

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The background of the page features a large, abstract graphic of overlapping pink and white shapes, resembling a stylized 'D' or a large letter 'U'.

Max Kuvaja
Vesa Tammenkoski
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan
ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi AMK, kirkon nuorisotyö
Opinnäytetyö, 2021

ENNALTAEHKÄISEVÄ VIDEO YLÄKOULUIKÄISILLE

Nuorten rahapelaaminen, digipelaaminen ja somekäyttäytyminen

TIIVISTELMÄ

Max Kuvaja & Vesa Tammenkoski

Ennaltaehkäisevä video yläkouluikäisille. Nuorten rahapelaaminen, digipelaaminen ja somekäyttäytyminen.

37 sivua, 3 liitettä

Kevät 2021

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK) -kirkon nuorisotyö

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli ennaltaehkäistä nuorten rahapeliriippuvuutta, digipeliriippuvuutta ja someriippuvuutta sekä saada nuoret pohtimaan omaa suhtautumistaan rahapelaamiseen, digipelaamiseen ja somen käyttämiseen. Rahapeliriippuvuus, digipeliriippuvuus ja someriippuvuus ovat toiminnallisia riippuvuuksia. Someriippuvuudella ei kuitenkaan ole vielä virallista tautiluokitusta. Opinnäytetyön tarkoitus oli kartoittaa ja kerätä ennaltaehkäisevää materiaalia nuorten rahapeliriippuvuudesta, digipeliriippuvuudesta sekä someriippuvuudesta. Tämän pohjalta valmistui video, jonka tarkoituksena on toimia ennaltaehkäisevänä videona nuorille. Tämän opinnäytetyön yhteistyökumppanina toimi Nuori Lohja, joka on Lohjan kaupungin hallinnoimaa nuorisotyötä. Videon on tarkoitus jäädä heille käytettäväksi osaksi ennaltaehkäisevään riippuvuustyötä.

Ennaltaehkäisevän videon pituudeksi tuli noin neljä minuuttia. Video käsittelee nuorten rahapeliriippuvuutta, digipeliriippuvuutta ja someriippuvuutta kuvitteellisten tarinoiden ja faktojen kautta. Ennen videon toteuttamista luotiin käsikirjoitus teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Käsikirjoituksen pohjalta nauhoitettiin ääni ja tuotettiin kuva VideoScribe-ohjelmalla. Video toteutettiin omakustanteisesti.

Videosta kerättiin palautetta sen valmistumisen jälkeen. Palaute kerättiin Pelitalo Basen kävijöiltä. Palautteen antajat olivat nuoria. Palaute kerättiin erillisellä lomakkeella anonymisti. Palautetta käytettiin videon arviointiin. Video ladattiin YouTubeen, jossa sitä on mahdollista jakaa ja katsoa tulevaisuudessakin.

Asiasanat: ennaltaehkäisy, nuoret, toiminnalliset riippuvuudet, video

ABSTRACT

Max Kuvaja & Vesa Tammenkoski

Preventive video for high school students. Gambling, digital gaming and use of social media among the youth.

37 p., 3 appendices

Spring 2021

Diakonia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services

Bachelor of Social Services, Christian Youth Work

The objective of this thesis was prevention of youth gambling, digital gaming and social media addictions. The objective was also to get youth to think of their own relationship with gambling, digital gaming and social media. Gambling, digital gaming and social media addictions are behavioural addictions, although social media addiction does not have an official classification of diseases. The aim of this thesis was to map out and collect preventive material to youth gambling, digital gaming and social media addictions. Based on this, a preventive video was done. The working life partner of our thesis was Nuori Lohja, which is youth work managed by city of Lohja. The goal is that Nuori Lohja can use the video in the future as part of their work with addictions among the youth.

The length of this preventive video is four minutes. The video deals with youth gambling, digital gaming and social media addictions through fictional stories and facts. A script was created to the video from the base of theoretical frame of reference before we produced the video. From the script an audio was recorded and the picture to the video was produced with VideoScribe program. The cost of the video was produced and paid by the writers of this thesis.

A feedback was collected from the video after it was done. The feedback was collected from visitors of the Pelitalo Base. The ones that gave feedback were young people. The feedback was collected with an anonymous form. The feedback was used in evaluation of the video. The video was uploaded to YouTube where it will be possible to share and watch in the future.

Keywords: prevention, youth, behavioural addictions, video

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA	5
2.1 Kehitystehtävät nuoruudessa	5
2.2 Toiminnallisten riippuvuuksien vaikutus kehitystehtäviin	7
3 RAHAPELIRIIPPUVUUS, DIGIPELIRIIPPUVUUS JA SOMERIIPPUVUUS	9
3.1 Rahapelaaminen	10
3.2 Digipelaaminen	13
3.3 Somekäyttäytyminen	15
4 NUORTEN MAHDOLLISUUDET SAADA APUA TOIMINNALLISIIN RIIPPUVUUKSIIN	17
4.1 Opiskeluhoolto	17
4.2 Etsivä nuorisotyö	18
4.3 Kirkon nuorisotyö	19
4.4 Peliklinikka	20
5 NUORI LOHJA	21
6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET	21
7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN	22
7.1 Menetelmä	23
7.2 Videon suunnittelu ja toteutus	24
7.3 Palaute	27
8 POHDINTA	29
LÄHTEET	33
LIITE 1. Palautelomake	38
LIITE 2. Videon käsikirjoitus	40
LIITE 3. Valmiin videon linkki	43

1 JOHDANTO

Rahapelaamista ja sen mukanaan tuomia lieveilmiöitä on aikaisemminkin tutkittu paljon, mutta esimerkiksi digipelaaminen ja someriippuvuus ovat vielä varsin tuoreita ilmiöitä. Some on lyhenne sanasta sosiaalinen media. Someriippuvuudella ei ole vielä virallista ICD-tautiluokitusta. ICD (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) on WHO:n luoma kansainvälinen tautiluokitusjärjestelmä. ICD on kansainvälinen standardi raportoida asioita, ja sen avulla maat voivat vertailla tapauksia keskenään. ICD-tautiluokitusta käyttää yli 100 valtiota. (WHO. i.a. -b.) Someriippuvuudesta käytetäänkin myös nimeä liiallinen somen käyttäminen, sillä se ei ole virallisesti riippuvuus. Kuitenkin termiä someriippuvuus käytetään yleisesti. Ongelmallinen digipelaaminen on lisätty uusimpaan ICD-11 tautiluokitukseen.

Vaikka rahapeleissä on 18 vuoden ikäraja, vuonna 2019 tehdyn tutkimuksen mukaan 31 prosenttia alaikäisistä oli pelannut rahapelejä. Vuonna 2015 vastaava luku oli 16 prosenttia. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2020a.) Digipelejä puolestaan pelasi vuonna 2015 tehdyn pelaajabarometrin mukaan 10—19-vuotiaista viikoittain tai useammin noin 82 prosenttia. Päivittäin samasta ikäluokasta pelasi noin 50 prosenttia. Vain 1,5 prosenttia ei pelannut pelejä ollenkaan. (Pelitaito, i.a.) Vuonna 2019 julkaistussa Mannerheimin lastensuojeluliiton kyselyssä 29 % nuorista kertoi haluavansa vähentää omaa internetin tai jonkin tietyn sovelluksen käyttöä. Myös noin 30 % kyselyyn vastanneista nuorista kertoi jatkuvan internetin käytön häiritsevän omaa nukkumistaan. Lisäksi runsas somen käyttö nuoruudessa lisäsi omaa tyytymättömyyttä omaan elämään ja näin ollen lisäsi esimerkiksi masennusta. (Kosola, 2020, s. 327—328.)

Opinnäytetyömme tilaajana toimi Nuori Lohja. Nuori Lohja on Lohjan kaupungin hallinnoimaa ja toteuttamaa nuorisotyötä. Nuori Lohja halusi, että teemme heille ennaltaehkäisevää materiaalia liittyen nuorten toiminallisiin riippuvuuksiin. Valitsemamme riippuvuudet olivat riippuvuus digipelaamisesta, riippuvuus rahapelaamisesta sekä riippuvuus sosiaaliseen median käytöstä. Sovimme, että

toteutamme teoriaan pohjautuvan videon heille aiheesta, jota he voivat halutesaan hyödyntää yläkouluikäisten nuorten päihdevalistustunneilla. Tavoitteenamme oli tehdä video, jonka nuoret jaksaisivat katsoa, eli pyrimme tekemään sen sisällöltään mielenkiintoiseksi ja melko lyhyeksi, kuitenkin tinkimättä sisällöstä. Videon oli tarkoitus olla ennaltaehkäisevää materiaalia. Tavoitteena oli myös, että nuoret tunnistaisivat mahdollista ongelmakäyttäytymistään itsestään materiaalin kautta.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

Nuoruusiän voidaan määritellä kestävän 12 ikävuodesta 20 ikävuoteen. Sen voi jakaa vielä tarkemmin nuoruuden varhaisvaiheeseen (12—15-vuotta), keskivaiheeseen (15—18-vuotta) sekä loppuvaiheeseen (18—20-vuotta). Iät ovat kuitenkin vain suuntaa antavia, koska kehitys on aina yksilöllistä. Jokaiseen nuoruuden vaiheeseen liittyy kriisejä ja kehitystä. Nuoruus on elämänvaihe, jolloin opitaan uusia elämäntaitoja. Robert J. Havinghurstin mukaan nuori opettelee esimerkiksi ottamaan vastuuta taloudellisista asioista, kehittää omaa maailmankatsomustaan sekä harjoittelee tunne-elämän taitoja tulevaa perhe-elämää varten. Aikaisemmin elämää ovat ohjanneet muut auktoriteetit, mutta nuoruudessa opetellaan ohjaamaan elämää oman yksilöllisyyden kautta. Nuoren elämää aikaisemmin ohjanneita auktoriteetteja ovat esimerkiksi omat vanhemmat ja koulu. Kun nuori opettelee ohjaamaan omaa elämäänsä, protestointia aikaisemmin ohjanneita auktoriteetteja kohtaan syntyy helposti. (Dunderfelt, 2011, s. 84—85.)

2.1 Kehitystehtävät nuoruudessa

Nuoruusiän kehitys alkaa, kun biologiset muutokset alkavat murrosiässä. Kehitys on yksilöllistä, eikä ole olemassa vain yhtä tiettyä ikää, jolloin biologiset muutokset käynnistyvät. Nuoruuden ikävaihetta leimaavat nopea keskushermoston

kehitys sekä nopea psyykkinen, fyysinen ja sosiaalinen kehitys. (Marttunen ym., 2013, s. 7—8.) Robert Havighurstin mukaan eri-ikäisiin ihmisiin kohdistuu erilaisia normatiivisia odotuksia, joita hän kutsui kehitystehtäviksi. Nuoruuden keskeisiä tavoitteita ovat oman sukupuoli-identiteetin luominen, suhteiden luominen toiseen sukupuoleen, koulutuksen hankkiminen, valmistuminen työelämään sekä valmistautuminen perhe-elämään. Myöhäisnuoruuteen tai varhaisaikuisuuteen liittyy taas kumppanin valinta, perheen perustaminen sekä työelämään siirtyminen. (Nurmi ym., 2014, s. 155.) Mielenterveystalon sivuilla mainitaan nuoruuden kehitystehtäviksi myös vanhemmista irtautuminen, turvautuminen ikätovereihin enemmän kuin vanhempiin ja sopeutuminen murrosiän fyysisiin muutoksiin (Mielenterveystalo, i.a. -b)

Varhaisnuoruudessa fyysisten muutosten käsitteleminen on tärkein tehtävä. Näihin muutoksiin kuuluvat muun muassa kasvupyrähdys ja sukukypsyys. Nuoruudessa on ajanjakso, jolloin kasvunopeus kiihtyy. Tätä ajanjaksoa kutsutaan kasvupyrähdykseksi. Yleensä kasvupyrähdys alkaa tytöillä noin 11–13-vuotiaana. Pojilla kasvupyrähdys alkaa noin kaksi vuotta myöhemmin kuin tytöillä. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2020c.) Varhaisnuoruudessa nuori on välillä riippuvainen vanhemmistaan, vaikka hänellä on myös tarve itsenäistyä. Keskinuoruudessa nuoren riippuvuus vähenee ja ikätovereiden merkitys kasvaa. Myös seurustelusuhteista tulee tärkeitä. Keskinuoruudessa ovatkin tärkeitä nuoren seksuaalinen kehitys ja muutokset ihmissuhteissa. Myöhäisnuoruudessa nuoret alkavat kiinnostua ympäröivästä yhteiskunnasta aikaisempaa aktiivisemmin. Nuori alkaa muodostaa omaa arvomaailmaansa, ihanteitansa ja päämääräänsä. Myöhäisnuoruudessa nuori tekee kauaskantoisia valintoja. (Marttunen ym., 2013, s. 8—9.)

Identiteetillä tarkoitetaan kaikkea sitä, minkälaiseksi ihminen kokee itsensä. Identiteetti kertoo siitä, kuka ihminen on. Henkilökohtainen identiteetti erottaa ihmiset toisistaan. Identiteetti ei ole pysyvä ominaisuus, vaan se kehittyy läpi elämän. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.) Erik H. Eriksonin kahdeksanvaiheisen psykososiaalisen kehitysteorian viides kriisi käsittelee identiteettiä ja roolien hajaannusta. Se ajoittuu nuoruuteen ja sisältää ikävuodet noin 12—20. Yksi olennaisimmista identiteettikysymyksistä käsittelee sitä, kuka nuori on ja mitä hänestä tulee isona.

Kriisin ratkaisu on Eriksonin teorian mukaan oleellista ehyen identiteetin muodostamisen kannalta. Jos nuori ei osaa käsitellä kriisiä, Eriksonin mukaan nuorelle syntyy roolien hajaannus. Ehyt identiteetti ei kuitenkaan tarkoita, että nuori käyttäytyisi samalla tavalla kaikissa tilanteissa. Nuori voi käyttäytyä eri tavoilla eri tilanteissa. (Hiltunen ym., 2018, s. 131.) Identiteetti voi olla haaste myös hyvinvoinnille. Identiteetti voi esimerkiksi rakentua jonkun negatiivisen ominaisuuden ympärille. Tällaisia negatiivisia ominaisuuksia voivat olla esimerkiksi psyykkiset ja fyysiset sairaudet, kuten masennus tai MS-tauti. Käsitelmä siitä minkälainen ihminen on vaikuttaa usein hänen toimintaansa ja käyttäytymiseensä. Esimerkiksi sairauden kautta itsensä määrittelevän ihmisen voi olla vaikeaa suhtautua elämään myönteisesti. (Suomen Mielenterveys ry, i.a.)

Nuoret vasta rakentavat omaa identiteettiään ja heiltä odotetaan suuria. Nuorten pitäisi tehdä isoja valintoja esimerkiksi parisuhteesta tai urasta tilanteessa, jossa heidän oma identiteettinsä on vielä jäsentymätön. Tässä tilanteessa vaaditaan nuorelta hyvää itsetuntoa, osaamista, oppimiskykyä, hyviä ihmissuhteita ja sosiaalista sekä taloudellista pääomaa. Jos nuorelta puuttuu itsetuntoa, osaamista, oppimiskykyä, ihmissuhdetaitoja sekä sosiaalista että taloudellista pääomaa on mahdollista, että omaa elämää lähdetään rakentamaan unelmien päälle. Tällöin esimerkiksi rahapelit tarjoavat monen mielestä mahdollisuuden haluttuun tulevaisuuteen. (Lund, 2010, s.51.)

2.2 Toiminnallisten riippuvuuksien vaikutus kehitystehtäviin

Lapset ja nuoret voivat olla erityisen herkkiä riskikäyttäytymiselle, joka uhkaa heidän terveyttään. Tällaista riskikäyttäytymistä ovat esimerkiksi alkoholin ja huumaiden käyttö, tupakointi ja erilaiset toiminnalliset riippuvuudet kuten rahapeliriippuvuus, digipeliriippuvuus ja someriippuvuus. Nuorten haavoittuvuutta näihin liittää heidän arviointikykynsä sekä päätöksenteon rajoittuneisuus. Kehittyessään nuori kokee suuria hormonaalisia sekä fyysisiä muutoksia sekä voimakkaita tunne-elämään liittyviä ylläkkeitä, jotka ovat omiaan lisäämään haavoittuvuutta etenkin ongelmapelaamisen suhteen. Nuorten aivojen kehitys jatkuu jopa 25 ikävuoteen asti. Tämä tarkoittaa sitä, että yläasteikäisellä nuorella (12—17-vuotiaat)

etuotsalohkon kehitys ei ole vielä läheskään valmis. Etuotsalohko vaikuttaa valintojen tekoon. Esimerkiksi nuoren impulsiivinen käytös on yleisempää kuin aikuisella. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2010, s. 14—15.)

Nuoruudessa tapahtuneet asiat ovat suuntaa antavia sille tielle, jolle nuori aikuisuudessa lähtee. Nuoruus on hyvin haavoittuvaista aikaa ja tällöin nuorilla ilmenee ongelmakäyttäytymistä tavallista enemmän. Yleensä ongelmakäyttäytymien kuitenkin väistyy aikuisuuteen siirryttäessä. Nuoren kehitystä määräävät fysiologiset muutokset, sosiaalisen kentän laajentuminen, ajattelun kehittyminen sekä sosiaalkulttuurisen ympäristön muutokset. (Nurmi ym., 2014, s. 148—149.)

Somen käyttäminen ja digipelaaminen voivat vaikuttaa myös positiivisesti kehitykseen. Ne tarjoavat mahdollisuuden muodostaa sosiaalisia suhteita, jotka voivat ajan kuluessa muuttua ystävydeksikin. Digitaalisissa ympäristöissä ryhmiin kuulumisen ja niiden vaihtelu on helppoa. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2020.) Nuorella on vahva tarve kuulua erilaisiin joukkoihin tai kaveripiireihin. Huolestuttavaa on, jos nuori jää kokonaan erilaisten ryhmien ulkopuolelle. Ryhmät eivät välttämättä ole kovinkaan pysyviä nuoruudessa, vaan ne vaihtelevat hyvin nopeasti ja paljon. Nuoret yleensä valitsevat ryhmän omien senhetkisten arvojensa ja kiinnostuksenkohteidensa myötä. Yleensä ryhmiin liittyy toistensa kaltaisia ihmisiä, joten esimerkiksi rahapelaamisesta pitävät nuoret saattavat löytää toisensa, mikä voi lisätä ei-toivottuakin käyttäytymistä. Kaverien vaikutus on jo lapsuudessa suuri, mutta sen rooli kasvaa nuoruudessa vieläkin merkittävämmäksi, kun puolestaan perheen merkitys itsenäistyväälle nuorelle vähenee. (Nurmi ym., 2014, s. 173.)

Murrosikäinen lapsi tarvitsee yössä riittävästi unta. Riittävä unentarve on noin 10 tuntia päivässä. Unentarve ei muutu lapsen kasvaessa murrosikään, mutta hormonitoiminnan takia nukkumaanmeno aika siirtyy helposti myöhemmäksi. Uni on nuoren kehitykselle erittäin tärkeää. Unen tehtävänä on palauttaa aivot päivän työstä. Aivot tallentavat myös päivän aikana opitut uudet asiat pitkäkestoiseen muistiin. Myös kasvun kannalta yöunien riittävä määrä on tärkeää, sillä kasvuhormonia erittyy nuoren nukkuessa. Liian lyhyeksi jääneet yönunet altistavat nuoren heikolle koulumenestykselle. Somen käyttäminen, digipelaaminen tai

rahapelaaminen voivat vaikuttaa helposti nuoren riittävään unen tarpeeseen. Puhelimesta tai tietokoneesta tuleva valo estää melatoniin luontaista erittymistä ja näin ollen estää väsymyksen tunnetta. Nopeatempoiset ja jännittävät pelit pitävät helposti vireystilaa keinotekoisesti yllä. Somen käyttö voi puolestaan viedä siihen addiktoituneen nuoren ajantajun helposti mennessään. (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2019.)

Aikaisemmin Suomessakin nuoret saivat pelata rahapelejä ilman ikärajaa. Rahapelaamisen vaikutuksia ei ollut tutkittu eikä rahapelaamista pidetty ongelmallisena. Nykyään monilla rahapeliriippuvaisilla on yksi yhteinen tekijä ja se on hyvin nuorena aloitettu pelaaminen. Rahapelaaminen nuorena voi antaa aivan vääriä signaaleja nuorelle tulevaisuutta ajatellen. Nuori voi esimerkiksi hävitä kaikki rahansa pelikoneeseen ilman, että se vaarantaa nuoren perustarpeita. Sen sijaan pienikin voitto voi tuntua nuoresta suurelta voitolta, jolloin tilanteesta pääsee syntymään myönteisten kokemusten ansa. Voitot muistetaan ja häviöt eivät haittaa. Nuorena saadut väärät signaalit rahapelaamisesta voivat vaikuttaa elämään pitkään, sillä niistä eroon pääseminen ei ole helppoa. (Lund, 2010, s. 49.)

3 RAHAPELIRIIPPUVUUS, DIGIPELIRIIPPUVUUS JA SOMERIIPPUVUUS

Riippuvuuteen liittyy aine tai toiminta, jonka mukaan riippuvuus pystytään määrittelemään. Tavallisesti riippuvuuden kasvaessa syntyy tarve tehdä entistä enemmän tiettyä asiaa tai saada enemmän tiettyä ainetta sietokyvyn kasvaessa. Ihmisellä on elämänsä aikana myös täysin normaaleita riippuvuuksia, kuten esimerkiksi vastasyntyneen riippuvuus perustarpeittensa hoitamisesta. Ihmisen elämään kuuluu riippuvuus. (Partanen ym., 2015, s. 106—107.)

Kaikkien riippuvuuksien syntyyn liittyy sama aivosysteemi ja neurokemiallinen järjestelmä, joka on nimeltään dopamiinerginen palkitsemisjärjestelmä. Se on mukana niin emotionaalisen ja fyysisen riippuvuuden synnyssä. Riippuvuutta

aiheuttava aine tai toiminta lisää dopamiinin pitoisuuksia. Tämä järjestelmä muuttuu nuoruusiässä ja tästä syystä nuori on hyvin haavoittuvainen erilaisille aineille tai toiminnalle, jotka lisäävät dopamiinitasoa. (Sinkkonen, 2010, s. 211—212.)

Toiminnallisiin riippuvuuksiin ei liity minkäänlaista kemiallisten aineiden nauttimista, vaan tyydytyksen tuo itse toiminta tai tekeminen. Erilaisia toiminnallisia riippuvuuksia voivat olla esimerkiksi rahapelaaminen, syöminen, seksi, liikunta, digipelaaminen tai vaikka sosiaalisen median käyttö. Vaikka toiminnallisiin riippuvuuksiin ei liity kemiallisten aineiden nauttimista, niiden tuottamat reaktiot aivoissa ovat samankaltaisia kuin päihteitä nautittaessa. Toiminnallinen riippuvuus ja pakkoneuroottinen käyttäytyminen voivat näyttäytyä samanlaisena käytöksenä. Niiden erottaminen toisistaan on kuitenkin tärkeää. Kummatkin ovat vakavia ja niistä on vaikea päästä eroon. Riippuvuuden erottaa kuitenkin pakkoneuroottisesta käyttäytymisestä esimerkiksi se, että riippuvuudella tavoitellaan mielihyvää. Pakkoneuroottisessa toiminnassa kyse on kaavamaisesta toiminnasta, jonka estyminen aiheuttaa ahdistusta ja paniikkia. Jos toiminnallisesta riippuvuudesta kärsivää ihmistä estää toteuttamasta riippuvuuttaan, hänen reaktionsa on yleensä ärtyminen ja suuttuminen. Toiminnallisesta riippuvuudesta kärsivä kokee myös vieroitusoireita ja hänen toleranssinsa kasvaa eli toiminta lisääntyy. (Päihdelinkki, 2009.)

3.1 Rahapelaaminen

Rahapelaamisella tarkoitetaan pelaamista, jossa mahdollisuutena on voittaa, hävitä rahaa tai jotain muuta rahanarvoista. Rahapelaamista on esimerkiksi nettipokeri, rahapeliautomaatit, vedonlyönti, lotto ja raaputusarvat. Suomessa rahapelaamiselle on määritelty 18 vuoden ikäraja. (Mielenterveystalo, i.a. -a.)

Rahapeliriippuvuudella on virallinen ICD-10-tautiluokitus (WHO, i.a. -b). WHO on julkaissut ICD-11-tautiluokituksen vuonna 2018. Sen käyttöönottoa on alettu valmistella. (WHO, i.a. -a.) Pelihimo (rahapeliriippuvuus,) kuuluu tässä luokituksessa aikuisiän persoonallisuus- ja käytöshäiriöiden ryhmään. Rahapeliriippuvuuden määritelmä täyttyy, kun useampi määritellyistä diagnostisista kriteereistä

täyttyy eikä käytös saa selitystä esimerkiksi maanisesta käyttäytymisestä. Seuraavat asiat ovat diagnostisia kriteereitä rahapelaamiselle. Pelaamisjaksoja on vähintään kaksi vuodessa. Pelaaminen ei tuota voittoa tai muuta etua henkilön jatkaessa pelaamistaan, vaikka se aiheuttaa ahdinkoa ja heikentää päivittäistä toimintakykyä. Käyttäjällä on voimakas ja vaikeasti hallittava pelaamisen halu, eikä hänellä on tahdonalaista kykyä lopettaa pelaamista. Pelaamiseen ja pelaa- misympäristöön liittyvät mielikuvat hallitsevat ajattelua ja mielikuvia. (Partanen ym., 2015, s. 125—126.)

Rahapelaajat voidaan jakaa karkeasti neljään eri ryhmään, jotka ovat viihdepelaajat, riskipelaajat, ongelmapelaajat ja peliriippuvaiset. Viihdepelaajat ovat määrältään suurin ryhmä ja heitä yhdistää satunnainen pelaaminen, kuten esimerkiksi viikoittainen lotto. Riskipelaaja puolestaan pelaa viihdepelaaja huomattavasti enemmän ja pelaamisella on jo yksittäisiä negatiivisia vaikutuksia elämään. Ongelmapelaajan pelaaminen vaikuttaa negatiivisesti pelaajan elämään, mitattiin sitä rahassa tai ajassa. Vaikutuksia alkaa myös olemaan hänen läheisiinsä. Peliriippuvainen ei enää hallitse pelaamistaan millään osa-alueella. Pelaaminen on pakonomaista ja hän on menettänyt kyvyn huomata pelaamisen seurauksia. (Mäkelä, 2018, s. 66—67.)

Rahapelaamisongelman syntyyn vaikuttaa rahapelitutkijan professori Mark Griffithsin mukaan yksilölliset psyykkiset eroavaisuudet, ympärillä olevat ihmiset sekä tarjolla olevat pelipalvelut. Näistä kahteen viimeiseen pystytään vaikuttamaan yhteiskunnallisella tasolla. Suomessa ongelmapelaajia on noin 129 000 ja heistä noin 49 000 pelaajaa täyttää peliriippuvuuden kriteerit. Rahapeliongelmaan kuuluu pelaamisen määrien salailu sekä häpeä omaa tilannetta kohtaan. Rahapeliongelma muodostuu pahimmillaan taloudellinen, psyykinen ja sosiaalinen ongelma. Välillä rahapeliongelma voi olla syy vaikeutuneeseen tilanteeseen, mutta välillä vaikeutunut tilanne voi puolestaan johtaa lisääntyneeseen rahapelaamiseen. (Murto, 2016, s. 293.)

Suomessa rahapelejä pelataan enemmän, kuin missään muualla Euroopassa. Noin 80 % 15—17-vuotiaista suomalaisista olivat pelanneet rahapelejä väestötutkimuksen mukaan, joka tehtiin vuonna 2015. Rahapelaaminen on kasvattanut

Suomessa suositaan viimeisen kymmenen vuoden aikana. Syitä siihen ovat esimerkiksi pelien helpompi saatavuus ja pelien tarjonnan lisääntyminen. (Silvennoinen & Meriläinen, 2016, s. 36.) Vuonna 2019 tehdyn ESPAD (European School Survey Project on Alcohol and Other Drugs) tutkimuksen mukaan nuorten pelaaminen kolikkoautomaateilla on vähentynyt huomattavasti sen jälkeen, kun pelikoneiden ikäraja nousi 15-vuoden sijasta 18-vuoteen vuonna 2011. Syynä vähentymiseen voidaan siis todennäköisesti pitää arpajaislain muuttumista. Rahapelaaminen muualla, esimerkiksi internetissä on kuitenkin pysynyt samoissa lukemissa kuin aikaisemminkin (Raitasalo & Härkönen, 2019, s. 9.)

Rahapelien pelaamiseen on monia erilaisia syitä. Unelma rikastumisesta tai mahdollisuus helpoista voitoista on kuitenkin usein syy pelaamiselle. Joillekin pelaaminen voi myös tarjota pakopaikan arjesta ja omista tunteista. Nuorilla pelaamiseen voi liittyä myös rajojen kokeilua, sillä riskinotto ja kokeilu kuuluvat monen nuoren elämään. Usein nuorten pelaamiseen liittyy myös sosiaalinen vuorovaikutus. On nimittäin tavallista, että yksi nuorista pelaa ja muut katsovat sivusta. Rahapelaamiseen liittyy samoja asioita kuin alkoholin käyttöön. Esimerkiksi pelaamisella saatetaan hakea hyväksyntää kavereilta, lohdutusta murheisiin ja hankalaan elämäntilanteeseen, rentoutumista tai viihdettä. (Silvennoinen & Meriläinen, 2016, s. 43.)

Pelaaminen muuttuu ongelmapelaamiseksi, kun pelaaminen alkaa haitata pelaajan normaalia elämää. Esimerkiksi arkiset velvollisuudet, kuten kotityöt ja harrastukset, jäävät pois pelaamisen viedessä kaiken ajan. Pelaaminen voi myös viedä pelaajan taloudelliseen ahdinkoon, ja pelaamisesta aiheutuneita kuluja paikataan lainoilla. Myös sosiaaliset suhteet kärsivät ja jäävät pahimmassa tapauksessa pois kokonaan. Pelaaminen määrittää kaiken ympärillä tapahtuvan ja kaikki tekeminen määräytyy pelaamisen ehdoilla. (Päihdelinkki, 2017.) Pelaamista voi lisätä ihmisten harhaluulot sitä kohtaan. Yleensä nämä kuvitelmat liittyvät onneen ja taitoon sekä siihen, että pystyy itse vaikuttamaan pelikoneen toimintaan omilla ratkaisuillaan. Harhaluuloja voivat aiheuttaa myös ”voittoputket”, jossa pelaaja saa peräkkäisiä voittoja jossain pelissä. Pelaaja voi myös ajatella, että monen hävityn kierroksen jälkeen on kohta tultava voittoja (Komu ym., 2012, s. 35.)

Peliongelman tunnistaminen voi olla vaikeaa, sillä pelaaja voi kuvitella selvittävänsä itse tilanteensa. Myös häpeän tunne pelaamisesta vaikeuttaa asiasta puhumista. Ulospäin peliongelma ei näyttäydy samalla tavalla, kuin esimerkiksi päihdeongelma. Peliongelman kehittyttyä se voi kuitenkin näkyä ulospäin masentuneisuutena, unettomuutena, ärtymyksenä tai rahahuolina. Nämä ongelmat voidaan huomata, mutta niitä ei välttämättä osata yhdistää rahapelaamiseen. Rahapelaamisongelmaan voivat vaikuttaa ongelmat normaalissa elämässä. Elämän kriisit voivat ajaa ihmisen hakemaan lohtua pelaamisesta. Päihteiden ja lääkkeiden väärinkäyttö lisää myös mahdollisuutta siihen, että peliongelma kehittyy ihmiselle. (Komu ym., 2012, s. 12—14.)

Omaa pelaamistaan voi selvittää erilaisten kyselyiden avulla tai vaikka pitämällä pelipäiväkirjaa. Pelaamisesta irti pääseminen voi olla vaikeaa, ja aluksi kannattaakin välttää pelipaikkoja sekä pelikavereita. Houkutus pelaamiseen voi seurata vielä pitkäänkin siitä, kun päättää lopettaa pelaamisen. Tärkeää on oppia tunnistamaan ne tilanteet, joissa kokee himoa pelaamiseen, jotta pystyy välttelemään niitä. Apua pelaamisen ongelmiin saa ammattihenkilöiltä, joita on esimerkiksi A-klinikoilla ja mielenterveystoimistoissa. Vertaistuki voi olla joillekin erittäin tärkeää paranemisprosessissa. Vertaistukiryhmissä kokoontuu ihmisiä, jotka kärsivät samanlaisista ongelmista. Tarkoituksena on, että jokainen jakaa kokemuksiaan, siitä mitä on käynyt läpi ongelmansa kanssa. Nimettömät peluri ryhmät toimivat monella eri paikkakunnalla ja perustuvat nimenomaan vertaistukeen. (Komu ym., 2012, s. 17—18, s. 33, s. 39—41.)

3.2 Digipelaaminen

Digipelaamisella tarkoitetaan pelaamista tietokoneilla, pelikonsoleilla, älylaitteilla tai tableteilla. Digipelaamisesta käytetään myös joskus termiä videopelaaminen. Vaikka rahapelaamista voi nykyään pelata digitaalisesti, yleensä se erotetaan omaksi pelityypiksi. (Silvennoinen & Meriläinen, 2016, s. 7.) Pelaajabarometrin 2018 vastaajista 10—19-vuotiaista digipelaamista esiintyi päivittäin 36,4 % vastaajista. 10—19-vuotiaista 69,8 % pelasi viikottain. Digipelaaminen on suosituinta

alle 20-vuotiaiden keskuudessa. Suosituin alusta pelaamiselle on Suomessa mobiililaitteet. (Kinnunen ym., 2018, s. 31—35.)

Pelaamisella itsellään ei ole fyysisiä haittavaikutuksia terveydelle. Päivittäiselle pelaamiselle ei myöskään ole yhtä oikeaa tuntimäärää. Sopiva pelimäärä on hyvin yksilöllistä ja siihen vaikuttaa myös muun elämän hallinta. Esimerkiksi runsasta pelimäärää ei välttämättä tarvitse rajoittaa, jos muut arkivervollisuudet hoiduvat ja henkilö voi hyvin henkisesti ja fyysisesti. Aktiivisen pelaajan kohdalla on kuitenkin hyvä huomioida tarpeellinen liikunnan ja unen määrä terveyden kannalta. (Silvennoinen & Meriläinen, 2016, s. 22—24.)

Maailman terveysjärjestö (World Health Organization, WHO) on huomionnut ongelmallisen digipelaamisen valmisteilla olevassa tautiluokitusjärjestelmässä uutena nimikkeenä. WHO:n mukaan pelaamishäiriön omaavalla ihmisellä pelaaminen ei ole hallinnassa toistotiheydeltään, kestoltaan ja sisällöltään. Pelaaminen aiheuttaa kielteisiä vaikutuksia muuhun elämään ja silti pelaamista jatketaan. Kiinnostus ympäröivään maailmaan on vähentynyt ja pelaaminen on etusijalla verrattuna muihin toimintoihin. (Kosola ym., 2019, s. 68—69.) Ongelmallisessa pelaamisessa kokonaisuus muodostuu usein monesta osatekijästä. Taustalla voi olla esimerkiksi masennusta, heikot sosiaaliset taidot tai muuten vaikea elämäntilanne. Ongelmallisessa pelaamisessa on usein taustalla pakeneminen muista elämän huolista. Ongelmallisen pelaamisen hoidossa ei yleensä pyritä lopettamaan pelaamista kokonaan, vaan palauttamaan pelaajalle hallinta takaisin pelaamisesta. Esimerkiksi nuoren koko sosiaalinen verkosto voi olla pelien parissa. Tällöin kokonaan pelaamisen lopettamisella voi olla yllättäviä haittavaikutuksia. (Silvennoinen & Meriläinen, 2016, s. 30.)

Ongelmallisessa digipelaamisessa on tavanomaista, että pelaaja saa pelissä pal-kitsemistunteita. Tästä seuraa halu pelata peliä toistuvasti ja ympäristö sosiaali-sine vaikutuksineen vahvistavat ja mahdollistavat sen. Aluksi vain hyvää oloa tuottanut pelaaminen onnistumisineen voi kehittyä hyvinkin nopeasti ongelmaksi. Erityisesti verkkopelaaminen on yhdistetty ongelmalliseen pelaamiseen. Suuret virtuaaliset pelimaailmat sisältävät erilaisia kannustimia pelaajille. Tietyn tason saavuttaminen pelissä lisää onnistumisen tunnetta ja tuottaa pelaajalle

mielihyvää. Myös erilaiset pelin sisäiset palkinnot ja saavutukset lisäävät onnistumisen ja mielihyvän tunnetta. Pelaaja voi myös saavuttaa tietyn aseman muiden pelaajien joukossa tai kuulua pelissä johonkin yhteisöön. Nämä asiat vaikuttavat pelaamisharrastuksen kehittymiseen huolimatta siitä, että muodostuuko pelaamisesta myöhemmin ongelma. Digipelaajan käyttämä aika ei ole suoraan verrannollinen siihen, että onko pelaamisesta muodostunut ongelma. Osa pelaajista kokee digipelaamisen mahdollisuudeksi irrottautua todellisuudesta silloin, kun oma elämä ei ole tasapainossa. (Kosola ym., 2019, s. 70.)

3.3 Somekäyttäytyminen

Sosiaalinen media muodostuu erilaisista yhteisöpalveluista. Nuorison suosimia yhteisöpalveluita ovat esimerkiksi Facebook, Instagram, TikTok, Snapchat ja WhatsApp. Someriippuvuus eli riippuvuus sosiaaliseen mediaan on yksi internetriippuvuuden luokka. Someriippuvuus tarkoittaa sitä, että henkilön sosiaalisen median käyttö muuttuu haitalliseksi hänelle ja hänen ympäristölleen. Jatkuva päivitysten tekeminen ja jatkuva somen selaileminen kykenemättä lopettamaan sitä ovat merkkejä someriippuvuudesta. Ihmisen sosiaalipsykologialle on tärkeää, että pystyy olemaan yhteydessä ihmisiin ja kuulumaan erilaisiin ryhmiin. Some mahdollistaa yhteydenpidon ja kuulumisen tärkeisiin ryhmiin, joten sen kohtuukäytön voidaan ajatella olevan hyödyllistäkin. (Päihdelinkki, 2016.)

Someriippuvuutta tutkiessa on hyvä huomioida käsite FOMO (fear of missing out) eli paitsi jääminen. Käsitettä on pidetty yhtenä tekijänä, joka selittää someriippuvuutta. (Päihdelinkki, 2016.) FOMO on tunne, jossa tuntee jäävänsä paitsi jostain suuresta. Henkilöllä on tunne, että muilla on hausempaa tai parempi elämä kuin itsellä. Sosiaaliset mediat pahentavat FOMO:n tunnetta. Myös FOMO:sta kärsivät taipuvat käyttämään sosiaalista mediaa enemmän. FOMO saa ihmiselle tarpeen käydä sosiaalisessa mediassa ja sosiaalinen media suuri käyttö pahentaa FOMO:n tunnetta. Yksi syy tähän on, että sosiaalisessa mediassa voi nähdä ystävänsä pitävän hauskaa ilman sinua. Sosiaalinen media myös on pitkälti hyvien hetkien jakamista ja niiden esiintuomista. Kun katselee paljon muiden jakamia

hyviä hetkiä ja niillä kerskailua, voi tulla tunne oman elämän sisällön puutteellisuudesta. (Scott, 2019.)

Nettiriippuvuutta ei vielä luokitella viralliseksi sairaudeksi, vaikka osalla ihmisillä näyttää olevan riippuvuuden piirteitä nettiin liittyen. Varsinkin nuoret vaikuttavat olevan alttiita nettiriippuvuudelle. Nettiriippuvuudella on samoja piirteitä kuin someriippuvuudessa. Mobiililaitteilla käytettävään someen pääsee käsiksi helpommin ajasta ja paikasta riippumatta mobiililaitteiden helpon liikkuvuuden takia. (Al-Menayes, 2015, s. 23—24.) Vaikka nyt on jo havaittu ongelmia someen liittyen, niin on vielä paljon kysymyksiä aiheeseen liittyen mihin tarvitaan vastauksia. Esimerkiksi ei ole tietoa somen pitkäaikaisvaikutuksia. Kuitenkin voidaan todeta, että somen ongelmakäyttöä on jo havaittavissa. Ongelmakäyttö muuttuu riippuvuudeksi, kun se muuttuu hallitsemattomaksi. (Simojoki, 2019.)

Päihdelinkin määritelmän mukaan someriippuvuuden selkein merkki on, kun ihminen ei pysty laittamaan puhelinta pois jonkun läheisen pyytäessä sitä. Toinen merkki on, että henkilö ei pysty irtautumaan somesta, vaikka pitäisi tehdä jotain muuta. Someriippuvuuteen pätevät myös nettiriippuvuuteen pätevät oireet. (Päihdelinkki, 2016.) Nettiriippuvuuden merkkejä ovat mielialahäiriöt netinkäytöstä sekä harrastuksiin käytettävän ajan määrän väheneminen. Nettiriippuvuuden on tullut kestää yli kolme kuukautta ja siihen sisältyy kuusi tuntia netinkäyttöä päivässä muuhun kuin opiskelu- tai työtarkoituksiin. Myös se on merkki someriippuvuudesta, jos huomaa oman suorituskyvyn laskevan töissä, opiskeluissa tai sosiaalisissa suhteissa. (Päihdelinkki, 2013.)

Somen ongelmakäyttöön on liitetty psyykkisiä oireita. Niitä ovat esimerkiksi masentuneisuus, ahdistuneisuus, levottomuus, sosiaalisten tilanteiden jännittäminen, uni- sekä keskittymisongelmat. Myös somen ongelmakäytöllä voi olla taloudellisia vaikutuksia. (Simojoki, 2019.) Tämän lisäksi suuren somen käytön määrän seurauksena opiskeluun käytettävä aika voi pienentyä, jos ei pääse irti sosiaalisesta mediasta. Tällä on huomattu olevan negatiivinen vaikutus koulutuloksiin. (Al-Menayes, 2015, s. 26.)

4 NUORTEN MAHDOLLISUUDET SAADA APUA TOIMINNALLISIIN RIIPPUVUUKSIIN

Nuorilla on mahdollisuus saada apua toiminnallisiin riippuvuuksiin useasta eri paikasta. Nuorten toiminnallisen riippuvuuden hoitamisen lisäksi on mahdollista ennaltaehkäistä ongelmia. Ongelmien tunnistaminen on tärkeä osa kokonaisuutta. Nuorisolaki (L 1285/2016) määrittää nuorisotyön tavoitteet. Tavoitteissa määritetään muun muassa, että nuorisotyön tulee edistää nuorten osallisuutta, tukea nuorten kasvua sekä parantaa nuorten kasvu- ja elinoloja. Kunnat vastaavat nuorisotyön toteuttamisesta. Nuorilla laissa tarkoitetaan 15—29-vuotiaita.

4.1 Opiskeluhoolto

Opiskeluhoolto voidaan jakaa yhteisölliseen opiskeluhooltoon sekä yksilökohtaiseen opiskeluhooltoon. Yksilökohtainen opiskeluhoolto pitää sisällään koulu- ja terveydenhuoltopalvelut sekä kuraattori- ja psykologipalvelut. Oppilashuolto on koululaiselle täysin vapaaehtoista ja sen toteuttaminen vaatii suostumusta. Yksilökohtaisessa opiskeluhoollossa tuen tarve pyritään tunnistamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, jotta tarvittava tuki saadaan annettua mahdollisimman pian. Tuen tarpeen arviointi onkin yksi tärkeimmistä asioista yksilökohtaisessa opiskeluhoollossa. Yhteisöllinen opiskeluhoolto on tarkoitettu kaikille ja sen on tarkoitus toimia ennaltaehkäisevänä sekä terveyttä edistävänä. Yhteisöllistä opiskeluhoiltoa toteuttavat kaikki koulussa työskentelevät henkilöt. Yhteisöllinen opiskeluhoolto on laaja kokonaisuus, joka pitää sisällään niin kiusaamisen ennaltaehkäisyn kuin esimerkiksi terveellisen ruuan tai turvallisen leikkipaikan. Yhteisöllisen opiskeluhoillon toteutumisesta vastaa siis koko koulun henkilökunta, rehtorista keittäjään ja keittäjästä kuraattoriin. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2020b.)

Oppilas- ja opiskeluhoitolaissa (L 1287/2013) säädetään, että opiskelijalla on oikeus saada psykologi- ja kuraattoripalveluita. Laissa määritetään, että opiskelijalle on järjestettävä tapaaminen viimeistään seitsemäntenä työpäivänä

tapaamispyynnöstä. Kiireellisissä tapauksissa keskusteluapu on järjestettävä samana päivänä tai viimeistään seuraavana työpäivänä. Kuraattorin tai psykologin arviolla opiskelijalla on oikeus saada riittävä tuki opiskelijan vaikeuksien ehkäisemiseksi tai poistamiseksi.

4.2 Etsivä nuorisotyö

Nuorisolaissa (L 1285/2016) määritetään, että etsivän nuorisotyön tehtävä on löytää tuen tarpeessa oleva nuori ja auttaa hänet sellaisen avun piiriin, joka tukee hänen kasvuaan ja kehitystään. Etsivän nuorisotyön on myös tarkoitus auttaa nuoren pääsyä koulutukseen tai työelämään. Etsivä nuorisotyö perustuu nuoren vapaaehtoisuuteen. Kunnat järjestävät etsivää nuorisotyötä. Kunnat voivat myös järjestää etsivää nuorisotyötä hankkimalla palveluita järjestöltä, joka tuottaa nuorten palveluita.

Nuorisotutkimusseuran tutkimushankkeen Etsivän nuorisotyön ammatillinen kehittäminen: nykytilanne ja tulevaisuuden tarpeet, mukaan etsivä nuorisotyö olisi syytä ymmärtää etenkin ihmissuhdetyönä, joka tärkeys on nuoren tukemisessa elämän eri tilanteissa. Etsivä nuorisotyö voidaan jakaa kolmeen eri osaan, jotka ovat jaettu kohderyhmän kotona tehtävään työhön, kiertävään työhön esimerkiksi laitoksissa ja kouluissa sekä katutyöhön, jossa työntekijät jalkautuvat kadulle. Varsinkin kaduilla tehtävä työ poikkeaa muista, sillä se tapahtuu täysin nuorten omassa toimintaympäristössä. Tällöin työntekijät tapaavat nuoria esimerkiksi puistoissa, kahviloissa tai ostoskeskuksissa. (Puuronen, 2014, s. 11—15.) Jalkautumalla tavoitetaan nuoria, jotka eivät käy nuorisotiloilla. Myös nuorisotiloilla kävijöihin saadaan parempi kontakti jalkautumalla. Jalkautuvan nuorisontyöntekijöiden on tärkeä olla läsnä ja havainnoida tilannetta. Monesti turvallisen aikuisen läsnäolo voi rauhoittaa tilannetta ja ennaltaehkäistä harkitsemattomia tekoja. Nuorten tapaaminen arkisissa tiloissa parantaa aikuisen ja nuoren välistä vuorovaikutusta. (Aseman Lapset, i.a.)

Etsivän nuorisotyön pääasiallisen asiakasryhmän muodostavat alle 29-vuotiaat, jotka ovat koulutuksen, työmarkkinoiden ulkopuolella tai tarvitsevat apua

saadakseen tarvitsemansa palvelut. Jopa 90 % etsivän nuorisotyön tavoittamista nuorista ovat iältään 16—25-vuotiaita. Etsivän nuorisotyön piirissä on kokonaisuudessaan enemmän miehiä asiakkaina, mutta ikäryhmän ollessa alle 20 vuotta sukupuolijakauma tasoittuu. Oppilaitosyhteistyö on merkittävässä roolissa, koska noin joka kolmas etsivän nuorisotyön palveluihin tuleva nuori tulee oppilaitosten kautta. (Bamming & Hilpinen, 2016, s. 7—11.)

4.3 Kirkon nuorisotyö

Seurakunnan nuorisotyö on vahvasti läsnä nuorten kehityksessä. Nuorisotyössä tehdään myös paljon oppilaitosyhteistyötä sekä jalkautuvaa työtä. Oppilaitosyhteistyön tehtävänä on lisätä laitoksissa tapahtuvaa arvokasvatusta sekä laaja-alaista sivistystä. Lisäksi yhtenä tavoitteena on edistää niin oppilaiden kuin muunkin henkilökunnan hengellistä, henkistä ja sosiaalista hyvinvointia. Oppilaitosyhteistyö on Suomessa varsin yleistä, sillä 90 % peruskouluista tekeekin jo yhteistyötä paikallisseurakunnan kanssa. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, i.a.)

Suomen evankelis-luterilainen kirkko on kehittänyt neljän korin mallin, jonka avulla voidaan suunnitella seurakunnan ja sivistystoimen välistä yhteistyötä. Mallissa on tärkeää pitää jokaisen korin sisältö erillään toisistaan. Korit ovat yleissivistävä opetus, perinteiset juhlat, uskonnolliset tilaisuudet sekä kasvun kehityksen hyvinvointituki. (Opetushallitus, i.a.) Neljäs kori kasvun ja kehityksen hyvinvointituki on yhteisölähtöistä ja tasa-arvoista kumppanuutta. Se on ennaltaehkäisevän opiskeluhuollon ja hyvinvoinnin tukemista. Toimintaa voi olla esimerkiksi ryhmäytystä, kerhotoimintaa tai kriisityötä. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2019, s. 7.) Seurakunnilla olisi siis mahdollista tukea yhdessä koulujen kanssa nuorten toiminnallisten riippuvuuksien ennaltaehkäisyä.

Seurakunta voi löytää nuoria, joilla on toiminnallinen riippuvuus erityisnuorisotyön kautta. Erityisnuorison yksi muoto on jalkautuvaa ja etsivää. Työn tarkoitus on kohtaavaa ja nuorten kanssa lähdetään rakentamaan luottamussuhdetta. Erityisnuorisotyö toimii lasten, perheiden ja nuorten kanssa, jotka tarvitsevat erityistä tukea elämässä. Erityisnuoriso etsii ihmisiä, joiden avun tarve on suurin ja joita on

muuten vaikea auttaa. Erityisnuorisotyö tekee myös yhteistyötä eri organisaatioiden ja viranomaisten kanssa. Erityisnuorisotyöstä ohjataan tarvittaessa nuori tarvittavan avun piiriin. Yksi etsivän nuorisotyön kirkon erityisnuorisotyön työmuodoista on Palveluoperaatio Saapas. Se on erityisesti alle 18-vuotiaille suunnattua vapaaehtoisvoimin tehtävää auttamis- ja palvelutyötä. (Suomen evankelis-luterilainen kirkko, 2016, s. 23.) Erityisnuorisotyöllä on mahdollisuus etsiä ja kohdata nuoria, jotka kärsivät rahapeli-, peliriippuvuudesta tai liiallisesta somen käytöstä. Etsivä nuorisotyö pystyy tarvittaessa auttamaan nuoria ja ohjaamaan heitä sopivan avun piiriin.

4.4 Peliklinikka

Peliklinikka tarjoaa apua, tukea ja hoitoa pelaajille. Peliklinikka on erikoistunut rahapelaamiseen, mutta siellä tarjotaan apua myös digipelaamiseen ja liialliseen netin käyttöön. Palvelut ovat maksuttomia ja osa niistä on valtakunnallisia. Tiltti on Peliklinikan tila Helsingin Hakaniemessä. Tiltissä voi pohtia omaa suhtautumistaan pelaamiseen. Tiltissä on myös vertaisryhmä, jossa pääsee keskustelemaan pelaamisestaan. (Peliklinikka, i.a. -a.) Peliklinikka on osa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoimaa yhteishanketta. Peliklinikan hankeyhteistyökumppaneita ovat Helsingin ja Vantaan kaupungit, A-klinikkasäätiö, Sininauhaliitto, Sosped säätiö, Socca sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tiltti on Sininauhaliiton STEA-rahoitteinen hanke. (Peliklinikka, i.a. -b.)

Peluuri tarjoaa erilaisia palveluita pelaajille. Palveluita tarjotaan valtakunnallisesti sekä paikallisesti. Valtakunnallisia palveluita ovat esimerkiksi maksuttomat anonyymit puhelin- ja chat-palvelut, Peli Poikki -hoito-ohjelma ja pelaajille sekä läheisille tarjottavat Valtti & Hertta foorumit. Paikallisesti Peluuri tarjoaa tietoa saatavilla olevista kasvokkaisista palveluista sekä mahdollisista avo- tai intensiivihoidoista. (Peluuri, i.a. -a.) Peluurin toiminta on asiakaslähtöistä ja siinä korostuu luottamuksellisuus, nimettömyys, tuomitsemattomuus ja tasavertaisuus. Toiminnassa pyritään vahvistamaan asiakkaan omia voimavaroja, sillä asiakkaalla itsellään on välineet muutokseen. (Peluuri, i.a. -b.) Peluuri on osa peliklinikan toimintaa. Peluurin toiminnan rahoitus tulee Veikkaukselta ja sen hallinnosta vastaavat A-klinikkasäätiö ja Sininauhaliitto. (Peliklinikka, i.a. -b.)

5 NUORI LOHJA

Yhteistyökumppanina tässä opinnäytetyössä toimi Nuori Lohja. Nuori Lohja on Lohjan kaupungin hallinnoimaa ja toteuttamaa nuorisotyötä. Lohjan kaupungin nuorisotyön tavoitteet ovat nuorisolain määrittämiä, ja Lohjan nuorisotyö on aktiivisesti toteuttamassa näitä tavoitteita. (Nuori Lohja, i.a. -c.)

Toimintaan kuuluu Ohjaamo ja Nuorisokeskus, jotka toimivat samoissa tiloissa. Palvelut on suunnattu 13—29-vuotiaille nuorille ja ne ovat maksuttomia. Nuorisokeskuksesta löytyy kaikki alueen nuorisopalvelut. Nämä palvelut ovat alueellinen nuorisotyö, erityisnuorisotyö, ehkäisevä päihdetyö sekä nuorisotyöpajatoimintaa. Nuorisokeskuksen tiloissa toimii myös nuorisokahvila Dixi. Ohjaamon kautta Nuorisokeskuksessa on myös terveydenhoitaja, opinnollistamis- ja yritysytteistyöhajaaja sekä TE-toimiston työsuunnittelija. (Nuori Lohja, i.a. -b.)

Tämän lisäksi erityisnuorisotyö toimii kouluilla. Lähes kaikilla yläkouluilla järjestetään kahvilatoimintaa, jossa on mahdollista tavata työntekijöitä. Lisäksi kouluilla toteutetaan pienryhmätoimintaa koulun henkilökunnan kanssa. Ryhmissä käsitellään ryhmään osallistuvia mietittyttäviä asioita. Tämän lisäksi kouluilla käydään pitämässä kuudes- ja kahdeksasluokkalaisille päihdevalistustunteja ja tarvittaessa muista aiheista teemaoppitunteja. (Nuori Lohja, i.a. -a.)

6 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyössä tarkoituksenamme oli kartoittaa ja kerätä materiaalia ennaltaehkäisevään työhön nuorten rahapelaamiseen, digipelaamiseen ja somen käyttöön liittyen. Opinnäytetyön tavoitteena oli tehdä video toiminnallisista riippuvuuksista. Materiaalin on tarkoitus saada nuoret pohtimaan omaa suhtautumistaan rahapelaamiseen, digipelaamiseen sekä somen käyttöön.

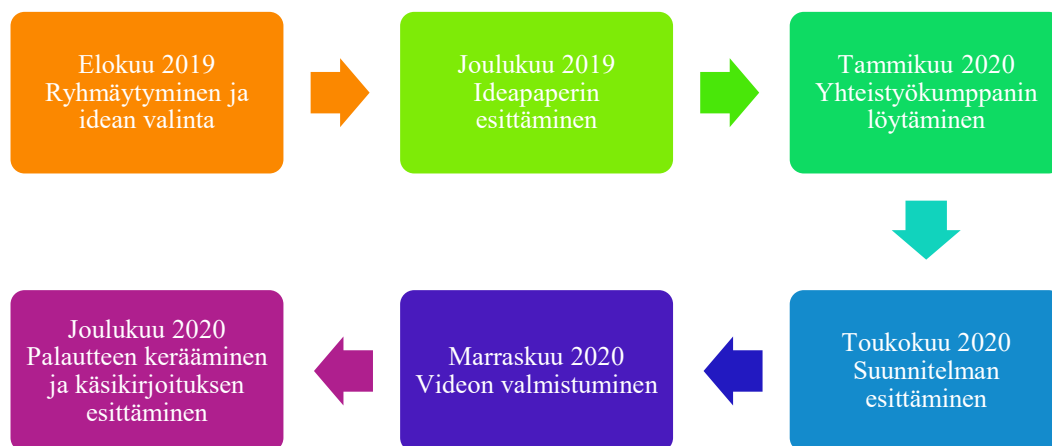
Yhteistyökumppanillamme ei ollut materiaalia nuorten rahapelaamisesta, digipelaamisesta ja somekäyttäytymisestä, joten tarkoituksena oli heidän tarpeensa huomioiden luoda materiaali.

Videon tavoitteena oli ennaltaehkäistä nuorten rahapelaamista, digipelaamista ja liiallista somen käyttöä. Tavoitteena oli, että nuoret tunnistavat itsestään mahdollisesti ongelmia omassa käyttäytymisessään. Tavoitteena oli myös lisätä heidän tietoisuuttaan rahapeliriippuvuudesta, digipeliriippuvuudesta ja someriippuvuudesta. Tavoitteenamme oli myös vahvistaa nuoren omia elämänhallintataitoja. Jos yksikin nuori pysähtyy ajattelemaan tekemämme videon takia omaa suhdettaan someen, digipelaamiseen tai rahapelaamiseen, olemme mielestämme päässeet tavoitteeseemme.

7 OPINNÄYTETYÖN TOTEUTTAMINEN

Opinnäytetyöprosessimme alkoi syksyllä 2019 ryhmäytymisellä ja aiheen valinnalla. Rahapelaaminen oli meitä kumpaakin kiinnostava aihe ja päätimme valita sen aiheeksemme. Esitimme ideapaperin ohjaaville opettajille joulukuussa 2019. Tuolloin meillä ei ollut vielä yhteistyökumppania ja emme oikein tienneet mitä haluaisimme tehdä. Aiheena oli tällöin vielä pelkkä rahapelaaminen. Tammikuussa 2020 löysimme yhteistyökumppaniksemme Nuori Lohjan. Tapasimme yhteistyökumppanimme helmikuussa 2020 ja silloin opinnäytetyömme aihe varmistui. Aihe täydentyi tuolloin toiminnallisiin riippuvuuksiin ja tarkemmin nuorten rahapeliriippuvuuteen, digipeliriippuvuuteen sekä someriippuvuuteen yhteistyökumppanin toiveesta. Yhdessä yhteistyökumppanin kanssa sovimme tuottavamme näihin riippuvuuksiin liittyvän ennaltaehkäisevän videon nuorille. Aloitimme teoreettisen viitekehysten kirjoittamisen keväällä 2020. Toukokuussa 2020 esittelimme suunnitelmamme. Suunnitelman hyväksymisen jälkeen kesällä 2020 ja syksyllä 2020 aloimme työstää videota. Videon valmistuessa syksyllä, täydensimme samalla työn kirjallista osuutta. Video valmistui marraskuussa 2020. Tämän jälkeen

keräsimme videosta palautteen ja avasimme sen työhömmä. Videon käsikirjoituksen esittelimme joulukuussa 2020. Sen jälkeen tapahtui viimeisiä korjauksia kirjalliseen työhön.



Kuvio 1. Opinnäytetyömme edistymisen aikataulu

7.1 Menetelmä

Toteutimme kehittämispainotteisen opinnäytetyön. Kehittämispainotteista opinnäytetöitä kutsutaan usein myös toiminnalliseksi opinnäytetyöksi. Toiminnallisessa opinnäytetyössä on lopputuloksena aina jokin konkreettinen tuote. (Vilkkä & Airaksinen, s. 51.) Opinnäytetyössämme on kyseessä tuotekehittely eli produktio. Lopputuloksena on tällöin uusi tuote tai palvelu. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä, 2010, 33.) Videoiden katseleminen somessa on nuorten keskuudessa erittäin suosittua. Vuonna 2017 tehdyn tutkimuksen mukaan jopa 97 % 15–19-vuotiaista nuorista on katsonut videoita YouTubessa (Tilastokeskus, 2019). Tämä oli tärkeä syy siihen, miksi halusimme valita lopputuotteeksemme videon sekä laittaa sen YouTubeen.

Tuotekehittelyyn kuuluu tuotteen suunnittelu, valmistusprosessi sekä sen arviointi. Tuotekehittelyssä määritetään aluksi tavoite ja se, miten työ sopii ammatilliseen käyttöön. Produktion suunnittelun, toteutuksen ja pohdinnan taustalla tulee olla tutkittua tietoa. (Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä, 2010, 33–34.)

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu osaksi raportti, jossa käsitellään mitä on tehty, miten on tehty ja miksi on tehty. Raportissa kuvataan työprosessia sekä arvioidaan tuotosta. (Vilkkä & Airaksinen, 2003, s. 51, s. 65.)

Video mahdollistaa opetuksen katsomisen ajasta ja paikasta riippumatta. Videon välityksellä pystyy kertomaan enemmän, kuin pelkillä kuvilla. (Kentz & Kukkonen, 2011, s. 120.) Video tarjoaa oppimiselle lähtökohdan tai kontekstin. Videon teossa on huomioitava, että myös teoreettinen näkökulma tulee esiin. (Hakkarainen & Poikela, 2011, s. 184.) Videon käytössä on hyvä huomioida videon laatuun vaikuttavia asioita. Muun muassa taustan värimaailma ja valaistus vaikuttavat videon laatuun. Hyvin tehty käsikirjoitus on tärkeä osa koko videon tekoprosessia. (Saastamoinen ym., 2018, s. 2.)

Animaatiovideo on tehokas tapa kertoa asia. Siinä pystytään rajaamaan kaikki ylimääräinen pois ja keskittymään vain olennaiseen. Animaatiota tehdessä vain mielikuvitus on rajana sille, kuinka haluttu asia videolla esitetään. Videota tehdessä on hyvä tehdä videostrategia, josta käy ilmi videon tarkoitus, tavoitteet ja kohderyhmä. Jos kyseessä on markkinointiin liittyvä video, tällöin strategiasta on syytä käydä ilmi myös ostoprosessi ja analytiikka. Myös laadullisten tavoitteiden miettiminen on tärkeää, kun menetelmänä on video. Tällöin on kiinnitettävä huomiota videon resoluutioon, ääneen, pituuteen, sisältöön sekä siihen, että video pitää sisällään positiivista tunnetta. (Sorkio, 2019, s. 35, s. 54, s. 67.)

7.2 Videon suunnittelu ja toteutus

Suunnittelimme ja toteutimme rahapelaamista, digipelaamista ja nuorten sosiaalista mediaa käsittelevän videon. Valitsimme videon tekotavaksi, sillä se jää konkreettiseksi asiaksi valmistumisemme jälkeenkin. Sitä on mahdollista hyödyntää esimerkiksi opetustilanteissa eri paikoissa. Video on suunniteltu olevan ennalta-ehkäisevää materiaalia ja video tulee yhteistyökumppani Nuori Lohja käyttöön. Videota on tarkoitus esittää yläkouluikäisille osana päihdevalistustuntia. Suunnitteluvaiheessa tavoitteenamme oli tehdä lyhyt sekä informatiivinen video, joka

kuitenkin on tarpeeksi mielenkiintoinen nuorille. Valitsimme videon toteutustavaksi animaation, sillä koimme sen olevan meidän taidoillemme sopivin vaihtoehto. Valitsimme ohjelmaksi VideoScribe-ohjelman. VideoScribe on apuohjelma, jolla pystyy tekemään animaatiovideoita.

Aloitimme videon teon käsikirjoituksesta. Käsikirjoitus on liitteenä työn lopussa. Käsikirjoitus laadittiin teoreettisen viitekehyksen pohjalta. Riippuvuuksia käsiteltävästä luvusta tehtiin pohja videolle. Jokaisesta riippuvuudesta valittiin asioita ja ne kirjoitettiin tarinan muotoon. Esimerkiksi digipelaamisesta lähdimme luomaan tarinaa sen ympärille, kun elämän muut osa-alueet kärsivät pelaamisesta. Digipelaamisesta nousi myös esiin nuoren vaikea suhde vanhempiin, mikä on tyypillistä muutenkin nuoruudessa. Tarinoida yritettiin saada nuorten arkeen sopiviksi. Tarinat olivat fiktiivisiä.

Kun tarinat olivat valmiita, aloimme upottamaan faktoja riippuvuudesta ja nuoruudesta ikävaiheena tarinoiden ympärille. Esimerkiksi rahapelaamiseen tuli fakta, kuinka moni suomalainen nuori on pelannut rahapelejä. Faktoja upotettiin tasaisesti videolle. Videon loppupuolella on osio, jossa kerrotaan nuorten mahdollisuuksista saada apua toiminnallisiin riippuvuuksiin. Koska videon pääsääntöisenä kohderyhmänä ovat yläasteikäiset, painotimme siinä osuudessa koulusta saatavia apuja.



Kuva 1. Ruudunkaappaus videosta, jossa näkyy vaikea suhde vanhempiin

Kun käsikirjoitus oli valmis, lisäsimme käsikirjoitukseen sopivia kuvia ja tekstiä VideoScribe-ohjelmalla. Teimme muutaman harjoitusvideon ennen kuin aloimme tekemään itse videota. Jouduimme tekemään kompromisseja valitessamme kuvia. Kaikki kuvat eivät kuuluneet tilaukseemme, joten jouduimme tinkimään kuvien laadusta. Yritimme kuitenkin valita mahdollisimman sopivat kuvat tilanteisiin. Jos emme löytäneet sopivaa kuvaa, kirjoitimme asian tekstimuodossa. Samalla nauhoitimme alustavan äänen helpottaaksemme kuvien ja tekstin laittamista videota varten. Kun meillä oli alustava video, nauhoitimme vielä lopullisen äänen. Sen jälkeen kuvan ja äänen ajoitukset laitettiin kohdilleen ja tehtiin vielä viimeiset muokkaukset kuviin.

K-18
15-17 vuotias
80%



Kuva 2. Ruudunkaappaus videosta, jossa näkyy videolla esiintyviä faktoja

Videolla kuuluu ääntä, joka kertoo tarinaa ja faktoja. Äänen kanssa samaan aikaan videolla näkyy animoitua kuvaa. Nauhoitimme äänet erillisellä nauhurityökälulla. Nauhoitus tapahtui erillisellä mikrofonilla. Videolla kuuluva ääni on suoraan käsikirjoituksesta, kuitenkin niin, että lukija sovitti sanoja suuhunsa paremmin. Ääni lisättiin VideoScriben pohjaan erikseen. Äänen kuuluessa ohjelman luoma käsi animoi kuvaa ja tekstiä.



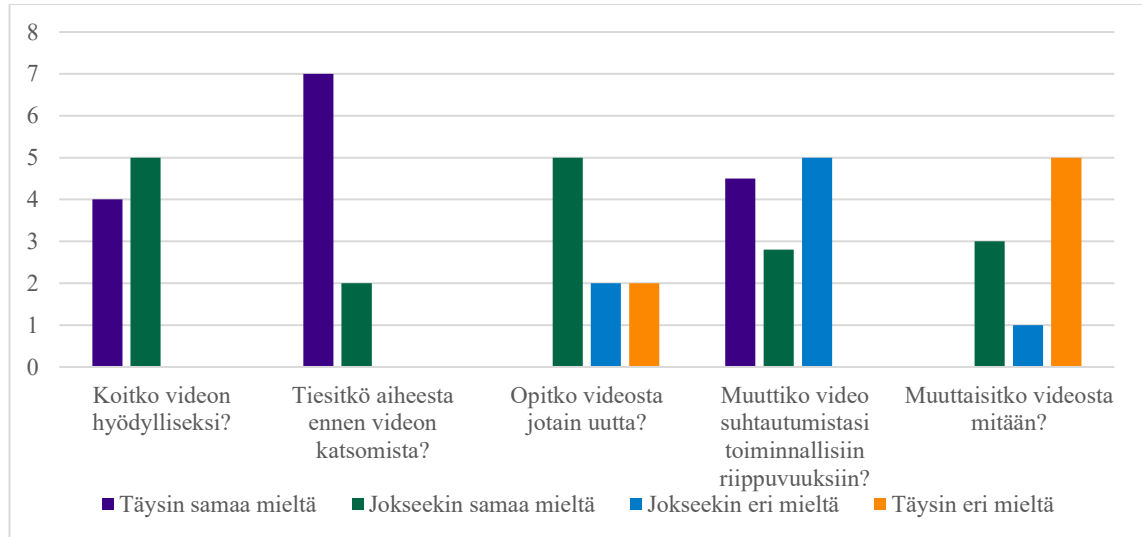
Kuva 3. Ruudunkaappaus videosta, jossa näkyy someriippuvuutta

Videota varten loimme YouTube-kanavan. YouTube-kanavalle latasimme videon, jossa sitä on mahdollista katsoa ja esittää jatkossa. Päätimme ladata videon YouTubeen, sillä sieltä sitä on helpoin esittää ja jakaa. Yhteistyökumppanimme Nuori Lohja toivoi videon loppuun mahdollisuutta testata omaa riippuvuuttaan. YouTube mahdollisti tällaisten linkkien upottamisen videon kuvaukseen. Laitoimme Päihdelinkin sivulle linkit, josta saa lisää tietoa aiheesta ja pystyy testaamaan omaa riippuvuuttaan. Linkki videoon on liitteenä työn lopussa.

7.3 Palaute

Yhteistyökumppanimme vastasi palautteen keräämisestä. Palautteenantajiin kuului Pelitalo Basessa käyviä nuoria. Pelitalo Base on 13–20-vuotiaille suunnattua pelaamiseen liittyvää toimintaa. Videosta kerättiin palaute, kun se oli valmistunut. Testiyleisö antoi videon pohjalta palautetta muun muassa sen hyödyllisistä ja onnistumisesta. Palaute kerättiin anonyymisti digitaalisesti. Palautteen antoa varten luotiin palautteenantolomake. Lomake tehtiin yhdessä Nuori Lohjan työntekijöiden kanssa. Lomakkeessa arvioitiin muun muassa videon hyödyllisyyttä ja yleistä onnistumista. Lomakkeessa kysyttiin kysymyksiä, johon nuori voi vastata samaa mieltä – eri mieltä asteikolla. Lomakkeessa oli myös kaksi kohtaa, joissa oli mahdollisuus antaa palautetta sanallisesti. Palautelomake on liitteenä työn lopussa. Palautetta käytettiin hyväksi opinnäytetyön arviointi osuudessa.

Saimme palautteen myös Nuori Lohjan työntekijältä, joka toimi yhteyshenkilönämme koko prosessin ajan. Palaute oli positiivista ja varsinkin tyyli, jolla video tehtiin toi positiivista palautetta.



Kuvio 2. Palautekyselyn tulokset

Videosta palautetta antoi yhdeksän nuorta. Palaute annettiin heti videon katsomisen jälkeen maanantaina 14.12.2020. Nuoret kokivat yleisesti videomme hyödylliseksi. Kaikki vastaajista kokivat videon vähintään hieman hyödylliseksi. Kuitenkin nuoret tiesivät aiheesta etukäteen hyvinkin paljon. Seitsemän vastaajaa kertoi tienneensä aiheesta paljon ennen videon katsomista. Kaksi vastaajista tiesi jotain aiheesta. Koska nuoret olivat Pelitalo Basessa käyviä, meitä ei yllättänyt heidän suuri tietämyksensä aiheesta etukäteen. Vaikka nuoret tiesivät aiheesta etukäteen, he ilmaisivat oppineensa jotain uutta videosta. Viisi vastasi oppineensa jonkun verran (jokseenkin samaa mieltä) ja kaksi vastasi oppineensa vähän (jokseenkin eri mieltä). Vain kaksi vastasi, ettei oppinut uutta. Sanallisessa palautteessa nousi FOMO esiin uutena aiheena. Kysymys muuttiko video suhtautumistasi toiminnallisiin riippuvuuksiin, jakoi eniten nuorten vastauksia. Viisi nuorta vastasi, että se muutti tai muutti jonkin verran suhtautumistaan. Kaksi nuorta sanoi, että muutti hieman suhtautumista. Kaksi nuorta sanoi, ettei video muuttanut heidän suhtautumistaan toiminnallisiin riippuvuuksiin.

Palautteessa kysyttiin videon laadullisuuden liittyviä asioita. Kahdeksan vastaajista kertoi jaksaneensa katsoa videon loppuun ja keskittyä sen ajan. Yksi

nuorista vastasi, ettei jaksanut keskittyä videon loppuun asti. Viisi vastaajista ei muuttaisi videosta mitään. Yksi vastaajista muuttaisi videota hieman. Kolme vastaajista muuttaisi videosta jonkun verran. Päätimme, että emme enää tee muutoksia videoon, sillä suurin osa palautteen antajista oli tyytyväisiä videoon. Muutama olisi muokannut videota, mutta emme kuitenkaan saaneet konkreettisia ehdotuksia videon muokkaamiselle

8 POHDINTA

Opinnäytetyömme oli kehittämispainotteinen ja tuotoksena syntyi video, jossa kerrotaan tarinan kautta rahapeli-, digipeli- ja someriippuvuudesta. Video itsessään ei ole kovin pitkä, mutta sitä varten keräämämme teoria on erittäin laaja. Tavoitteena oli lisätä niin omaa, kuin yläasteikäisten oppilaiden tietoutta rahapelaamisesta, peliriippuvuudesta ja someriippuvuudesta. Videon koimme hyväksi lähestymistavaksi, varsinkin kun ottaa huomioon koronan tuomat haasteet. Palautteen perusteella onnistuimme herättämään nuoria ajattelemaan omaa suhtautumistaan toiminallisiin riippuvuuksiin.

Olimme henkilökohtaisesti tyytyväisiä videoon. Emme olleet koskaan aikaisemmin tehnyt vastaavanlaista videota. Videosta huomaa, ettei se ole suurella budjetilla tehty. Mielestämme kuitenkin videon laadulliset tekijät olivat riittävällä tasolla. Nuorilta saatu palaute tukee tätä arviota. Tavoitteita asettaessa puhuimme, että jos videon avulla saamme edes yhden nuoren miettimään omaa suhtautumistaan toiminnallisiin riippuvuuksiin, on työ onnistunut. Palautteesta käy ilmi, että muutamakin nuori on miettinyt omaa suhtautumistaan toiminnallisiin riippuvuuksiin. Näin ollen arvioimme, ettei työmme ole ollut turha vaan onnistunut. Saamamme palautteen pohjalta olemme myös tyytyväisiä yleisesti videoon. Olimme valmistautuneet muokkaamaan videota palautteen pohjalta, mutta palaute oli kehuva. Mikään kehitettävä asia ei noussut suoraan esille saamastamme palautteesta ja emme myöskään saaneet mitään konkreettisia ehdotuksia videon

muokkaamiseksi. Saamamme palautteen perusteella päätimme olla tekemättä muutoksia videoon. Nuorilta saamamme palautteen lisäksi saimme kehuja videosta Nuori Lohjan -työntekijöiltä. Video oli tehty heidän toiveidensa mukaan ja uskomme, että heillä on käyttöä sille myöhemminkin.

Teimme opinnäytetyötä kriittisesti reflektoiden. Kiinnitimme huomioita omiin ennakkoluuloihimme, emmekä antaneet niiden vaikuttaa opinnäytetyön tekemiseen. Huomioimme videon teossa nuoren kehitystehtävät ja nuoren haavoittuvaisuuden. Käytimme lähdekritiikkiä opinnäytetyössä käytettäviin lähteisiin. Lähteitä käyttäessämme kiinnitimme huomiota lähdeviitteiden oikeaoppisuuteen. Saimme palautetta videosta sen valmistuttua. Palaute annettiin anonyymisti. Nuori Lohja vastasi palautteen keruusta. Palaute annettiin erillisellä lomakkeella. Palautetta käytettiin vain videon tekemiseen ja sen arviointiin. Opinnäytetyössä emme käsitelleet henkilötietoja ja palautekin saatiin täysin anonyymisti, joten meidän ei tarvinnut hakea tutkimuslupaa opinnäytetyöprosessissamme. tarinat olivat kuvitteellisia, jotta ne eivät loukkaisi ketään. Vaikka videon tarinat ovat kuvitteellisia, ne voivat koskettaa joidenkin nuorten elämää hyvin läheltä. Olemme huomioineet tämän videon käsikirjoitusta tehdessä ja pyrkineet tekemään esimerkeistä mahdollisimman yleisiä ja välttämään yksityiskohtia. Asioita ei käsitellä myöskään pitkään, vaan video etenee koko ajan. Käsikirjoitusta tehdessämme pyrimme tekemään sisältöä, joka ei loukkaisi ketään.

Teoreettiset lähtökohdat osion keruu syvensi valtavasti osaamistamme ja tietotaitoa liittyen rahapeli-, digipeli- ja someriippuvuuteen. Lähestyimme asiaa myös nuoruuden kehitystehtävien kautta. Tämä antoi meille uusia näkökulmia nuoruuteen ja kasvamisen vaikeuksiin liittyen. Näiden osioiden yhdistäminen opetti paljon yleisesti nuoruuden ja riippuvuuksien erityisominaisuuksista. Nuorten palvelupolku ja riippuvuuteen liittyvät palvelut tulivat myös selkeämmin esille. Opimme erilaisista tavoista toteuttaa ennaltaehkäisevää työtä. Opimme myös paljon videon tekemisestä ja myös sen, että vaikka video kestää vain viisi minuuttia, sitä varten tarvitaan taustatyötä kymmeniä tunteja. Videon tarkoituksena oli olla lyhyt, joten oli todella haastavaa rajata mitä haluamme siinä sanoa. Tämä kehitti taitoamme keskittyä olennaiseen sekä tiivistämään asioita. Opinnäytetyöprosessi on

laajentanut ammatillista osaamistamme ja olemme sen aikana kasvaneet myös ammatillisesti.

Sosionomin kompetensseihin kuuluu esimerkiksi globaalien ja paikallisten haasteiden vaikutusten tunnitaminen liittyen sosiaali- ja terveydenhuoltoon. Kompetensseihin kuuluu myös ennakointi, riskitekijöiden tunnistus, innovatiivinen ongelmanratkaisu sekä ammatillinen kriittinen reflektointi. Opinnäytetyöprosessiamme arvioidessamme olemmekin myös miettineet, kuinka työmme on kehittänyt meitä kompetenssien näkökulmasta. Opinnäytetyöprosessi on kasvattanut osaamistamme sekä lisännyt tietämystämme ennaltaehkäisyyn, globaaliongelman ja ongelman ratkaisun näkökulmasta.

Kirkon nuorisotyönohjaan kompetensseihin kuuluu muun muassa pedagoginen osaaminen. Siihen kuuluu esimerkiksi kasvatuksen ja yksilön kehityksen tukeminen. Teoreettista viitekehystä tehdessämme meidän osaaminen näiden osalta vahvistui. Kirkon nuorisotyönohjaan kompetensseihin kuuluu myös yhteisöllinen ja yhteiskunnallinen osaaminen. Varsinkin erityisen tuen tarpeen tunnistaminen ja mediakasvatuksen tunteminen vahvistui opinnäyteprosessin aikana. Kirkon nuorisotyön kompetensseista löytyy myös kehittämisosaamista. Opinnäytetyötä tehdessämme opimme esimerkiksi arvioimaan omaa työskentelyämme.

Toiminnalliset riippuvuudet ovat yhä kohtuullisen vähän tutkittu aihe. Rahapelaaamisesta löytyy nyt jo paljon julkaistua materiaalia, mutta digipelaamisesta ja liiallisesta somen käytöstä on kohtuullisen vähän tietoa ja tutkimusta. Digipelaamiseen ja somen käyttöön liittyville opinnäytetöille olisi tarvetta. Me myös tunnistimme ja ennaltaehkäisimme nuorten toiminnallisia riippuvuuksia. Jatkokehitys aiheeksi voisi esimerkiksi miettiä, kuinka nuori autetaan riippuvuuksista pois, kun tilanne on kriisiytynyt. Esimerkiksi voisi kerätä ja kartoittaa materiaalia työntekijöille, jotka työskentelevät nuorten kanssa, kenellä on riippuvuus. Myös erilaisia ennaltaehkäiseviä materiaaleja olisi mahdollista tehdä nuorille. Videomme tarkoitus oli herättää ajatuksia nuoressa sekä näin toimia ennaltaehkäisevänä materiaalina. Palautteen perusteella videon sisältö oli pääosin tuttua asiaa nuorille, joten jatkokehittämisenä voisi tehdä esimerkiksi videosarjan jokaisesta

riippuvuudesta erikseen, missä kerrottaisiin asioista yksityiskohtaisemmin. Tällöin nuoret saisivat haasteellisempaa sisältöä, joka voisi olla myös uutta.

LÄHTEET

- Al-Menayes J. (2015.) Dimensions of social media addiction among university students in Kuwait. *Psychology and Behavioral Sciences*. Vol. 4, No. 1, s. 23—28. <http://www.sciencepublishinggroup.com/journal/paper-info?journalid=201&doi=10.11648/j.pbs.20150401.14>
- Aseman Lapset (i.a.). *Jalkautuva nuorisotyö*. Saatavilla 13.5.2020 <https://www.asemanlapset.fi/fi/ajankohtaista/videosittelyt/jalkautuva-nuorisotyö>
- Bamming, R., Bamming, R., & Hilpinen, M. (2016). *Etsivä nuorisotyö 2015*. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Dunderfelt, T. (2011). *Elämänkaaripsykologia: Lapsen kasvusta yksilön henki- seen kehitykseen* (14., uud. p.). Helsinki: WSOYpro.
- Hakkarainen P., & Poikela S. (2011). *Liikkuva kuva sytyttää ongelmaperusteis- essa oppimisessa*. Teoksessa P. Hakkarainen, & K. Kumpulainen (toim.), *Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen* (s. 169—188.) Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26957/978-951-39-4270-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Hiltunen, V., Aarnio, K., & Autio, S. (2012). *Skeema. 2, Kehityopsykologia* (1. p. toim.). Edita.
- Kentz M., & Kukkonen I. (2011). *Liikkuva kuva ja Second Life – muuttuva opetus*. Teoksessa P. Hakkarainen, & K. Kumpulainen (toim.), *Liikkuva kuva – muuttuva opetus ja oppiminen* (s. 119—135.) Jyväskylän yliopisto. <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/26957/978-951-39-4270-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kinnunen, J., Lilja, P., & Mäyrä, F. (2018). *Pelaajabarometri 2018 : Monimuotois- tuva mobiilipelaaminen*. University of Tampere; Tampereen yliopisto.
- Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä (2010)*. DIAK. Saatavilla https://www.diak.fi/wp-content/uploads/2017/12/Diak_Kohti_tutkivaa_ammattikaytan-toa_opas.pdf

- Komu, I., Pajula, M., Kämppe, J., & Bergroth, M. (2014). *Rahapelaaminen ja peliongelma - lyhyesti ja selkeästi*. THL.
- Kosola, S. (2020). Lasten ja nuorten netti- ja peliriippuvuus: pitääkö olla huolissaan? *Suomen lääkäri-lehti*, 75(6), 324-329. <https://www.laakarilehti.fi/pdf/2020/SLL62020-324.pdf>
- Kosola, S., Moisala, M., Ruokoniemi, P., Forss, M., Helajärvi, H., Häkkinen, P., Kokko, S., Korkeila, J., Lonka, K., Martikainen, S., Merikivi, J., Meriläinen, M., Myllyniemi, S., Männikkö, N., Pesonen, A., Pirkkalainen, H., Saarikivi, K., Salasuo, M., . . . Vasankari, T. (2019). *Lapset, nuoret ja älylaitteet : taiten tasapainoon* (1. painos toim.). Duodecim.
- L 1285/2016. Nuorisolaki 21.12.2016/1285. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- L 1287/2013. Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 30.12.2013/1287. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2013/20131287#L3P15>
- Lund, P. (2010). *Rahapeliongelma : yksilölle jätetty taakka*. PS-kustannus.
- Mäkelä, J. (2018). *Kun pelihimo ottaa vallan : peliriippuvuus ja siitä selviäminen*.
Minerva Kustannus Oy.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (1.8.2019). *Nuoren nukkuminen*. Saatavilla 22.5.2020. <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/12-15-v/nuoren-nukkuminen/>
- Mannerheimin lastensuojeluliitto. (24.2.2020). *15—18-vuotias ja median käyttö*. Saatavilla 21.05.2020 <https://www.mll.fi/vanhemmille/lapsen-kasvu-ja-kehitys/15-18-v/15-18-vuotias-ja-median-kaytto/>
- Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen, R. (2013) Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Saatavilla https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110484/THL_OPA025_2013.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Mielenterveystalo (i.a. -a). *Peliongelmat*. Saatavilla 11.5.2020 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/peliongelmat.aspx

- Mielenterveystalo (i.a. -b). *Johdanto nuoruusikään*. Saatavilla 13.5.2020 https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4%C3%A4n.aspx
- Murto, A. (2016). Rahapeliongelma ja sosiaalityö. Teoksessa Kananoja, A., Läh- teinen, M., Marjamäki, P., & Aho, K. (2017). *Sosiaalityön käsikirja* (4., uu- distettu laitos ed.). Tietosanoma.
- Nuori Lohja (i.a. -a). *Etsivän nuorisotyön toiminta kouluilla*. Saatavilla 13.5.2020 <https://www.nuorilohja.fi/erityisnuorisotyön-toiminta-kouluilla/>
- Nuori Lohja (i.a. -b). *Nuorisokeskus*. Saatavilla 13.5.2020 <https://www.nuori-lohja.fi/?listpage=nuorisokeskus>
- Nuori Lohja (i.a. -c). *Nuorisotyö*. Saatavilla 13.5.2020 <https://www.nuori-lohja.fi/?listpage=nuorisotyö>
- Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). Ihmisen psykologinen kehitys (5., uud. p. toim.). PS-kustan- nus.
- Opetushallitus (i.a.) *Yhteistyötä ja oppimisympäristöjä*. Saatavilla 15.10.2020 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/yhteistyota-ja-oppimisymparistoja>
- Päihdelinkki. (11.7.2016). *Someriippuvuus*. Saatavilla 15.11.20 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/someriippuvuus>
- Päihdelinkki. (14.10.2009). *Aine- ja toiminnalliset riippuvuudet*. Saatavilla 23.9.2020 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/aine-ja-toiminnalliset-riippuvuudet>
- Päihdelinkki. (21.5.2013). *Nettiriippuvuus*. Saatavilla 15.5.2020 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/toiminnalliset-riippuvuudet/nettiriippuvuus>
- Päihdelinkki. (9.5.2017). *Ongelmapelaamiseen johtavia syitä*. Saatavilla 11.5.2020 <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaamisen/ongelmapelaamiseen-johtavia-syita>
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M., & Salo-Chydenius, S. (2015). Päihdehoitotyö (1. p. toim.). Sanoma Pro.
- Peliklinikka (i.a. -a). *Pelaajalle*. Saatavilla 14.10.2020 <https://peliklinikka.fi/pelaajalle/>

- Peliklinikka (i.a. -b). *Yleistäpeliklinikasta*. Saatavilla 14.10.2020 <https://peliklinikka.fi/yleista-peliklinikasta-2/>
- Pelitaito (i.a.). *Digipelaaminen*. Saatavilla 30.9.2020 <http://www.pelitaito.fi/new/digipelaaminen/>
- Peluuri (i.a. -a). *Pelaajalle*. Saatavilla 22.9.2020. <https://www.peluuri.fi/fi/pelaajalle>
- Peluuri (i.a. -b). *Tietopankki*. Saatavilla 22.9.2020. <https://www.peluuri.fi/fi/tietopankki/peluuri-tarjoaa-apua-peliongelmiin-seka-tuottaa-ja-valittaa-tietoa-pelihaitoista>
- Puuronen, A. (2014). *Etsivän katse: Etsivä nuorisotyö ammattina ja ammattialan kehittäminen - näkökulmia käytännön työstä*. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto : Nuorisotutkimusseura.
- Raitasalo, K., & Härkönen, J. (2019). *Nuorten päihteiden käyttö ja rahapelaaminen : ESPAD-tutkimus 2019*. Terveystieteiden tutkimuskeskus.
- Saastamoinen, M., Vähä, T., Ypyä, J., Alahuhta, M., & Päätaalo, K. (2018). Toiminnallisen opinnäytetyön oppimiskokemukset. Oulun ammattikorkeakoulu; Oulun ammattikorkeakoulu, Oamk.
- Scott, E. (19.2.2019.) How to Deal With FOMO in Your Life. *Verywell Life*. <https://www.verywellmind.com/how-to-cope-with-fomo-4174664>
- Silvennoinen, I., & Meriläinen, M. (2016). Nuoret pelissä - Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. THL.
- Simojoki K. [Aalto University]. (12.3.2019). *Some-riippuvuus – Kaarlo Simojoki* [Video]. Saatavilla https://www.youtube.com/watch?time_continue=68&v=jONWvyxmVcE&feature=emb_logo
- Sinkkonen, J. (2010). *Nuoruusikä*. Werner Söderström Osakeyhtiö.
- Sorkio, S. (2019). *Vaikuta videolla*. Helsinki: Mainostajien Liitto.
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko (i.a.) *Yhteistyö kouluissa ja oppilaitoksissa*. Saatavilla 15.10.2020 <https://evl.fi/plus/seurakuntaelama/kasvatus/yhteistyo-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>
- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2016). *Läsnäolon nuorisotyö*. https://evl.fi/documents/1327140/52567042/Lasnaolon_nuorisotyolinjaus.pdf/17256481-4ce6-1f49-e58d-4709ca748bd1?t=1565616623000

- Suomen evankelis-luterilainen kirkko. (2019). *Seurakunta varhaiskasvatuksen, koulun ja oppilaitoksen kumppanina*. https://koulujakirkko.evl.fi/wp-content/uploads/2019/06/KH_4koria_2019_FIN_www.pdf
- Suomen Mielenterveys ry (i.a.). *Identiteetti – Kuka minä olen?*. Saatavilla 25.9.2020 <https://mieli.fi/fi/mielenterveys/itsetuntemus/identiteetti-kuka-min%C3%A4-olen>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (15.6.2020a.) *Rahapelit*. Saatavilla 30.9.2020 <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2.9.2020c). *Kasvun vaiheet*. Saatavilla 27.2.2021. <https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/kasvu/kasvun-vaiheet>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (2010). *Kumpi on kampi? : Ehkäisevät työkalut nuorten rahapelaamiseen 2007-2009 : projektin ulkoinen arviointi ja lopuraportti* (2010). . Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). Saatavilla <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80032/12b513ee-80c3-46a4-a7d1-2caa1375ffd6.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (27.8.2020b). *Opiskeluhoolto*. Saatavilla 15.8.2020 <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/peruspalvelut/opiskeluhoolto>
- Tilastokeskus. (2019). Suomen virallinen tilasto (SVT): Katsonut, lukenut tai kuunnellut internetissä, 10 vuotta täyttäneet (2017). Helsinki: Tilastokeskus. Saatavilla 27.2.2021. https://pxnet2.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin_eli_vpa_Tieto_ja_viestintateknikka/stat-fin_vpa_pxt_189.px/
- Vilka, H., & Airaksinen, T. (2003). Toiminnallinen opinnäytetyö. Tammi.
- WHO (i.a. -a). *ICD-11 is here!*. Saatavilla 15.5.2020 <https://www.who.int/classifications/icd/en/>
- WHO (i.a. -b) *International Classification of Diseases (ICD) Information Sheet*. Saatavilla 30.9.2020 <https://www.who.int/classifications/icd/factsheet/en/>

LIITE 1. Palautelomake

1. Koitko videon hyödylliseksi?

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

2. Tiesitkö aiheesta ennen videon katsomista?

Tiesin paljon

Tiesin vähän

Olin kuullut aiheesta

En tiennyt mitään aiheesta

3. Opitko videosta jotain uutta?

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

4. Jaksoitko keskittyä ja katsoa videon loppuun asti?

Kyllä En

5. Muuttiko video suhtautumistasi toiminnallisiin riippuvuuksiin?

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

Vapaa sana: Miten muutti?

6. Muuttaisitko videosta mitään?

Täysin samaa mieltä

Jokseenkin samaa mieltä

Jokseenkin eri mieltä

Täysin eri mieltä

Vapaa sana: Mitä muuttaisit?

LIITE 2. Videon käsikirjoitus

ALUSTUS:

Ensimmäisenä käsittelyssä rahapelit, toisena digipelaaminen ja viimeisenä someriippuvuus. Jokainen osuus alkaa henkilöllä ja äänenä tule riippuvuuden nimi. Jokaisesta ongelmasta on kuvitteelliset tapahtuman kuvaukset ja muutama fakta esitettyä. Äänen kertoessa tarinaa näytöllä näkyy animaatiota. Lopussa kerrotaan mistä voi saada apua. Esimerkiksi kun puhutaan rahasta, animoitu kuva näyttää seteleitä. Kuvien on tarkoitus auttaa ymmärtämään ja konkretisoimaan videota. Jos ohjelmasta ei löydy hyvää kuvaa, voi myös tukisanoiksi kirjoittaa tekstiä videoon. Alla on Monologi kirjoitettuna, jota käytetään äänen tuottamiseen videoon.

MONOLOGI:

Kerromme teille kolmesta yläastetta käyvästä nuoreta. Ulkoapäin ei välttämättä huomaa, mutta jokaisella heillä on haasteita elämässään. Ensimmäisenä Pentti ja rahapelaaminen.

RAHAPELAAMINEN

Suomessa rahapelejä pelataan enemmän, kuin missään muualla maailmassa. Vaikka rahapelaaminen on kielletty Suomessa alle 18-vuotiailta, niin 15—17-vuotiaista suomalaisista 80 prosenttia on kokeillut rahapelaamista. Penttikin on viime aikoina alkanut pelaamaan entistä enemmän rahapelejä. Pelaaminen tuntuu Pentistä mukavalta ja samalla jännittävältä, koska tietää sen olevan kiellettyä. Pentillä on myös ajatus siitä, että voisi pelaamalla tienata hieman ylimääräistä rahaa.

Rahapelaaminen on kuitenkin alkanut näkymään Pentin arjessa. Koulunkäynti on vaikeutunut ja Pentti on etäännytynyt kavereistansa. Vanhemmat ja kaverit ovat huomanneet myös muutoksia Pentin käytöksessä. Pentin kaverit käyvät

elokuvissa, mutta Pentti ei voi mennä kavereiden kanssa, koska elokuvaan tarkoitettut rahat menevätkin rahapelaamiseen. Rahapelaamisesta on tullut ongelma, kun se vaikuttaa arkeen negatiivisesti. Kaverit unohtuvat, harrastukset loppuvat, kotityöt jäävät tekemättä ja kaiken keskipisteenä on rahapelaaminen.

DIGIPELAAMINEN

Digipelaamisella tarkoitetaan pelaamista tietokoneilla, pelikonsoleilla, älylaitteilla tai tableteilla. Digipelaamisesta kutsutaan myös videopelaamiseksi. Terttu on kiinnostunut videopelaamisesta ja käyttääkin valtavasti aikaa pelien parissa. Aikaisemmin Terttu pelasi niitä vain koulupäivän jälkeen, mutta nykyään koulutehtävät ja koulunkäynti ovat häiriintyneet pelaamisen takia. Tertun on vaikea lopettaa pelaamista ja usein hän pelaa pelejä yöhön asti, jolloin kouluun lähteminen aamulla ei ole onnistunut. Pelaaminen voi vaikuttaa helposti nuoren riittävään unen tarpeeseen. Puhelimesta tai tietokoneesta tuleva valo estää melatoniin luontaista erittymistä ja näin ollen estää väsymyksen tunnetta.

Pelaaminen on hyvin yksilöllistä ja jokaisen pitää itse löytää omat pelirajansa. Ei ole olemassa yhtä tiettyä tuntimäärää, joka sopisi kaikille, siihen vaikuttaa muu elämänhallinta. Tertulla ei ole enää hallintaa pelaamisesta. Kun hän ei ole kotona tietokoneen äärellä, Terttu pelaa jatkuvasti puhelimella. Tertulla on kasvanut stressi koulutehtävien tekemisestä ja se on alkanut näkyä hänen hyvinvoinnissansa. Tertun suhde vanhempien kanssa on myös ollut vaikea ja riitelyä tapahtuu paljon pelaamisesta.

SOME

Maisa käyttää aktiivisesti sosiaalista mediaa. Hänen lempipuhansa on selailla Instagramia ja TikTok videoita. Maisa myös julkaisee aktiivisesti kuvia ja videoita näihin palveluihin. Koulupäivinä Maisa ei kuuntele tunneilla vaan selaa puhelinta. Opettaja joutuu huomauttamaan asiasta useasti. Kun Maisa viettää aikaa kavereidensa kanssa hän selailee vain puhelinta ja ei keskity läsnäoleviin kavereihinsa. Maisan kaverit ovat myös huomauttaneet Maisan suuren puhelimen käytön. Koulutehtävien tekemiseen viivästyy tai jää myös kokonaan välistä, kun

Maisa ei kerkeä niitä tehdä. Someriippuvuuden selkein merkki on se, että ei pysty laittamaan puhelinta pois, kun läheinen pyytää sitä. Toinen merkki on, että ei pysty irtautumaan somesta, vaikka pitäisi tehdä jotain muuta.

Maisan on vaikea nukkua öisin, sillä hän haluaa tietää mitä hänen Somessa tapahtuu. Vähäiset yöunet näkyvät hänen arkielämässään. Esimerkiksi hän on niin väsynyt ettei jaksakaan käydä enää jalkapalloharrastukseensa. Someriippuvuuteen liittyy FOMO. FOMO on tunne, jossa tuntee jäävänsä jostain suuresta. FOMO saa henkilön käyttämään somea enemmän ja suuri somen käyttö lisää FOMOa.

LOPPUREFERENSSI

Vaikka edelliset tilanteet olivat kuvitteellisia ne koskettavat useita meistä tai läheisemmistä. Videon lopussa on linkkejä missä pääset itse tunnistamaan omaa rahapelin kulutusta, digipelaamista tai somen käyttöä <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/netinkaytto> , <https://nuortenlinkki.fi/testialue/testit/pelaaminen> ,

Mistä saada apua, jos tunnistit itsestäsi tai läheisestäsi ongelmallista rahapelaamista, digipelaamista tai somen käyttöön? Pelurin sivuilta löytyy avustavan puhelimen numero ja chatti, jossa voi keskustella ammattilaisen kanssa pelaamisesta. Omista ongelmista tai huolista voi keskustella koululla terveydenhoitajan, koulukuraattorin, opettajan tai psykologin kanssa. He auttavat asian kanssa ja tarvittaessa ohjaavat eteenpäin.

Alla olevista linkeistä saa lisätietoa asiasta ja voi käydä testaamassa omaa suhdettaan näihin riippuvuuksiin.

Jos olet huolissasi omasta rahapelaamisesta, videopelaamisesta tai somen käytöstä, niin asiasta voi keskustella koulussa esimerkiksi koulukuraattorin, terveydenhoitajan, psykologin tai opettajan kanssa. He auttavat asian kanssa ja tarvittaessa ohjaavat eteenpäin.

Kaikista tärkein asia on, ettet jää yksin asiasi kanssa.

LIITE 3. Valmiin videon linkki

<https://youtu.be/Ho9zq11T6po>