



”Ohjaajahan on niinku elävä esimerkki selviytymisestä”

Vertaistukiohjaajien ajatuksia rahapeliongelmaisten vertaistukiryhmistä

Ville Pitkänen

Sara Siitonen

Opinnäytetyö, AMK
Joulukuu 2021
Terveys- ja hyvinvointialat
Sosionomi

Pitkänen, Ville & Siitonen, Sara

”Ohjaajahan on niinku elävä esimerkki selviytymisestä” Vertaistukiohjaajien ajatuksia rahapeliongelmaisten vertaistukiryhmistä

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2021, 37 sivua.

Terveys- ja hyvinvointialat. Sosionomin koulutusohjelma. Opinnäytetyö, AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Verkkojulkaisulupa myönnetty: kyllä

Tiivistelmä

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa Pelirajaton-toiminnan kehittämiseksi vertaistukiryhmien ohjaajien näkemysten ja kokemusten kautta. Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää mikä merkitys vertaistukiryhmällä on vertaistukiryhmän ohjaajille, sekä millä tavoin vertaistukiryhmä vaikuttaa rahapeliongelmaista toipumisessa.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat:

1. Millaisia merkityksiä vertaistukiryhmällä on vertaistukiohjaajalle?
2. Minkälaisia vaikutuksia vertaistukiryhmällä on rahapeliongelmaista toipumisessa?
3. Millä tavoin vertaistukiohjaajien koulutusta voitaisiin kehittää?

Opinnäytetyössä on kaksi teoreettista käsitettä, rahapeliongelma ja vertaistuki. Tutkimusmenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, mikä on yksi kvalitatiivisen tutkimuksen menetelmä. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla puhelimitse viittä vapaaehtoista vertaistukiryhmän ohjaajaa, jotka ovat kärsineet myös itse rahapeliongelmaista. Tutkimusaineisto analysoitiin aineistolähtöisellä analyysillä.

Tulosten perusteella vertaistukiryhmän merkitys vertaistukiohjaajille oli suuri. Vertaistukiryhmän ohjaaminen koettiin mielekkäänä, arvokkaana ja tärkeänä. Ohjaajana toimiminen tuki myös oman toipumisen edistämistä ja ylläpitoa. Vertaistukiryhmä poistaa rahapeliongelmaista koettua häpeää ja nostaa itsetuntoa. Pelirajaton-toiminnasta ja vertaistukiohjaajakoulutuksesta haastateltavat esittivät kehitettäviä asioita, mutta suurimmaksi osaksi palaute toiminnasta ja koulutuksesta oli erittäin positiivista.

Avainsanat (asiasanat)

Riippuvuus, toiminnallinen riippuvuus, rahapelaaminen, rahapeliongelma, rahapeli-riippuvuus, vertaistuki, vertaistukiryhmä, ryhmämuotoinen tuki, ryhmämuotoinen kuntoutus, vertaistoiminta, vertaisuus, vertainen

Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)

-

Pitkänen, Ville & Siitonen, Sara

“The instructor is like a living example of survival” Peer support instructors' thoughts on peer support groups for people with gambling problems

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences. December 2021, 37 pages.

Health and welfare. Bachelor's Degree Programme in Social services. Bachelor's thesis.

Permission for web publication: Yes

Language of publication: Finnish

Abstract

Pelirajaton-toiminta, a part of the Sosped-foundation, is an operation that arranges support groups all over Finland. The aim for this thesis is to produce knowledge and information to help Pelirajaton-toiminta improve through the views and the experience of support group counselors. The goal of the thesis was to clarify the importance of a support group to the support group counselors, and the effect of a support group when trying to overcome a gambling problem.

The research questions of this thesis was:

1. What does a support group mean to the support counselor?
2. What effects does support group have when recovering from a gambling problem?
3. How can the training of support group counselors be improved?

There was two concepts for the thesis, a gambling problem and peer support. Thematic interviewing, a qualitative research method, was used in this thesis. The research material was gathered by phone-interviewing five volunteer support group counselors, who have suffered from gambling problems themselves. The research material was analyzed by data-driven analysis.

The results indicate that the importance of support groups to the counselors was great. Counseling support groups was viewed as being meaningful, valuable and important. Counseling groups also helped progressing and maintaining the counselor's own recovery. Group support helps with dealing with the feeling of shame associated with gambling problems and raises self-esteem.

The interviewees presented ideas to help improve Pelirajaton-toiminta's operations, but for the most part the feedback for the operation and their training was very positive.

Keywords/tags (subjects)

Addiction, functional addiction, gambling, gambling problem, gambling addiction, compulsing gambling, passion for gambling, peer support, peer support group, peer group, peer

Miscellaneous (Confidential information)

-

Sisältö

| | | |
|----------|---|-----------|
| 1 | Johdanto | 2 |
| 2 | Rahapeliongelma | 4 |
| 2.1 | Riippuvuus | 5 |
| 2.2 | Rahapeliongelman muodostuminen ja diagnostiikka | 6 |
| 2.3 | Rahapeliongelman ennaltaehkäisy ja hoito..... | 9 |
| 3 | Vertaistuki | 12 |
| 3.1 | Vertaistukiryhmä | 14 |
| 3.2 | Vertaistukiohjaaja..... | 16 |
| 4 | Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset | 18 |
| 5 | Tutkimuksen toteuttaminen | 19 |
| 5.1 | Tutkimusmenetelmä | 19 |
| 5.2 | Kohderyhmä ja aineiston kerääminen..... | 19 |
| 5.3 | Aineiston analyysi..... | 20 |
| 6 | Tulokset | 23 |
| 6.1 | Vertaistukiryhmän vaikutus ohjaajaan | 24 |
| 6.2 | Vertaistuen merkitys rahapeliongelmaasta toipumisessa | 27 |
| 6.3 | Vertaistukiohjaajien koulutus..... | 28 |
| 7 | Pohdinta ja johtopäätökset | 30 |
| 7.1 | Eettisyys ja luotettavuus | 34 |
| 7.2 | Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet | 36 |
| | Lähteet | 38 |
| | Liitteet | 43 |
| | Liite 1. Suostumus tutkimukseen | 43 |
| | Liite 2. Teemahaastattelun runko | 44 |

Taulukot

| | |
|--|----|
| Taulukko 1. Rahapeliongelmaan liittyviä tunnusmerkkejä..... | 7 |
| Taulukko 2. Vertaistukiryhmän ohjaajan tunnistetut piirteet..... | 16 |
| Taulukko 3. Esimerkki aineistolähtöisestä analyysistä..... | 23 |
| Taulukko 4. Koonti koulutuksen tärkeistä ja kehitettävistä asioista..... | 29 |

1 Johdanto

Rahapeliongelmat koskettavat Suomessa noin 900 000 ihmistä (Rahapelit 2020). Suomessa rahapelejä toimeenpanee valtion omistama monopoliyhtiö Veikkaus Oy (Rahapelilainsäädännöllä ehkäistään rahapelihaittoja 2021). Viime vuosina rahapeliongelmaista on alettu puhumaan entistä enemmän. Vuonna 2019 Veikkaus Oy teki kenopeliin liittyvän tv-mainoksen, mikä herätti paljon kritiikkiä sosiaalisessa mediassa ja mainosta pidettiin vastuuttomana. Veikkaus Oy myönsi tehneensä virheen ja veti mainoksen pois. (Mattila 2019.) Samanaikaisesti kansalaisaktivistit olivat tehneet kansalaisaloitteen, missä vaadittiin rahapelikoneita pois kaupoista (Rahapeliautomaatit poistettava kaupoista, kioskeilta, ravintoloista ja huoltoasemilta 2019). Rahapeliongelmaisten kokemusasiantuntijat antoivat haastatteluita rohkeasti omilla kasvoillaan, vaikkakaan rahapeliongelmaista ei usein puhuta, sillä rahapeliriippuvuuteen kuuluu vahvasti häpeän tunne. (kokemusasiantuntijat muuttavat pelikulttuuria kansalaisaloitteella 2019). Keväällä 2021 kauppaketju Lidl kertoi poistavansa kaikki rahapeliautomaatit heidän tiloistaan. Lidl perusteli rahapelikoneiden poistoa vedoten vastuullisuuteen. (Laitinen 2021.)

Opinnäytetyössä selvitetään laadullisen tutkimuksen keinoin rahapeliongelmaisten vertaistukiryhmien ohjaajien ajatuksia ryhmien ohjaamisesta. Rahapeliongelmat ovat nousseet viime vuosina yhteiskunnalliseen keskusteluun, näin ollen aiheeseen haluttiin tutustua enemmän. Aiheen tutkiminen lisää tietoa rahapeliongelmaista ja siitä toipumisesta.

Opinnäytetyössä käytetään kieltä, mikä edistää kunnioitusta, ihmisarvoa ja arvostusta kohderyhmää kohtaan. Blaszczynskin, Swantonin ja Gainsburyn (2020) mukaan on tärkeää pysähtyä pohtimaan, että minkälaisia sanoja valitaan kirjoittaessa niin, että kirjoitus olisi kunnioittavaa. Tieteellisten tutkimusten ja artikkeleiden tarkoitus ei ole lisätä ihmisten leimaamista, joten on hyvin tärkeää, kuinka asioista kirjoitetaan. (Blaszczynski, Swanton & Gainsbury 2020.)

Opinnäytetyössä käytetään käsitettä rahapeliongelma, mikä pitää sisällään ongelmapelaamisen sekä rahapeliriippuvuuden. Kun opinnäytetyössä käytetään lähteestä olevaa tietoa, silloin käytetään samaa käsitettä kuin lähteessä on käytetty.

Opinnäytetyön tilaaja on valtakunnallisen Sosped-säätiön alaisuudessa toimiva Pelirajaton-toiminta. Pelirajaton-toiminta tarjoaa tietoa ja vertaistukea rahapeliongelmallisille sekä heidän läheisilleen. Pelirajaton-toiminta järjestää vertaistukea vertaisryhmissä, vertaispuhelimessa, ryhmächatissa, voimavarakursseilla sekä pelirajaton-lomilla. Pelirajaton-toiminnan tavoitteena on tukea, antaa ymmärrystä sekä työkaluja muutostyön aloittamiseen ja hyvinvointia edistävään toimintaan. (Pelirajaton 2021.) Pelirajaton-toiminnan eettiset periaatteet ovat:

1. Ihmisarvon kunnioittaminen ja tasa-arvo.
2. Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri.
3. Vapaaehtoisuuden arvostaminen.
4. Ihmisen aito kohtaaminen ja rakentava vuorovaikutus.
5. Kokemustiedon, tunteiden ja vertaistuen voimiin luottaminen. (mts.)

Pelirajaton-toiminta kouluttaa vertaistukiryhmän ohjaajia, kokemusasiantuntijoita sekä organisoii vertaistukiryhmiä ympäri maata. Pelirajaton-toiminnassa toimii yli 100 vapaaehtoista viiden toimiston työntekijän lisäksi. Pelirajaton-toiminta nojautuu vahvasti vapaaehtoisten työpanokseen ja vapaaehtoiset toimivat ympäri Suomea. Vapaaehtoiset osallistuvat jokaiseen eri vertaistukimuotoon. Pelirajaton-toiminnalta voi tilata myös kokemusasiantuntijan erilaisiin tapahtumiin ja koulutuksiin. (Pelirajaton 2021.) Pelirajaton-toiminta on aloittanut vertaistukiryhmän ohjaajien koulutuksen uudistamisen ja uuden työkirjan tekemisen vuoden 2021 aikana. Pelirajaton-toiminta halusi kuulla vertaistukiryhmän ohjaajien kokemuksia vertaistukiohjaajien koulutuksesta sekä ryhmän ohjaamisesta koulutusmateriaalin kehittämisen tueksi. Näin syntyi opinnäytetyön aihe ja myös aiheen rajausta. Pelirajaton-toiminta voi hyödyntää opinnäytetyötä heidän kehittämisprojektissa. Opinnäytetyö on laadullinen tutkimus, koska kiinnostuksen kohteena ovat ihmisten henkilökohtaiset kokemukset, joiden selvittäminen mahdollistuu teemahaastatteluiden myötä.

Keskeiset asiasanat työssä ovat peliriippuvuus, rahapeliriippuvuus, toiminnallinen riippuvuus, compulsing gambling, passion for gambling, addiction, ryhmämuotoinen tuki, ryhmämuotoinen kuntoutus, vertaistuki, vertaistoiminta, vertaisuus, vertainen, vertaistukiryhmä, kokemusasiantuntijuus, peer support.

Tietoperustan tiedonhaku toteutettiin käyttämällä muun muassa Googlea, Google Scholaria, Janetia, Finlexiä, Oppiporttia (Duodecim), Käypä hoito-suosituksia, ProQuest Centralia sekä otettiin

yhteyttä THL:n tutkijaan, Tiltin asiakastyöntekijään sekä Peluurin päällikköön, joilta saatiin vinkkejä aiemmin tehtyjen tutkimusten löytämiseksi.

2 Rahapeliongelma

Joka viikko suomalaisista rahapelejä pelaa runsas neljännes (29 %). Pelaaminen on yleisintä 35–44-vuotiailla ja miehet pelaavat enemmän kuin naiset. (Salonen, Lind, Hagfors, Castrén & Kontto 2020, 46–48.) Suomessa suosituimmat tavat pelata ovat raaputusarvat, lotto ja raha-automaatit. Muita rahapelejä ovat muun muassa vedonlyönti, kasinopelit, nettiarvat ja hevospelit. (P€lin merkit 2018, 5.) Suurimmalle osalle pelaajista pelaaminen on hauskaa ajanvietettä eikä aiheuta minkäänlaista ongelmaa. Ongelmattomasta pelaamisesta käytetään termiä *hallittu pelaaminen*. (Heikkilä, Laine & Salokoski 2009, 18.) Vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan Suomalaisista 78,4 % oli pelannut jotain rahapelityyppiä kuluvan 12 kuukauden aikana (Salonen ym. 2020, 1). Omistajaohjausministeri Tytti Tuppurainen (Sannikka 2020) totesi vieraillessaan Marja Sannikan ajankohtaisohjelmassa ”pelaaminen tuntuu kuuluvan ihmisyyteen ja Suomessa tämä on koko kansan harrastus”. Koko kansan harrastuksessa piilee myös varjopuoli, kaikki pelaajat eivät kykene hallittuun pelaamiseen. (Sannikka 2020.)

Rahapelaaminen voidaan luokitella neljään eri luokkaan pelaamisen tiheyden ja siihen liittyvien ongelmien mukaan: *hallittu pelaaminen*, *riskitason pelaaminen*, *ongelmapelaaminen* sekä *diagnostisesti määriteltävä rahapeli riippuvuus* (DSM) tai *pelihimo* (ICD-10). Rahapeliongelmaa käytetään yläkäsitteenä, kun puhutaan ongelmapelaamisesta ja rahapeli riippuvuudesta. Henkilö ei voi kuulua useaan luokkaan, joten ne ovat toisensa poissulkevia luokkia. Luokkien välistä rajaa on vaikea tehdä, joten luokasta toiseen tapahtuvaa siirtymistä voi tapahtua. (Alho & Lahti 2015, 10–11.)

Rahapeliongelmallalla viitataan sellaiseen rahapelaamiseen, mikä vaikuttaa kielteisesti pelaajaan tai tämän läheisiin, esimerkiksi taloudellisesti tai vaikeutena selviytyä koulunkäynnistä (P€lin merkit 2018, 7). Rahapeliongelman kielteiset vaikutukset ovat usein taloudellisia, mutta myös sosiaalisia, psyykkisiä ja fyysisiä. Ongelma voi aiheuttaa häpeää, perhe- ja ihmissuhdeongelmia, ahdistusta, masennusta ja äärimmillään itsetuhoisuutta. (Mts. 3.) Rahapeliongelmaan liittyvä häpeä kohdistuu usein taloudellisiin menetyksiin, hallitsemattomaan pelaamiseen ja sosiaalisen statuksen menetykseen (Rahapelaamisen haitat N.d).

2.1 Riippuvuus

Riippuvuus määritellään yleensä siihen kytkeytyvän aineen tai toiminnan kautta, esimerkiksi rahapeliriippuvuus tai päihderiippuvuus (Salo-Chydenius, Holmberg & Partanen 2015, 107). Riippuvuus on haastava ja ristiriitainen ilmiö. Riippuvuuksiin kytkeytyy yleensä voimakkaita tunteita, kokemuksia, näkemyksiä ja pelkoja ja näistä syistä riippuvuudet kiinnostavat ihmisiä. Rajanvetoa hyväksyttävän ja paheksuttavan riippuvuuden välille on haastavaa luoda. On olemassa riippuvuuksia, mitkä ovat yleisesti hyväksyttäviä ja laillisia, toiset taas ovat laittomia ja rangaistavia tekoja. Karamelliriippuvuus ja heroiiniriippuvuus havainnollistaa hyvin, kumpi riippuvuuksista on hyväksytty ja laillinen ja kumpi riippuvuuksista on laitton ja yhteiskunnallisesti paheksuttava. (Tammi & Raento 2013, 7–8.) Riippuvuuksia määrittelevät kulttuuri ja yhteisö missä elämme (Salo-Chydenius ym. 2015, 107) sekä yhteiskunnan määrittelemät lait ja asetukset (Tammi & Raento 2013, 7). Addiktiota ja riippuvuutta käytetään usein toistensa synonyymeinä, mutta tästä lähtien opinnäytetyössä sana ”addiktio” korvataan sanalla ”riippuvuus” käsitteellisen selkeyden vuoksi.

Termiä riippuvuus on perinteisesti käytetty psykoaktiivisten kemikaalisten, kuten alkoholin tai moneenlaisten muiden huumeiden liiallisen ja hallitsemattoman käytön yhteydessä. Nykypäivänä pelihimo on ainoa ei kemiallinen riippuvuus, mikä on virallisesti tunnustettu psykiatrisissa diagnoosijärjestelmissä. (Andreassen, Griffiths, Gjertsen, Krossbakken, Kvam & Pallesen 2013, 90.) Riippuvuushäiriöistä on tehty useita eri tutkimuksia ja teorioita, mutta lääketieteessä, psykologiassa sekä neurotieteissä ollaan erimielisiä siitä, kuinka ja kenelle riippuvuushäiriö syntyy ja mikä siihen auttaa parhaiten (Tammi & Raento 2013, 18).

Riippuvuuden synty voi ilmentyä seuraavilla tavoilla: yksilöllä esiintyy voimakasta halua tai pakonomaista tarvetta ajatella riippuvuuden kohdetta joko tiedostaen tai tiedostomatta, voimistuneet ajatukset riippuvuudesta alkavat vaikuttamaan yksilön ajatusmaailmaan, valintoihin ja arvokäsitykseen, looginen toiminta heikkenee ja kyky hallita käyttäytymistä vähenee ja arvostelukyky pettää (Salo-Chydenius ym. 2015, 114–115). Riippuvuus johonkin aineeseen tai toimintaan ottaa ylivallan muusta toiminnasta ja yksilö menettää tilanteen hallinnan. Yksilö menettää otteen täyspainoisesta osallistumisesta yhteiskuntaa kohtaan ja muiden ihmisten suhtautuminen yksilöön muuttuu negatiivisesti. (Tammi & Raento 2013, 8–9.) Lääketieteessä riippuvuudella viitataan yleensä ongelmalliseen päihdeaineen käyttöön tai rahapelaamiseen, mitä ihminen ei itse pysty kontrolloimaan. Aineen

käytön tai toistokäyttämisen äkillinen lopettaminen voi aiheuttaa fyysisiä ja psyykkisiä vierotusoireita. (Uusitalo 2013, 91–92.)

2.2 Rahapeliongelman muodostuminen ja diagnostiikka

Rahapeliongelman muodostumiseen voi olla useita eri altistavia tekijöitä. Ongelmallisen rahapelaamisen syntyyn vaikuttaa rahapelimyönteinen kulttuuri, pelien saatavuus sekä yksilön persoonan piirteet ja perinnöllisyys. Mitään yksittäistä tekijää tai tapahtumaa ei voida osoittaa yksilön rahapeliongelman syyksi, vaan ongelma voi kehittyä usean eri altistavan tekijän myötä. (Miksi pelaamiseen jää koukkuun N.d.) Rahapeliongelman kehittyminen voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen. Ensimmäisessä vaiheessa pelaaja saattaa saada yhden ison voiton ja pelaaminen tuottaa positiivisia, onnistumisen kokemuksia ja mielihyvää. (Jaakkola 2006.) Rahapelaamisesta johtuva jännitys, voittojen ja muiden tekijöiden tuottama mielihyvä, saa yksilön jatkamaan pelaamistaan ja palkitsee aivojen mielihyvärataa (Kiianmaa 2015, 52). Toisessa vaiheessa, häviämisvaiheessa, pelaajan motivaatio ei ole enää hauska ajanviete vaan pelaamisesta tulee pakonomaista. Pelaaja pyrkii voittamaan takaisin hävityt rahat, talous kärsii ja ihmissuhteet joutuvat koetukselle. Yksilön stressi kasvaa ja arkielämä ahdistaa. Kolmannessa vaiheessa pelaaminen hallitsee koko elämää ja pelaaja voi sekä henkisesti, että fyysisesti huonosti. Tässä vaiheessa pelaaja usein hakee itselleen apua. Harmittoman pelaamisen ja hoidonhakemisen välillä voi olla useita vuosia. (Jaakkola 2006.) Rahapeliongelman liittyviä tunnusmerkkejä on lueteltu taulukossa 1.

Taulukko 1. Rahapeliongelmaan liittyviä tunnusmerkkejä (sov. Castren & Lahti 2015, 69)

| Rahapelaamiseen liittyviä tunnusmerkkejä | |
|---|--|
| Talouteen liittyvät | Tilitietojen tai laskujen piilottelu |
| | Toistuvat kulutusluotot ja pikavipit |
| | Sivutyön tekeminen ilman selkeää helpotusta taloudelliseen tilanteeseen |
| | Maksamatta jääneet laskut ja hoitamattomat velat |
| Terveyteen liittyvät | Levottomuus, ahdistuneisuus ja masentuneisuus |
| | Stressioireet, kuten päänsärky ja univaikeudet |
| | Lisääntynyt päihteiden käyttö |
| | Muutokset ruokahaussa tai seksuaalisessa käyttäytymisessä |
| Käyttäytymiseen liittyvät | Ystäväpiirin vaihtuminen |
| | Harrastusten jääminen pois |
| | Pelipanosten kasvaminen ajan mittaan |
| | Vetäytyminen sosiaalisista suhteista |
| | Voimakas kiinnostus pelaamiseen ja kiinnostuksen väheneminen muihin asioihin |
| | Myöhästely ja velvollisuuksien laiminlyöminen |
| | Rahapelaamisen aiheuttamien tappioiden vähättely ja voittojen liioittelu |
| | Impulsiivisuus ja aggressiivisuus |

Castrénin ja Lahden (2015) mukaan rahapeliongelma vaikuttaa ihmisen talouteen, terveyteen ja käyttäytymiseen. Ongelmapelaaja pelaa rahapelejä usein yli varojen ja pelaaminen tuottaa talousvaikeuksia ja velkaantumista. Pelaaja saattaa rahoittaa omaa pelaamistaan lainaamalla tai varastamalla. Rahapeliongelmaan liittyy salailua, valehtelua, häpeää ja leimautumista. Pitkään jatkunut rahapeliongelma voi aiheuttaa ihmisessä erilaisia terveysongelmia. Velkaantuminen ja salailu voi aiheuttaa stressioireilua. Rahapeliongelmainen hakeutuu usein hoitoon hakeakseen apua stressin tai muiden terveysongelmien takia, vaikka juurisyy olisikin rahapeliongelma ja stressioireet seurausta tästä. Rahapeliongelmaisen käytös saattaa muuttua impulsiiviseksi tai aggressiiviseksi. Pe-

laaja voi vaihtaa ystäväpiiriä tai vetäytyä sosiaalisista suhteistaan. (Castrén & Lahti 2015, 70.) Leimaantumisen ja häpeä muodostavat merkittävän esteen hakea apua rahapeliongelmaan. Rahapeliongelmainen ei uskalla kertoa omasta rahapeliongelmastaan, kun hän hakee apua muihin arjen vaikeuksiin, kuten asunnottomuuteen (Abbot ym. 2018, 91.)

Rahapeliriippuvuus on määritelty kahdessa kansainvälisesti käytössä olevassa tautiluokituksessa. ICD-10-luokituksessa ongelmapelaamista kutsutaan nimellä *pelihimo*. Häiriö pitää sisällään useita, pelaajan elämää hallitsevia uhkapelijaksoja. Pelijaksot vahingoittavat pelaajan ammatillisia, sosiaalisia ja perheeseen liittyviä arvoja. *Patologinen pelaaminen* käsite vaihdettiin vuonna 2013 *rahapeliriippuvuudeksi*. (Alho, Castrén, Lahti & Salonen 2014, 470.)

Suomessa kliinisessä työssä käytetään maailman terveysjärjestön WHO:n ICD-10-tautiluokitusta. ICD-10-tautiluokituksen mukaisesti pelihimo kuuluu hillitsemishäiriöiden ryhmään (F63.0). Pelihimon kriteerit täytyvät, kun pelaamisjaksoja on vähintään kaksi vuodessa, pelaaminen vaikuttaa jokapäiväisen elämään negatiivisesti tuoden henkilökohtaista ahdinkoa, on vaikea hillitä pelaamista tai jos pelaamisen tuomat mielikuvat hallitsevat ajattelua ja mielikuvia. (Alho, Castrén, Lahti & Salonen 2014, 470.)

Yhdysvaltojen psykiatriayhdistyksen luomassa DSM-järjestelmässä (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) pelihimosta käytetään sanaa rahapeliriippuvuus. DSM-järjestelmän neljännessä painoksessa rahapeliriippuvuudesta käytettiin sanaa patologinen pelaaminen, mikä suomennettiin peliriippuvuudeksi. Termit pelihimo sekä peliriippuvuus saivat kritiikkiä, sillä niistä ei selviä ongelman yhteys rahaan. DSM-järjestelmän viidennessä painoksessa käytetään käsitettä rahapeliriippuvuus. Rahapeliriippuvuus käsitteessä on suora viittaus rahaan, sekä se on vähemmän leimaava kuin pelihimo. (Alho ym. 2014, 470.)

DSM-5- kriteerit rahapeliriippuvuudelle ovat hyvin samantapaiset kuin ICD-10-luokituksessa (Pelin merkit 2018, 8–9). DSM-5-tautiluokituksen mukainen rahapeliriippuvuus voidaan täsmentää kolmeen eri vakavuusasteeseen: lievä 4–5 kriteeriä, keskivaikea 6–7 kriteeriä ja vaikea 8–9 kriteeriä. Rahapeliriippuvuus diagnoosi todetaan, kun vähintään neljä kriteeriä on täyttynyt viimeisen 12 kuukauden aikana. (Alho & Lahti 2015, 13.) Rahapeliriippuvuuden kriteerit ovat:

1. *Tarve pelata jatkuvasti suurenevilla rahasummilla saavuttaakseen haluamansa jännityksen.*
2. *Yritys vähentää tai lopettaa rahapelaaminen aiheuttaa rauhattomuutta tai ärtyneisyyttä.*
3. *Potilas on toistuvasti epäonnistunut yrityksissään kontrolloida, vähentää tai lopettaa rahapelaamistaan.*
4. *Ajatukset pyörivät rahapelaamisen ympärillä (esimerkiksi jatkuva tarve elää uudelleen aikaisempia rahapelitapahtumia tai suunnitella seuraavaa rahapeliä ja ajatella pelaamiseen käytettävien rahojen hankintaa).*
5. *Pelatessaan potilas kokee itsensä usein kuormittuneeksi (kokee esim. avuttomuutta, syyllisyyttä, ahdistuneisuutta tai masennusta).*
6. *Hävittyään rahaa potilas palaa usein takaisin pelaamaan tasoittaakseen tappion (tappioiden kiinni kurominen).*
7. *Potilas valehtelee salatakseen rahapelaamiseen osallistumisen määrän.*
8. *Potilas on vaarantanut tai menettänyt jonkin tärkeän ihmissuhteen, työpaikan tai koulutukseen tai työuraan liittyvän mahdollisuuden rahapelaamisen takia.*
9. *Potilas tukeutuu muihin rahanhankinnassa helpottaakseen rahapelaamisen aiheuttamaa epätoivoista taloudellista tilannettaan. (mts. 13.)*

2.3 Rahapeliongelman ennaltaehkäisy ja hoito

Arpajaislaissa (1047/2001, 52§) määritellään, että rahapeleistä aiheutuvia haittoja on seurattava ja tutkittava. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö vastaa haittojen seurannasta ja tutkimuksesta sekä niiden ehkäisystä ja kehittämisestä. (Arpajaislaki 1047/2001, 52§.) Suomalaisten rahapelaamista on tutkittu vuodesta 2003 alkaen (Suomalaisen rahapelaamisen tilannekatsaus 2017 2019, 13).

Rahapeliongelmiin liittyvien palveluiden järjestäminen sekä laadun tarkkailu on määritelty laissa. Sosiaalihuoltolaki (L 1301/2014) sekä laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (L 523/2015) määrittelevät kuntien toimintaa. Sosiaalihuoltolain (1301/2014) mukaan kuntien on järjestettävä sosiaalipalveluja liittyen esimerkiksi asumiseen, taloudelliseen tukeen, osallisuuden edistämiseen tai fyysisen, psyykkisen, kognitiivisen toimintakykyyn liittyviin tarpeisiin (L 1301/2014, 11§).

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (L 523/2015) määrää julkisen vallan tehtäväksi ehkäistä päihteistä ja rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja (L 523/2015, 1§). Ehkäisevällä päihdetyöllä tarkoitetaan tässä laissa toimintaa, mikä vähentää päihteiden käyttöä ja niistä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja (mt. 2§). Kunnan tehtävänä on nimetä toimielin, mikä huolehtii alueella ehkäisevän päihdetyön organisoimisen. Toimielimen tehtäviin kuuluu muun muassa päihdeasioiden seuranta, päihdehaittojen tiedottaminen ja tuen lisääminen kunnan kaikissa tehtävissä. (Mt. 5§.)

Rahapeliriippuvuuden hoitomuodon valintaan vaikuttavat rahapeliongelman vaikeusaste ja monet yksilölliset tekijät, kuten muut sairaudet tai samanaikainen päihdeongelma. Apua rahapeliongelmaan voi hakea esimerkiksi terveyskeskuksista, A-klinikoilta, mielenterveystoimistosta tai psykiatrian poliklinikoilta. (Suomalaisen rahapelaamisen tilannekatsaus 2017 2019, 101.) Rahapeliongelman tunnistamista varten ammattilaisten käytössä on erilaisia mittareita, jotta rahapeliongelman laajuus voidaan arvioida. Mittareiden laajuus vaikuttaa sen käyttökelpoisuuteen. Lyhyet mittarit antavat suuntaa yksilön rahapelikäyttäytymiseen ja ne soveltuvat rahapeliongelman seulontaan. Pitkemmät mittarit sopivat rahapeliongelman perusteellisempaan arviointiin. (Castrén & Salonen 2015, 84–85.)

Rahapeliongelman avohoito järjestetään pääsääntöisesti osana päihdepalveluita ja se on kuntien järjestämisvastuulla. Avohoidossa tarkastellaan rahapelaamista osana asiakkaan elämää. Jos asiakkaan ongelmat ovat vakavia ja rahapeliongelman lisäksi hänellä on samanaikaisesti päihdeongelmia, tai hän on vaaraksi itselleen tai muille, laitoshoidon voi tulla kyseeseen. Laitoshoidon voidaan toteuttaa esimerkiksi päihdehoidon kuntoutuslaitoksessa, psykiatrisessa sairaalassa tai psykiatrian osastohoidossa ja se edellyttää asiakkaan suostumusta. (Suomalaisen rahapelaamisen tilannekatsaus 2017 2019, 101–105.)

Diagnosoidun *rahapeliriippuvuuden* hoidoksi suositellaan kognitiivista käyttäytymisterapiaa, vaikkakin rahapeliongelman tuki- ja hoitomuotoja on tutkittu vielä toistaiseksi melko vähän (Alho & Lahti 2015, 111–112). Kognitiivisen käyttäytymisterapian ideana on muuttaa pelaajan rahapelikäyttäytymistä ja pelaajaan virheellisiä uskomuksia pelaamisesta. Terapiassa harjoitellaan pelihimon hillintää ja rahapelaamisesta aiheutuvien tunnetilojen sietämistä. (Castrén & Lahti 2015, 122.)

Abbotin ja muiden (2018) mukaan yhä useampi tutkimus on keskittynyt tiettyjen toipumisstrategioiden, ensisijaisesti psykoterapian tärkeyteen rahapeliongelman hoidossa. Tulokset osoittavat edelleen kognitiivisen käyttäytymisterapian lähestymistapojen ja motivoivan haastattelun tärkeyden, mutta farmakologisten ja muiden lähestymistapojen hyödyt ovat vähäisempiä. (Abbot ym. 2018, 62.)

Rahapeliongelmiin erikoistuneissa tuki- ja neuvontapalveluissa ammattilaiset ohjaavat ja tarpeen mukaan neuvovat rahapeliongelmaista löytämään oikean hoitomuodon. Tuki- ja neuvontapalveluihin on matalampi kynnys ottaa yhteyttä kuin muihin hoitopalveluihin. Rahapeliongelmainen hakee apua usein vasta siinä vaiheessa, kun ongelma on jo kärjistynyt. (Mustalampi & Partanen 2015, 135.) Tuki- ja neuvontapalveluihin kuuluu myös oma-apu, esimerkiksi Raipe-rahapelipäiväkirja ja peliloki. Vertaistuki kuuluu myös tuki- ja neuvontapalveluiden alaisuuteen. (Mts. 132.) Suomessa muita tuki- ja neuvontapalveluita tarjoaa Peluuri, Tiltti, Päihdelinkki, valtakunnalliset vertaisryhmät Gamblers Anonymous eli GA ja Pelirajaton-ryhmät sekä talous- ja velkaneuvonta. (Suomalaisen rahapelaamisen tilannekatsaus 2017 2019, 100.)

Rahapeliongelmaasta toipuminen tarkoittaa sitä, että ongelmallinen ja haittoja aiheuttava pelaaminen loppuu. Lähtökohtana toipumisessa on rahapelaamisen sijaan yksilön havahtuminen rahapelaamisen ulkopuolella tapahtuvaan elämään. Omasta terveydestä ja taloudesta huolehtiminen, sosiaalisten suhteiden jälleen rakentaminen ja merkityksellisen elämän eläminen ilman rahapelejä ovat osa toipumisen merkkejä. Rahapeliongelmaasta toipumisessa ei ole varsinaisesti alkua tai loppua, eikä se välttämättä tapahdu suoraviivaisesti. Toipumisessa voidaan ottaa askeleita eteen ja taaksepäin. (Rahapeliiongelman kohtaaminen sosiaalityössä 2021, 17.)

Rahapeliongelmaasta toipuminen voidaan jakaa useaan eri osa-alueeseen. Toipuminen tarkoittaa monien eri elämän osa-alueiden parantumista. Toipumisprosessin aikana yksilön ymmärrys omaan toimintaa lisääntyä ja yksilö ymmärtää myöntää itselleen rahapeliongelman ja mitä se aiheuttaa. Virheelliset ajatukset rahapelaamisesta korjaantuvat ja esimerkiksi vääristyneet uskomukset liittyen rahapelaamiseen korjaantuu. Toipuva pelaaja rupeaa ottamaan vastuuta omasta toiminnastaan. Pelaaja vastuuttaa itseään toipumisen tiellä ja pystyy käyttämään keinoja, jotta rahapelaaminen vaikeutuisi. Pelaaja sulkee mahdollisia pelitilejä, rupeaa valitsemaan sellaisia liikkumisreittejä, jotta rahapelaaminen ei tulisi mieleen ja asettaa itselleen pieniä tavoitteita, jotta pelaamattomuus

onnistuisi. Toipuvan rahapeliongelmaisen on tärkeää vahvistaa omaa mielenterveyttä sekä hyvinvointia. Rahapelaajalla voi ilmetä muitakin psyykkisiä ongelmia, mihin pelaajan on hyvä hakea apua. Ahdistuneisuutta tai muuta psykiatrista hoitoa vaativa problematiikka on hyvä hoitaa, jotta rahapeliongelmaasta toipuminen onnistuu. Rahapeliongelmaasta aiheutuvan häpeän väheneminen parantaa pelaajan minäkuvaa ja antaa vakaan pohjan toipumiselle. Sosiaalisten verkostojen tuki ja uusien aktiviteettien löytäminen on toipuvalla tärkeää, sillä pelaamattomuus tuo usein pelaajalle enemmän aikaa tehdä eri asioita ja on hyvä, että toipuva löytää itselleen mielekästä tekemistä rahapelamisen tilalle. Usein rahapeliongelmainen pelaa ylivoimien ja joutuu taloudellisesti ahdinkoon. Taloudellisen tasapainon löytäminen on edesauttaa toipumista. Vaikka pelaajalla olisikin jäänyt rahapelaamisesta velkaa, voi hän silti löytää taloudellisen tasapainon niin, ettei heikko taloudellinen tilanne vaikuta rahapeliongelmaasta toipumisessa. (Rahapeliiongelman kohtaaminen sosiaalityössä 2021, 19–20.)

3 Vertaistuki

Vertaistuki on sosiaalista tukea, mikä perustuu omiin kokemuksiin ja niiden jakamiseen toisten kanssa, joilla on samankaltainen kokemus (Kippola-Pääkkönen 2018, 163; Mikkonen & Saarinen 2018, 9; Mitä on vertaistuki? 2020). Vertaistuki on vastavuoroista; minulta sinulle, sinulta minulle sekä ryhmässä meiltä meille toimivaa tukea (Mikkonen & Saarinen 2018, 26). Sekä kertojalla että kuulijalla on samanlainen kokemus, mikä mahdollistaa toisen tarinan ymmärtämisen ja yhteinen kokemus luo ymmärretyksi tulemisen tunteen. Kokemuksen jakaminen henkilön kanssa, joka todella ymmärtää on helpottavaa, ja sopivasti etäällä olevan vertaisen kanssa keskustelu voi olla helpompaa, kuin kuormittaa huolella omia läheisiä. (Mitä on vertaistuki? 2020.) Vertaistuen antamisessa hyödynnetään omia kokemuksia toisten auttamisessa ja tuetaan toisia vuorovaikutuksessa. Tukisuhteen perusta on omat kokemukset, tuki ja/tai apu on tasavertaista ja vastavuoroista ja se on myös merkittävää emotionaalista läsnäoloa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 26).

Vertaistukea on monenlaista, esimerkiksi kasvokkain tapahtuvaa pari- tai ryhmätukea, tukiperhetoimintaa tai joukkomuotoisena verkossa keskustelupalstoilla- ja alustoilla tapahtuvaa. Kaikkialle, missä tarvitaan tukea ja mistä löytyy viiteryhmään kuuluvia henkilöitä, syntyy vertaistoimintaa. Perinteisesti vertaistukea on muodostunut sairastuneiden ja vammautuneiden keskuudessa tai haasteellisissa elämäntilanteissa, esimerkiksi päihderiippuvaisten keskuudessa. (Mikkonen & Saarinen 2018, 50.)

Perusajatuksena vertaistuessa on, että ymmärtämällä toisen tilannetta ymmärtää myös paremmin omaa elämäntilannettaan. Vertaistuen avulla yhteiset kokemukset luovat yhteisen ymmärryksen. Vertaistuen kautta huolestuneisuus ja epävarmuus voivat hälventyä ja kuntoutuja saa vertaistuen kautta konkreettisen esimerkin selviytymisestä. Myös leimautumisen tunne saattaa vähentyä. Kokonaisuudessa vertaistuki mahdollistaa tehokkaasti voimaantumisen käynnistymisen. (Nordling & Toivio 2013, 329.) Hokkasen (2013) mukaan samankaltaisia asioita kokeneella on näkemys siitä, että he haluavat auttaa toista vastaavaa kokenutta riippumatta siitä, onko itse saaneet aiemmin ulkopuolista apua selviytymiseen. Vertaisuuden kokemus muokkaa näkemystä elämästä, ihmisyydestä ja auttamisesta. Oma tilannetta oppii käymään läpi ja suhteuttamaan selviytymisen jälkeen, josta syntyy halu jakaa toisten ihmisten elämää vaikeissa kohdissa ja mahdollisuuksien mukaan olla avuksi. (Hokkanen 2013, 266.)

Faces & Voices of Recovery'n (2010) tekemän koonnin mukaan vertaistukiohjaajat korostavat heidän omia, itse elettyjä kokemuksia toipumisestaan. Tämä on elementti, mikä on tärkeä tekijä siihen, miksi vertaistuki on niin tehokasta, suosittua ja tuloksellista, ja mikä puuttuu muista palveluista. Valta-asetelmaa ohjaajan ja ryhmäläisten välillä minimoiva konteksti auttaa luomaan tilanteita, joissa ryhmäläiset kokevat luottamusta ja jotka rohkaisevat tekemään harkittuja valintoja ja päätöksiä kohti itseohjautuvaa toipumista. (Faces & Voices of Recovery 2010, 7.)

Vertaistuen lisäksi usein samassa yhteydessä käytetään myös termejä vertaisuus ja vertaistoiminta. Vertaisuus tarkoittaa ihmisten välistä suhdetta ja vertaistoiminta käsittää kaiken toiminnan, mitä vertaistukeen sisältyy. Vertaistuki on omaehtoista toimintaa; vertaiset toimivat sekä omaksi että toisten hyväksi ja monet ulkoiset tekijät vaikuttavat vertaistuen toteutukseen. (Mikkonen & Saari- nen 2018, 20.)

Kippola-Pääkkösen (2018) mukaan tutkimustieto vertaistuen merkityksestä on lisääntynyt eri sairaus- ja riskiryhmissä niin kansainvälisellä kuin kansallisellakin tasolla. Erityisesti suomalaisissa ryhmä- ja laitospääkköseen liittyvissä tutkimustuloksissa on ilmennyt, että vertaistukea on pidetty kuntoutuksen keskeisimpänä ja merkityksellisimpänä tuen muotona tai auttavavana tekijänä. (Kippola-Pääkkönen 2018, 175.)

Mikkonen ja Saarinen (2018) ovat teoksessaan koonneet vertaistukitutkimuksia ja -selvityksiä. Heidän mukaansa vertaistukitutkimukset jakautuvat kahteen ryhmään: yhteiskuntatieteellisiin tutkimuksiin, jotka ovat kiinnostuneita vertaisryhmätoiminnasta ja jotka osallistuvat yhteiskunnalliseen keskusteluun, sekä psykologisiin ja terveystieteellisiin tutkimuksiin, jotka painottuvat ryhmädynamiikkaan ja yhteisöllisiin kokemuksiin. Arvot, kohtaaminen, osallisuus, vaikuttaminen, vastavuoroisuus, voimaantuminen, sosiaalinen pääoma ja yhteisöllisyys ovat olleet 2000-luvun vertaistukitutkimusten teemoja. (Mikkonen & Saarinen 2018, 148.)

3.1 Vertaistukiryhmä

Ryhmämuotoinen kuntoutus on kuntoutuksen muoto, jossa auttaviksi tekijöiksi on tunnistettu esimerkiksi vertaistuki, tiedon saamisen ja jakamisen mahdollisuus, toisten auttaminen sekä tukeminen ja toisten muutoksista oppiminen (Salminen 2016). Salmisen (2016) mukaan monissa tutkimuksissa on osoitettu, että ryhmämuotoinen kuntoutus on yhtä tuloksellista kuin yksilöterapia. Ryhmämuotoinen kuntoutus on luontevaa, koska ihminen kehittyy ryhmissä ja ryhmiin liittyvissä vuorovaikutussuhteissa. Ryhmä soveltuu kuntoutumiseen liittyvän tiedon jakamiseen; ammattilaisen jakaman tiedon lisäksi ryhmäläiset oppivat toistensa kokemuksista. Ryhmässä voidaan harjoitella erilaisia taitoja sekä toimintoja, kuten keinoja selviytymiseen, hallintaan, kommunikointiin tai itsensä huolehtimiseen. Usein tuki moninkertaistuu tai vahvistuu ryhmässä ja ryhmä soveltuu hyvin vuorovaikutuksen ja tunteiden ilmaisuun ja tutkimiseen. (Salminen 2016.) Tunteiden ilmaiseminen ryhmässä on hyväksyttävää, vaikka kaikille se ei olekaan helppoa, ainakaan ryhmän alkuvaiheessa. Salliva ilmapiiri ryhmässä lisää uskallusta olla oma itsensä ja ilmaista tunteita. (Mikkonen & Saarinen 2018, 45.)

Yksi keskeisimmistä ryhmässä toteutettavan kuntoutuksen hyödyistä on ryhmän tarjoama vertaistuki. Ryhmässä on mahdollisuus jakaa yhteisiä kokemuksia ja ryhmän tuki voi olla henkistä, kannustamista ja rohkaisua, sekä tietoa ja neuvoja. Henkilöt, jotka ovat olleet ryhmäkuntoutuksessa kertovat, että samankaltaisessa tilanteessa olevat ymmärtävät parhaiten. Heille on helppo puhua, he pystyvät kertomaan asioista ymmärrettävällä tavalla ja heihin on helpompi luottaa kuin ammattilaiseen. (Salminen 2016.) Peliklinikan loppuraportin (2014) mukaan ihmisten kohtaaminen, joilla on samankaltaisia kokemuksia, on usein pelaajalle tärkeää ja vertaistukitoiminta tarjoaa mahdollisuuden näille kohtaamisille (Peliklinikan loppuraportti 2014, 36).

Vertaistukiryhmissä toipuvat ongelmapelaajat auttavat toisiaan vähentämään pelaamista tai lopettamaan pelaamisen kokonaan. Tällaisten ryhmien pääasiallinen toiminta perustuu säännöllisiin ryhmätapaamisiin, joissa osallistujat kertovat vuorotellen siitä, miten heidän rahapeliongelmansa alkoivat ja etenivät, sekä heidän nykyisestä toipumisestaan, kun taas muut osallistujat kuuntelevat ja jakavat neuvoja. Ryhmän kollektiivisilla kokemuksilla ja tiedolla pyritään jakamaan sosiaalista ja emotionaalista tukea. Ryhmässä pyritään kannustamaan ja pitämään motivaatiota yllä pelaamattomuuteen. Ryhmässä käsitys rahapeliongelma kasvaa ja siellä jaetaan käytännön neuvoja pelaamattomaan arkeen. (Abbot ym. 2018, 63–64.)

Keskinäinen kunnioitus, tasa-arvo ja luotettavuus ovat keskeisiä vertaistukeen liittyviä asioita. Ryhmäkuntoutus voi vähentää eristyneisyyden tunnetta, siellä voi kokea tulevansa hyväksytyksi, saada uusia ihmissuhteita ja kehittää keinoja ja taitoja pärjäämiseen. (Salminen 2016.) Myös Binde (2012) mukaan aktiivisesti vertaistukiryhmässä käyvät tulevat osaksi yhteisöä ja ryhmästä voi löytyä ryhmän ulkopuolelle ulottuvia ystävyysuhteita. Binde (2012) lisää, että ryhmän myötä yksilöillä on mahdollisuus luoda uutta identiteettiä, mikä ei perustu ongelmapelaamiseen tai peliriippuvuuteen. Ryhmässä keskustellaan usein tulevaisuudesta; koulutuksesta, työmahdollisuuksista ja mitä vapaa-ajalla voisi tehdä pelaamisen sijaan. (Binde 2012, 517.) Peliklinikan loppuraportissa (2014) todetaan, että vertaistuki on tärkeä tuki ja olennainen osa niin hoidolle kuin hoitotulosten ylläpitämiselle (Peliklinikan loppuraportti 2014, 61).

Abbotin ja muiden (2018) mukaan oman ongelmapelaamistarinan kertomisen ja muiden tarinoiden kuuntelemisen tärkeys viittaa siihen, että kertomus sosiaalisena ja kulttuurisena konstruktiona on keskeinen asia toipumisprosessissa. Se auttaa henkilöä ymmärtämään paremmin omaa tilaansa ja suuntaa toipumiseen. (Abbot ym. 2018, 63–64)

Hjulbergin ja Träskelinin (2012) vertaistukiryhmän ohjaajan oppaassa kuvataan vertaistukiryhmän parantaviksi elementeiksi avoin keskustelu, omien kokemusten jakaminen, eristyneisyyden tunteen sekä yksinäisyyden hälventyminen, asioiden uudelleen hahmottuminen ryhmän tuen avulla, uusien puolien löytämisen itsestä, tuen antaminen ja vastaanottaminen, oikeus ja lupa pitää itsestä huolta, sekä yhteinen toivon paremmasta huomisesta. Lisäksi vertaistukiryhmän tehtävänä on tuoda lisää sisältöä elämään, esimerkiksi rentoutuksena, virkistyksenä, pakopaikkana olemisena, viirikkeenä ja kannustuksena. (Hjulberg & Träskelin 2012.)

3.2 Vertaistukiohjaaja

Vertaistukiohjaajan määrittelemiseksi pitää huomioida erot ammattilaiseen sekä vapaaehtoistyöntekijään. Vapaaehtoiset auttavat toisia ilman palkkaa ja vertaiset tukevat toisiaan keskinäisesti. Ammattilaiset ovat taas työntekijöitä, joille maksetaan palkkaa ja jotka hoitavat, hoivaavat ja kasvattavat. (Mikkonen & Saarinen 2018, 23.) Vertaistoiminnan ja ammatillisen työn erona on, että ammattilaiset tekevät työtä ihmisten hyvinvoinnin tukemiseksi, mutta vertaiset toimivat keskenään, oman hyvinvoinnin lisäämiseksi. Vapaaehtoisuus sisältyy vertaisuuteen esimerkiksi silloin, kun ryhmän vetäjä kuuluu samaan viitekehukseen vertaisen kanssa. Ryhmänvetäjän tehtävään on saatu koulutus ja hän toimii vapaaehtoisena. (Mts. 26–29.)

Ammattilaiset usein perustavat ja vakiinnuttavat vertaistukiryhmän toiminnan, mutta ryhmien ohjaus on vertaisten vastuulla. Sillä on merkitystä, kuuluuko ryhmänohjaaja samaan viiteryhmään vai tuleeko hän ulkopuolelta. Viiteryhmään kuuluva henkilö, joka on kokenut saman, ymmärtää toisten tilanteita paremmin kuin henkilö, jolla ei ole samaa kokemusta ryhmän kanssa. Ryhmänohjaajan tulee olla sinut itsensä kanssa, jotta voimavarat riittävät tehtävän hoitamiseen. Ryhmänohjaaja on vertaistukiryhmän rakennetekijä sekä ryhmähengen luoja. Ryhmänohjaaja ei ole yksin vastuussa ryhmän toiminnasta tai ilmapiiristä, mutta hänellä on silti niihin suuri vaikutus. (Mts. 62–64.)

Kippola- Pääkkönen (2018) on koonnut Pomeryn, Schofeldin, Xhilagan & Goughin (2016) systemaattista katsausta mukaillen taulukon (taulukko 2), jossa Pomery ym. (2016) ovat tunnistaneet seitsemän erilaista piirrettä, joita vertaisryhmän ohjaajalta edellytetään. Ohjaajan piirteiden tunnistaminen voi auttaa vertaispohjalta toteutuvien ryhmänohjaajien valinnassa, koulutuksessa ja tukemisessa. (Kippola-Pääkkönen 2018, 178.)

Taulukko 2. Kippola-Pääkkösen (2018) kokoama taulukko Pomerya ym. (2016) mukailten vertaistukiryhmän ohjaajan tunnistetuista piirteistä.

| | |
|-------------------|---|
| Piirre | Tietoja, taitoja, ominaisuuksia |
| Ryhmän johtaminen | Aloitteet tai lähetteet; johto; yhteisön resurssit; sosiaalinen verkostoituminen; jäsenten valikoiminen; käytännön asioiden järjestäminen; palautteen hankkiminen; vastuun jakaminen; tiedot ryhmän keskeisistä aiheista |
| Ryhmäprosessi | Ryhmän fokuksen ylläpitäminen; jäsenten tarpeiden tunnistaminen; mahdollistaa jäsenten puhumisen; luottamuksellisuus; puuttuu asioiden hallintaan; rohkaisee jäseniä osallistumiseen, jakamiseen ja tukemiseen; edistää, ohjaa ja vetää yhteen keskustelua; turvallinen ympäristö; koheesio |
| Roolimalli | Myönteinen vahvistaminen ja asioiden uudelleenmuotoilu; kuunteleminen; tukeminen; yhteenkuuluvuuden tunteen edistäminen; ongelmien ratkaisu; ihmissuhdetaidot; jäsenten kokemusten normalisointi; erilaisuuden hyväksyminen; ryhmään sitoutuminen |
| Tietoisuus | Omien tarpeiden erottaminen ryhmän tarpeista; tunne elämän tasapainosta; vähäinen osallistuminen ryhmän keskusteluun; ryhmädynamiikka; jäsenten vuorovaikutus; oma fyysinen terveys |
| Halukkuus | Antaa ja saada tukea; mahdollisuus antaa aikaa; mahdollisuus ottaa yhteyttä; sitoutuminen ryhmään |
| Sovinnollisuus | Sensitiivinen; tukea antava; positiivinen; rehellinen; eheys; lämpö; empaattinen; ei-autoritaarinen; huumorintajuinen; karismaattinen; huolehtiva; tarkkaavainen; aito; luottavainen |
| Avoimuus | Intelligentti; joustava; objektiivinen; luova; aloitteellinen; innostunut; energinen |

Vertaistukiohjaajat kohtaavat vertaistukiryhmiä ohjatessa niin omia kuin ryhmäläistenkin tunteita. Mikkosen ja Saarisen (2018) mukaan vertaiset tukevat pelkästään läsnäolollaan tunteiden kokemista ja ilmaisemista ja useissa kirjoituksissa vertaistuesta kerrotaan, että ryhmässä voi itkeä tai

nauraa eikä kukaan ihmettele sitä. Vapaaehtoisilla ryhmänohjaajilla ei ole useinkaan koulutusta tunteiden käsittelyyn. Vertaistukiryhmän ohjaamisessa tarvitaan empatiaa, mutta liian syvälle toisen tunteisiin meneminen voi kuluttaa liikaa voimavaroja. (Mikkonen & Saarinen 208, 35–36.)

4 Tutkimuksen tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Tutkimuksella on aina joku tarkoitus tai tehtävä ja tarkoitus ohjaa tutkimusstrategisia valintoja. Tutkimus voi olla kartoittava, selittävä, kuvaileva tai ennustava. Kuvaileva tutkimus esittää tarkkoja kuvauksia henkilöistä, tapahtumista tai tilanteista ja siinä dokumentoidaan keskeisiä ja kiinnostavia piirteitä ilmiöistä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 137–138.)

Opinnäytetyö on kuvaileva tutkimus, jonka tarkoituksena on tuottaa tietoa Pelirajaton-toiminnan kehittämiseksi. Tietoa kerättiin haastattelemalla viittä Pelirajaton-toiminnan vapaaehtoista vertaistukiryhmän ohjaajaa. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, mikä merkitys vertaistukiryhmällä on vertaistukiryhmän ohjaajille, sekä mikä merkitys vertaistukiryhmällä on rahapeliongelma- toipumisessa. Pelirajaton-toiminta voi käyttää opinnäytetyötä toiminnan ja koulutusmateriaalin kehittämiseen. Pelirajaton-toiminta oli kiinnostunut vertaistukiryhmänohjaajien kokemuksista ryhmän ohjaamisesta sekä vertaistukiohjaajien koulutuksesta. Opinnäytetyön aihe ja sen rajaus tehtiin Pelirajaton-toiminnan toiveita kunnioittaen. Tutkimuskysymyksiin päädyttiin aiheen rajauksen jälkeen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat:

1. Millaisia merkityksiä vertaistukiryhmällä on vertaistukiohjaajalle?
2. Millaisia merkityksiä vertaistukiryhmällä on rahapeliongelma- toipumisessa?
3. Miten vertaistukiohjaajien koulutusta voitaisiin kehittää?

5 Tutkimuksen toteuttaminen

5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisena eli laadullisena tutkimuksena, koska työssä pyritään selvittämään ihmisten henkilökohtaisia kokemuksia. Tutkimuskohteenamme ovat rahapeliongelmaisten vertaistukiryhmien vapaaehtoisten ohjaajien kokemukset rahapeliongelmosta, vertaistukiryhmästä, vertaistuen merkityksestä rahapeliongelmosta toipumisessa, sekä Pelirajaton-toiminnan koulutuksesta ja muusta toiminnasta.

Lähtökohtana laadullisessa tutkimuksessa on todellisen elämän kuvaaminen, johon sisältyy ajatus, että todellisuus on moninainen. Jo elettyä elämää ja ihmisen kokemukseen perustuvaa tutkimusta voidaan tehdä laadullisen tutkimuksen keinoin. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään tutkimaan kohdetta mahdollisimman kokonaisvaltaisesti ja tavoitteena on pikemminkin löytää tai paljastaa tosiasioita, kuin todentaa jo olemassa olevia väittämiä. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 161.) Laadullisen tutkimuksen etenemisen vaiheet eivät välttämättä ole etukäteen jäsennettävissä selkeisiin eri vaiheisiin, vaan esimerkiksi aineistonkeruuta koskevat ratkaisut voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä (Kiviniemi 2018, 74).

5.2 Kohderyhmä ja aineiston kerääminen

Tutkimuksen kohderyhmänä on opinnäytetyön tilaajan Pelirajaton-toiminnan vertaistukiryhmien vapaaehtoisina toimivat vertaistukiohjaajat. Aineisto kerättiin puhelimitse tehdyillä haastatteluilla vallitsevan koronapandemian takia ja koska haastateltavat asuivat eripuolilla Suomea. Puhelut nauhoitettiin ja tallenteet säilöttiin oppilaitoksen Microsoft-tilin Onedrive-pilvipalvelussa. Haastateltavat rekrytoitiin suljetun Facebook-ryhmän kautta. Ryhmään laitettiin julkaisu, jossa kerrottiin tiivistetysti opinnäytetyön idea ja pyydettiin halukkaita osallistumaan tutkimukseen. Halukkaat laittoivat yksityisviestillä kiinnostuksensa tutkimukseen osallistumisesta. Näin toimiessa ei tullut ristiriitaa siitä, että työntekijät tietäisivät ketkä vapaaehtoisista ohjaajista olivat haastateltavina, kuten eivät myöskään ohjaajat keskenään. Haastattelumenetelmänä oli teemahaastattelu ja haastateltavia oli viisi. Haastateltaviksi ilmoittautuneille lähetettiin sähköinen saatekirje sekä suostumuslomake (Liite 1).

Teemahaastattelu on tutkimushaastattelutapa, jonka avulla kerätään laadullista aineistoa. Teemahaastattelun idea on yksinkertainen; kun halutaan tietää mitä joku ajattelee jostakin asiasta, kysytään sitä häneltä itseltään. Teemahaastattelussa haastattelun aihepiirit on ennalta määritetty, mutta kysymysten ei tarvitse välttämättä olla valmiina eikä täysin samoja kysymyksiä tarvitse esittää kaikille haastateltaville. Ennalta päätetyt aihepiirit käydään läpi haastattelun aikana, mutta näiden järjestys ja laajuus voivat vaihdella. (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, 27-30.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2009) mukaan teemahaastattelu on puolistrukturoitu menetelmä, sillä haastatteluiden aihepiirit ja teemat ovat kaikille samat. Teemahaastattelu ei sido tutkimusmenetelmää tiettyihin kysymyksiin, vaan teemahaastattelussa olennaisinta on, että haastattelu etenee tiettyjen keskeisten teemojen varassa eikä yksityiskohtaisten kysymysten. Teemahaastattelun tarkoituksena on tuoda haastateltavan ääni kuuluviin. Teemahaastattelussa ihmisten tulkinnat asioista ja heidän antamat merkitykset ovat keskeisiä. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 48.)

Tutkimuskysymyksiä perusteella haastattelua varten luotiin yksityiskohtainen haastattelurunko (Liite 2). Yksityiskohtaista haastattelurunkoa käytettiin työn tekijöiden tueksi, jotta haastattelussa varmasti kysyttäisiin kaikista merkityksellisistä aiheista. Haastattelu toteutettiin teemahaastattelulle tyypillisesti niin, että ennalta päätettyjen teemojen järjestys tai laajuus vaihteli. Haastattelurunko oli jaettu ennalta päätettyjen teemojen mukaisesti kolmeen eri osa-alueeseen: haastateltavan taustat ja vertaistukiryhmän ohjaaminen, vertaistuen merkitys ja Pelirajaton-toiminnan toiminta ja koulutus.

5.3 Aineiston analyysi

Laadullisen tutkimuksen aineistoa voidaan analysoida monin tavoin, mutta pääperiaate on yksinkertainen: valitaan sellainen analyysitapa, mikä tuo parhaiten vastauksen ongelmaan tai tutkimustehtävään. Analyysitavat voi jakaa karkeasti kahteen tapaan; selittämiseen pyrkivä lähestymistapa, jossa käytetään usein tilastollista analyysia ja päätelmien tekoja sekä ymmärtämiseen pyrkivä lähestymistapa, jossa käytetään tavallisesti laadullista analyysia ja päätelmien tekoa. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 224.) Opinnäytetyömme lähestymistapa on ymmärtämiseen pyrkivää ja aineisto on analysoitu aineistolähtöisesti.

Aineistolähtöisessä analyysissä edetään yksittäisestä yleiseen, eli teoreettiset käsitteet luodaan aineistosta, eikä aikaisemmalla tiedolla tai teorialla tulisi olla mitään tekemistä analyysin kanssa (Kananen 2008, 90). Tällöin haasteena on olla avoin tutkimuksen aineistolle ja analysoida aineistoa ilman aiemman teoratiedon vaikuttamista esiin nouseviin asioihin (Leinonen 2018).

Sisällön analyysillä pyritään kuvaamaan aineistoa sanallisesti, tiiviissä ja yleisessä muodossa ja tavoitteena on tuottaa ilmiöstä selkeä kuvaus. Edellytyksenä tähän on aineiston tiivistäminen ja sisällön muodon uudistaminen. (Kananen 2008, 94.) Sisällön analyysi on kolmivaiheinen prosessi sisältäen aineiston redusoinnin (pelkistäminen), klusteroinnin (ryhmittely) ja abstrahoinnin (teoreettisten käsitteiden luominen). (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92; Kananen 2008, 94.) Aineiston analyysia varten tulee valita tarkasti rajatut ilmiöt (Tuomi & Sarajärvi 2009, 92).

Analyysin vaiheet

Haastatteluissa kerätyt äänitallenteet muodostavat tutkimuksen tutkimusaineiston. Aineiston analyysi aloitetaan litteroinnilla eli tekstiksi muuttamisella. Litteroinnin tarkkuustasoa määrittelee tutkimuskysymys, eli litteroidaanko pelkkää puheen sisältöä vai myös puheen tuoton tapa, esimerkiksi huokaukset tai äänenpainot. (Ruusuvuori & Nikander 2017, 427.) Haastateltavien puhe litteroitiin sanasta sanaan merkitsemättä taukoja tai naurahduksia, tai kiinnittämättä huomiota äänenpainoihin. Aineisto purettiin Word-tiedostoksi ja litteroitua aineistoa saatiin 50 sivua (fontti Calibri, fonttikoko 11 ja riviväli 1).

Litteroinnin aikana aineisto anonymisoidaan, eli muutetaan kaikki tiedot joista haastateltavan voisi tunnistaa. Anonymisointi takaa sen, että aineistosta ei muodostu henkilörekisteriä. (Ruusuvuori & Nikander 2017, 438.) Litterointivaiheessa haastateltavista käytettiin tunnisteita H1, H2, H3, H4 ja H5 nimien sijaan. Anonymisoinnin vuoksi myöskään opinnäytetyön tilaaja ei tunnista mitkä vastaukset ovat kenenkin ohjaajan antamia ja tämä voi edesauttaa rehellisemmässä vastausten annossa. Tulosten esittelyvaiheessa suoria lainauksia lukuunottamatta tunnisteita ei käytetä anonymiteetin säilyttämiseksi.

Litteroitu aineisto täytyy työstää sellaiseen muotoon, mikä mahdollistaa analyysin. Aineisto pitää tiivistää ja selkeyttää ja tutkijan täytyy tietää tai aavistaa, mitä aineistosta etsitään. (Kananen 2008, 88.) Tutkimuskysymysten ja haastattelurungon muodostivat teemat: haastateltavan taustat ja

vertaistukiryhmän ohjaaminen, vertaistuen merkitys rahapeliongelma-asta toipumisessa sekä Pelirajaton-toiminnan toiminta ja koulutus, jotka toivat ennakkolta puitteet niille asioille, joita aineistosta lähdettiin etsimään.

Litteroidut aineistot luettiin huolellisesti useaan kertaan ja kaikki haastateltavien vastaukset koottiin kysymysten alle yhdeksi tiedostoksi. Koska haastattelurunko ja tutkimuskysymykset muodostivat jo ennakkoon kolme laajempaa teemaa, näiden teemojen alle koottiin niihin liittyvät haastateltavien vastaukset. Seuraava aineiston analyysin vaihe oli teemoittelu.

Seuraavaksi analysoinnissa aihekokonaisuudet pilkotaan pienempiin osiin eli alakategorioihin ja kategorioiden välille pyritään löytämään loogisia yhteyksiä rakenteiden paljastamiseksi ja kategorioiden yhdistelyllä pyritään nostamaan yleistettävyyden tasoa (Kananen 2008, 94-95). Teemoittelu on olennainen osa analyysia, se luo pohjan tai kehyksen, jonka varassa haastatteluaineistoa voidaan tulkita, yksinkertaistaa ja tiivistää. Teemoittelussa tulkittavaa ilmiötä jäsennetään vertailemalla aineiston eri osia toisiinsa. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 147.) Tutkimuksen teemoja voi tarkastella useasta eri näkökulmasta. Laadullisessa tutkimuksessa aineistoa tarkastellessa kiinnitetään huomiota ainoastaan siihen, mikä on teoreettisen viitekehyksen kannalta olennaista. Näin analyysin kohteena oleva aineisto pelkistyy hallittavammaksi. (Alasuutari 1999, 40.)

Teemoittelu aloitettiin tarkastelemalla aineistoa ja kolme laajempaa teemaa olivat: vertaistuen merkitys vertaistukiryhmän ohjaajalle, vertaistuen merkitys rahapeliongelma-asta toipumisessa sekä Pelirajaton-toiminnan toiminta ja vertaistukikoulutus. Näiden teemojen alle kerättiin niihin liittyvät katkelmat, jotka siirrettiin taulukkoon. Esimerkki aineistolähtöisestä analyysistä esitellään taulukossa 3. Aineistokatkelmasta muodostettiin pelkistetty ilmaisu ja ala-, ylä- ja pääkategorioiden kautta haettiin tarkempaa sisältöä ja jäsentelyä kolmesta aiemmin mainitusta teemasta.

Taulukko 3. Esimerkki aineistolähtöisestä analyysistä

| Aineistokatkkelma | Pelkistetty ilmaus | Alakategoria | Yläkategoria | Pääkategoria |
|--|--|---|--------------------|------------------------------|
| Kyllä mä ajattelen niin että oli se tukimuoto mikä tahansa että jos mä yhtäkin ihmistä pystyn auttaamaan ni se on mun sydämmen asia. Koska itse oon kokenut hirveitä ni haluan että muutkin vois siitä päästä mahdollisuukisen mukaan irti. Ja voisin antaa avaimia siihen että jokainen voi lähtee toipumisen tielle. | Koska olen kokenut itse hirveitä, toisten auttaminen on sydämen asia | Halu auttaa Oma kokemus Empatia | Toisten auttaminen | Henkilökohtaiset vaikutukset |

Teemoittelu ei ole analyysin lopullinen tavoite, vaan se on välivaihe analyysin rakentamisessa. Kategorioiden avulla tehdään yhdistelyä, joka tarkoittaa sitä että kategorioiden välille yritetään löytää joitakin säännönmukaisuuksia tai samankaltaisuuksia. Säännönmukaisuuksien lisäksi löydetään usein myös säännönmukaista vaihtelua ja muista poikkeavia tapauksia. (Hirsjärvi & Hurme 2009, 149.)

Hirsjärven ja Hurmeen (2009) mukaan haastatteluaineistoihin perustuvissa tutkimuksissa tutkijan pyrkimyksenä on päätyä onnistuneisiin tulkintoihin. Samaa haastattelutekstiä voidaan tulkita monin eri tavoin ja eri näkökulmista. Onnistuneen tulkinnan kriteerit ovat siinä, että myös lukija omaksuu saman näkökulman kuin tutkija ja voi löytää teksistä samat asiat kuin tutkijakin löysi, riippumatta siitä onko lukija samaa mieltä näkökulmasta vai ei. Teksistä voidaan hakea eri asioita ja asioita haettaessa ja löydettyessä myös tulkinnat ovat erilaisia. (Hirsjärvi & ja Hurme 2009, 15.)

6 Tulokset

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset, joihin etsittiin vastauksia ovat: millaisia merkityksiä vertaistukiryhmällä on vertaistukiohjaajalle, millaisia merkityksiä vertaistukiryhmällä on rahapeliongelma- toipumisessa ja millä tavoin vertaistukiohjaajien koulutusta voitaisiin kehittää.

Analysointivaiheessa haastattelujen sisältö jaoteltiin kolmeen eri teemaan, jotka syntyivät tutkimuskysymysten sekä haastattelujen sisällön ja niiden teemoittelun avulla. Teemat ovat vertaistuen merkitys vertaistukiryhmän ohjaajalle, vertaistuen merkitys rahapeliongelmaasta toipumisessa sekä Pelirajaton-toiminnan toiminta ja vertaistukikoulutus. Analysointivaiheessa teemojen ala- ja yläkategoriat yhdistettiin pääkategorioiksi jokaisen teeman alla. Tutkimustulokset esitetään näiden kolmen tutkimuskysymyksen, pääteemojen sekä teemoittelussa syntyneen kategorisoinnin kautta.

Työhön haastateltiin viittä eri ikäistä rahapeliongelmaasta toipunutta vertaistukiryhmän ohjaajaa. Haastateltaville rahapeliongelman kesto vaihteli yhdestä vuodesta useisiin vuosikymmeniin. Rahapeliongelman tuomia haasteita elämässä haastateltavilla on ollut lukuisia, esimerkiksi vastuunotto-kyvyn oppimisen puute, ihmissuhdeongelmat ja talousvaikeudet. Kaksi haastateltavista kuvasi rahapeliongelmaa kaiken hallitsevana, elämä keskittyi siihen mistä saisi lisää rahaa pelaamiseen. Yksi haastateltavista kuvasi, että rahapeliongelma vaikutti koko elämäntilanteeseen ja elämänvalintoihin. Haastateltavien kokemus vertaistukiryhmän ohjaamisesta vaihteli vuodesta useisiin vuosiin.

Opinnäytetyössä käsitellään vertaistukiohjaajien omia henkilökohtaisia kokemuksia omasta rahapeliongelmaasta, vertaistukiryhmän ohjaamisesta, sekä heidän ajatuksiaan Pelirajaton-toiminnasta ja koulutuksesta. Anonymiteetin vuoksi kaikki haastateltavien tunnistetiedot on anonymisoitu, eikä tunnistetietoja käytetä muissa, kuin suorissa lainauksissa.

6.1 Vertaistukiryhmän vaikutus ohjaajaan

Haastateltavista neljä lähti vertaistukiohjaajaksi, koska he halusivat auttaa muita saman kokeneita ja rinnalla kulki myös oman toipumisen ylläpitäminen ja edistäminen. Yhden haastateltavan motivaatio oli se, että haastateltava oli ollut itse aikaisemmin ryhmässä ryhmäläisenä ja ryhmässä oli ollut kivaa, sekä ryhmä oli tuonut haastateltavalle vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen.

No mut et minkä takia sit ite vertaisohjaajaksi lähti, niin oli ehkä just se, että ajatteli, että kun siitä pääsi tai että se tuntu jotenki nii helpolta lopettaa ne pelit sen kautta, niin ajatteli myös vähän itsekkäästi, että se sitten myös niinku toimii itelle apuna myös sitä jatkoa ajatellen. H1

Mää oon aina sanonu, ettei niinku toivois peliongelmaa taikka niinku tollasta ongelmaa minkä itte on kokenu ainakaan, nii ei toivois ees pahimmalle vihamiehelle. Et se

ajatus oli se, et sillä hommalla pystyy ees jotakuta auttamaan toista niin vaikkei se olis ku yks ihminen ketä pystys auttaa nii se on aina voiton puolella. H1

Ryhmän ohjaamisen kautta opittiin omasta rahapeliongelmosta lisää, ryhmä toi erilaisia näkökulmia ongelmaan ja siitä toipumiseen sekä se toi uusia oivalluksia oman pelaamisen syihin. Ryhmäläisten toipumisen vierellä kulkeminen ja esimerkkinä selviytymisestä oleminen koettiin voimaannuttavana. Haastateltava H4 kuvasi, että ”ohjaajahan on niinku elävä esimerkki selviytymisestä”.

No se merkitsee mulle sitä, että mä saan tehdä sellasta duunia mistä mä tykkään ja mistä mä saan itteki irti. Elikkä kun haluan auttaa ihmisiä niissä ongelmassa mitä heillä on ja sitten saan samalla siinä ittekin vielä ehkä uusia näkökulmia oman oman toipumisen edistämiseksi. H3

Työ koettiin mielekkäänä, arvokkaana ja tärkeänä, sekä se antaa ohjaajille paljon ja tuo hyvää mieltä. Pitkäjänteinen työ koettiin palkitsevana. Suurin osa haastateltavista piti tärkeänä antaa ryhmäläisille työkaluja rahapeliongelmosta selviytymiseen oman kokemuksen sekä Pelirajaton-toiminnalta saadun koulutuksen avulla.

Jos joku jantteri jostain tuolta lopettaa pelaamisen, ni sillä nyt ei oo isoa vaikutusta tälle yhteiskunnalle, mut sille ihmiselle sillä on aivan valtava. Saa uuden suunnan ja ottaa vastuun. Ja niinku oot siinä mukana jollakin lailla. Niinkun elät siinä mukana, niin kyllähän siitä saa valtavan tyydytyksen myös itselle. Että se ihmisen elämän suunta muuttuu. Sillä tavalla se antaa ohjaajallekin tosi paljon. H4

Merkityksellistä monelle on se, että oman kokemuksen kautta voi auttaa toisia ihmisiä. Muiden kokemukset lisäsivät ymmärrystä rahapeliongelmosta toipumisessa. Saman kokeneiden yhteisöllisyys on tärkeä elementti, ohjaajayhteisö sekä siihen kuulumisen tunne auttaa jaksamaan.

Ryhmällä on koettu olevan suuri vaikutus pelaamattomuuteen. Toisten onnistuneet elämänmuutokset auttavat itseä jaksamaan ja toisten keskeneräiset toipumistarinat tuo kiitollisuuden tunnetta siitä, että oma toipuminen on jo pitkällä ja pahin takanapäin. Ryhmä on tuonut elämään sisältöä sekä uusia ystäviä, uusien ihmisten tapaaminen motivoi ohjaamisessa.

No ehkä se että näkee niitä tuloksii ja huomaa et on merkityksellinen jollekin muulle. Jaa tota kyl se yleensä lähtee siitä et jos tuntuu, että joku pelaa viikkoo toisensa jälkeen, niin yleensä siitä, että muut ryhmäläiset jotka on ehkä onnistunut nii ne lähtee tsemppaamaan myös niitä kellä se ei niin hyvin mene ja haastaa mieltimään vähän toisia kertoo omia kokemuksia minkäläisii viikkoja on ollu. H2

No se, että niitä elämänmuutoksia tulee. Niinku joka ryhmässä. Ni se auttaa, että sitä jaksaa tehdä ja siitä saa mielihyvää. Ja yks iso merkitys, että miks on jatkanut ja jaksaa on tietysti tää meidän ohjaaja yhteisö. Et kuulut johonkin. Ja saa olla mukana ni se tavallaan niinku pitää sitten ja antaa todella paljon. H4

Haastateltavat ovat oppineet ryhmän ohjaamisen kautta kuuntelemisen taitoa, rauhallisuutta sekä ennakkoluulottomuutta. Oma rahapeliongelma on muuttanut näkemystä elämästä ja arvomaailmasta sekä kasvattanut ihmisenä. Toipumiseen on erilaisia polkuja ja lähtökohtaisesti parantuminen lähtee omasta itsestä. Motivaatio voi syttyä myös ryhmän aikana, jos sitä ei ollut vielä ryhmään lähtiessä.

Usea haastateltava ei ollut tietoisesti asettanut ryhmän ohjaamiselle varsinaisia tavoitteita. Haastattelussa käytyjen keskustelujen myötä tavoitteita nousi kuitenkin useita. Yhden haastateltavan tavoite on olla oma itsensä, antaa parhaansa ja että kaikki ryhmässä parantuisi. Toisen tavoite on, että ryhmäläiset ymmärtävät, että mistä ongelmat ovat aiheutuneet. Kolmannen haastateltavan tavoitteena on, että ryhmään on helppo tulla ja ongelmien ratkaisu. Kahden haastateltavan tavoitteena on antaa työkaluja toipumiseen. Kunnianhimoisin tavoite useammalla haastateltavalla oli saada kaikki ryhmäläiset pelaamattomaksi.

No tietysti saada ne ihmiset pelaamattomaksi ja se että se on ehkä se tärkein tavoite, että ne ihmiset saa toivoo siitä ryhmästä ja et saa tukea ja kannustusta siihen, niin ne on ne tärkeimmät. H2

No tietysti tavoitehan olis se, että mahdollisimman moni ja mielellään jokainen ryhmäläisistä ymmärtäis sen mistä heidän omat ongelmat on aiheutunu, tai he sais ainakin työkalut sitä sen prosessin ylläpitämiseksi. H3

Kokemus ryhmästä oli haastateltaville voimakas sekä merkityksellinen. Oman kokemuksen jakaminen on nostanut itsevarmuutta ja itsetuntoa. Haastateltavat kuvasivat tunteita, mitä ryhmä herättää. Tunneskaala oli suuri; vihaa, surua, iloa, kiitollisuutta. Ryhmän ohjaaminen herättää empatiaa. Yksi haastateltavista kertoi, että päällimmäinen tunne on kuitenkin ilo, koska saa tehdä tätä työtä ja auttaa muita.

Minähän oon persoonana hyvin sellane empaattinen ni kyllähän ku niitä tarinoita kuuntele ni aika jäätäviä juttuja siellä on, mut kyllähän se päällimmäinen ehkä kuitenkin on itelle ilo. Et oon ilonen siitä, että saan tehdä tota duunia ja ilonen siitä, että ihmiset hyötyy siitä mitä minä oon käynyt läpi. Se on niinku ehkä se päällimmäisin tunne. H3

Yksi haastateltavista kuvasi, että kokemuksen tuoma ammatillisuus auttaa suodattamaan omia tunteita niin, että negatiiviset tunteet eivät siirry mukana kotiin lähtiessä ja ohjaajien yhteisö auttaa haastavissa tilanteissa. Toinen haastateltava toi esiin vuorovaikutuksen eron vertaisten ja läheisten kanssa; pelureiden kanssa on eri huumori aiheesta kuin läheisten.

6.2 Vertaistuen merkitys rahapeliongelma-asta toipumisessa

Kaikki viisi haastateltavaa kuvasivat, että vertaisuudessa merkityksellistä on yhteneväisyyden tunne ja samankaltaisten kokemusten jakaminen toisten kanssa. Vertaistuki on yhden haastateltavan kuvaamana rinnakkain kulkemista ja toisten tsemppaamista. Vertaistuki todella toimii ja se on voimaannuttavaa.

No siis ideahan sillon ku ryhmään on lähteny, nii mä ajattelin tai mulla oli sellanen ajatus, ettei tommonen mitään auta mikään vertaistuki tai mitää ja et mennään nyt höpöttelee sinne. Mut tota sit ku sinne ryhmään meni ja se rupes oikeesti se vertaistuki potkii oikeestaan saman tien. H1

Mut sit ku sä tuot sen oman asias julki ja toinen sanoo että hei, mä selitän parilla lauseella mitä on käyny, mä tiedän tasan tarkkaan miltä susta tuntuu, mä oon tehnyt tismalleen saman ja sit ku jatketaan keskustelua, ni sillä tulee se fiilis että ei jumaliste, että tää oikeesti tietää mistä mää puhun. Että se on ihmeellinen voima se vertaisuus. Vertaisuus on ollut aina sellane sana, että joo, kyllä tietää. Mut on se vaan helkkarin iso voima, kun sen itse saa kokea. H5

Ennen ryhmää ryhmäläiset eivät ole välttämättä puhuneet mistään omaan elämään liittyvistä asioista. Yksi merkityksellisimmistä asioista haastateltavien mielestä siitä, miten ryhmä vaikutti, oli häpeän syrjäyttäminen. Häpeä on ryhmäläisiä yhdistävä tunne. Ryhmässä on tilaa avautua omista kokemuksista tuntematta häpeää, siellä uskaltaa kertoa omista asioista niin, että kukaan ei tuomitse ja se johtaa itsensä luottamisen kasvuun. Ryhmän kautta on opittu olemaan armollisempia itseä kohtaan.

Et totanoinnii se on sitä yhteenkuuluvuuden tunnetta vertaisuus, sitä on just se, että se poistaa sitä häpeän tunnetta ja sitä et sä tunnet et just sä olisit ainutlaatunen, et kukaan muu ei voi olla näin hölmö tai tyhmä et on tehny näin. Et se auttaa just siinä ehkä niissä itsesytyöksissä ainaki, että pysty olemaan itselleen armollisempi, ku tajuaa sen, että ei oookkaan tai et se on ihan oikeesti niinkun niin, että muillakin on ihan samanlaisia ongelmia ollut. H1

Se on semmosta, että ollaan samassa veneessä ja samaistuminen. Meillä on samanlaisia kokemuksia. Ja se niinku samaistuminen on ehkä semmonen niinkun, häpeän tunne yhdistää. Ehkä siinä alkuvaiheessa sillä on just se häpeän purkamiseen ja on ympäristömissä voi puhua. Et niinku ihmisten kans ketkä tietää mistä on kysymys. Et semmonen jolla ei ole omaa kokemusta, ni tuota sanoo, että et pelaa enää ni sulla ei oo ongelmaa, ni ei voi ymmärtää sitä minkä on kokenut, mut sit ku oot semmosessa ryhmässä missä kaikki on kokenut sen saman ni se ymmärrys on ihan erilainen. H4

Yhdellä haastateltavalla oli vertaistukiryhmän lisäksi muitakin hoitomuotoja, hän oli nettiohjelmassa sekä yksilöterapiassa. Haastateltava kertoi, että hänelle itselleen vertaistukiryhmä oli selkeästi paras ja tehokkain muoto kaikista hoitomuodoista. Kaikilla on ollut positiivinen vaikutus, muiden hoitomuotojen kautta sai avattua näkökulmia vertaistukiryhmässä.

Haastateltavat kertoivat myös, mitkä asiat ovat olennaisimpia rahapeliongelma- toipumisessa. Olennaisia asioita olivat oma motivaatio ja halu toipumiseen, toivon herääminen siihen, että tästä voi selvitä, hetkessä elämisen taito ja ymmärrys siihen, että toipuminen tapahtuu pienin askelin ja pysähtyminen ongelman äärelle, jotta sitä pääsee käsittelemään esimerkiksi puhumalla ongelmasta ja siitä aiheutuvasta pahasta olost.

6.3 Vertaistukiohjaajien koulutus

Kaksi haastateltavista oli sitä mieltä, että ehdottomasti pitää osallistua ryhmään ensin ryhmäläisen roolissa, ennen kuin lähtee itse ohjaajaksi. Yksi ajatteli, että ryhmäläisenä olost on hyötyä, mutta se ei ole välttämätöntä. Yhden haastateltavan mielestä ei tarvitse olla omaa kokemusta ryhmäläisenä olost, mutta totesi että se kuitenkin helpottaa. Kokemus ryhmäläisenä olost auttaa ryhmänohjauksessa ja ymmärtämään mitä se on. Kaksi oli sitä mieltä, että toipumisen pitää olla siinä pisteessä ja oma hoitoprosessi takana, että voi auttaa muita. Koulutukseen menijän pitää olla valmis jakamaan omaa tarinaa.

Taulukkoon 4 on kirjattu kaikkien haastateltavien yksittäisiä kommentteja koulutuksessa olevista asioista, jotka ovat tärkeitä sekä kehitettäviä asioita.

Taulukko 4. Koonti koulutuksen tärkeistä ja kehitettävistä asioista

| Tärkeät asiat | Kehitettävät asiat |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - Oman tarinan kirjoittaminen - Ryhmätilanteiden harjoittelu - Aktiivisen kuuntelemisen korostaminen - Oman kokemuksen tärkeyden korostaminen - Mentorointiohjelmaa voisi jatkaa | <ul style="list-style-type: none"> - Asioita pitäisi käydä läpi enemmän esimerkkien kautta - Valmiuksia kohdata erilaisia ihmisiä - Valmiuksia tunnistamaan, ketkä hyötyy ryhmästä - Enemmän faktatietoa (esim. talousasiat, mistä ongelmasta on kysymys, mitä hoitomuotoja on tarjolla) - Enemmän erilaisia tarinoita (kokemusasiantuntijat) - Ryhmädynamiikan luomiseen työkaluja - Ryhmähengen muodostaminen - Liian teoreettista - Selkeä ryhmäkerta siihen, että ”miten pärjää tässä hetkessä” |

Haastateltavista kolme toi ilmi myös oman vastuun näkökulman; pitää pystyä ottamaan itse asioista selvää, kaikkia asioita ei voida käydä koulutuksessa.

Kahden haastateltavan mielestä ohjaajia pitäisi kuunnella enemmän, kun valitaan uusia ohjaajia koulutukseen, koska ohjaajat ovat nähneet ryhmäläisten potentiaalin alkaa itse ohjaajaksi. Yksi oli eri mieltä, työntekijät vastaavat uusien ohjaajien valitsemisesta ja haastateltavan tapana on suositella automaattisesti, jos ryhmässä on potentiaalisia ehdokkaita.

Kaikki haastateltavat olivat sitä mieltä, että Pelirajaton-toiminta ottaa vastaan sekä kysyy palautetta ohjaajilta. Kaksi toi erityisesti esiin, että Pelirajaton-toiminnan työntekijät reagoivat palautteeseen ja koittavat kehittää työtä. Yksi haastateltavista koki, että on palautteen vastaanottajasta riippuvaista, tehdäänkö asian eteen jotakin.

Yksi haastateltavista kertoi, että työntekijät osaavat antaa järkiperäisen vastauksen, miksi toimitaan niin kuin toimitaan, jos on jotakin mielessä, mitä voisi tehdä helpommin. Yksi haastateltava kertoi,

että työn tekemistä tukee työntekijöiden antama positiivinen palaute, tsemppaaminen, iloinen näkeminen ja positiivinen yhteydenpito

Kahden haastateltavan mielestä alkuun tarvitsee enemmän tukea, kokemuksen myötä tuen tarve laskee. Kahden haastateltavan mielestä tukea saa tarpeeksi ja apua saa aina kun tarvitsee. Haastateltava H3 totesi, että ”en pysty yhtään negatiivista sanaa ton sosped toiminnasta sanomaan” ja haastateltava H5 Pelirajattoman toiminnasta ”pakko sanoo, että helkkarin hyvää.” Pelirajattoman työntekijöiden toimintaa arvostettiin ja pidettiin ammattimaisena.

7 Pohdinta ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa Pelirajaton-toiminnalle toiminnan kehittämiseksi vertaistukiryhmien ohjaajien näkemysten kautta ja tavoitteena oli selvittää, millaisia merkityksiä vertaistukiryhmällä on vertaistukiryhmän ohjaajille, millaisia merkityksiä vertaistukiryhmällä on rahapeliongelma-alueen toipumisessa ja miten Pelirajaton-toiminta voisi kehittää toimintaansa ja vertaistukiohjaajien koulutusta.

Opinnäytetyössä selvitettiin vertaistukiryhmän ohjaajien ajatuksia ja kokemuksia ryhmänohjaamisesta, vertaistuen merkityksestä sekä työn tilaajan Pelirajaton-toiminnan toiminnasta. Hirsjärven ja muiden (2009) mukaan tutkimus ei ole valmis silloin, kun tulokset on analysoitu. Tuloksia ei pidä jättää lukijalle jakaumina ja korrelaatioina vaan niitä tulisi selittää sekä tulkita. Tulkinta tarkoittaa sitä, että tutkija pohtii analyysin tuloksia ja tekee niistä omia johtopäätöksiä. (Hirsjärvi ym. 2009, 229.)

Tutkimustulokset pyrittiin esittämään subjektiivisesti ja tuomaan esiin kaikki tutkimukset tavoitteen ja tarkoituksen kannalta merkittävät, haastatteluissa nousseet asiat. Tulosten johtopäätöksissä tulkitaan tuloksia lähdekirjallisuutta ja aikaisempia tutkimuksia tukena käyttäen.

Vertaistuen merkitys vertaistukiryhmän ohjaajalle

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että vertaistukiryhmällä on suuri merkitys vertaistukiryhmän ohjaajalle. Pääsääntöisesti ohjaajan motivaatio vertaistukiryhmän ohjaamisesta on halu auttaa muita, mikä laajentuu oman toipumisen edistämiseen ja ylläpitämiseen. Ryhmänohjaamisen

tuoma kokemus laajentaa ohjaajan näkemystä ryhmäohjaamisesta. Ohjaajat kokevat tärkeänä ja voimaannuttavana vertaisen vierellä kulkemisen, oman tarinan jakamisen sekä työkalujen antamisen rahapeliongelman selättämiseksi.

Hokkanen (2003) kertoo tutkimuksessaan samankaltaisesti vertaisuudesta: auttamisen mahdollistava voimavara työstyy selviytymiskokemuksen kautta. Selviytymisen jälkeen opitaan suhteellistamaan omaa tilannetta ja käymään sitä tarkemmin läpi, josta taas syntyy halu auttaa toisten ihmisten vaikeissa tilanteissa. (Hokkanen 2003, 266.)

Vertaistukiryhmän ohjaamisen myötä arvomaailman muuttuminen ja ihmisenä kasvaminen koettiin osaksi toipumisprosessia. Myös Hokkasen (2003, 266) tekemän vapaaehtoisina toimivia vertaistukiryhmäohjaajia koskevan tutkimuksen mukaan kokemus vaikeasta elämäntilanteesta on muokannut näkemystä elämästä, ihmisyydestä ja auttamisesta.

Haastatteluiden vastausten perusteella vertaistukiryhmän ohjaaja oppii ryhmän tarinoita kuuntelemalla lisää rahapeliongelmaista, sekä saa uusia oivalluksia oman pelaamisen syihin. Ryhmäläisten onnistumiset tuottavat iloa ja tarinat kiitollisuutta siitä, missä tilanteessa itse on ja että oma toipuminen on edistynyt. Oman tarinan jakaminen koetaan voimaannuttavana, sillä siitä on apua myös toisille ryhmäläisille olemalla elävä esimerkki selviytymisestä.

Tutkimuksen tulosten mukaan ryhmäohjaaminen on opettanut ohjaajille kuuntelemisen taitoa ja rauhallisuutta. Ryhmäohjaaminen on vähentänyt ennakkoluulottomuutta muita ihmisiä kohtaan, ja sitä kautta tuottanut oivalluksen siitä, että on useita erilaisia tapoja toipua rahapeliongelmaista.

Ryhmäohjaaminen herättää ohjaajissa useita eri tunteita. Tunteet vaihtelevat vihasta ja surusta aina empatiaan ja iloon. Vihaisuus nousi toisten ihmisten puolesta heidän kokemistaan kohtaloista ja iloa saatiin siitä, että saa tehdä tätä työtä ja huumorin kautta esimerkiksi häpeä väistyy. Kokemuksen tuoma ammatillisuus auttaa suodattamaan ohjaajan tunteita niin, että negatiiviset tunteet eivät siirry mukana kotiin.

Vertaistuen vaikutus rahapeliongelma- sta toipumiseen

Tutkimustulosten perusteella voidaan todeta, että vertaistuki on toimiva hoitomuoto rahapeliongelma-
sta toipumisessa. Haastatteluista nousi merkityksellisimmiksi asioiksi yhteenkuuluvuuden
tunne, samankaltaisten kokemusten jakaminen toisten kanssa ja ryhmäläisiä yhdistävän tunteen
häpeän syrjäytyminen. Vertaistukiryhmä on paikka, jossa uskaltaa kertoa omista asioista niin, että
kukaan ei tuomitse ja kuulijana ovat ihmiset, jotka oikeasti tietävät mistä puhutaan.

Abbotin ja muiden (2018) mukaan oman tarinan kertomisen ja muiden tarinoiden kuuntelemisen
tärkeys viittaa siihen, että kertomus sosiaalisena ja kulttuurisena konstruktiona on keskeinen toi-
pumisprosessissa. Se auttaa henkilöä ymmärtämään paremmin omaa tilaansa ja suuntaa toipumi-
seen. (Abbot ym. 2018, 63–64)

Kippola-Pääkkösen mukaan (2018) myös Sallisen, Kukkuraisten ja Peltokallion (2011) sekä Embul-
deniyan, Veinotin, Belli E:n, Bell M:n, Nyholf-Youngin, Salen ja Brittenin (2013) tutkimuksissa on
saatu samankaltaisia tuloksia; tutkimuksissa on tuotu esiin vertaistuen vastavuoroisuus ja molem-
minpuolisuus, ja vertaistuki on koettu merkityksellisenä sekä sen saajalle että antajalle ja roolit voi-
vat linkittyä kiinteästi yhteen. (Kippola-Pääkkönen 2018, 176.)

Myös Binde (2012) tuo artikkelissaan esiin samankaltaisia huomioita. Moni vertaistukiryhmään osal-
listuja tuntee helpotusta, kun he pääsevät puhumaan ongelmista toisille ja kun muut ryhmäläiset
ymmärtävät ja tietävät mistä puhutaan ja myös häpeän tunne voi helpottaa. (Binde 2012, 517.)
Tammen ja Raenton (2013, 7) sekä Abbotin ja muiden (2018, 91) mukaan riippuvuudesta kärsivän
on vaikea puhua aiheesta, sillä se tuottaa häpeää ja pelkoa tuomitukseksi tulemisesta.

Vertaistuen toimivuutta ja merkityksellisyyttä tukee myös Kippola- Pääkkösen (2018) huomio, että
suomalaisissa ryhmä- ja laitostuntoutukseen liittyvissä tutkimuksissa on erityisen mielenkiintoista
se, että kuntoutuksen keskeisimpänä ja merkityksellisimpänä tuen muotona tai auttavana tekijänä
on pidetty vertaistukea. (Kippola-Pääkkönen 2018, 186.)

Pelirajaton-toiminnan toiminta ja koulutuksen kehittäminen

Jos tutkimuksessamme olisi ollut haastateltavia enemmän, olisi haastavampaa tehdä johtopäätök-
set haastattelujen perusteella siihen, miten Pelirajaton-toiminta voisi kehittää vertaistukiohjaajien

koulutusta. Koska tutkimuksessamme haastateltiin vain viittä ohjaajaa ja työn tarkoituksena oli tuottaa tietoa Pelirajaton-toiminnan kehittämiseksi, ajatellaan että on hyvä tuoda esiin kaikkien haastateltavien mielipiteet niin tärkeistä kuin kehitettävistäkin asioista.

Tulosten esittelyssä löytyvästä taulukosta (taulukko 4) on hyvä ottaa huomioon ristiriitaiset kommentit kehitettävistä asioista; toinen kokee, että vertaistukiohjaajakoulutuksessa on liikaa teoriaa ja toinen toivoi sitä lisää. Kaksi haastateltavaa korosti kuitenkin myös omaa vastuuta tiedon kartuttamisessa, jota mielestämme Pelirajaton-toimintakin voisi koulutuksissa korostaa. Useampi haastateltava oli sitä mieltä, että erilaisten tarinoiden ja kokemusten kautta olisi hyvä käydä asioita läpi.

Haastateltavilla oli eriäviä mielipiteitä siitä, että voiko vertaistukiryhmän ohjaajaksi lähteä ilman, että on itse käynyt ryhmää läpi ryhmäläisen roolissa. Tärkeitä näkökulmia oli, että vertaistukiohjaajan tulee olla vertainen, ei asiantuntija ja että omasta rahapeliongelmosta toipuminen pitää olla hyvällä mallilla. Myös Mikkosen ja Saarisen (2018) mukaan sillä on merkitystä, että kuuluuko ryhmänvetäjä samaan viiteryhmään, koska saman kokeneella on enemmän ymmärrystä toisten tilanteeseen ja että ryhmänohjaajaksi hakeutuvan tulisi olla sinut itsensä ja ongelman kanssa, jotta voimavarat riittävät tehtävien hoitamiseen (Mikkonen & Saarinen 2018, 63–64).

Ryhmän läpikäyminen kuitenkin voi helpottaa ohjaajan työtä. Yhdenmukaista johtopäätöstä siihen, että pitäisikö ohjaajan olla käynyt ryhmä läpi ensin ryhmäläisen roolissa ei siis voida tehdä. Useammalta haastateltavalta nousi esiin kuitenkin toive siitä, että Pelirajaton-toiminnan työntekijät ottaisivat enemmän huomioon ohjaajien mielipiteitä siihen, ketä ohjaajakoulutukseen otetaan mukaan.

Kaksi haastateltavista kertoi, että mentoriohjelma on toimivaa varsinkin ensikertalaisille ohjaajille. Yleisesti haastateltavat olivat sitä mieltä, että kokemuksen myötä tuen tarve vähenee ja he arvostavat myös sitä, että Pelirajaton-toiminta antaa ohjaajille vastuuta ja tilaa tehdä omaa juttuaan. Useampi haastateltavista toivoi koulutukseen selkeää osiota ryhmänohjaamisesta ja ryhmädynamiikan luomisesta.

Haastateltavien vastauksista voidaan selkeästi todeta, että Pelirajaton-toiminnan työntekijät kysyvät ja ottavat vastaan hyvin palautetta ohjaajilta, sekä kehittävät toimintaa tarpeen mukaan, yhden vastauksen poikkeamalla, jossa haastateltava koki, että riippuu palautteen vastaanottajasta, että

eteenkö palaute käytäntöön. Pelirajaton-toiminnan työntekijät antavat myös apua ja tukea silloin, kun sitä tarvitaan.

Usea haastateltava kertoi Pelirajaton-toiminnan yhteisön ja sen sisältämän positiivisen ja kannustavan vuorovaikutuksen positiivisesta merkityksestä omassa jaksamisessa. Yhteenkuuluvuuden tunteen merkityksellisyys oli kaikkien haastateltavien puheista selkeästi kuultavissa.

7.1 Eettisyys ja luotettavuus

Tutkimuksen tekemiseen liittyy monia eettisiä kysymyksiä ja tutkimuksen teko edellyttää hyvän tieteellisen käytännön noudattamista. Hyvää käytäntöä voidaan loukata monin tavoin ja työssä on erityisesti huomioitava tiedonhankintatavat eli haastattelun toteutus; lähtökohtana tutkimuksessa tulee olla ihmisarvon kunnioittaminen. Ihmisille annetaan mahdollisuus päättää, että haluavatko he osallistua tutkimukseen ja osallistujilta vaaditaan kirjallinen suostumus. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 23–25.)

Eettiset periaatteet, jotka ohjaavat tutkijaa kaikilla tieteenaloilla ovat tutkittavien henkilöiden ihmisarvon ja itsemääräämisoikeuksien kunnioittaminen, aineellisen ja aineettoman kulttuuriperinnön sekä luonnon monimuotoisuuden kunnioittaminen sekä tutkimuksen toteuttaminen siten, että tutkimuksesta ei aiheudu tutkittavana oleville ihmisille tai yhteisölle merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja. (Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa 2019, 7.)

Eettisiä periaatteita pyrittiin noudattamaan lähettämällä vapaaehtoisesti haastateltaviksi ilmoittautuneille sähköinen saatekirje sekä suostumuslomake (Liite 1), jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoituksesta ja tavoitteista, vapaaehtoisuudesta ja tutkimusmenetelmästä sekä luottamuksellisuudesta ja tietosuojasta. Vastaamalla sähköpostiin, haastateltava antoi suostumuksen haastattelulle.

Haastattelut toteutettiin haastateltavien ehdoilla ja haastattelun alussa muistutettiin vapaaehtoisuudesta, luvasta perua ja lopettaa haastattelu ja myös siitä, että haastateltava itse valitsee mitä asioita jakaa ja että kaikkiin kysymyksiin ei ole pakko vastata. Johdannossa kuvailtiin tutkimuksessa käytettävää ihmisarvoa kunnioittavaa kieltä, jota pyrittiin noudattamaan.

Keskeisiä tutkimuksen eettisiä huomioita otettavia periaatteita ovat myös muun muassa:

- Toisen tekstiä tai omia, aikaisempia tutkimuksia ei saa plagioida.
- Tuloksia ei yleistetä kritiikittömästi tai niitä ei kaunistella tai sepitetä.
- Tutkimuksen raportointi ei saa olla puutteellista tai harhaan johtavaa.
- Toisten tutkijoiden osuutta ei vähätellä. (Hirsjärvi ym. 2013, 26–27.)

Tutkimuksen tulokset pyrittiin esittelemään ilman ennakkokäsityksiä, kaunistelua, vääristelyä tai asioiden pois jättämistä eikä ennakkoluuloja tai oletukset vaikuttaneet aineiston käsittelyyn tai tulkintaan. Tulosten luotettavuutta lisäsi se, että aineiston tulkitsijoita oli kaksi. Aineistosta ja niistä saaduista tuloksista keskusteltiin paljon ja tutkimuksen tulosten kirjaamiseen käytettiin teemoittelun lisäksi mindmap-tyylistä menetelmää kokonaiskuvan saamisen avuksi. Työn kannalta kaikki merkityksellinen tieto on pyritty tuomaan esiin parhaan kyvyn mukaan. Raportointi on myös pyritty tekemään hyvää tieteellistä käytäntöä ja raportointiohjetta noudattaen.

Hirsjärven, Remeksen ja Sajavaaran (2019) mukaan aiheellisesti voidaan ajatella, että kaikki ihmistä koskevat kuvaukset ovat ainutlaatuisia, joten perinteinen luotettavuuden arviointi ei tule kysymykseen laadullisessa tutkimuksessa. Tutkijan tarkka selostus tutkimuksen toteuttamisprosessista kohtaa laadullisen tutkimuksen luotettavuutta. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2019, 231–232.) Myös Kiviniemen (2018, 85) mukaan tutkimuksen raporttia voidaan pitää keskeisenä luotettavuuden osana.

Tutkimusprosessi on pyritty kuvaamaan mahdollisimman tarkasti ja helposti luettavaksi. Haastattelujen sisältö on haastateltavien omia kokemuksia, ajatuksia ja tunteita sisältävää materiaalia, joten luotettavuutta on haastavaa arvioida. Haastateltaville kuitenkin avattiin niin saatekirjeessä kuin haastatteluiden aikana, että mitä tutkimuksella tavoitellaan. Jokainen haastateltava teki näin ollen omat päätöksensä esimerkiksi siitä, kuinka paljon kertoi omista kokemuksistaan tai asioista, joilla toimintaa voisi kehittää ja haastateltavien puheiden totuudenmukaisuutta ei ole tarvetta kyseenalaistaa.

Voisi ajatella, että tutkimuksen tulosten luotettavuutta heikentäisi pieni kohderyhmä. Kuitenkin Ruusuvuoren ja Nikanderin (2017) mukaan kun tutkimuksessa on valittu tietty ihmisryhmä pienempi

haastattelumäärä riittää, jotta tutkimus olisi luotettava, sillä tutkimus on ainutkertainen mikä perustuu haastateltavien kertomiin kokemuksiin (Ruusuvuori & Nikander 2017, 36-37). Haastattelut tehtiin puhelimitse, joten olisi mielenkiintoista tietää, millä tavoin haastattelutilanne tai haastateltavien vastaukset olisivat muuttuneet, jos haastattelut olisi tehty kasvotusten tai videoyhteydellä ja millä tavoin haastateltavan ja haastattelijan suhde toisiinkin vaikutti haastattelutilanteeseen. Opinnäytetyön tekijät edustivat kokemattomia opiskelijoita, kenellä oli halu haastatella vertaistukiryhmän ohjaajia. Haastateltavilta tiedusteltiin henkilökohtaisia kokemuksia, joten voidaan pohtia, kuinka avoimesti haastateltavat pystyivät avaamaan omia kokemuksiaan.

Työhön haastateltiin teemahaastattelun keinoin viittä vapaaehtoista vertaistukiryhmän ohjaajaa. Bakerin ja Edwardsin (2012) mukaan Mason ajattelee, että tutkijan on itse tarkasteltava hyödyttääkö haastatteluiden määrän lisääminen tutkimusta. Kun aineistossa on paljon haastatteluita, voi analyysin tarkkuus ja haastatteluiden yhtäläinen hyödyntäminen kärsiä. (Baker & Edwards 2012, 29.) Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan aineistoa on riittävästi, kun uudet tapaukset eivät tuo enää uutta tietoa tutkimusongelman kannalta. Kylläntymisen eli saturaation kautta on yksi tapa ratkaista, onko aineisto riittävä. Laadullisessa tutkimuksessa vastauksia tarvitaan juuri sen verran, kun aiheen kannalta on välttämätöntä. (Eskola & Suoranta 1998, 170-171.)

Haastateltavien määrä oli riittävä tähän tutkimukseen, koska vastauksissa oli havaittavissa paljon samankaltaisuutta ja toistoa, joten voi ajatella, että tutkimuksen aiheesta ei suuremmalla haastattelumäärällä saada juurikaan poikkeavia vastauksia ja että haastatteluista on saatu tutkimuksen tavoitteiden mukaisiin kysymyksiin vastaukset. Toisaalta kuitenkin olisi mielenkiintoista tietää, olisiko erilaisten kysymysten lisäämisellä tai tarkentavilla kysymyksillä haastatteluvaiheessa saatu erilaista aineistoa, ja kuinka paljon ne olisivat vaikuttaneet opinnäytetyön tuloksiin.

7.2 Tulosten hyödyntäminen ja jatkotutkimusaiheet

Opinnäytetyö hyödyttää Pelirajaton-toiminnan käytännön työtä tuomalla esiin kehitysehdotuksia ja myös asioita, joita toiminnassa jo arvostetaan ja pidetään tärkeinä. Kuten jo johdannossa mainitaan, Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (2020) mukaan rahapeliongelmat koskettavat noin 900 000 ihmistä.

Näin isoa ihmismäärää Suomen mittakaavalla koskettava ongelma on kuitenkin sellainen, josta on hyvä saada käytännön- ja tutkimustietoa mahdollisimman paljon. Viiden toipuneen rahapeliongelmaisen kokemusta vertaistuen vaikutuksesta toipumisessa ei tämän mittakaavan ongelmassa ole suuri suhteessa ohjaajien määrään, mutta tämäkin pienikokoinen tutkimus todentaa, että vertaistuki voi olla yksi toimivista hoitomuodoista rahapeliongelmaasta toipumisessa. Tutkimus lisää tietoa vertaistuen positiivisista vaikutuksista sekä ymmärrystä rahapeliongelmaista.

Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että vertaistuki on toimiva hoitomuoto rahapeliongelmaasta toipumisessa. Sosiaalialan ammattilaisten olisikin syytä pohtia, onko heillä mahdollisuutta ohjata rahapeliongelmaisia asiakkaita/potilaita vertaistuen piiriin ja millä tavoin palveluita kunnissa voitaisiin parantaa, jotta kaikille halukkaille olisi tasapuolinen mahdollisuus osallistua vertaistukiryhmiin, huolimatta paikkakunnasta.

Näiden viiden rahapeliongelmaasta vertaistuen avulla toipuneen ihmisen tarinat voivat olla merkityksellisiä myös sellaiselle, joka vielä tarvitsee tukea ja toivoa rahapeliongelmaasta toipumiseen ja siihen sopivan keinon löytämiseen. Tutkimus ja haastateltavien tarinat voivat madaltaa kynnystä osallistua vertaistukiryhmän toimintaan.

Jatkotutkimusaiheita nousi esiin pitkin opinnäytetyöprosessia. Olisi mielenkiintoista selvittää, että millaisia vaikutuksia kokeneemmalla vertaistukiryhmän ohjaajalla on ryhmäläisten toipumisen kannalta verrattuna ensikertalaiseen. Opinnäytetyön tuloksista käy ilmi, että vertaistuki on toimiva hoitomuoto. Sitä voisi jatko selvittää, että millä tavoin hoitomuoto eroaa muista rahapeliongelman hoitomuodoista ja voiko hoitomuotoja laittaa paremmuusjärjestykseen. Vertaistukiohjaajat toimivat vapaaehtoisina, joten olisi kiinnostavaa tietää, että mitkä ovat ne asiat, jotka sitouttavat vapaaehtoisia Pelirajaton-toiminnan tai jonkun muun järjestön toimintaan.

Lähteet

Abbot, M., Binde, P., Clark, L., Hodgins, D., Johnson, M., Manitowabi, D., Quilty, L., Spångberg, J., Volberg, R., Walker, D. & Williams, R. 2018. Conceptual Framework of Harmful Gambling. An international Collaboration. Third Edition. Gambling research exchange Ontario, Guelph, Ontario, Canada. Viitattu 18.10.2021. [http://orapp.aut.ac.nz/bitstream/handle/10292/12269/Abbott et al %282018%29 Conceptual framework of harmful gambling - third edition.pdf?sequence=2&isAllowed=y](http://orapp.aut.ac.nz/bitstream/handle/10292/12269/Abbott%20et%20al%20Conceptual%20framework%20of%20harmful%20gambling%20-%20third%20edition.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Alasuutari, P. 1999. Laadullinen tutkimus. Jyväskylä: Gummerus kirjapaino

Alho, H. & Lahti, T. 2015. Rahapelaamisen monet ulottuvuudet. Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kii-anmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Alho, H. & Lahti, T. 2015. Rahapeliongelmaan liittyviä käsitteitä ja määritelmiä. Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kii-anmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Andreassen, C., Griffiths, M., Gjertsen, S., Krossbakken, E., Kvam, S. & Pallesen, S. 2013. The relationships between behavioral addictions and the five-factor model of personality. Journal of Behavioral addictions. Viitattu 22.10.2021. <https://akjournals.com/view/journals/2006/2/2/article-p90.xml>

Baker, S. & Edward, R. 2012. Expert voices and early career reflections on sampling and cases in qualitative research. How many qualitative interviews is enough. National Centre for Research Methods Review Paper. Viitattu 30.10.2021. https://eprints.ncrm.ac.uk/id/eprint/2273/4/how_many_interviews.pdf

Blaszczynski, A., Swanton, T. & Gainsbury, S. 2020. Avoiding use of stigmatising descriptions in gambling studies. International Gambling Studies. Viitattu 15.10.2021 <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/14459795.2020.1808774>

Castrén, S. & Lahti, T. 2015. Rahapeliongelman tunnusmerkit. Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kii-anmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy

Castrén, S., Salonen, A., Alho, H. & Lahti, T. Rahapeliriippuvuuden diagnostiikka muutoksessa. Suomen Lääkärilehti 2014; 7. Viitattu 13.10.2021. [https://www.researchgate.net/publication/261009166 Rahapeliriippuvuuden diagnostiikka muutoksessa](https://www.researchgate.net/publication/261009166_Rahapeliriippuvuuden_diagnostiikka_muutoksessa)

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. 2018. Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas. Valli, R. (toim.) Teoksessa Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS- kustannus

Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino

Faces & Voices of Recovery. 2010. Addiction Recovery Peer Service Roles: Recovery Management in Health Reform. Artikkele Faces & Voices of Recovery:n sivustolla. Viitattu 14.10.2021. <https://facesandvoicesofrecovery.org/wp-content/uploads/2019/06/Addiction-Recovery-Peer-Service-Roles-Recovery-Management-in-Health-Reform.pdf>

Heikkilä, J., Laine, J. & Salokoski, T. 2009. Rahapelien haitta-arviointi. Helsinki: Yliopistopaino. Verkkoaineisto. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80175/6322234a-cf28-4b1b-90bb-b4e9298ccd38.pdf?sequence=1>

Hirsjärvi, S. & Hurme, H. 2009. Tutkimushaastattelu – Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Yliopistopaino

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.–17. p. Porvoo: Bookwell

Hjulberg, S. & Träskelin, K. 2012. Vertaistukiryhmän ohjaajan opas. Verkkoaineisto. Viitattu 29.10.2021. http://er-tools.purot.net/vertaisryhman_ohjaajan_opas.pdf

Hokkanen, L. 2003. Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Laitinen, M. & Pohjola, A. (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus. Viitattu 29.10.2021 https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. 2019. Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan ohje. Tutkimuseettisen neuvottelulautakunnan julkaisuja 3/2019. Viitattu 13.10.2021. https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Jaakkola, T. 2006. Viihteestä riippuvuudeksi – rahapeliongelman luonne. Tilastokeskuksen verkkosivustolla. Viitattu 29.10.2021. https://www.stat.fi/artikkelit/2006/art_2006-12-13_002.html?s=0

Kananen, J. 2008. Kvali – Kvalitatiivisen tutkimuksen teoria ja käytänteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopistopaino

Kiianmaa, K. 2015. Rahapelaamiseen liittyvien mielihyvämekanismien neurobiologia. Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiianmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy

Kippola-Pääkkönen, A. 2018. Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa: Lindh, J., Härkäpää, K. & Kostamo-Pääkkö, K. (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press. Viitattu 29.10.2021 https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/63636/Sosiaalinen_kuntoutuksessa_pdfA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Kiviniemi, K. 2018. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa Valli, R. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Jyväskylä: PS- kustannus

Kokemusasiantuntijat muuttavat pelikulttuuria kansalaisaloitteella. 2019. Artikkelin Pelirajaton sivustolla. 28.3.2019. Viitattu 28.4.2021. <https://pelirajaton.fi/kokemusasiantuntijat-muuttavat-pelikulttuuria-kansalaisaloitteella/>

L 523/2020. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Viitattu 16.9.2021 <https://finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

L 1047/2001. Arpajaislaki. Viitattu 16.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047>

L 1301/2014. Sosiaalihuoltolaki. Viitattu 16.9.2021. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2014/20141301?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=sosiaalihuoltolaki>

Laitinen, J. 2021. Lidl luopuu pelikoneista kaupoistaan: Päätös tuo kaupoille miljoonien tulomentykset- "Toivomme, että poistuvat kaikista kaupoista mahdollisimman pian". Helsingin sanomat 15.4.2021. Viitattu 28.4.2021. <https://www.hs.fi/talous/art-2000007920291.html>

Leinonen, R. 2018. Sisällönanalyysi. Verkkopublication Spoken Oy:n sivustolla. Viitattu 13.10.2021. <https://spoken.fi/sisallanalyysi/>

Mattila, S. 2019. Veikkaus vetää kohua herättäneen ravimainoksen pois radiosta- Nostimme käden virheen merkiksi ylös". Aamulehti 4.8.2019. Viitattu 28.4.2021. <https://www.aamulehti.fi/uutiset/art-2000007439987.html>

Mikkonen, I. & Saarinen, A. 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Tallinna: Printon

Miksi pelaamiseen jää koukkuun?. N.d. Tietopankki. Peluuri. <https://www.peluuri.fi/tietopankki/miksi-pelaamiseen-jaa-koukkuun>

Mitä on vertaistuki? 2020. Artikkelin vertaistuesta Terveyskylän sivustolla. Viitattu 8.10.2021. <https://www.terveyskyla.fi/vertaistalo/tietoa-vertaistuesta/mit%C3%A4-on-vertaistuki>

Mustalampi, S. & Partanen, A. 2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut rahapeliongelmissa. Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiiänmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Nordling, E. & Toivio, T. 2013. Mielenterveyden psykologia. Porvoo: Bookwell.

P€lin merkit - Tietoa rahapeliongelmaasta työssään peliongelmia kohtaaville. 2018. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tampere: Juvenes Print. Viitattu 13.5.2021. [http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137074/URN ISBN 978-952-343-141-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137074/URN%20ISBN%20978-952-343-141-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Peliklinikan loppuraportti. 2014. Teoksessa Jaakkola, T. (toim.) Peliklinikka 2010–2014. Loppuraportti. Viitattu 29.10.2021. <https://peliklinikka.fi/wp-content/uploads/2015/10/Peliklinikan-loppuraportti-hankekausi-2010-2014.pdf>

Pelirajaton. 2021. Pelirajattoman toiminnan kuvaus Pelirajaton-sivustolla. Viitattu 22.4.2021. <https://pelirajaton.fi/tietoa/pelirajaton-toiminta/>

Rahapelaamisen haitat. N.d. Mielenterveystalo. Viitattu 12.5.2021. https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/peliriippuvuus/Pages/rahapelaamisen_haitat.aspx

Rahap€liongelman kohtaaminen sosiaalityössä. 2021. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki: Punamusta. Viitattu 12.11.2021. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140918/URN ISBN 978-952-343-612-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140918/URN%20ISBN%20978-952-343-612-1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Rahapeliautomaatit poistettava kaupoista, kioskeilta, ravintoloista ja huoltoasemilta. 2019. Kansalaisaloite.fi-verkkosivustolla. Viitattu 12.5.2021. <https://www.kansalaisaloite.fi/fi/aloite/3933>

Rahapelilainsäädännöllä ehkäistään rahapelihaittoja. N.d. Poliisiasiat. Sisäministeriö. Viitattu 29.10.2021. <https://intermin.fi/poliisiasiat/rahapelit>

Rahapelit. 2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 22.4.2021. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit>

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. 2017. Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa Hyvärinen M., Nikander P. & Ruusuvuori, J. (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino

Salminen, A-L. 2016. Ryhmämuotoinen kuntoutus; Johdanto. Duodecim. Oppiportti. Verkkoaineisto. Viitattu 13.10.2021. <https://www.oppiportti.fi/op/ktm00170/do>

Salo-Chydenius, S. Holmberg, J. & Partanen, A. 2015. Päihdehoitotyö. Riippuvuuskäyttäytyminen. Helsinki: Sanoma Pro

Salonen, A., Lind, K., Hagfors, H., Castrén, S. & Kontto, J. 2020. Rahapelaaminen, peliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet vuosina 2007–2019. Suomalaisten rahapelaaminen 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Punamusta. Helsinki. Viitattu 13.5.2021.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140820/RAP2020_018_Rahapelaaminen_peliongelmat_ja_rahapelaamiseen_liittyvat_asenteet_ja_mielipiteet_vuosina_2007-2019_s.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Sannikka, M. 2020. Veikkaus ottaa köyhiltä ja antaa rikkaille. Haastateltavana omistajaohjausministeri Tytti Tuppurainen. Yle Areena- verkkopalvelu. Viitattu 20.6.2021. <https://areena.yle.fi/1-50389998>

Suomalaisen rahapelaamisen tilannekatsaus 2017. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2019. Helsinki: PunaMusta. 2. korjattu painos. Viitattu 29.10.2021. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137710/URN_ISBN_978-952-343-291-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tammi, T. & Raento, P. 2013. Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. 2.p. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällön analyysi. 5. uud. p. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino

Uusitalo, S. 2013. Addiktio- uhka yksilön tahdolle vai vapaata toimintaa. Teoksessa Tammi, T. & Raento, P. Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. 2.p. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University Press.

Liitteet

Liite 1. Suostumus tutkimukseen

SUOSTUMUS HAASTATTELUUN TUTKIMUKSESSA: Rahapeliongelmaisten vertaistukiryhmien ohjaajien kokemuksia ryhmän ohjaamisesta, amk- opinnäytetyö

Haastattelua varten olen saanut tiedon haastattelussa käsiteltävistä aiheista, tutkimuksen tavoitteista ja haastattelun käytännön toteutuksesta. Olen saanut mahdollisuuden esittää lisäkysymyksiä tutkimukseen liittyen.

Olen saanut tietoa henkilötietojen käsittelystä ja minulle on luvattu, että anonymiteetti säilyy tutkimusraportissa, henkilötietojani käsitellään tietoturvasääntöjen mukaisesti, eikä niitä luovuteta ulkopuolisille.

Osallistumiseni haastatteluun on vapaaehtoista, voin jättää vastaamatta joihinkin kysymyksiin, keskeyttää haastattelun tai peruuttaa osallistumiseni tutkimukseen.

Vastaamalla tähän sähköpostiin, annan suostumukseni haastattelulle.

Liite 2. Teemahaastattelun runko

Teemahaastattelurunko

Tausta:

Miten rahapeliongelmat ovat liittyneet omaan henkilökohtaiseen elämääsi?

Miksi hait vertaistukiohjaajaksi? Mikä sai sinut hakemaan ohjaajaksi?

Mitä kautta päädyit hakemaan ohjaajaksi?

Mikä mielestäsi on olennaisin asia peliongelma-asta toipumisessa? Kuinka ryhmä ja ohjaaja voi siinä osallistua tukea?

Vertaistukeen liittyvät:

Mikä on sinun roolisi ryhmänohjaajana? Millä tavoin roolisi muuttuu prosessin aikana?

Minkälaisia tehtäviä ryhmänohjaamisen liittyy?

Mitkä ovat sinun vastuusi? Kuinka ohjaaja tukee hyvän ryhmähengen toteutumista?

Mitä ohjaaminen sinulle merkitsee?

Minkälaisia tavoitteita sinulla on ryhmän ohjaamisessa?

Mikä motivoi sinua ryhmän ohjaamisessa?

Minkälaisia haasteita ryhmänohjaamisessa on?

Miten ryhmänohjaaminen on vaikuttanut sinuun? Mitä olet itse oppinut itsestäsi ja peliongelma-asta ryhmänohjaamiskokemuksen myötä?

Minkälaisia tunteita ryhmävetäminen sinussa herättää?

Mitä sinulle merkitsee sana vertainen? Vertaisuus?

Mitä hyötyä mielestäsi vertaisuudesta on?

Kenelle suosittelisit ryhmän ohjaamista?

Mistä ohjaaja tietää jonkun osallistujan osalta, että nyt ollaan oikealla tiellä?

Koulutus:

Mitä vertaistukikoulutuksen tulisi sisältää?

Mitä hyötyä koulutuksesta tulisi olla?

Minkälainen kokemus sinulla on koulutuksesta?

Millä tavoin koet saaneesi valmiuksia ryhmänohjaamiseen? Mitä jäit kaipaamaan?

Mitä teemoja mielestäsi koulutuksessa pitäisi säilyttää ja mitä teemoja koulutuksesta puuttuu?

Miten muuten muuttaisit koulutusta?

Minkälaista tukea Pelirajattoman pitäisi antaa koulutuksen aikana ja sen jälkeen?

Millä tavoin voit vaikuttaa koulutuksen sisältöön tai muuhun toimintaan?