kehittämishankkeen ajan, näkyy myös työskentelyn spiraalimaisuus. Pääsääntöisesti prosessi eteni kuitenkin lineaarisen mallin mukaisesti.



Kuva 2. Työskentelyvaiheet

7.3 Kehittämistyöryhmän työskentely

Huhtikuun 2015 loppuun mennessä kokosin kehittämistyöryhmän yhteistyössä Pelirajat'on hankkeen päällikön Jari Hartikaisen, koordinaattori Catarina Forsströmin ja suunnittelijan Jouni Saarelaisen kanssa, jotka toimivat myös ohjaustyöryhmänä kehittämishankkeessani. Sovimme tarkat päivämäärät kehittämistyöryhmän kokoontumisille. Lisäksi laskimme budjetin kehittämistyöryhmän kokoontumisille ja varasimme tilat.

Kehittämistyöryhmä kokoontui 9.5.2015, 5.6.2015 ja 11.7.2015.
Kehittämistyöryhmä kokoontui kahdesti (9.5.2015 ja 11.7.2015)
Helsingissä Sosiaalipedagogiikan säätiön tiloissa. 5.6.2016
kehittämistyöryhmä kokoontui Siikaranta Hotellissa, Kirkkonummella.
Kokoontumiset kestivät neljästä kuuteen tuntia. Kehittämistyöryhmän
jäsenten yöpymis- ja matkakulut maksoi kahden kokoontumisen osalta
Pelirajat'on hanke ja yhden kokoontumisen osalta THL.
Kehittämistyöryhmän jäsenet olivat peliriippuvaisten läheisten vertaistuki
ryhmänohjaajia (4hlöä), sekä pelaavien vertaistuki ryhmänohjaajia (2
henkilöä). Itse toimin kehittämistyöryhmän kokoontumisten valmistelijana,
vetäjänä ja koolle kutsujana sekä kehittämistyöryhmän tuotosten kirjaajana
sekä kokoontumisten budjetin laskijana. Kokosin jokaiselle kolmelle
kehittämistyöryhmän kokoontumiselle kysymysaihiot keskustelujen
pohjaksi. Työstettävät välineet valitsin yhdessä ohjaustyöryhmän kanssa
pidetyssä palaverissa. Kokoontumisten alustukseksi kootuissa
kysymysaihioissa käsiteltiin kullakin kehittämistyöryhmän tapaamiskerralla
työstettävää tai työstettäviä ammattilaisille suunnattuja työskentelyvälineitä
peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn. Ryhmäkeskusteluissa
toimin keskustelun vetäjänä ja ohjaajana. Ryhmäkeskustelua ohjasin
poimimalla oleellisia esille nousseita avainasioita. Jaoin ryhmän osallistujat
jokaisella kokoontumiskerralla osaksi aikaa pienempiin ryhmiin
keskustelemaan avainsanoista ja aiheista ja pyysin kirjaamaan keskustelut
fläppitauluille. Ohjasin yhteistä keskustelua esittämällä ajatuksia, väittämiä
ja lisäkysymyksiä ryhmään osallistuville. Nostin keskeisiä keskustelun
tuottamia asioita esille ja kirjasin näitä ylös aineistoksi kehittämishankkeeni
lopullista tuotosta varten.

Jokaisella kehittämistyöryhmän kokoontumisella kävimme aluksi lävitse
kysymysaihion pohjalta syntyneitä ajatuksia ja mielipiteitä
työskentelyvälineestä yhdessä koko kehittämistyöryhmän kanssa.
Kehittämistyöryhmän vetäjänä kirjasin ylös tutkimuspäiväkirjaan näitä
ajatuksia ja pohdintoja. Yhteisen keskustelun jälkeen jaoin
kehittämistyöryhmän ryhmiin. Ryhmissä kehittämistyöryhmän jäsenet
pohtivat työskentelyvälineiden mahdollista käyttöä, huomioita ja vinkkejä

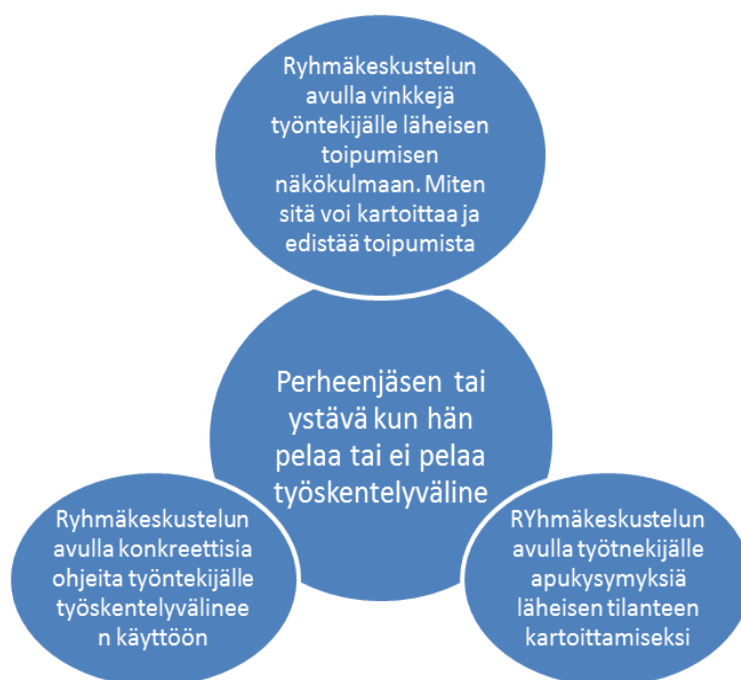
ammattilaisille työskentelyn tueksi. Kehittämistyöryhmässä käytiin ryhmäkeskusteluja läheisten kanssa käytettävien työskentelyvälineiden käytöstä ja siitä mitä on tärkeää työskentelyn aikana huomioida ja millaista keskustelua on hyvä käydä läheisen kanssa. Kaikki huomiot, ideat ja vinkit kirjattiin fläppitauluille. Jokaisen kehittämistyöryhmän kokoontumisen lopuksi käytiin yhdessä läpi fläppitauluille kerätyt asiat ja koottiin yhteinen näkemys työskentelyvälineen käytöstä. Kehittämistyöryhmän johtajana toimin keskustelujen puheenjohtajana ja pidin kehittämistoiminnan tutkimus- ja kehittämispäiväkirjaa, johon kirjasin auki keskustelujen kulkua ja keskeisiä keskustelua herättäneitä yksityiskohtia. Kehittämistyöryhmän keskusteluista keskeisimmät aiheet on näkyvissä liitteissä 2, 3 ja 4.

Ensimmäisellä kehittämistyöryhmän kokoontumisella 9.5.2015 kävimme lävitse työskentelyvälineet ”Pelaamisen vaikutukset läheisen elämään” ja ”Hyvinvointisuunnitelma”. Keskustelun keskiössä olivat valitsemani työskentelyvälineet Maritta Itäpuiston oppaasta. Näiden ympärille lähdettiin ryhmäkeskustelun avulla kokoamaan työntekijälle konkreettisia asioita, joita hänen tulee tehdä läheisen kanssa tapaamisella. Lisäksi koottiin vinkkejä ja ohjeita työntekijälle työskentelyvälineiden käsittelyyn läheisen kanssa. Tärkeiksi keskustelunaiheiksi nousseet teemat näkyvät kuvassa 1.



Kuva 3. Ryhmäkeskustelu 9.5.2015 kehittämistyöryhmän kokoontumisella

Toisella kehittämistyöryhmän kokoontumisella 5.6.2015 kävimme lävitse yhden työskentelyvälineen, joka oli ”Perheenjäsen tai ystävä kun hän pelaa ja kun hän ei pelaa”. Poikkeuksellisesti ryhmäkeskustelun aika oli lyhyempi kuin muilla tapaamiskerroilla ja tästä syystä ryhmäkeskustelussa käsiteltiin ainoastaan yksi työskentelyväline poiketen muista kehittämistyöryhmän tapaamiskerroista, joissa käsittelimme kaksi työskentelyvälinettä. Keskustelun pääkohdat ja esille nousseet keskeiset aiheet näkyvät kuvassa 4 sivulla.



Kuva 4. Ryhmäkeskustelu 5.6.2015 kehittämistyöryhmän kokoontumisella

Kolmannella kehittämistyöryhmän kokoontumisella 11.7.2015 kävimme lävitse työskentelyvälineet ”Läheisen ja pelaajan erilaisten ajatusten ja tunteiden purkaminen” ja ”Pelaajan ja puolison toipumisen eritahtisuus”. Ryhmäkeskustelussa esille nousseet keskeiset aiheet ja käsitellyt asiat ja aineisto näkyy tiivistetysti kuvassa 5. Kolmas kehittämistyöryhmän kokous oli myös viimeinen ja tästä syystä kävimme myös edellisillä kerroilla keskustellut aiheet ja tarkastelimme muistiinpanoja. Kehittämistyöryhmän jäsenillä oli myös mahdollisuus halutessaan muokata edellisten kertojen muistiinpanoja ja tehdä lisäyksiä niihin. Lopuksi sovimme kuinka

kehittämistyöryhmän jäsenet saavat tietoa kehittämishankkeen etenemisestä ja lopullisen oppaan valmistumisesta.



Kuva 5. Ryhmäkeskustelu 11.7.2015 kehittämistyöryhmän kokoontumisella

Kolmen kehittämistyöryhmän kokoontumiskerran jälkeen aloin kasata opasta ammattilaisille. Oppaan kirjaamisessa hyödynsin kehittämistyöryhmässä koottuja kirjallisia muistioita, omaa tutkimuspäiväkirjaani sekä kehittämistyöryhmän jäsenten fläppitaululle kirjaamia ideoita, vinkkejä ja ohjeita. Oppaan kirjoitustyössä punaisena lankana pidin ajatusta siitä, miten ammattilainen saa mahdollisimman tarkat ja asiasisältöä avaavat ohjeet ja vinkit omaan ammatilliseen työskentelyynsä peliriippuvaisen läheisen kanssa. Oppaan kokoamisessa kävin jokaisen työskentelyvälineen kohdalla lävitse oman tutkimuspäiväkirjan muistiinpanot, kehittämistyöryhmän kokoontumisen kehittämissaihiot ja kehittämistyöryhmän ylös kirjaamat ohjeet, vinkit, ideat ja huomiot. Tämän jälkeen kirjoitin lopullisen oppaan yksi työskentelyväline kerrallaan. Kirjasin kehittämistyöryhmän tuotokset kokonaisiksi ohjeiksi, vinkeiksi ja taustatiedoiksi jokaisen työskentelyvälineen kohdalle. Viimeisenä vaiheena kirjoitin oppaaseen johdannon, johon kokosin

yleisesti tietoa ja aineistoa työntekijöille kohdennetusti, jota olin saanut kehittämishankkeen aineistoa kerätessä. Kehittämishankkeen konkreettisenä tuotoksena syntyi koulutuspaketti/ opas ammattilaisille peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn. Opas on tarkoitettu kaikille työssään peliriippuvaisen läheisiä kohtaaville ammattilaisille. Opas on toimiva työväline myös ilman Maritta Itäpuiston opasta. Opas on käytännönläheinen ja yksityiskohtainen opas siihen, miten läheisten kanssa käytetään erilaisia peliriippuvaisten läheisille tarkoitettuja työskentelyvälineitä. Tämän kehittämistuotoksen tarkoitus on lisätä ammattilaisten osaamista läheisten kanssa työskentelyssä ja madaltaa kynnystä työskentelyvälineiden käytössä. Oppaassa käsiteltyjen työskentelyvälineiden tarkoitus on madaltaa työntekijöiden kynnystä ottaa puheeksi pelaamisen vaikutukset läheisiin. Opas antaa käytännön vinkkejä siihen, kuinka ammattilainen voi tukea peliriippuvaisen läheisen omaa toipumisprosessia.

8 KEHITTÄMISHANKKEEN TUOTOKSEN SISÄLTÖ

8.1 Kokonaiskuva oppaasta

Kehittämishankkeen lopullinen tuotos on nimeltään ”Työskentelyvälineitä ammattilaisille peliongelmaisen läheisen kohtaamiseen” (liite 1). Oppaassa on viisi erilaista työskentelyvälinettä ammattilaisille läheisten kanssa työskentelyyn ja heidän kohtaamiseen. Opas on tarkoitettu kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja vapaaehtoistyöntekijöille apuvälineeksi peliongelmaisen läheisten kanssa työskentelyyn. Opas pohjautuu Maritta Itäpuiston ”Läheiset ja rahapeliongelma, tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn ” pelihaitat tukiaineistoon. Marita Itäpuiston opas on luettavissa osoitteesta:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127045/URN_ISBN_978-952-302-149-5.pdf?sequence=1. Kokonaisuutena opas on viisitoista sivua pitkä, yksityiskohtainen ja käytännönläheinen. Opasta voidaan käyttää sinällään ilman työntekijän koulutusta ja ilman muita tukimateriaaleja.

Oppaan alussa on ohjeita työskentelyn pohjaksi, jossa avataan työntekijälle mitä hänen tulisi pohtia ennen peliriippuvaisen läheisen tapaamista, mitä on hyvä huomioida työskentelyn aikana ja mitä on hyvä muistaa tapaamisen lopuksi. Työntekijän on hyvä olla selvillä mm peliongelmaista sairautena ja käsitteenä ja lisäksi on hyvä olla jonkinlainen käsitys oman paikkakunnan tarjoamista palveluista ja hoidoista, jotka ovat kohdennettu tähän sairauteen. Oppaan alussa on myös pohdintaa siitä, että usein läheiset eivät aluksi tunnista omaa avun ja tuen tarvettaan, vaan hakevat apua ja tukea ainoastaan pelaajalle ja uskovat kaiken olevan hyvin mikäli pelaaja lopettaa pelaamisen.

8.2 Työskentelyvälineet

Oppaassa ensimmäisen työskentelyvälineen avulla käydään läheisen kanssa lävitse hänen omaa elämäntilannettaan kokonaisvaltaisesti ja pelaamisen vaikutuksia läheisen elämään. Työskentelyvälineen avulla käydään lävitse taloudellinen tilanne, psyykkinen hyvinvointi, fyysinen

hyvinvointi perhe-elämä ja muut sosiaaliset suhteet. Tehtävän lisäksi oppaassa on ohjeita ja vinkkejä työntekijälle työskentelyvälineen käyttöön ja keskusteluiden pohjaksi.

Toinen työskentelyväline on ”Hyvinvointisuunnitelma”, joka pitää sisällään läheisen fyysisen, psyykkisen, sosiaalisen emotionaalisen ja hengellisen hyvinvoinnin kartoittamisen. Jokaisen osa-alueen alla on lueteltu asioita, joista keskustellaan läheisen kanssa ja kartoitetaan läheisen tilanne juuri sillä hetkellä. Tämän työskentelyvälineen liitteenä on myös työntekijälle ohjeita ja huomioitavia asioita työskentelyn pohjaksi, sekä vinkkejä työskentelyvälineen käyttöön.

Kolmas työskentelyväline oppaassa on ”Perheenjäsen tai ystävä kun hän pelaa tai ei pelaa”, jonka avulla käydään lävitse läheisen käsitystä pelaajasta ihmisenä ja toisaalta sairastuneena pelaajana. Työskentelyvälineen liitteenä on työntekijälle vinkkejä ja havainnoitavia asioita, sekä esille nostettavia asioita keskustelun pohjaksi.

Neljännessä työskentelyvälineessä käsitellään läheisen ja pelaajan erilaisten ajatusten ja tunteiden purkamista. Pelaamisen ja siihen liittyvien käsitysten, uskomusten ja konkreettisten asioiden herättämien tunteiden käsittely on tämän työskentelyvälineen tarkoitus. Työskentelyvälineen liitteenä on avattu keskeisimpiä tunteita, joita on pelaajalla yleensä ja keskeisimpiä tunnetiloja, joita läheiset kokevat yleisesti pelaajan rinnalla. Työskentelyvälineen liitteenä on työntekijälle ohjeita ja asiantietoa työskentelyn pohjaksi.

Viides työskentelyväline on tarkoitettu pelaajan ja puolison toipumisen käsittelyyn. Työskentelyvälineessä avataan toipumiseen liittyviä faktoja ja nostetaan esille pelaajan ja läheisen eritahtinen toipuminen. Työskentelyvälineen esittelyä ennen on avattu työntekijälle tietoa ja esimerkkejä läheisen toipumisen käynnistymisestä. Liitteenä tähän työskentelyvälineeseen on myös konkretisoituja vinkkejä työskentelyvälineen käyttöön läheisen kanssa.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

9.1 Prosessin arviointia

Tutkimusavusteisella kehittämisellä tarkastellaan tutkimuksen ja käytännön vuorovaikutusta. Tällainen mallia on yhtä aikaa tutkimusta ja kehittämistä. Tutkimusavusteinen kehittäminen perustuu tieteeseen ja sen pohjalta rakennettuun uuteen toimintamalliin. Tieteen tavoitteena on tuoda esille faktoja ja esittää tulkintoja. Kehittämisen tavoitteena ovat konkreettiset tulokset reaali maailmassa. Kehittämistoiminnan tuloksena syntyy uutta yleistettävää tietoa tai toimintamalli. (Ramstad & Alasoini 2007, 364 -365.) Kehittämishankkeessa käytettiin tutkimusavusteista kehittämisotetta. Kehittämistyön taustalla hyödynnettiin aiempaa tutkimustietoa, jota peilattiin tavoitteeseen, eli tuotokseen. Työskentelyä ohjasi selkeästi kehittämistyön viitekehys, jossa aineisto eli opas kerättiin aiempien tutkimusten ja kirjallisuuden lisäksi käytännön ryhmätyöskentelyllä hyödyntäen kokemusasiantuntijoiden käytännönläheistä tietoa aiheesta. Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa yksityiskohtainen opas ammattilaisille peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn. Kehittämishankkeen tuloksena syntyi tavoiteltu opas ammattilaisille. Toisin sanoen prosessi noudatti tutkimusavusteisen kehittämisen kaavaa ja ennalta tavoitteeksi asetettu tulos toteutui. Kehittämistyössä käytettiin lineaarista prosessimallia hyödyntäen ryhmätyöskentelyä. Kehittämistyö eteni sykleissä ryhmätyöskentelyn muodossa ja kehittämiskohteen materiaalin mallintamisena. Kehityssyklimenettely oli toimiva käytäntö kehittämishankkeen etenemisen kannalta. (Ramstad & Alasoini 2007, 108.) Lineaarinen prosessimalli toteutui ja prosessi oli pitkä sisältäen tavoitteiden määrittelyn, suunnittelun, toteutuksen ja valmiin tuotoksen sekä kirjoitustyön eli päättämisen ja arvioinnin. (Toikko & Rantanen 2009, 64 - 65). Näihin sisältyi Maritta Itäpuiston materiaalin kehittämistyöhön osallistuminen, keskustelut työelämäkumppanin eli Päijät-Hämeen Aluepilotin kehittämispäällikön kanssa, kehittämistyöryhmän kokoaminen ja kehitystyöryhmän työskentelyvaihe kolmessa eri osassa, yhteistyö sidosryhmän ja

ohjaustyöryhmän eli Pelirajat'on hankkeen kanssa ja lopullisen tuotoksen kirjoittaminen ja arviointi. Kehittämishanke kesti kokonaisuudessaan kolme vuotta.

Opinnäytetyöni vahvuutena näen osallisuuden Maritta Itäpuiston oppaan kokoamiseen jonka kokoamistyöryhmässä olin mukana. Toisena vahvuutena itselleni kehittämishankkeen vetäjänä ja opinnäytetyön eduksi minulla oli olemassa jo valmis kontakti Pelirajat' on hankkeen läheisten ja pelaajien vertaistukiohjaajiin, koska olen itse toiminut Pelirajat'on hankkeen vertaisryhmänohjaajana, kokemuskouluttajana ja asiantuntijana. Kolmanneksi vahvuudeksi katson THL:n tuen opinnäytetyölleni, joka tuli Aluepilotin kautta.

Kehittämistyöryhmän työskentely oli aktiivista ja tuottoisaa. Kehittämistyöryhmän osallistujien valinta oli onnistunut, koska vertaisryhmänohjaajilla oli paljon käytännönläheistä tietoa ja annettavaa lopullisen koulutuspaketin / oppaan käytännön vinkkeihin ja asiasisältöön. Kehittämistyöryhmän jäsenet olivat sitoutuneita työskentelemään ryhmässä ja keskustelu pysyi hyvin kunkin kokoontumiskerran aiheessa. Kehittämistyöryhmän kokoonpano pysyi koko prosessin ajan samana, eikä muutoksia ryhmän jäseniin tullut. Kehittämistyöryhmän työskentelyn avulla Maritta Itäpuiston oppaan materiaalia vietiin eteenpäin konkreettisesti. Työskentelyvälineisiin tehtiin yksityiskohtaiset huomiot ja ohjeistus.

Pajulan (2007) ja Marttisen (2009) tutkimuksissa esille nousi läheisen oma avun tarve ja läheisten kokemus siitä, etteivät läheiset koe saavansa riittävää tukea ammattilaisilta. Kehittämishankkeen tuotoksessa on huomioitu tämä asia tuomalla ammattilaisten käyttöön yksityiskohtainen ja konkreettinen opas ammattilaisille. Läheisten stressiperäiset fyysiset ja henkiset terveysongelmat sekä läheisiin kohdistuvat paineet ovat huomattavia ongelmia läheisen elämässä. (Alho & Kumpp. 2015, 173). Kehittämishankkeen tuotoksessa on näihin ongelmiin liittyen kohdennettu työntekijälle ohjeita ja huomioitavia asioita läheisten kanssa työskentelyyn. Läheisen omat haitalliset toimintatavat ja mallit purkaa ahdistuneisuutta voivat johtaa uusiin ongelmiin, kuten esimerkiksi loppuun palamiseen.

(The effects of gambling on families, 2015). Myös Pajula (2009) tuo tutkimuksessaan esille läheisen erilaisia selviytymiskeinoja, joilla läheinen pyrkii korjaamaan omaa ja perheen tilannetta. Kehittämishankkeen tuotoksessa on kiinnitetty huomioita myös läheisen loppuun palamisen uhkaan ja tämä on nostettu esille myös työntekijälle huomioitavaksi. Oppaassa on työntekijälle vinkkejä ja ohjeita kuinka ottaa asia puheeksi ja motivoida läheistä huolehtimaan itsestään. Kokonaisuutena kehittämishankkeen tuotos vastaa osittain aiempien tutkimusten esille tuomiin läheisten ongelmiin ja puutteisiin, joita läheiset ovat kokeneet ammattiauttajien työskentelyssä. Kehittämishankkeen tuotos tuo työntekijälle mahdollisuuden puuttua näihin ongelmiin konkreettisten työskentelymallien avulla.

Kehittämishankkeen aikataulu, ei pysynyt toivotussa aikataulussa oman kirjoitustyöni osalta. Kehittämistyöryhmän kokoontumiset ja tapaamiset sidosryhmien kanssa sujuivat suunnitellussa aikataulussa. Aineiston hankinta ja keruu oli haasteellista, koska tutkimustietoa ja muuta aineistoa pelaajien läheisistä ja heidän kanssa työskentelystään keskittyen nimenomaan läheisen näkökulmaan on huomattavan vähän. Tämä vaikeutti oleellisesti aineiston keruuta ja keskeisen teorian tiedon kokoamista aiheesta.

9.2 Eettisyyden ja luotettavuuden arviointia

Luotettavuus on sosiaalinen sopimus siitä, mitä tutkijayhteisö pitää nykypäivänä tieteellisenä ja mitä ei. Tutkijayhteisö muokkaa käsityksen siitä, millaisilla tavoilla ja käsitteillä erilaisia asioita ja ilmiöitä voidaan mitata ja millaiset käsitteet ovat päteviä mittareissa. (Vilka 2005, 151.) Tieteellinen tutkimus tai kehittämistoiminnan tulos vaatii tieteelliset menetelmät ja hyvät perustelut. (Kaakkuri - Knuutila & Heinilahti 2006, 10). Hyvä tieteellinen käytäntö tutkimuksessa on tiedon luotettavuutta, rehellisyyttä ja tiedeyhteisön toimintatapojen noudattamista. Tämä on tutkimuseetiikan ja hyvän tieteellisen käytännön mukaista tiedon

tuottamista. (Ronkainen, Pehkonen, Lindblom – Yläne & Paavilainen 2011, 152 – 153.)

Opinnäytetyössäni käytin eettisesti kestäviä tiedonhankintatapoja ja tieteellisiä menetelmiä. Opinnäytetyöni suunnittelu, toteutus ja kirjoitustyö eli raportointi oli tieteellisen tiedon vaatimusten mukaista pohjautuen muiden tutkijoiden tuottamaan tietoon aiheesta. Muiden tutkijoiden tuottamaan tietoon viitattiin myös tieteellisen tutkimuksen vaatimalla tavalla. Kehittämishankkeeni toteutuksessa on mietitty tarkoin, miten ja keneltä tietoa kerätään ja tässä tiedon keruussa on myös noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä, joka tuo tälle työlle luotettavuutta ja uskottavuutta. Kehittämishankkeen uskottavuutta ja luotettavuutta on lisätty myös dokumentoimalla tähän työhön kehittämistyön eri vaiheet, tiedonkeruumenetelmät ja kehittämistyöprosessin eteneminen vaiheittain. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2015.)

Kehittämishankkeeni eettinen ennakoarviointi tehtiin seuraavasti: Kehittämishankkeelleni ei haettu tutkimuslupaa miltään taholta, mutta kaikilta kehittämistyöryhmän jäseniltä, jotka ovat myös kokemusasiantuntijoita ja vertaisryhmänohjaajia, pyydettiin kirjallisesti lupa julkaista koko nimi valmiissa kehittämistyön koulutusmateriaalissa eli oppaassa. Kaikilla kehittämistyöryhmän jäsenillä oli myös mahdollisuus kieltäytyä oman nimen julkaisemisesta oppaassa. Kehittämistyöryhmän jäsenet olivat tietoisia kehittämishankkeeni tavoitteesta ja koko prosessin kulusta. Kehittämistyöryhmän työskentelyn kautta kerättyä tietoa kasasin huolellisesti ja tarkasti, kirjaten saadun tiedon lopulliseen tuotokseen lähes sellaisenaan. Kehittämistyöryhmän tuottama tieto ei sisällä kenenkään henkilökohtaisia tietoja. Kehittämishankkeen aikana syntyneitä aineistoja ja materiaaleja kehittämistyöryhmän työskentelystä säilytetään tutkijan / kehittämishankkeen johtajan kotona kehittämishankkeen päätyttyä muutamia vuosia, jonka jälkeen aineisto tuhoetaan. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2015.)

Kehittämishankkeeni rahoitus, joka kohdentui kehittämistyöryhmän tapaamisten kustannuksiin, sovittiin etukäteen työelämäkumppanin

Päijät-Hämeen Aluepilotin ja sidosryhmän eli Pelirajat'on hankkeen kanssa. Rahoituksesta kerrottiin myös kehittämistyöryhmään jäsenille, eikä kehittämistyöryhmän jäsenille tullut minkäänlaisia kuluja kehittämistyöhön osallistumisesta. Rahoituksesta on raportoitu myös tässä opinnäytetyössä. (Hyvä tieteellinen käytäntö 2015.)

9.3 Tulosten arviointia ja jatkokehittämisehdotukset

Kehittämistyölle tulee aina olla hyvät perusteet ja selkeä tavoite mitä kehitetään ja miksi. Lisäksi kehittämistyössä täytyy olla suunnitelma mitä tehdään ja miten. Koko kehittämistoiminnan organisointi ja suunnittelu on oleellinen osa ja pohja kehittämistoiminnalle. (Toikko & Rantanen 2009, 56 - 57.) Alusta alkaen oli selvää, että lisämateriaalia peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn tarvitaan ja tiedossa oli myös, että lopputuloksena kehittämishankkeelleni tulee olemaan koulutusmateriaali opas ammattilaisille. Opinnäytetyöni kehittämishanke tehtiin THL:n hallinnoiman Päijät-Hämeen aluepilotti projektin sisäisenä kehittämistyönä ja vastasi näin ollen suoraan projektin tarpeisiin. Aluepilotti projekti itsessään päättyi vuoden 2015 loppuun, mutta kehittämishankkeeni tuotos eli opas ammattilaisille peliriippuvaisten läheisten kohtaamiseen jää näkyväksi tuotokseksi Aluepilotista. Aluepilotin yksi tavoite oli peliriippuvuuteen liittyvien palvelujen kehittäminen Päijät-Hämeen alueella, sekä osaamisen lisääminen. Opas on käytännön väline ammattilaisten osaamisen kehittämiseen jatkossa. Opasta voidaan hyödyntää jatkossa Päijät-Hämeen alueella ja tarvittaessa koko Suomessa.

Tähän asti ammattilaisille suunnattua materiaalia peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn on ollut erittäin vähän. Maritta Itäpuiston kokoama opas ammattilaisten käyttöön ja tämä opinnäytetyöni opas Maritta Itäpuiston oppaassa esiteltyjen työskentelyvälineiden käyttöön ovat lähes ainoita kohdennettuja materiaaleja tähän aiheeseen liittyen. Kehittämishankkeeni tuotos on tästä syystä tarpeellinen käytännön työskentelyyn suunnattu materiaali.

Kehittämistyöllä pyritään aina uusien toimintamallien, palveluiden tai tuotteiden levittämiseen. Kehittämistoiminnan yleinen merkittävyys on myös huomion arvoinen asia kehittämistyössä. Mikäli kehittämishankkeen lopputulos on onnistunut, sillä on kysyntää ja tuotosta voidaan hyödyntää laajasti. (Toikko & Rantanen 2009, 57.) Miten koulutuspaketti / opas hyödynnetään ammatilasten keskuudessa ja miten opasta markkinoidaan ammatilaisille jää vielä avoimeksi. Jatkossa kehittämishankkeeni tuotos on jaettavissa ja hyödynnettävissä Päijät-Hämeen osaamiskeskus Verson kautta ja THL:n kautta. Päijät-Hämeen Sosiaalialan osaamiskeskus Verso liikelaitos kehittää ja ylläpitää sosiaalialan ammattilaisten osaamista ja yhteistyötä Päijät-Hämeessä ja itäisellä Uudellamaalla.

Tuloksena kehittämishankkeelle on käyttövalmis opas ammatilaisille peliriippuvaisten läheisten kanssa työskentelyyn. Tulos on toimiva ja käytännön työskentelyä tukeva kokonaisuus. Kehittämishankkeen lopputulos on toisaalta keskeneräinen, koska mielestäni täysin valmiiseen lopputulokseen päästään vasta silloin kun valmis materiaali on viety käytäntöön ja markkinoinnin kautta ammatilaisien käyttöön.

Kehittämishankkeelleni selkeänä tavoitteena oli opas ammatilaisille ja tämä toteutui. Suorana jatkokehittämishankkeena tälle kehittämishankkeelle voisi olla kehittämishankkeeni tuotoksen markkinointi ammatilaisille ja tuotoksen käytännön työhön ottamisen seuranta.

Opinnäytetyöni ja kehittämishankkeeni kirjoitustyön aikana huomasin, että tutkimustietoa peliriippuvaisten tai ongelmallisesti pelaavien lapsista, heidän selviytymisestään, sekä tuen ja hoidon tarpeesta on huomattavan vähän. Tästä syystä myös omassa opinnäytetyössäni on melko vähän tietoa peliriippuvaisten lapsiin liittyen. Kehittämishankkeeni tuotoksessa ei myöskään ole kohdennettu työskentelyvälineitä peliriippuvaisten lasten kanssa työskentelyyn. Jatkotutkimus- tai kehittämishankkeeksi esitän peliriippuvaisten / ongelmallisesti pelaavien perheen lapsiin kohdistuvan tutkimuksen / kehittämishankkeen.

Jatkokehittämishankkeeksi esitän myös tutkimus- ja kehittämishankkeen läheisille suunnatuista palveluista ja hoitomuodoista julkisen sektorin

puolella. Opinnäytetyötä tehdessäni huomio kiinnittyi siihen, että yksityiset hankkeet eli kolmas sektori tarjoaa tällä hetkellä läheisille palveluita, mutta julkisella sektorilla palveluita ei ole läheisille tarjolla, A-klinikkaa lukuun ottamatta. Lisäksi A-klinikan palvelut ovat erilaisia riippuen paikakunnasta ja henkilökunnan ammatillisesta osaamisesta peliriippuvuuden suhteen. Tutkimustietoa peliongelmaista kärsivien läheisten näkökulmasta on erittäin vähän ja tämä vaikuttanee myös palvelujen vähäisyyteen julkisella puolella. Tutkimustietoa tarvitaan huomattavasti enemmän, jotta myös palveluja voidaan kehittää.

LÄHTEET

Alho Hannu, Heinälä Pekka, Kiianmaa Kalervo, Lahti Tuuli & Murto Antti (toim.) 2015. Rahapeliriippuvuus. Kustannus Oy Duodecim.

Arpajaislaki 23.11./2001/1047. Luettavissa osoitteesta:
<http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047>. Luettu 20.10.2013.

Blaszczynski Alex & Nower Lia 2006. A pathways model of problem and pathological gambling. Luettavissa osoitteesta:
<http://www.uv.wa/xholiz/ModeloJuego.pdf>, Luettu 20.1.2016.

Dye Damon 2014. Know when to hold'em. A guide for spouses of problem gamblers. Triangle resolutions. Marston Gate.

Hakala Juha T. 2004. Opinnäytetyöopas ammattikorkeakouluille. Tammerpaino Oy. Tampere.

Hartikainen, J. 2015. Päällikkö. Pelirajat'on- hanke. Haastattelu 14.1.2015.

Havio Marjaliisa, Inkinen Maria & Partanen Airi 2008. Päihdehoitotyö. Gummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.

Heikkinen Hannu, Huttunen Rauno & Moilanen Pentti 1999. Siinä tutkija missä tekijä. Toimintatutkimuksen perusteita ja näköaloja. Atena Kustannus. Juva.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2000. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Yliopistopaino. Helsinki.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2007. Tutki ja kirjoita. Tammi, Helsinki.

Hirsjärvi Sirkka, Remes Pirkko & Sajavaara Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Kariston kirjapaino Oy. Hämeenlinna.

Historian kautta uuteen vuoteen 2015. Luettavissa osoitteesta:
<http://pelirajaton.fi/2015/01/08/historian-kautta-uuteen-vuoteen/> Luettu 14.5.2015

Holmberg Jan, Hirschovits Tanja, Kylmänen Petri & Agge Eva (toim.)
2008. Tämä potilas kuuluu meille. Sairaanhoidaja tekee mielenterveys ja
päihdehoitotyötä. Suomen Graafiset palvelut Oy, Kuopio.

Huotari, Kari. 2007. Pelaaminen hallintaan. Kuntoutus- ja
koulutusohjelman ulkoinen arviointi. Dark Oy – Hansa Direct, Helsinki.

Hyvä tieteellinen käytäntö. 2015. Tutkimuseettinen neuvottelukunta..
Luettavissa osoitteesta: <http://www.tenk.fi/fi/htk-ohje/hyva-tieteellinen-kaytanto>. Luettu 1.3.2016

Itäpuisto Maritta 2015. Läheiset ja rahapeliongelma. Tietoa ja välineitä
läheisten kanssa työskentelyyn. Luettavissa osoitteesta:
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127045/URN_ISBN_978-952-302-
[302-](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127045/URN_ISBN_978-952-302-302-). Luettu: 5.1.2015.

Itäpuisto, Maritta. 2011. Peliongelmaisen hoitoon hakeutumisen esteet.
Yhteiskuntapolitiikka 76 (3): 309 - 319.

Kaakkuri- Knuuttila Marja-Liisa & Heinlahti Kaisa 2006. Mitä on tutkimus
Argumentaatio ja tieteenfilosofia. Tammerpaino, Tampere.

Korn, David & Raunolds, Jennifer 2009. Global discourse on Gambling:
The Importance of a Public Health Perspective. Gambling and Public Health
International Newsletter August 2009. Luettavissa
osoitteessa:<http://www.nsgamingfoundation.org/uploads/Newsletter%20August%202009.pdf>. Luettu 29.10.2014

Korpiola Mia 2006. Näin laadit tutkimuspäiväkirjan. Oikeustieteellinen
tiedekunta, Helsingin yliopisto. Luettavissa osoitteesta:
<http://www.helsinki.fi/oikeustiede/oppiaineet/oikeushistoria/aine/tutkimuspkirjaohje.pdf>. Luettu 3.2.2015.

Kyrö, Paula 2004. Tutkimusprosessi valintojen polkuna. Saarijärven Offset
OY, Saarijärvi.

KvaliMOTV, Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Luettavissa osoitteesta:
<http://www.fsd.uta.fi/metelmaopetus/kvali/> . Luettu 8.2.2015.

Marttinen, Johanna 2009. Puolison kokemuksia peliongelma. Pro gradu tutkimus.

Oppimispäiväkirja. Alue- ja kulttuuritutkimus. Helsingin yliopisto.

Luettavissa osoitteesta:

<http://www.helsinki.fi/aluejakulttuuritutkimus/opiskelu/opinto-opas/oppimispäiväkirja.html> Luettu 15.4.2016.

Paikallisia palveluja ongelmapelaamiseen, Päijät-Hämeen Aluepilotti.

Loppuraportti 2015. Luettavissa osoitteesta:

http://phekaisevatyo.pbworks.com/w/file/103790579/Loppuraportti_aluepilotti_ph_pakattu.pdf. Luettu 22.2.2015.

Pajula Mari. Ongelmapelaajan läheinen: sairas vai selviytyjä?. selvitys rahapeliongelman vaikutuksista läheisiin. 2007. Stakes. Luettavissa osoitteesta: <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201204193935>

Palveluja ongelmapelaamiseen, aluepilotti Päijät-Häme Vuosisuunnitelma 2013. Luettavissa osoitteessa:

http://paikallisiapalvelujaongelmapelaamiseen.pbworks.com/w/file/65724009/2013_vuosisuunnitelma.pdf. Luettu 6.11.2014

Palveluja ongelmapelaamiseen, aluepilotti Päijät-Häme Vuosisuunnitelma 2014. Luettavissa osoitteessa:

http://paikallisiapalvelujaongelmapelaamiseen.pbworks.com/w/file/71247125/2014_vuosisuunnitelma.pdf. Luettu 20.2.2015

Peele Stanton 2004. Miten riippuvuus voitetaan. 7 vallankumouksellista keinoa riippuvuuksista vapautumiseksi. Rasalas - Kustannus, Helsinki.

Puusa Anu & Juuti Pauli 2011. Menetelmä viidakon raivaajat. Perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. Hansaprint, Vantaa.

Ramstad Elise & Alasoini Tuomo 2007. Työelämän tutkimusavusteinen kehittäminen Suomessa. Lähestymistapoja, menetelmiä, kokemuksia, tulevaisuuden haasteita. Tykes, Helsinki.

Ronkainen Suvi, Pehkonen Leila, Lindblom – Yläne Sari & Paavilainen Eija 2011. Tutkimuksen voimasanat. WSOY pro Oy, Helsinki.

Seppä, Sanna 2013. Pelikuntoutuskurssi ongelmapelaajan tukena. Pro gradu-tutkielma.

Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos 2013. Valopaino Oy

Tammi Tuukka & Raento Pauliina 2013, Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Hakapaino, Helsinki.

The effects of Gambling on Families. Problem Gambling institute of Ontario. Luettavissa osoitteesta:

<https://www.problemgambling.ca/EN/GettingHelp/Pages/TheEffectsOfGambling.aspx> Luettu 15.2.2016

THL 2015, Kansainväliset tautiluokitukset. Luettavissa osoitteessa:

<http://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelman-hoito-ja-tuki/peliriippuvuus-ja-ongelmapelaaminen/kansainvaliset-tautiluokitukset> Luettu 20.3.2015

Toikko, T., & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Yliopistopaino Oy, Tampere.

Vilkka Hanna. 2005. Tutki ja kehitä. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu.

LIITTEET

Liite 1

Työskentelyvälineitä ammattilaisille peliongelmaisen läheisen kohtaamiseen

Opas, Merja Kuronen

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	1
2	TYÖSKENTELYN POHJAKSI	2
3	PELAAMISEN VAIKUTUKSET LÄHEISEN ELÄMÄÄN - TYÖSKENTELEYVÄLIINE	3
4	HYVINVOINTISUUNNITELMA - TYÖSKENTELEYVÄLINE	4
5	PERHEENJÄSEN TAI YSTÄVÄ KUN HÄN PELAA TAI EI PELAA – TYÖSKENTELEYVÄLINE	5
6	LÄHEISEN JA PELAAJAN ERILAISTEN AJATUSTEN JA TUNTEIDEN PURKAMINEN – TYÖSKENTELEYVÄLINE	6
7	PELAAJAN JA PUOLISON TOIPUMISEN ERITAHTISUUS	7
	LÄHTEET	71

1 JOHDANTO

Tämä opas on tarkoitettu kaikille sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille ja vapaaehtoistyöntekijöille apuvälineeksi peliongelmaisten läheisten kanssa työskentelyyn. Opas pohjautuu Maritta Itäpuiston ”Läheiset ja rahapeliongelma, tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn” pelihaitat tukiaineistoon.

(luettavissaosoitteesta:https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127045/URN_ISBN_978-952-302-149-5.pdf?sequence=1).

Maritta Itäpuiston aineistossa on nostettu esille työskentelyvälineitä, joita tässä oppaassa on avattu tarkemmin. Opas on kehitetty yhdessä Pelirajat' on hankkeen ja Päijät-Hämeen aluepilotin (2012 – 2015) kanssa. Tämän oppaan kehittämisryhmä koostui Pelirajat' on hankkeen pelaajien ja läheisten vertaisryhmänohjaajista. Itse olen toiminut kehittämishankkeen johtajana. Tämän oppaan kehittämistyöryhmässä ovat työskennelleet vertaisryhmänohjaajat: Tapio Björkman, Emmi Siirtonen, Jaana Pelkonen, Catarina Forsström, Erja Ahvonen ja Tarja Nordbäck.

Liiallinen ja ongelmallinen rahapelaaminen on ongelma pelaajalle itselleen, mutta myös hänen läheisilleen. Pelaamisen mukanaan tuomat taloudelliset vaikeudet, huoli ja ahdistus pelaajasta ja perheen tilanteesta, sekä psyykkiset ja fyysiset terveysongelmat ovat tyypillisiä seurauksia läheisten hyvinvointiin. Rahapeliongelman tunnistamista ja ongelmallisesti pelaavien ihmisten ja heidän läheistensä auttamista on pyritty kehittämään viime vuosina erilaisten projektien ja hankkeiden avulla. Ongelmallisesti pelaavien ja erityisesti heidän läheistensä auttaminen on kuitenkin vielä suuri haaste, eikä siihen ole paneuduttu riittävästi. Tämä opas on tarkoitettu omalta osaltaan kannustamaan työskentelyyn läheisten kanssa.

2 TYÖSKENTELYN POHJAKSI

On tärkeää, että otat selvää työntekijänä peliongelmosta, joka on riippuvuus ja sairaus. Sinun on hyvä olla selvillä oman paikkakuntasi tarjoamista vertaistukiryhmistä ja muista palveluista, jotta voit tarvittaessa ohjata ja neuvoa pelaajia ja heidän läheisiään myös näihin palveluihin. Työskentelyssä läheisten kanssa on ensiarvoisen tärkeää, että sinulla on jonkinlainen käsitys / tietotaito peliongelmosta ja sen hoidosta ja läheisen on helpompi puhua ongelmastaan ihmiselle jolla on käsitys peliriippuvuudesta tai liiallisesta pelaamisesta ja sen tuomista ongelmista lähipiiriin. Älä kuitenkaan pelkää ottaa asioita puheeksi, vaikka kokisit, ettet tiedä aiheesta riittävästi! Tärkeintä on, että asia avataan. Tietoa voi etsiä yhdessä läheisen kanssa. Tarvitset eri tahojen puhelinnumeroita ja osoitteita, joita voit antaa läheiselle.

Useimpien oppaassa esitettyjen työskentelyvälineiden kanssa työskentely vaatii läheiseltä sen tosiasian ymmärtämistä, ettei hän voi parantaa pelaajaa ja hänen tulee keskittyä omaan toipumiseensa huolimatta siitä ottaako pelaaja apua vastaan. Voit motivoida läheistä tarkastelemaan omaa vointiaan näiden tehtävien avulla, jotta läheinen kykenisi tarkastelemaan itseään pelaajan ongelman rinnalla. On tärkeää keskustella läheisen kanssa myös siitä, mahdollistaako läheinen pelaamisen myötäilemällä, lainaamalla rahaa pelaajalle ja pitämällä itse huolta kaikista käytännön asioista perheessä. Läheinen pyrkii yleensä kantamaan vastuuta ja huolehtimaan pelaajasta. Läheisen uskomus on että hän auttaa näin pelaajaa. Tällä tavoin hän kuitenkin mahdollistaa pelaamisen ja roolit vääristyvät, eikä pelaajan tarvitse enää huolehtia muusta kuin pelaamisestaan. Läheisten kanssa työskentelyyn on hyvä varata riittävästi aikaa. Työskentelyvälineiden käyttö vaatii aikaa ja yhtä tehtävää voidaan työstää usealla eri tapaamiskerralla. Erittäin tärkeää on huomioida, etteivät läheisen voimavarat useinkaan riitä yksin selviytymiseen. Tapaamiskertojen lopuksi, tehtävien tekemisen jälkeen on hyvä tehdä konkreettisia listoja, mitä läheinen kulloinkin voi tehdä oman vointinsa hyväksi ja edetäkseen tilanteessaan.

3 PELAAMISEN VAIKUTUKSET LÄHEISEN ELÄMÄÄN - TYÖSKENTELEVÄLIINE

(Itäpuiston tukiaineistossa sivulla 19)

Pelaamisen vaikutukset läheisen elämään:

Millaisia suoria ja välillisiä vaikutuksia pelaamisella on elämääsi?

Taloudelliseen tilanteeseen:

Psyykkiseen hyvinvointiin:

Fyysiseen terveyteen:

Perhe-elämään:

Muihin sosiaalisiin suhteisiin:

Muihin elämänosa-alueisiin (esim. työ/ opiskelu, juridiset kysymykset)

Työntekijälle:

1. Tätä työskentelyvälinettä voi käyttää missä toipumisen vaiheessa tahansa.

varaa riittävästi aikaa keskusteluille, on tärkeää havainnoida keskustelujen aikana missä vaiheessa läheinen on omassa toipumisessaan ja kykeneekö läheinen tarkastelemaan itseään vai puhuuko läheinen ainoastaan pelaavasta osapuolesta. Toipuminen voi käynnistyä ainoastaan, mikäli läheinen tiedostaa tarvitsevansa itse apua! Juuri tämä työskentelyväline antaa usein hyvän kokonaiskuvan läheisen toipumisen tilasta.

2. Selvitä etukäteen mistä paikkakunnallasi saa talous- ja velkaneuvontaa, missä hoidetaan sosiaalista luototusta jne, jotta voit antaa faktatietoa läheiselle talousasioiden selvittelyä varten.

Koeta selkeyttää tilannetta ja tuoda esille se tosiasia, että pelaajan ja läheisen raha-asiat täytyisi eriyttää mikäli mahdollista. Tee lista puhelinnumeroista joista läheinen voi saada talousasioissa neuvoa ja anna se läheiselle. Rahaan liittyvät asiat eivät kuitenkaan ole ensiarvoisen tärkeitä, keskity ennen kaikkea läheisen omaan vointiin ja voimavaroihin. Mikäli talouden selvittely auttaa läheistä jaksamaan, tue häntä taloudellisten asioiden selvittämisessä mahdollisuuksien mukaan.

3. Älä anna neuvoja, vaan ohjaa ajattelemaan esittämällä lisäkysymyksiä / apukysymyksiä kuten esimerkiksi:

- Miten suojaat oman taloutesi / asumisesi / luottotietosi/ perheen talouden?
- Mikä on sinun tunteesi ajatellessasi tätä kysymystä?
- Miten paha olo näkyy perheessä?
- Ketkä muut tietävät ongelmasta, vai kannatko tätä yksin? Kenen olisi hyvä tietää tästä ongelmasta?
- Mitkä ovat sinun selviytymistäsi edistäviä tekijöitä / voimavaroja tuovia asioita elämässä?
- Etsitkö syyllisiä vai keskitytkö selviytymään?
- Tarvitsetko sairauslomaa?
- Mahdollistatko peliongelman?

Käykää lopuksi yhdessä läpi läheisen tämänhetkinen tilanne ja tehkää konkreettinen lista asioista, joita läheinen voi tehdä edistääkseen omaa hyvinvointiaan ja perheen tilannetta huomioiden läheisen tämänhetkiset voimavarat. Seuraavalla tapaamisella voitte käydä läpi asioita, joita

läheinen on saanut tehtyä parantaakseen omaa tilannettaan (esim. varannut ajan velkaneuvontaan tms.)

4 HYVINVOINTISUUNNITELMA - TYÖSKENTELYVÄLINE

(Maritta Itäpuiston opas sivu 28)

Nelikenttä: Fyysinen itsestä huolehtiminen, Emotionaalinen itsestä huolehtiminen, Sosiaalinen itsestä huolehtiminen ja Hengellinen itsestä huolehtiminen

FYYSINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Hyvä ravinto, säännöllinen ruokailu

Uni ja lepo

Liikunta

Stressin hallinta esim. rentoutusharjoituksin

Fyysisten oireiden ja sairauksien hoito

SOSIAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Mukavien ja kannustavien ihmisten seura

Negatiivisten ihmisten välttäminen

Vertaisryhmät

EMOTIONAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Tilanteen hyväksyminen

Itsen kehuminen ja kiittäminen

Anteeksiantoharjoitukset

Oman ajan ottaminen

Ilon ja kiitollisuuden aiheiden etsiminen

HENGELLINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN

Mindfulness-harjoitukset

Hyvää tekevät luontokokemukset

Hengellinen tuki, rukoilu

Työntekijälle

1. Tätä työskentelyvälinettä ei voi käyttää, mikäli läheinen ei vielä tunnista omaa sairastumistaan läheisenä, eikä tunnista omaa tuen ja avun tarvettaan, vaan hakee apua siihen miten saisi pelaajan lopettamaan pelaamisen. Auta läheistä katsomaan itseään ja tilannettaan ulkopuolisen silmin.

2. Tee yhdessä läheisen kanssa konkreettisia listoja paperille, miten hän voisi huomioida eri hyvinvoinnin osa-alueet. Käykää kohta kohdalta läpi käytännön asioita, jotka kuuluvat eri osa-alueisiin.

Tarkat ohjeet ja muistutukset voivat tuntua naurettavilta, mutta niitä läheinen todella tarvitsee muistaakseen huolehtia itsestään! Läheinen ”kadottaa” helposti oman elämänsä ja alkaa huolehtia tai huolehtii jo kaikista käytännönasioista perheessä / parisuhteessa.

Vinkkejä:

- Fyysinen itsestä huolehtiminen:

Muistuta läheistä unirytmien tärkeydestä kaikesta huolimatta ja ennen kaikkea juuri siksi! Keskustelun pohjaksi: unirythmi ja rauhoittuminen ennen nukkumaanmenoa, siirtäen ajatukset pois ongelmista. Yöllä nukutaan, puhelin äänettömälle, Melatoniini tai muuta apua nukkumiseen – tarvittaessa yhteys lääkäriin. Muistutus siitä, ettei yöllä tarvitse olla tavoitettavissa vaikka pelaaja sitä vaatisi!

Ruokailu huomioiden voimavarat (valmisruoka on sallittua!) Muistutus siitä, että täytyy syödä säännöllisesti. Voitte merkata myös kellonajat syömiselle.

Sairaudet /stressioireet: Merkatkaa ylös oireet! Auta läheistä huomioimaan ne ja hakemaan apua lääkäriltä! Verenpaine, rytmihäiriöt, vatsakivut, päänsärky ym. oireet ovat tärkeitä huomioida ja ovat merkki fyysisen voinnin lisäksi henkisestä huonovointisuudesta.

-Sosiaalinen itsestä huolehtiminen

Ohjaa läheistä pelaajien läheisille tarkoitettuihin vertaistukiryhmiin. Miettikää yhdessä, onko läheisellä siihen mahdollisuus/ halua osallistua vertaisryhmään. Pohtikaa mitä apua hän tarvitsee päästäkseen osallistumaan ryhmään.

Kannusta läheistä pitämään yllä sosiaalista toimintaa voimavarojen mukaan. Kannusta pitämään kiinni vanhoista tutuista harrastuksista. Läheinen "kadottaa" helposti oman elämänsä huolehtiessaan pelaajasta/ kaikista käytännön asioista perheessä ja elämässä.

-Emotionaalinen itsestä huolehtiminen:

Autu läheistä kohtaamaan omat tuntemukset ja oma paha olo. Pohtikaa mitä läheinen ei hyväksy ja minkä hyväksyy omassa tilassaan. Autu tunnistamaan / tunnustamaan realiteetit. Muistuta että Vaikka tilanne on huono, siinä on myös jotain hyvää. Tärkeää on että läheinen antaa itselleen anteeksi vaikka ei ole jaksanut, huomannut, osannut puuttua riittävästi peliongelmaan. Keskustelkaa siitä, ettei pelaaminen ole läheisen syy!

Listatkaa läheisen omia voimanlähteitä, muistuta oman ajan tärkeydestä. Pohtikaa miten oppia ottamaan omaa aikaa, vaikka kaikki tuntuisi nyt siltä, ettei oman ajan ottaminen ole mahdollista. Muistuta läheistä: Kaikesta ei tarvitse / ei voi huolehtia yksin!

Ohjaa läheistä pelaajien läheisille tarkoitettuihin vertaistukiryhmiin!
Vertaisilta saatu tuki on korvaamaton apu! Pohtikaa myös muita vaihtoehtoja asioiden jakamiselle. Listatkaa onko ihmisiä ympärillä kenen kanssa asiasta voisi keskustella luottamuksellisesti.

-Hengellinen itsestä huolehtiminen

Pohtikaa yhdessä läheisen kanssa mikä on juuri hänelle sopiva hengellinen voimavara ja mistä hän sitä saa. Kirjatkaa ylös nämä ja tehkää jokin suunnitelma miten hengellistä huolehtimista voi toteuttaa arjessa.

Mindfulness on yksi hyvä työskentelyväline hengellisessä itsestä huolehtimisessa. Voitte myös yhdessä tehdä mindfulness harjoituksia.

5 PERHEENJÄSEN TAI YSTÄVÄ KUN HÄN PELAA TAI EI PELAA – TYÖSKENTELYVÄLINE

(Maritta Itäpuiston oppaassa sivulla 42)

A) Perheenjäsen tai ystävä, joka ei pelaa: Täydennä kuvaa piirtämällä ja kerro, millainen rakas ihminen on, kun hän ei pelaa

B) Pelaava perheenjäsen tai ystävä: Piirrä ja kirjoita, millainen rakas ihminen on, kun hän pelaa

A)



B)



Työntekijälle:

1. Tämän avulla voit herättää läheistä näkemään ongelmaa ja tämä sopii hyvin työskentelyvälineeksi läheisen oman prosessin käynnistämiseksi. Varaa tälle tehtävälle aikaa useita tapaamiskertoja! Voitte palata tähän työskentelyvälineeseen missä toipumisen vaiheessa tahansa – auttaa jäsentämään peliongelmaa ja sen vaikutuksia läheisen omaan elämään.

On erittäin tärkeää huomioida, että pelaaja on usein myös tärkeä ja rakas ihminen läheiselle. Huomioi millainen pelaaja on ihmisenä silloin kun peliongelmaa ei ole / ei ollut.

2. Auta toipuvaa läheistä näkemään mikä on ongelman ydin.

Apukysymyksinä voit käyttää tarkentavia kysymyksiä kuten:

*Onko pelaajan rahankäyttö hallinnassa nyt? Millaista se oli / on kun hän ei pelaa?

* Mikä on pelaajan päivärytmi pelien aikaan / kun hän ei pelaa tai ei pelannut?

*Puhuuko pelaaja totta kun on pelannut / puhuuko totta kun ei pelaa?

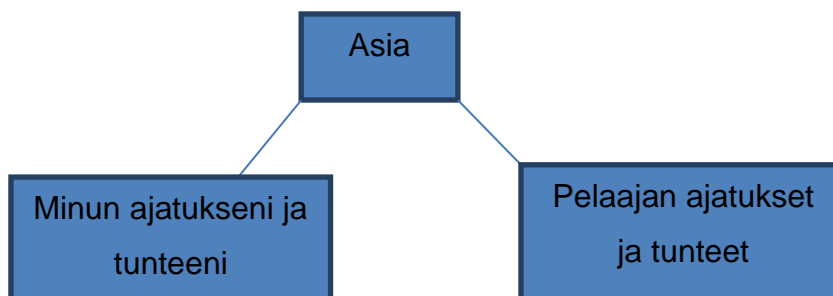
*Miten pelaaja kohtelee läheisiään kun pelaa / kun pelaaminen ei ole akuuttia?

* Pystyykö pelaaja pitämään lupauksensa kun pelaa / kun ei vielä pelannut tai kun pelit ovat "tauolla"?

3. Tarkastelkaa lopuksi kuvaa ja kerratkaa onko läheinen kirjannut ylös molempiin (a ja b kohdat) kaikki ominaisuudet, joita hänen mielestään näihin persooniin liittyy. Tämän kuvan pohjalta voidaan käydä läheisen kanssa keskusteluja esim. parisuhteen kokonaistilasta.

6 LÄHEISEN JA PELAAJAN ERILAISTEN AJATUSTEN JA TUNTEIDEN PURKAMINEN – TYÖSKENTELYVÄLINE

(Maritta Itäpuiston oppaassa sivulla 43)



Työntekijälle:

1. Tätä työskentelyvälinettä voi käyttää missä tahansa läheisen toipumisen vaiheessa. Tavoitteena on, että läheinen oppii tunnistamaan omat tunteensa ja osaa erottaa nämä pelaajan tunnetiloista! On tärkeää auttaa läheistä keskustelujen avulla huomaamaan milloin hän tuntee itse ja milloin hänen tunteisiinsa pyritään vaikuttamaan ulkopuolelta. Erityisen tärkeää on muistuttaa läheistä siitä, että jokainen on vastuussa omista tunteistaan. Läheinen ottaa helposti vastuun myös pelaajan tunteista.

Korosta läheisen kanssa työskentelyssä tunteista ääneen ja suoraan puhumista.

2. Yleisimmin läheisen tunnetiloja ovat: Pettymys, viha, olettamukset, epäluottamus (toistuvat katteettomat lupaukset pelaajan taholta), arvottomuuden tunne, ilo ja riemu silloin kun pelaaja ei pelaa, pelko (pelaajan retkahtamisesta). Usein läheinen myös kieltäytyy tunnustamasta tosiasioita! Auta läheistä näkemään tilanne realistisesti, antamatta kuitenkaan suoria ohjeita. Ohjaa läheistä ajattelemaan itse realistisesti käsittelemällä tunteiden taustalla olevia kokemuksia. Pyydä läheistä kertomaan mikä kokemus/ asia on aiheuttanut tunteen. Kirjatkaa näitä konkreettisia asioita paperille ja kirjatkaa asian perään tunne, jonka tämä asia / kokemus on aiheuttanut.

3. Pelaajan tunnetiloja yleisesti ovat: Hämmennys ja hämärtynyt käsitys luottamuksellisuudesta, turhautuneisuus, häpeä, syyllisyys, itseinho, viha itseä kohtaan, itsetuho, itsensä rankaisemisen tarve. On hyvä muistaa, että pelaaja OIKEASTI uskoo lupauksiinsa pelaamisen lopettamisesta ja on usein kykenemätön konkreettiseen muutokseen.

7 PELAAJAN JA PUOLISON TOIPUMISEN ERITAHTISUUS

(Maritta Itäpuiston oppaassa tekstiä tästä sivulla 44)

Työntekijälle:

1. Pelaaja ja hänen puolisonsa toipuvat yleensä hyvin eritahtisesti. Mikäli ongelma tulee läheiselle yllätyksenä (esimerkiksi tietona, että omaisuus on pelattu läheiseltä salaa, eikä mitään ole enää tehtävissä) alkaa läheisen toipuminen tästä shokkivaiheen kautta. Pelaajalle tämä voi olla helpotus ja yksi ns. eteenpäin vievä tekijä toipumisessa kun kaikki on vihdoin paljastunut ja pelaamisen mahdollisuudet ovat vähentyneet. Tilanne voi olla myös päinvastoin ja läheinen / puoliso on voinut ymmärtää pelaamisen ongelmana jo pidemmän aikaa ja kipuillut asian kanssa kun pelaaja itse ei vielä ole ymmärtänyt ongelmaa / kieltää ongelman olemassaolon. Tällöin läheisen toipumisprosessi on voinut alkaa jo paljon ennen kuin pelaaja edes pyrkii toipumaan. Tilanne vaatii aina toisen osapuolen ”vastaantuloa” ja ymmärrystä siitä missä toipumisen vaiheessa toinen on.

2. Keskustele läheisen kanssa toipumisprosesseista ja läheisen tilanteesta missä mennään. Älä anna valmiita vastauksia tai kaavoja (esim. ”sinun täytyy erota”) Käytännön asioiden hoito yleensä on korostunutta, mikäli läheisen voimavarat eivät ole täysin loppuun kulutettu.

Vinkkejä:

Kirjatkaa paperille läheiselle ”pieniä osatavoitteita” ja ”välietaappeja” käytännönasioiden tai oman itsensä hoitoon. katso sivulla 13 oleva työskentelyväline

Kirjatkaa ylös myös, että toipuminen on pitkä prosessi, jolle tulee antaa aikaa ja että epävarmuus on sallittua

Kirjatkaa ylös se tosiasia, että pelaajan ja läheisen toipuminen on eriaikaista ja molemmat tarvitsevat apua

Kirjatkaa ylös millainen tilanne on nyt pelaamisen näkökulmasta ja erikseen parisuhteen näkökulmasta katso sivulla 13 työskentelyväline

Työskentelyväline:

Raha

Arki

Omasta itsestä
huolehtiminen

Käykää lävitse kaikkiin laatikkoihin liittyviä asioita ja pohtikaa seuraavia kysymyksiä jokaisen laatikon kohdalla: Luottamus tämän asian suhteen ? / Miten minä koen luottamuksen suhteessa tähän asiaan? Tämän jälkeen voitte pohtia miten läheinen näkee pelaajan suhtautuvan tähän asiaan.

Kirjatkaa ylös kaikkien laatikoiden kohdalla mitä ”välietaappeja” juuri tämän asian hoitamiseksi voidaan asettaa sekä läheisen tilanteen kannalta, että parisuhteen kannalta.

LÄHTEET

Itäpuisto Maritta 2015. Läheiset ja rahapeliongelma. Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn. Luettavissa osoitteesta:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127045/URN_ISBN_978-952-302-

Kehittämistyöryhmän kokoontumiset 9.5.2015, 5.6.2015 ja 11.7.2015, joihin osallistuivat Ahvonen Erja, Björkman Tapio, Forsström Catarina, Nordbäck Tarja, Pelkonen Jaana ja Siirtonen Emmi

Liite 2

Kehittämistyöryhmän muistio 9.5.2016.

Läsnä: Tapsa, Emmi, Tarja, Cata ja Erja ja Jaana

1) työskentelyväline jota käsitelty: Pelaamisen vaikutukset läheisen elämään....Keskustelua: Mitä apukysymyksiä / huomioita antaisitte ammattilaisille jotka lähtevät työskentelemään pelaajan läheisen kanssa tämän työskentelyvälineen avulla?

Keskustelun keskeisiä aiheita / esille nousseita asioita:

-Sopii työskentelyyn läheisen kanssa missä toipumisen vaiheessa tahansa

-Tarvitaan paljon aikaa työskentelylle, havainnointi ja keskustelu siitä mikä toipumisen vaihe läheisellä on menossa /tiedostaako tarvitsevansa apua

-Paikkakunnan palvelut aiheeseen liittyen... talous- ja velkaneuvonta, sosiaalinen luototus jne.

-Keskiöön nostetaan läheisen omat voimavarat: mihin pystyy, mitä ei jaksaa jne.

-Ohjaa ajattelemaan itse, suorat neuvot ja ohjeet voivat ”kaikua kuuroille korville”. Läheinen usein uskoo pystyvänsä itse hoitamaan tilanteen ja vieläpä lopettamaan toisen pelaamisen....

-kirjallinen lista asioista joita voi hoitaa ja tulee hoitaa.. konkreettinen tärkeää!

-apukysymyksiä: mitä tunteita? ketkä tietävät ongelmasta perheessä ja sen ulkopuolella? Mikä edistää LÄHEISEN hyvinvointia ja selviytymistä tilanteesta? MAHDOLLISTA AKO läheinen tilanteen jatkumisen / pelaamisen ”hyysäämällä”?

2) työskentelyväline jota käsitelty: Hyvinvointisuunnitelma läheiselle

Keskustelun keskeisiä aiheita / esille nousseita asioita:

-ei ole ”relevantti” käytettäväksi mikäli läheinen ei ole tunnistanut omaa avun tarvettaan

-konkreettiset listat paperille kunkin hyvinvointialueen kohdalle mitä sisältää ja mikä tilanne läheisellä juuri tällä hetkellä

-tarkat ohjeet selviytymiseen, vaikka tuntuisi hölmöltä kirjata ”pieniä asioita”!!!! Tärkeää toipumisen kannalta.

-Työntekijän tehtävä muistuttaa : unirytmä ja siihen apukeinot... ruokailut ja niiden säännöllisyys, mahdolliset stressioireet ja niiden hoito... Sosiaalisen verkoston ylläpitäminen... mahdollinen vertaistuki!!!!.... tunteiden käsittely ja purku ja kanavointi... Läheisen omat voimavarat...

-Hengellinen voimavarakäsittely vaikea alue. Pitäisi löytää juuri asiakkaan oma kanava hengellisyydelle. Työntekijä voi etsiä eri vaihtoehtoja /tutustua esim Mindfulness tjt.

Liite 3

Kehittämistyöryhmän muistio 5.6.2015

Paikalla Erja, Tapio, Emmi ja Tarja, Cata ja Jaana

Tehtäväksi annettu ensin käydä lävitse sivulla ollut tehtävä läheisen kanssa työskentelyyn (tikku-ukkomalli) missä toiseen tikku-ukkoon kirjataan ihminen ilman pelaamista ja toiseen tikku-ukkoon pelaamisen mukanaan tuomat ominaisuudet ihmisessä.... Keskustelua: Mitä apukysymyksiä / huomioita antaisitte ammattilaisille jotka lähtevät työskentelemään pelaajan läheisen kanssa tämän työskentelyvälineen avulla?

Keskustelun keskeisiä aiheita / esille nousseita asioita:

- Missä vaiheessa läheinen hakee apua ja mitä työntekijän tulee tietää pelaajan profiilista.
- Työntekijän rooli tärkeä herätellä läheistä näkemään pelaajan profiili, jos ei läheinen ymmärrä vielä mikä häntä vaivaa.
- Työskentelylle riittävästi aikaa – mitään ei tapahdu hetkessä / läheinen ei ymmärrä omaa toipumisen tarvetta aina heti
- Läheistä tulee ohjata näkemään mikä on ongelman ydin. Kysymyksiä: rahankäytöstä, päivärytmistä, valehtelusta, ihmissuhteista...
- Ammattilaiselle mieluummin enemmän työkaluja kuin liian vähän!
- Ammattilaisen on hyvä tiedostaa että pelaajan ja läheisen toipuminen tapahtuu erillisinä prosesseina.
- Apu ei ole tukiverkosto ja ”hyysääminen”
- Työskentelyvälineen mahdolliset ”kotitehtävät ja lopputarkastelu” –Mitä kirjattu tehtävään, miltä kuva näyttää jne.

Liite 4

Kehittämistyöryhmän muistio 11.7.2015

Läsnä: Jaana, Tarja, Cata, Tapsa, Emmi ja Jaana

1) Työskentelyväline jota käsitelty: Parisuhde ja pelaaminen

Jaettu kahteen ryhmään : Jaana ja Cata + Tapsa puolet ajasta, sekä Tarja ja Emmi + Tapsa puolet ajasta

Keskustelun keskeisiä aiheita / esille nousseita asioita:

-Pohdintaa ottaako työntekijä parin yhdessä vai erikseen käsittelemään parisuhdeasiaa. Missä vaiheessa parisuhdetta on mahdollista työstää?

- parisuhteen ja pelaamisen kehitys eivät ole tasavertaiset prosessit!

Pelaaminen vaikuttaa parisuhteeseen, mutta pelaamisen kehitys on oma pelaajan käsiteltävä prosessi. Kummallakin omat ”välietaapit” toipumisessa...

-Työskentelyväline ei toimi sinällään kriisivaiheessa. Pelaaja ja läheinen tarvitsevat omat käyntinsä työntekijän luokse.

-Työskentelyvälinettä tulisi käyttää vain ja ainoastaan erikseen pelaajan ja läheisen kanssa!!! Molemmille oikeus omaan työskentelyprosessiin!!! Väliin yhteisiä aikoja.

-Liitteenä prosessikaavio parisuhteesta pelaamisen rinnalla!!!! (kts fläppi!)

2) Työskentelyväline 2 jota käsitelty:
Läheisen ja pelaajan tunteiden käsittely

- väline käytettävissä koska tahansa yksin läheisen kanssa ja parisuhdeterapiassa yhdessä käytettävä
- joka kerta käytettävä työskentelyväline --- mikä tunne--- mihin peilaa--- mihin suuntaan oma tilanne on kehittynyt

- Huom! vaikea väline läheiselle itselleen!!!! Työntekijän tulee auttaa läheistä tunteiden kanssa työskentelyyn! Työntekijä rohkaisee läheistä työskentelyyn!
- Työntekijä huomioi, että TODELLAKIN pelaajan ja läheisen tunteet samasta asiasta voivat olla hyvin erilaiset!!!
- Työntekijän tulee auttaa läheistä käsittelemään asioita ja tunteita realistisesti (oppinut vähätteleään / suojelemaan /mahdollistamaan jne)
- Tunteiden taustalla olevien kokemusten ymmärtäminen ja niiden yhteys tunteisiin
- Pelaajan tunnetilat: hämmennys, hämartyntä käsitys oikeasta ja väärästä sekä luottamuksellisuudesta, syyllisyyttä... häpeää...itseihnoa ja vihaa... itsetuhoisia ajatuksia.... itsensä rankaisemista jne
- Pelaaja oikeasti uskoo lupauksiinsa vs. läheisen tunne valehtelemisestä ja pettämisestä