



Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen

Maritta Itäpuisto

Katja Lampinen, Petri Miettinen,
Sari Naappi, Anne-Maria Perttula,
Kaija Smolander, Jyrki Vihriälä

OPAS

Rahapeliongelmien tunnistaminen, puheeksiotto ja pelaajan auttaminen

Maritta Itäpuisto

työryhmä:

**Katja Lampinen, Petri Miettinen,
Sari Naappi, Anne-Maria Perttula,
Kaija Smolander, Jyrki Vihriälä**



PELISSÄ
pelissa.fi

Pelissä-hanke

Keski- ja Itä-Suomen ongelmapelaajien hoidon
kehittämis- ja tutkimushanke 2008–2011

Copyright © 2011 Sovatek-säätiö, Kuopion Kriisikeskus, Kehittämiskeskus Tyynelä

Kielentarkistus: Mailis Salo / Tmi Viestikapula

Graafinen suunnittelu: Sovatek-säätiö / MediaTrain

Kuvat: www.sxc.hu

Kannen kuva: Tom Rantala

Kustantaja: Pelissä-hanke, Raha-automaattiyhdistyksen tuella

ISBN 978-952-93-0074-7 (nid.)

ISBN 978-952-93-0075-4 (PDF)

Painopaikka: Sovatek-säätiö / MediaTrain 2011

1. painos

SAATTEEKSI

Pelissä-hankkeen alkukartoituksissa vuonna 2008 kävi selväksi, että rahapeliongelmiensa parissa toimivilla on suuri tarve saada lisää tietoa ja konkreettisia työvälineitä peliongelmiensa kohtaamiseen. Rahapeliongelmistä on Suomessa kirjoitettu varsin vähän ja niiden hoitoon liittyen vielä vähemmän. Näistä lähtökohdista alkoi ”hoitotyön oppaan” työstäminen, joka kesti lopulta reilut kaksi vuotta. Pelissä-hankkeen osa-alueet – hoidon kehittäminen, koulutus ja tutkimus – ovat kaikki osaltaan olleet avuksi oppaan kirjoittamisessa. Samoin isona apuna on ollut yhteistyö Keski- ja Itä-Suomen maakunnallisten ja paikallisten sekä valtakunnallisten rahapelihaittojen parissa työskentelevien toimijoiden kanssa. Kiitokset kaikille yhteistyötahoille!

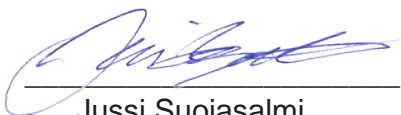
Peliongelmiensa kanssa työskentely on ihmisten aitoa kohtaamista, konkreettisten pelaamisen hallintakeinojen etsimistä, tukemista elämönhallinnan vaikeuksissa ja paremman huomisen rakentamista. Kyseessä on ”tavallisen vaikea ongelma”, kuten Jarkko Kuhanen Kuopion Kriisikeskuksesta asian taannoin ilmaisi. Pelien kanssa ongelmiin joutuneet ovat heterogeeninen ryhmä, johon mahtuu hyvin monenlaista ihmistä ja elämäntarinaa. Niinpä ei ole olemassa myöskään yhtä ainoaa ”peliriippuvuuden hoito-ohjelmaa”, joka sellaisenaan sopisi kaikille ongelmiensa kohdanneille. Yhtään ylivertaista tapaa hoitaa ongelmallista pelaamista ei ole myöskään tieteellisesti todistettu.

Käsissäsi olevassa oppaassa esitellään rahapeliongelmiensa ilmiönä sekä tapoja ja työvälineitä, joilla voi ongelmapelaajan kanssa työskennellä. Oppaassa olevat työvälineet ovat käytännössä testattuja ja hyväksi havaittuja. Mikään ei kuitenkaan myöskään estä käyttäjää jalostamasta välineitä itselleen paremmin sopiviksi. Lähtökohtana on ajatus, että ihmisten kohtaamisen ammattilaiset pystyvät työskentelemään – onnistuneestikin – myös ongelmallisesti pelaavien kanssa, kunhan saavat siihen rohkaisua ja tukea. Ehkä alkuun on hyötyä lisäksi jostakin tämän oppaan kaltaisesta työkalupakista. Oppaan käyttö ei edellytä tietyn koulutuksen käymistä eikä ole sidottu mihinkään ammattiryhmään, vaan sitä voi hyödyntää parhaaksi katsomallaan tavalla yhtä hyvin seurakunnan diakoniatyössä kuin A-klinikalla tai sosiaalitoimistossakin.

Perusidea työskentelyssä on, että kartoitetaan asiakkaan kokonaistilanne, täsmennetään ongelmat ja määritellään niiden mukaiset tavoitteet sekä lähdetään etenemään asiakkaan kanssa yhdessä määriteltyn suuntaan. Tärkein tavoite on usein elämänlaadun paraneminen. Vähintään yhtä tärkeää kuin pelaamisen vähentäminen tai lopettaminen, on mielekkään muun tekemisen keksiminen tilalle.

Toivon mukaan oppaasta löytyy kättä pidempää tilanteessa, jolloin ensimmäinen peliasioiden takia ajan varannut odottaa jo käytävällä vuoroaan.

Jyväskylässä 15.11.2011



Jussi Suojuasalmi
toimitusjohtaja
Sovatek-säätiö



Seppo Sulkko
johtaja
Kehittämiskeskus Tyynelä



Riitta Hirvonen
toiminnanjohtaja
Kuopion Kriisikeskus

SISÄLLYS

OSA 1

1 JOHDANNOKSI	7
2 RAHAPELIONGELMAT, NIIDEN TUNNISTAMINEN JA AVUN HAKEMINEN	9
2.1 RAHAPELAAMINEN ONGELMANA	9
2.2 ALTISTAVAT TEKIJÄT JA RISKIRYHMÄT	12
2.3 PELIONGELMIEN VAIKUTUKSET	14
2.3.1 Pelaajan kokemat haitat	14
2.3.2 Läheisten kokemat haitat	14
2.3.3 Yhteiskunnalliset haitat	15
2.4 PELIONGELMIEN TUNNISTAMINEN JA PUHEEKSIOTTO	16
2.4.1 Läheissuhteet	16
2.4.2 Sosiaali- ja terveystaloudelliset palvelut	17
2.4.3 Pankit, talous- ja velkaneuvonta	17
2.4.4 Työpaikat	19
2.5 AVUN HAKEMINEN JA SEN ESTEET	19
2.6 MISTÄ PELAAJALLE APUA	21
2.6.1 Oma-apu, vapaaehtois- ja vertaistoiminta	21
2.6.2 Ammatillinen tuki ja hoito	22
3 RAHAPELIONGELMIEN HOITO	25
3.1 ONNISTUNEEN HOIDON ELEMENTTEJÄ	25
3.2 LÄHEISTEN MUKAAN OTTAMINEN PELAAJAN HOITOON	27
3.3 AMBIVALENSSI JA MOTIVOINTI	27
3.4 HOIDON VAIHEITTAINEN ETENEMINEN	30
3.5 PROSESSIN MURROS- JA KÄÄNNEKOHDAT SEKÄ NIISSÄ AUTTAMINEN	31
3.5.1 Itsemurhariski, sen tunnistaminen ja siihen puuttuminen	31
3.5.2 Kriisi ja sen vaiheiden mukainen auttaminen	32
3.5.3 Retkahdus ja sen käsittely	35
4 REIKÄLEIPÄ-MALLI RAHAPELIONGELMIEN HOIDOSSA	41
4.1 ONGELMALLINEN PELAAMINEN	44
4.2 TALOUS	50
4.3 ARJEN SUJUVUUS	52
4.4 SOSIAALINEN HYVINVOINTI	53
4.5 PSYYKKINEN HYVINVOINTI	54
4.6 FYYSINEN HYVINVOINTI	55
4.7 ARVOT, MORAALI, EETTISYYS, USKO	57
5 HOIDON JÄLKEEN	61

OSA 2

TYÖVÄLINEITÄ RAHAPELIONGELMIEN KÄSITTELYYN	65
LIITE 1. Rahapeliongelmiä tunnistaminen (4T-tunnusmerkit)	66
LIITE 2. Puheeksiotto yksilötyössä	67
LIITE 3. Puheeksiotto ryhmässä	68
LIITE 4. Pelaamisen haitat -testi, PGSI.....	70
LIITE 5. Pelaamisen edut ja haitat	71
LIITE 6. Muutosprosessin kartoitus, RCQ.....	72
LIITE 7. Elämän ja pelaamisen historia.....	73
LIITE 8. Pelipäiväkirja	74
LIITE 9. Pelihoukutus-kysely, TGQ	75
LIITE 10. Pelaamisen rajoittamis- ja hallintakeinoja/”kainalosauvoja”	77
LIITE 11. Talouden hallinta ja pelaamisen rajoittaminen	79
LIITE 12. Valtakunnalliset tukipalvelut.....	80
LIITE 13. Oma-apuvälineitä läheiselle	81
LIITE 14. Reikäleipä/työntekijän muistilista.....	82
LIITE 15. Reikäleipä/täydennettävä asiakkaan lomake	83
LIITE 16. Pelaamiseen johtavan tilanteen analyysi.....	84
LIITE 17. Kehäkello/selitykset	85
LIITE 18. Kehäkello/kysymykset asiakkaalle	86
LIITE 19. Kehäkello/asiakkaan täytettävä	87
LIITE 20. Ketjuanalyysi	88
LIITE 21. Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen ja erittelemine	89
LIITE 22. Omat ajatukset, niiden realisointi ja muutosvaihtoehdot	90
LIITE 23. Arvotyöskentely	91
LIITE 24. Pelaamisen tavoitejana	92
LIITE 25. Selviytymis-/muutossuunnitelma	93
LIITE 26. Pelaamisen haitat ja korjaavat toimet.....	94
LIITE 27. Retkahdustilanteen käsittely.....	96
LIITE 28. Esimerkki palvelupolusta	97
LIITE 29. Käytännön kuvauksia hoidosta.....	98
LÄHTEET JA KIRJALLISUUTTA	101
LINKKEJÄ	103

1 JOHDANNOKSI

Rahapelaamiseen liittyviin ongelmiin on maassamme alettu kiinnittää laajemmin huomiota vasta aivan viime vuosina, vaikka suomalaiset ovat pelanneet erilaisia rahapelejä jo vuosikymmeniä. Osaamista ja palveluita kehitetään eri puolilla maata, mutta peliongelmiin erikoistuneet hoitopalvelut ovat toistaiseksi harvinaisia.

Rahapeliongelmiin tunnistamista pidetään usein vaikeana. Peliongelmat verhoutuvat helposti muiden ongelmien taakse, ja pelaaja voi itsekin uskoa ongelman olevan jokin muu kuin pelaaminen. Pelaaminen voi erilaisten syy-seuraus-suhteiden kautta liittyä esimerkiksi mielenterveyden ongelmiin, päihteiden liikakäyttöön tai rikollisuuteen, ja pelaaminen saattaa hoidossa jäädä näiden varjoon. Siinä vaiheessa kun pelaamisen ongelmallisuus selviää ulkopuolisille, on tilanne monesti jo varsin vakava.

Tämä opas on tuotettu vastaamaan tarpeeseen tunnistaa, ottaa puheeksi ja hoitaa peliongelmiä erilaisissa palvelujärjestelmissä. Opas on suunnattu etenkin ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat rahapelaamisen kanssa vaikeuksiin joutuneita ihmisiä. Oppaan eri osioissa on otettu huomioon kuitenkin myös sekä pelaajan läheiset että sellaiset ammattilaiset, jotka työssään havaitsevat rahapeliongelmiä, mutta joiden työnkuvaan ei kuulu niiden hoitaminen. Heitä opas auttaa rahapeliongelmiin tunnistamisessa sekä pelaajien ohjaamisessa edelleen tarvittavien palveluiden luo.

Peliongelman hoito on kannattavaa, koska useimmat asiakkaat hyötyvät hoidosta ja monet selviytyvät ongelmasta varsin lyhyessä ajassa. Vaikutukset ihmisen elämään ovat usein merkittäviä, ja onnistunut hoito näkyy myös pelaajan läheisten elämänlaadun paranemisena. Ongelmapelaajan auttamisessa toimivat pitkälti samat keinot, joita auttamistyön ammattilaiset hallitsevat jo peruskoulutuksensa ansiosta. Olennaista on rohkaistua hyödyntämään osaamistaan pelaajan ongelmien ratkaisussa.

Opas perustuu tutkimustiedon ja käytännön työstä saadun kokemuksen yhdistämiseen: taustalta löytyy pitkään rahapeliongelmiä hoitaneita alan ammattilaisia, ja kirjoittaja on peliongelmiin perehtynyt tutkija. Opas on tuotettu osana 2008–2011 toimineen Pelissä-hankkeen työskentelyä. Hankkeessa olivat mukana Sovatek-säätiö, Kuopion Kriisikeskus ja Kehittämiskeskus Tyynelä.

Opas soveltuu perustietojen hankintaan rahapeliongelmiä tai apuvälineeksi tunnistamiseen, puheeksiottoon sekä hoidon suunnitteluun ja toteutukseen. Tekstiosassa esitetään tiivistetty kuvaus rahapeliongelmiä ja sen vaikutuksista, minkä jälkeen kuvataan peliongelmiin hoidon etenemistä ja hoidossa huomioitavia olennaisia piirteitä. Omana osuutenaan on valikoima erilaisia välineitä, joita voi hyödyntää ongelmapelaamisen tunnistamisessa ja pelaajan hoidossa. Nämä työkalut esitellään ns. reikäleipä-mallin yhteydessä, jonka on kehittänyt Anne-Maria Perttula. Työvälineitä voi toki käyttää muutenkin kuin reikäleipä-mallia soveltamalla. Liitteiksi on koottu ainoastaan peliongelmiin arviointiin ja hoitoon liittyviä työvälineitä. Myös muita työvälineitä, kuten parisuhteen roolikartta, on mainittu tekstissä, mutta niitä ei ole otettu mukaan oppaan liitteisiin. Ajatuksena on, että mikäli työntekijä käyttää kyseisiä välineitä omassa työssään, voi hän hyödyntää niitä myös peliongelmiin arvioinnissa ja hoidossa.



RAHAPELIONGELMAT, NIIDEN TUNNISTAMINEN JA AVUN HAKEMINEN

Tässä luvussa kuvataan rahapeliongelmia ja siihen liittyviä haittoja ja vaikutuksia. Luvussa myös annetaan vinkkejä ongelmallisen pelaamisen tunnistamiseen ja puheeksiottoon. Lisäksi kerrotaan pelaajien avun hakemisesta, sen esteistä ja esitellään tahot, joista pelaajien on mahdollista saada tukea ongelmansa ratkaisemiseen.

2.1 Rahapelaaminen ongelmana

Rahapelaamisella on monia yhteiskunnallisia vaikutuksia, joista osaa voidaan pitää positiivisina. Pelaaminen työllistää ihmisiä, ja osa pelaajista kertoo nauttivansa ja rentoutuvansa pelaamisen äärellä. Pelaaminen voi olla tiettyjä taitoja kehittävää, ja sen avulla voidaan luoda ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Pelaamisen tuottamat haitat ovat kuitenkin myös mittavia. Ongelmien kokonaisuuden näkeminen on vaikeaa, sillä haitat jakautuvat monille tahoille.

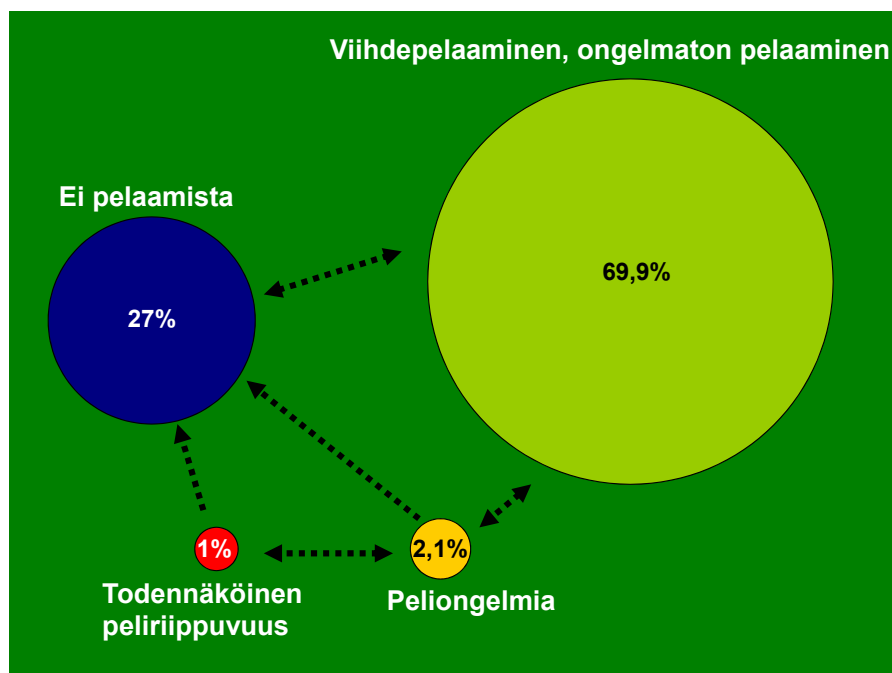
Suomessa suhtautuminen rahapelaamiseen on vaihdellut historian saatossa. Rahasta pelaamista on pidetty eri aikoina syntinä, paheena ja jopa rikollisena toimintana. Yhteiskunnan muutosten myötä ovat muuttuneet myös ihmisten asenteet, ja nykyään rahapelaaminen on yleisesti hyväksyttyä. Nykyisissä asenteissa ja normeissa on havaittavissa jopa rahapelaamisen ihailua. Esimerkiksi pokerikulttuurissa rahapelaaminen voidaan nähdä ammattina, johon osa mediasta liittyy suuret voitot ja glamour-elämän.

Muutosta on viime vuosina tapahtunut asenteiden ja normien lisäksi pelaamisen mahdollisuuksissa. Internetin kehittyminen on tärkein pelien tarjonnan kasvun ja pelimuotojen monipuolistumisen taustatekijä. Se on tuonut rahapelit sellaisten ihmisryhmien (esim. kotiäidit ja liikuntarajoitteiset) ulottuville, joiden pelaamismahdollisuudet olivat aiemmin vähäiset. Oma merkityksensä pelitarjonnan kasvuun on yleisellä muutoksella 24/7-yhteiskunnaksi, jossa voi pelata internetissä ja huoltoasemilla jopa vuorokauden ympäri. Erilaisia pelejä kehitetään ammattimaisesti ja niitä markkinoidaan aktiivisesti ja osin jopa aggressiivisesti.

Rahapelaamisen kasvun myötä ovat sen tuottamat ongelmat tulleet osaksi tavallisten ihmisten arkipäivää. Selvitysten mukaan peliongelmia arvioidaan olevan Suomessa n. 40 000–120 000 henkilöllä. Tätä kirjoitettaessa on käynnissä Suomalaisten rahapelaaminen 2011 -kysely, jonka pohjalta voidaan tehdä uusia arvioita ongelmallisesti pelaavien määrästä.

Peliongelmat ovat henkilöstä riippuen hyvin erilaisia ja -tasoisia. Äärimmäisessä muodossaan peliongelma voi olla riippuvuuden kaltainen, ihmisen toimintaa lähes täydellisesti hallitseva tila. Lievimmillään peliongelma aiheuttaa lähinnä ajoittaista ja vähäistä häiriötä ihmisen elämään. Kokemus pelaamisen ongelmallisuudesta tai hallinnan menetyksestä on subjektiivinen, ja pelaaja voi tulkita ongelman suureksi esimerkiksi silloin, kun pelaaminen vie tarpeettomasti aikaa muulta tekemiseltä.

Seuraavassa kuviossa on kuvattu pelaamisen jakautumista viihdepelaamisen ja erilaisten ongelmallisten pelaamisen muotojen välillä. Lisäksi kuviosta näkee, miten pelaajat voivat liikkua eri pelaamisen asteiden välillä.



Kuvio 1. Pelaamisen jakautuminen yli 15-vuotiailla suomalaisilla
(Luvut Suomalaiset rahapelaajina -selvityksestä, Taloustutkimus/STM 2007)



Peliongelmistä puhuttaessa käytetään erilaisia käsitteitä, jotka heijastavat taustalla vaikuttavia teorioita ja oletuksia. Voidaan puhua liikapelaamisesta, pakonomaisesta pelaamisesta, patologisesta pelaamisesta, pelihimosta ja peliriippuvuudesta. Ongelmallinen pelaaminen on mukana kahdessa kansainvälisessä tautiluokituksessa. DSM-IV:ssä käytetään käsitettä patologinen pelaaminen (pathological gambling) ja Suomessa käytössä olevassa ICD-10:ssä käsitettä pelihimo. ICD-10 tautiluokituksessa pelihimo (F63.0) sijoittuu käytös- ja hillitsemishäiriöiden alle. Kansainvälisessä tutkimuksessa suosituin on ongelmapelaaminen-käsite, joka viittaa liiasta pelaamisesta aiheutuneisiin ongelmiin. Tässä ongelmälähtöisessä määritelmässä ei tehdä oletusta siitä, mikä peliongelman aiheuttaa, vaan huomio kiinnitetään niihin seurauksiin, joita liiallisesta pelaamisesta on.

Pelaaminen on aina opittu tapa, ja sen muuttuminen ongelmalliseksi perustuu toiminnan toistamiseen. Psykologisesti tarkastellen pelaamisen toistaminen muuttaa ihmisen mielihyväjärjestelmää samalla kun pelaaminen opitaan liittämään tiettyihin tilanteisiin, hyvänolon tunteeseen tai itsensä tilanteista etäännyttämiseen. Ongelman muodostumiseen vaikuttavat niin psykologinen ja fyysinen alttius kuin sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Ongelmien syntyminen on yleensä useiden vuosien, jopa vuosikymmenten, pelaamisen tulos, vaikka toki pelaamalla voi päätyä etenkin taloudelliseen ahdinkoon jo hyvin lyhyessäkin ajassa. Tekninen rahapelin pelaamisen taito on tietysti ehdoton edellytys, jotta peliongelma voisi kehittyä. Monet ongelmapelaajat ovatkin oppineet pelaamisen jo lapsina tai nuorina omilta vanhemmiltaan tai kaveripiiristä.

2.2 Altistavat tekijät ja riskiryhmät

Erilaiset altistavat tekijät voivat edesauttaa pelaamisen kehittymistä ongelmalliseksi. Suojaavat tekijät taas vähentävät peliongelman kehittymisen mahdollisuutta. Suojaavia tekijöitä ovat muun muassa yleiset elämänhallintaan ja selviytymiskykyyn liittyvät yksilölliset tekijät sekä tiedon ja ymmärryksen lisääntyminen peleistä, peliongelmistä ja hoitomahdollisuuksista. Myös sosiaalisen verkoston toimivuus ja läheiset ihmissuhteet suojaavat peliongelman kehittymiseltä.

Esimerkkejä altistavista tekijöistä löytyy alla olevasta kuviosta.

Pelaajaan ja hänen elämänsä liittyviä altistavia tekijöitä:

- pelaamiselle altistuminen ja pelaamisen aloittaminen nuorena
- vanhempien tai läheisten pelaaminen ja peliongelmat
- suuren pelivoiton saaminen tai läheltä piti -voittamiskokemus
- väärät uskomukset pelaamisesta ja voitoista
- kyllästyminen ja elämän tyhjyyden kokemus, harrastusten puute
- alkoholi- tai huumeongelmat
- mielenterveyden ongelmat, esim. masennus, ahdistus, kaksisuuntainen mielialahäiriö
- neurologiset sairaudet, esim. Parkinsonin tauti ja sen lääkitys, MS-tauti ja ADHD
- oman identiteetin ja itsearvostuksen kietoutuminen rahaan, pelaamiseen ja voittoihin
- henkilökohtaisen elämän muutokset ja menetykset

Yleisiä ympäristöön liittyviä riskitekijöitä:

- virikkeetön ympäristö
- päihdekulttuuri
- yhteiskunnan arvot (esim. rahakeskeisyys, kilpailullisuus, yksilöllisyys)
- helposti saatavat lainat, pikavipit

Pelaamiseen ja pelikulttuuriin liittyviä riskitekijöitä:

- pelien helppo saatavuus
- nopeatempoiset tai muuten nopeasti koukuttavat pelit
- pelipaikkojen houkuttavuus
- pelien mainonnan määrä ja niiden tarjoamat viestit

Kuvio 2. Altistavia tekijöitä

Ongelmapelaajia löytyy kaikista ikäryhmistä, tuloluokista ja ammattiryhmistä. Pelien tarjontaa ja muut peliongelman altistavat tekijät vaikuttavat kuitenkin eri tavoin eri ihmisiin, mistä syystä puhutaan riskiryhmistä. Ongelmapelaamisen riskiä yleisesti tai riskiä kokea tavallista enemmän pelaamisen haittoja voivat lisätä monet seikat:

1. Ikävaihe: **Nuorilla** runsas tai ongelmallinen rahapelaaminen liittyy usein elämänvaiheeseen, jossa kokeillaan houkuttavia ja kiellettyjä asioita kaveriporukassa. Vanhempien huolehtiessa perustarpeista (asuminen, ruoka jne.) pelaamisen haitat eivät välttämättä näy nuoren arjessa. On huomioitava kuitenkin, että muu kuin rahapelaaminen voi liittyä nuoren erilaisiin elämän vaiheisiin, joissa se palvelee jotakin kehitystehtävää, kuten itsenäistymistä tai oman identiteetin muotoutumista. Tällöin runsaskin pelaaminen voi olla ohimenevää. Vastaavasti **ikäntyneiden** riskit ongelmapelaamiseen liittyvät heidän sosio-kulttuuriseen asemaansa: heillä on paljon aikaa pelaamiseen, talous on kunnossa, mutta mielekkäät aktiviteetit puuttuvat. Elämä saattaa tuntua merkityksettömältä työn päättymisen tai läheisen kuoleman vuoksi.
2. Kulttuuritausta: **Maahanmuuttajan** kielitaidon puute, koettu yksinäisyys, mahdollinen syrjintä ja koetut vaikeudet saattavat ajaa hakemaan lohtua peleistä. Maamme vapaa pelipolitiikka ja pelien sijoittelu saattavat altistaa ongelmapelaamiselle. Joissakin kulttuureissa pelipaikkaan meno saattaa olla naisille ainoa mahdollisuus käydä ulkona sosiaalisesti hyväksyttävästi ilman miehen valvontaa.
3. Taloudellinen asema: **Pienituloiset** eivät välttämättä pelaa enempää kuin muihin tulo luokkiin kuuluvat. Pienten tulojen vuoksi heidän taloutensa on kuitenkin haavoittuva, ja ongelmat voivat kärjistyä nopeasti.
4. Sukupuoli: **Miesten** osuus ongelmapelaajista on suurempi kuin naisten. Miesten parempi tulotaso ja henkilökohtaisiin menoihin käytettävissä olevien varojen suurempi määrä mahdollistavat peliongelmiin kehittymisen. Miehet ja naiset keskittyvät eri pelityyppeihin: miehet pelaavat enemmän taitopeleiksi luokiteltavia pelejä ja naiset taas kolikkopeliautomaatteja ja muita onnenpelejä. Motiivit pelaamiseen ovat erilaiset niin, että miehet tavoittelevat useammin taloudellista voittoa ja jännitystä, kun taas naisilla yleisempää on henkilökohtaisten ongelmien pakeneminen. Miehet kokevat naisia enemmän ongelmapelaamisesta seuraavia taloudellisia vaikeuksia.
5. Työ tai harrastukset: esimerkiksi **kasinoiden ja muiden pelipaikkojen työntekijät** kuuluvat riskiryhmään, sillä he ovat alttiina pelien houkutuksille työssään ja oppivat työnsä vuoksi pelaamisen. Riskiryhmään kuuluvat myös erilaisten **joukkueurheilulajien harrastajat** ja **ammattilaiset**, jotka sosiaalistuvat kilpailuun ja voitontavoitteluun. Lisäksi pelimatkojen vapaa-aika ja tauot huoltoasemilla yms. paikoissa, missä pelejä on runsaasti tarjolla, madaltavat kynnyksiä aloittaa pelaaminen. **Kuljetusalan** työntekijät saattavat altistua pelaamiselle pakollisten ajotaukojen aikana huoltoasemilla.
6. **Kehitysvammaiset tai heikkolahjaiset:** Kehitysvamma tai heikkolahjaisuus saattaa vaikeuttaa ongelmanratkaisua, syy-seuraus-suhteiden hahmottamista ja kykyä itsenäiseen tiedonhankintaan sekä aiheuttaa sosiaalista kömpelyyttä. Pelaaminen saatetaan tavoitella arvostusta ja hyväksyntää.

2.3 Peliongelmien vaikutukset

2.3.1 Pelaajan kokemat haitat

Pelaaja havahtuu ongelmaansa ja sen vakavuuteen usein taloudellisen romahduksen tai kriisin kautta. Säästöt ja omaisuus on ehkä menetetty. Taloushuolet painavat, ahdistavat ja masentavat. Etenkin pikavippikierteeseen joutuneilla saattaa olla velkoja useilta eri luottolaitoksilta. Rahaa yritetään hankkia pelaamalla ja lainaa haetaan lisää voiton tavoitteluun. Pelaaja vähentää muihin asioihin käytettävän rahan määrän minimiin ja tinkii esimerkiksi ravinnon laadusta.

Rahan hankkiminen pelaamiseen saattaa johtaa rikoksiin. Pelaaja varastaa mahdollisesti rahaa tai tavaraa läheisiltä tai tekee erilaisia petoksia. Myös työpaikka voi joutua varkauksen tai petoksen kohteeksi. Pelaaja saattaa jättää laskut maksamatta, eikä lopulta enää edes avaa niitä.

Taloudellisten ongelmien lisäksi keskeinen merkki pelaamisen ongelmallisuudesta on ajankäytön vääristyminen. Etenkin yöllä pelattavat nettipelit vaativat vuorokausirytmien siirtämistä. Valvominen ja epäsäännöllinen elämä vaikuttavat vahingollisesti terveyteen. Lisäksi työ ja opiskelu vaikeutuvat.

Ongelmapelaamisen fyysiset ja psyykkiset terveysvaikutukset ovat hyvin monimuotoisia. Pelaajan mielenterveys voi horjua pelaamisesta ja talousongelmista aiheutuvan stressin vuoksi. Masennus ja ahdistus ovat yleisiä pelaajilla, ja itsemurhien on havaittu olevan ongelmapelaajien keskuudessa todennäköisempiä kuin muulla väestöllä. Mahdollinen päiheteiden käytön lisääntyminen pahentaa osaltaan psyykkisiä ja fyysisiä oireita ja ongelmia.

Sosiaaliset suhteet kärsivät liiallisesta pelaamisesta. Perhesuhteet muodostuvat monin tavoin jännitteisiksi ja vaikeiksi. Pelaaja saattaa itse vältellä läheisiään pelaamisen ja valehtelun tähden tuntemansa syyllisyyden ja häpeän vuoksi. Perheenjäsenet huomaavat jonkin olevan vialla ja tuntevat huolta pelaajan oudon käytöksen ja heikkenevän terveyden vuoksi. Pelaajan sosiaaliset kontaktit vähenevät, koska pelaaminen vie paljon aikaa. Äärimmillään pelaaja eristyy muista ja ystävyys-suhteet katkeavat. Ystävyys-suhteiden katkeamiseen voi johtaa myös se, että pelaaja lainaa rahaa, eikä maksa sitä koskaan takaisin.

2.3.2 Läheisten kokemat haitat

Pelaajan itsensä lisäksi läheiset ihmiset joutuvat kantamaan ongelmapelaamisen seurauksia. Koska pelaaminen salataan yleensä pitkään myös läheisiltä, tulee se heille tietoon usein vasta sitten, kun velat ovat ylitse-pääsemättömän suuret. Pelaamisen aiheuttamat talousongelmat koskettavat koko perhettä, vaikka puolisoilla olisi erilliset tilit eikä heillä ole yhteisiä velkoja. Jos yhteisiä velkoja on, kaatuvat ne peliongelmatilanteessa usein puolisoin yksin hoidettaviksi samalla kun hänen pitää huolehtia koko perheen toimeentulosta. Pelaaja on käyttänyt ehkä perheen säästöt ja omaisuuden pelaamiseen.

Ongelmapelaajien läheisiä saattavat vaivata myös erilaiset terveysongelmat, jotka juontuvat tilanteen aiheuttamasta stressistä. Pelaajien läheisten on todettu hakevan apua lääkäriltä muuta väestöä enemmän juuri stressiperäisiin vaivoihin, joita ovat univaikeudet, vatsavaivat, päänsäryt ja erilaiset yleiset kivut. Läheinen joutuu mahdollisesti luopumaan jopa tarvittavan lääkityksen käyttämisestä sairauksiinsa, koska rahaa niihin ei ole. Perheenjäsen voi kokea myös ahdistusta ja masennusta.

Uupuminen uhkaa läheistä, kun hän tinkii omista tarpeistaan ja yrittää kantaa vastuuta pelaajankin puolesta. Stressiä ja ahdistusta voi lisätä se, ettei läheinen keksi toimivia malleja tilanteen ratkaisemiseksi tai helpottamiseksi. Läheinen saattaa turvautua päihteisiin, ja myös hänellä on kohonnut itsemurhariski.

Lapset voivat kokea vanhemman pelaamisen aiheuttamat taloudelliset haitat yleisenä niukkuutena ja omien hankintojensa poisjäämisenä. Lapset usein aavistavat, että jotain on vialla. Heille selitellään monella tapaa esimerkiksi rahan puutetta, ja katteettomat lupaukset hankinnoista tuottavat mielipahaa ja epätietoisuutta. Lapset voivat kokea turvattomuutta, osattomuutta ja huomiota vaille jäämistä pelaamisen ja sen aiheuttamien ongelmien vuoksi. Lapsi saattaa kokea vihaa, pettymystä, ahdistusta ja surua tilanteen vuoksi sekä huolta vanhemmastaan. Toisinaan jo hyvin pienet lapset yrittävät auttaa perhettä ja huolehtia kaikesta tavalla, joka on liian vaativa lapselle.

Liiallinen pelaaminen vaikuttaa usein vanhemmuuteen ja yhdessäoloon lasten kanssa. Vanhempien jaksamattomuus lasten asioiden seuraamisessa saattaa osaltaan edesauttaa lapsen joutumista päihteiden, rahapelaamisen tai muun epätoivottavan käytöksen pariin. Lasten kotona kokemat huolet heijastuvat myös kouluun väsymyksenä ja koulunestetyksen heikkenemisenä. Lapset voivat joutua myös omassa kaveripiirissään kiusaamisen kohteeksi, mikäli pelaamisen haitat näkyvät lasten elämässä.

Väkivallan riski kohoaa perheissä, joissa on ongelmia tai kriisitilanne, ja peliongelmiin on havaittu voivan johtaa psyykkisen tai fyysisen väkivallan käyttöön perheessä. Pelaajan väkivaltainen käyttäytyminen voi kohdistua puolisoon, lapsiin tai omiin vanhempiin. Mahdollista on myös esimerkiksi rahan kiristäminen iäkkäiltä vanhemmilta.

Pelaajan lisäksi kaikki perheenjäsenet kokevat todennäköisesti sosiaalista eristäytymistä. Puoliso tai muu läheinen saattaa itse jättäytyä pois sosiaalisista tilaisuuksista rahanpuutteen, häpeän tai jaksamattomuuden vuoksi. Läheisen on vaikea kertoa ulkopuolisille perheen sisäisistä ongelmista. Toisaalta ulkopuolisten voi olla vaikea ymmärtää ja hyväksyä pelaajaa ja hänen läheistään.

2.3.3 Yhteiskunnalliset haitat

Ongelmapelaaminen tuottaa taloudellisia menetyksiä, jotka näkyvät yhteiskunnan eri tasoilla. Työelämässä ongelmapelaamisen kustannuksia voivat aiheuttaa yritysten mahdolliset konkurssit, työntekijän laskenut työteho sekä poissaolot työstä. Myös talous- ja velkaneuvonta sekä ulosotto- ja kuormittavat ongelmapelaamisen seurausten selvittelyissä.

Ongelmalliseen pelaamiseen liittyvä psyykkisten ongelmien lisääntyminen, kuten masennus ja ahdistus sekä päihdeongelmat ja itsemurhat, ovat myös yhteiskunnallisesti merkittäviä ongelmia. Näistä koituvat terveydenhoidon ja sosiaalityön kustannukset ovat osa yhteiskunnallisia haittoja. Ongelmapelaamiseen liittyvät perheiden ongelmat ja avioerot työllistävät oikeuslaitosta ja lastensuojelua.

Ongelmallisesti pelaavien tekemät rikokset ovat melko yleisiä. Rikollisuus sinänsä aiheuttaa yhteiskunnalle menoja. Myös poliisi- ja oikeustoimelle sekä vankiloille tulee rikosten selvittämiseen ja rangaistusten täytäntöönpanoon liittyviä kustannuksia.

2.4 Peliongelmien tunnistaminen ja puheeksiotto

Vaikka peliongelmien tunnistaminen koetaan vaikeaksi, auttaa tietoisuus ongelmien ilmenemismuodoista niiden tunnistamisessa. Seuraavaksi käsitellään peliongelman tunnistamista läheissuhteissa, sosiaali- ja terveystieteissä, työpaikoilla, talous- ja velkaneuvonnassa sekä pankeissa. Tunnistamista helpottavia yleisiä vihjeitä on koottu liitteeseen 1.

Puheeksiotto ei välttämättä johda ongelman myöntämiseen tai paljastumiseen välittömästi, mutta voi käynnistää prosessin. Peliongelmien puheeksi ottaminen viestii, että niistä on oikeus puhua ja että apua on tarjolla. Puheeksiotto voi johtaa myöhemmin avun hakuun tai siihen, että pelaaja rajoittaa itse ongelmapelaamista. Puheeksi ottamisen tueksi löytyy välineitä sekä yksilö- (liite 2) että ryhmätilanteissa tehtäväksi (liite 3). Asiakastiloihin sijoitetut esitteet ja julisteet voivat helpottaa puheeksiottoa.

2.4.1 Läheissuhteet

Läheisillä on merkittävä rooli niin pelaajan hoitoon hakeutumisessa, hoitoon kiinnittymisessä kuin hoidon tulosten pysyvyydessä. Pelaaja ei välttämättä aina itse kykene hakemaan apua, jolloin läheiset voivat toimia konkreettisina liikkeelle panevina voimina ja usein hoitavat tarvittavia käytännön asioita, kuten selvittävät hoitopaikkojen yhteystietoja ja varaavat aikoja.

Ongelmallinen pelaaminen voi pysyä läheisimmiltäkin ihmisiltä pitkään piilossa. Itse peliongelman luonteeseen kuuluu vahvaa salaamista, joka mahdollistaa myös pelaamisen jatkumisen. Pelaaja myös häpeää tekojaan ja pelkää perheen menettämistä, mitkä syyt ylläpitävät salaamisen kierrettä. Ennen kuin pelaaminen paljastuu läheisille, ovat he todennäköisesti jo pidemmän aikaa havainneet erilaisia merkkejä pelaajan käytöksessä ja olleet huolissaan hänen heikkenevästä kunnostaan.

Ongelmapelaamiseen liittyy usein masennusta ja ahdistusta. Masennus ilmenee useilla eri tavoilla ja tasoilla: Masentunut voi olla apaattinen, ärtyvä, toivoton tai avuton. Hän menettää kiinnostuksensa toimintoihin, joista on tavallisesti kiinnostunut. Ruokahalussa on muutoksia ja nukkuminen häiriintyy, eikä omasta hygieniasta pidetä enää riittävästi huolta. Ajattelu voi olla hidasta, ja muisti ei toimi kunnolla. Päihteiden käyttö saattaa lisääntyä. Ahdistus voi puolestaan ilmetä levottomuutena, ärtyvyytenä ja keskittymiskyvyn puutteena.

Koska edellä luetellut oireet ovat hyvin yleisiä ja voivat viitata moneen muuhunkin vaivaan, eivät läheiset yleensä osaa epäillä pelaamista. Pelaamiseen viittaavia ovat erilaiset epämääräiset menemiset ja vaikkapa toistuvat ”ylityöt”. Pelaaja pyrkii järjestämään aikaa pelaamiselle esimerkiksi jättäytymällä pois erilaisista tilaisuuksista. Rahat kuluvat ilman selkeää selitystä, vaikka pelaaja on hyvin kitsas tavallisissa arkipäivän hankinnoissa. Rahaa ja arvoesineitä saattaa kadota kotoa oudosti. Velkaannuttuaan pelaaja pitää huolen, että hän on ensimmäisenä vastaanottamassa päivän postit voidakseen piilottaa mahdolliset laskut.

2.4.2 Sosiaali- ja terveystaloudelliset palvelut

Ongelmapelaaja saattaa käyttää runsaasti sosiaali- ja terveystaloudellisia palveluita erilaisten pelaamisesta aiheutuvien haittojen ja vaivojen vuoksi. Peliongelman puheeksi ottaminen saattaa tuntua hankalalta, ellei asiakas ole itse tehnyt siihen aloitetta. Asiakas ei välttämättä miellä pelaamista ongelmaksi, jolloin suora kysyminen saattaa johtaa kieltämiseen tai suuttumiseen. Tällöin pelaamista voi lähestyä asiakkaan itse esiin nostamien ongelmien näkökulmasta, kuten taloudellisten vaikeuksien kautta.

Peliongelman tunnistamista voi edesauttaa monin tavoin. Tärkeää on luoda otollinen ilmapää peliongelman omaehtoiseen puheeksi ottamiseen. Peliongelman esiin tuloa voi edesauttaa ainakin seuraavilla keinoilla:

- Rutiineihin sisällytetään pelaamisesta kysyminen kaikilta asiakkaiksi hakeutuvilta.
- Tarkkaillaan ongelmapelaamisesta kertovia vihjeitä ja merkkejä asiakkaissa.
- Ongelmapelaajien tukemiseen ja hoitoon erikoistuneiden tahojen tiedot selvitetään.
- Esille laitetaan ja asiakkaille tarjotaan ongelmapelaamisesta ja avusta kertovaa materiaalia.

Liiallinen pelaaminen näyttäytyy monina terveysongelmina ja arjen sujumisen vaikeuksina, kuten koulusta tai työstä poissaoloina, keskittymisvaikeuksina tai väsymyksenä. Tällaisten oireiden ilmetessä on syytä selvittää myös mahdollisen ongelmapelaamisen osuus niihin. Pelaamisesta on syytä kysyä myös silloin, kun potilaalla on masennusta, ahdistusta, stressiä, päänsärkyä tai päihdeongelmia.

Opiskelu- ja työterveyshuolto ovatkin tärkeitä paikkoja ongelmapelaamisen varhaisen tunnistamisen, puheeksioton ja hoitoon ohjaukseen kannalta. Kun pelaamisesta kysyminen liitetään osaksi kaikille tehtävää terveystarkastusta, ei terveydenhoitajan tai lääkärin tarvitse erikseen miettiä, kenen kanssa rahapelaaminen kannattaa ottaa puheeksi. Terveystaloudelliset ja lääkärit saavat tarvittaessa konsultaatioapua peliongelmiin erikoistuneista erityispalveluista (esim. päihde- ja mielenterveysyksiköt ja Peliklinikka Helsingissä).

2.4.3 Pankit, talous- ja velkaneuvonta

Peliongelmiin hoito ja hoitoonohjaus eivät kuulu pankkien tai talous- ja velkaneuvonnan perustehtäviin. Pankeille peliongelmiin seuraavat luottotappiot ovat kuitenkin merkittäviä,

joten ongelmaan puuttuminen on myös niiden edun mukaista. Avun ja tiedon tarjoaminen sekä sopiva puuttuminen voidaan nähdä osana hyvää asiakaspalvelua pankkien lisäksi myös velkaneuvonnassa. Riippumatta siitä, missä peliongelma otetaan puheeksi, on se usein ratkaiseva askel kohti pelaamisen hallintaa tai pelaamattomuutta.

Talousasioissa seuraavat merkit voivat antaa vihjeen asiakkaan peliongelmiin:

- taloudelliset ongelmat yleisesti
- lisääntynyt luottojen tarve, useiden luottojen hakeminen lyhyen ajan sisällä
- tarve lainojen järjestelyihin
- ”selittämättömät” lainatarpeet
- tiliotteella lyhyellä aikavälillä useita nostoja
- tiliotteella merkintöjä talletuksista peliyhtiöille: esim. Veikkaus, Ray, Fintoto, Paf (Ålands Penningautomatförening), Unibet, PokerStars, FullTilt, ”casino”, ”poker”
- asiakkaan huolestuneisuus omien varojensa käytöstä.

Koska rahoituksen myöntäminen mahdollistaa ongelman jatkumisen ja pahentumisen, on inhimillisestä näkökulmasta katsoen kaikki puuttuminen ja lisävahinkojen ennaltaehkäisy oikeutettua. Uuden luoton saanti johtaa todennäköisesti ongelman pitkittymiseen ja pahenemiseen. Lainan myöntäminen uhkapelaamiseen ei ole myöskään lain mukaan sallittua. Lainojen järjestelyyn ja luotonantoon pitäisi yhdistää suunnitelmallinen peliongelman hoito. Puheeksiotto sekä tiedon jakaminen tuki- ja hoitomahdollisuuksista ehkäisevät asiakkaan ongelmien pahentumista.

Tilanteessa, jossa asiakas on itse kertonut tai peliongelma on käynyt ilmi neuvottelun yhteydessä pankissa, voidaan toimia seuraavasti (Keski-Suomen Osuuspankin toimintamalli peliongelmaisen asiakkaan kanssa):

- Asiakkaan kanssa voidaan sopia esim. erillisestä lainanhoitotilistä. Käytännössä tämä tarkoittaa uuden käyttötilin avaamista ja maksupalvelutehtävän tallentamista omalta tililtä lainanhoitotilille.
- Verkkopankki voidaan sulkea asiakkaan kanssa yhdessä sopimalla.
- Kortin käyttörajoja voidaan tarkistaa ja muuttaa niitä alhaisemmaksi.
- Asiakas voi antaa valitsemalleen tukihenkilölle käyttöoikeudet tiliinsä, jotta tämä henkilö pystyy hoitamaan esim. laskut.

Siinä vaiheessa, kun peliongelma tulee ilmi, voi tilanne pankin näkökulmasta olla täysin hallinnassa. Kaikki edellä mainitut toimenpiteet pitääkin tehdä asiakkaan kanssa yhdessä sopien.

Myös talous- ja velkaneuvonnassa näkyvät usein pelaamisen aiheuttaman velkaantumisen seuraukset. Ilman ilmeistä selitystä nopeasti syntyneet suuret velat voivat olla merkki peliongelmaista. Talous- ja velkaneuvonnan yhteistyö paikkakunnan hoitoa tarjoavan organisaation kanssa luo mahdollisuuden auttaa pelaajaa. Yleinen käytäntö on, ettei velkajärjestelyyn ole mahdollisuutta ennen kuin peliongelma on hoidossa.

2.4.4 Työpaikat

Työnantajien tulisi olla tietoisia peliongelmiensa mahdollisuudesta henkilöstön keskuudessa ja olla varautuneita ongelmapelaamisen seurauksiin myös oman organisaation kannalta. Ongelmallinen pelaaminen voi johtaa työntekijän työpanoksen alenemiseen väsymyksen ja keskittymiskyvyn heikkenemisen vuoksi. Työntekijä ehkä pelaa työaikana, jos hänellä on mahdollisuus tietokoneen käyttöön. Työntekijä voi myös käyttää työaikaa pelipaikoilla. Äärimmillään peliongelma voi johtaa kavalluksiin ja petoksiin.

Yleisten, työntekijän kuntoon ja olemukseen liittyvien tuntomerkkien lisäksi henkilön peliongelma voi näkyä työpaikalla esim. seuraavilla tavoilla:

- Hän liittyy toistuvasti erilaisiin rahaa koskeviin epäselvyyksiin.
- Hän myöhästelee ja katoaa kesken työpäivän toistuvasti.
- Hän käyttää toisten tunnuksia kirjautuessaan tietokoneelle.
- Hän järjestää innokkaasti porukkapelejä ja arvontoja.
- Hän salailee omia työtehtäviään.
- Hän ei suostu pitämään vuosilomiaan, jotta työtehtäviä sijaisena hoitava ei saisi selville rahapelaamiseen liittyviä väärennöksiä.

Peliongelman tunnistamiseen vaikuttaa muun muassa se, onko työpaikalla sovittu menettelytavoista, joiden mukaan peliongelmaa selvitetään ja miten tunnistamisen jälkeen menetellään. Toisin kuin päihdeongelmissa peliongelmiin puuttumisesta ei ole lakisäätteistä ohjeistusta työpaikoille. Menettely kannattaa tarkistaa työterveyshuollosta tai työsuojelupiiristä. Käytännössä voidaan toimia samaan tapaan kuin päihdeongelmissa: työntekijälle annetaan varoitus ja hänet velvoitetaan menemään hoitoon. Ennen tunnistamista ja puheeksi ottamista on hyvä olla tiedossa, millaisia palveluita paikkakunnalla on tarjolla.

Rikosoikeudellisesti pelaaminen voi nousta työpaikalla esiin pelaajan tekemän kavalluksen myötä. Tällöin voidaan käyttää sovittelumenetelmää, joka on hoidollisesta näkökulmasta rakentavampi vaihtoehto.

Edellä esiteltyjen tilanteiden ja paikkojen lisäksi peliongelmiensa tunnistamiseen ja niihin puuttumiseen pitäisi olla valmius monilla muillakin tahoilla. Esimerkiksi oppilaitokset, varuskunnat, seurakunnat, päihdehoitoyksiköt, yksityiset psykologipalvelut sekä oikeuslaitos ja vankila ovat tärkeitä paikkoja peliongelmiensa varhaisen havaitsemisen kannalta.

2.5 Avun hakeminen ja sen esteet

Varhaisella avun hakemisella voidaan estää edellä kuvattuja pelaamisen aiheuttamia haittoja, vähentää eri ongelmien vakavuutta ja helpottaa hoitoprosessia. Pelaamisen muodostuessa ongelmaksi harva kuitenkaan ymmärtää hakea apua riittävissä ajoissa. Avunhaun viivästymisen taustalla on useita erilaisia tekijöitä. Näiden tekijöiden ymmärtäminen voi sekä auttaa palvelujärjestelmää tunnistamaan ongelmallista pelaamista että kannustaa pelaajaa hakemaan apua ennen kuin ongelmat kärjistyvät äärimmilleen.

Seuraavassa taulukossa on kuvattu erilaisia hoitoon hakeutumista hidastavia tai estäviä tekijöitä.

Esteen laatu	Miten ilmenevät	Esimerkkejä
Psykologiset esteet	Avun hakua estävät yksilön tunteet, ajatukset ja käytös	<ul style="list-style-type: none"> - Pelaajan kyvyttömyys tai haluttomuus myöntää peliongelman olemassaolo. - Pelaajan usko kykyyn lopettaa itse pelaaminen niin halutessaan. - Toistuvat yritykset itse lopettaa pelaaminen, vaikka ne epäonnistuvat. - Pelaamisen haitat eivät ole pelaajan mielestä riittävän suuria, jotta haluttaisiin apua. - Pelaaminen koetaan ratkaisuna ja helpotuksena elämän muihin ongelmiin.
Perheeseen ja sosiaaliseen yhteisöön liittyvät esteet	Yhteisön kontrolli; yhteisön normeista ja odotuksista kumpuavat syyllisyyden ja häpeän tunteet	<ul style="list-style-type: none"> - Peliongelmia siedetään yhteisössä, niihin ei haluta tai osata puuttua. - Pelaaja häpeää kyvyttömyyttään hallita pelaamista ja kokee syyllisyyttä vahingoista, joita tuottaa läheisille. - Pelaaja salaa pelaamista ja velkoja häpeän ja perheen menetyksen pelon vuoksi.
Pelaamiskulttuurin tuottamat esteet	Pelaamisen yleiset merkitykset ja paikka yhteiskunnassa: konkretisoituvat esim. pelipaikkojen olemuksessa sekä ihmisten uskomuksissa ja ajatuksissa pelaamisesta	<ul style="list-style-type: none"> - Pelihallissa voi tuntea, että oma pelaaminen on aivan normaalia, koska monet muutkin pelaavat paljon. - Pelien sijoittelu arkisiin paikkoihin vahvistaa pelaajan uskoa oman pelaamisen normaaliuteen: esim. ruokakaupan aulassa pelaaminen on hyväksyttävää. - Median tarjoilemat mallit ja uskomukset: esim. nettipokerimiljonäärit roolimalleina. - Myös yleiset peleihin liitetyt myönteiset mielikuvat (esim. ”Hyvän tahdon pelejä”, ”Suomalainen voittaa aina”) saattavat estää avun hakemista.
Yleiset kulttuuriset esteet	Laajemmat yhteiskunnalliset käsitykset, arvot, asenteet, uskomukset ja normit	<ul style="list-style-type: none"> - Miehen rooliin kuuluu pärjätä itse ja olla vahva ja avun hakua pidetään heikkouden merkinä. - Naisen kulttuuriseen rooliin kuuluu hyvän äitiyden odotus. Nainen saattaa pelätä peliongelman tunnustamisen johtavan lasten huostaanottoon tai äidin roolin murenemiseen.
Palveluihin liittyvät esteet	Ihmisten käsitykset siitä, mitä hoito-organisaatiossa tapahtuu ja millaista hoito on. Hoidon todellinen tarjonta ja sen piirteet	<ul style="list-style-type: none"> - Pelko pakkohoitoon joutumisesta tai epäilykset hoitohenkilökunnan motivaatiota, osaamista ja välittämistä kohtaan. - Kaukana olevat palvelut saattavat tuntua pelottavilta ja vierailta. - Palveluita ei ole tarjolla tai niistä ei saa tietoa. - Henkilökohtaiset mieltymykset sen suhteen, haluaako pelaaja saada apua kasvokkain vai esim. puhelimen tai internetin välityksellä.

Taulukko 1. Hoitoon hakeutumisen esteet

2.6 Mistä pelaajalle apua

Avunhaun kynnystä madaltavat toimet, joilla poistetaan tai vähennetään edellä esiteltyjä hoitoon hakeutumisen esteitä. Apua voi saada useasta eri paikasta, ja se voi olla intensiiviteiltään erilaista. Seuraavassa taulukossa ongelmapelaajan avun lähteet on jaoteltu sen mukaan, onko kyseessä ammatillinen vai muunlainen apu:

Ammatillinen apu	Muu apu
Yksilökäynnit	Oma-apu
Ohjatut ryhmät ja kuntoutuskurssit	Läheisten tuki
Laitoishoito	Vertaistuki

Taulukko 2. Ongelmapelaajien avun saaminen

Rahapeliongelmiin hoitoon liittyvät hyvä käytäntö -kuvaukset löytyvät osoitteesta www.sosiaaliportti.fi/hyvakaytanto. Tällä hetkellä kuvattuna ovat ”Pelirajat’ on - ongelmallisesti pelaavien ja heidän läheistensä vertaisryhmätoiminta”, ”Avokuntoutusmenetelmä ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen - kulttuurisensitiivinen malli” sekä ”Koulutuspainotteinen avoyhteisö ongelmapelaajien hoitomenetelmänä”.

2.6.1 Oma-apu, vapaaehtois- ja vertaistoiminta

Oma-apu on monesti ensimmäinen pelaajan tapa yrittää hallita ongelmaa. Usein se myös tehoaa, jolloin puhutaan spontaanista tai omaehtoisesta toipumisesta. Omaehtoisesta toipumisen tueksi on saatavilla tietoa ja harjoituksia. Tämän oppaan liitteistä 10–13 löytyy oma-apumateriaalia. Materiaalia löytyy myös THL:n tuottamista ”Liikaa pelissä” sekä ”Suhteet pelissä” oppaista (www.thl.fi/pelihaitat), joista ensimmäinen on pelaajalle ja jälkimmäinen läheiselle suunnattu. Tukea ja ohjeita saa lisäksi www.paihdelinkki.fi ja www.peluuri.fi sivuilta.

Läheisten tarjoama tuki on useille pelaamista rajoittaville tai lopettajille ensiarvoisen tärkeä. Sitä voidaan käyttää myös ammatillisen avun ohella. Läheisten tarjoaman yleisen tuen ja kannustuksen lisäksi tärkeitä ovat läheisten toteuttamat pelaamisen ja rahankäytön rajoittamiskeinot. Tässä oppaassa käsitellään myöhemmin, millaisia seikkoja tulee ottaa huomioon, jos läheinen on pelaajan toipumisen tukena.

Vertaistuki on ongelmapelaajien toipumisessa merkittävässä roolissa, joko sellaisenaan tai ammatillisen hoidon lisänä. Vertaistuki on apua, jossa jaetaan samankaltaisia kokemuksia ja haetaan tukea omaan toipumiseen. Vertaistoimintaa on tarjolla pelaajille eri paikkakunnilla kokoontuvissa ryhmissä (ks. www.peluuri.fi) ja netissä: www.paihdelinkki.fi → Valtti sekä www.pelivoimapiiri.fi.

Tunnetuin vertaistuen organisaatio on maailmanlaajuinen GA, eli Gamblers Anonymous (Nimettömät Pelurit). Ryhmä toimii itsenäisesti, mutta samalla ohjelmalla ja samoin periaattein kuin AA:n 12 askeleen kuntoutumisohjelma. GA:ssa ei ole veloitteita eikä jäsenmaksuja, vaan toiminta pohjautuu omavaraisuuteen ja vapaaehtoiseen avustukseen.

GA ei ole yhteydessä mihinkään aatteelliseen, uskonnolliseen tai poliittiseen suuntaukseen, järjestöön tai laitokseen. GA:ssa osallistujien päämäärä on saavuttaa pelaamattomuus ja auttaa toisia pelaajia siinä. Paikkakuntakohtaiset ryhmätiedot löytyvät osoitteesta: www.nimettomatpelurit.fi/Yhteystiedot.htm

Sosiaalipedagogiikan säätiö koulutti Pelirajat'on-vertaisohjaajakoulutushankkeessa (2008–2010) eri puolelle maata vapaaehtoisia ohjaajia, jotka ovat perustaneet omia ryhmiään. Ryhmäläiset esiintyvät etunimillä tai voivat olla nimettöminäkin ryhmässä, ja heitä sitoo ehdoton vaitiolo. Kokemustiedon vaihto ja keskinäinen tuki ovat keskeinen osa ryhmäläisten toimintaa. Ryhmiin voidaan kutsua myös ulkopuolisia kävijöitä, kuten tutkijoita, hoidon ja kuntoutuksen asiantuntijoita ja talousneuvoja. Pelaajat ja läheiset ovat kokoon-tuneet omissa ryhmissään. Pelirajat'on-ryhmistä saa tietoa www.peluuri.fi-sivustoilta.

Helsingissä Peliklinikan yhteydessä on aloittanut vuonna 2010 info- ja tukipiste Tiltti, jossa on kehitetty vertaistukeen ja kokemusasiantuntijuuteen perustuvia matalan kynnyksen tuki- ja neuvontapalveluita ongelmapelaajille, heidän läheisilleen ja heitä kohtaaville ammattilaisille. Tiltissä on toiminut arkisin olohuone- ja kahvilatila, ja lisäksi on ollut tarjolla avoimia viikoittaisia vertaisryhmätapaamisia sekä talousneuvontaa ja tietoisuuksia. Tiltti on aloittanut syksyllä 2011 ongelmapelaajille suunnatun tukihenkilökoulutuksen yhdessä Mielenterveyden keskusliiton ja Suomen mielenterveysseuran kanssa. Toimintaa on toteutettu ensisijaisesti pääkaupunkiseudulla, mutta Sininauhaliiton hallinnoimalle hankkeelle on haettu jatko-rahoitusta vuosille 2012–2014, jolloin tavoitteena on kehittää edelleen hyväksi havaittuja toimintamalleja ja levittää ja juurruttaa niitä myös pääkaupunkiseudun ulkopuolelle.

2.6.2 Ammatillinen tuki ja hoito

Ammatillista tukea ja hoitoa tarjoavat eri paikkakunnilla A-klinikat, mielenterveysyksiköt ja kriisikeskukset. Peliongelmiä hoitavat myös yksityiset psykologit, psykoterapeutit ja perheterapeutit. Helsinkiin on vuonna 2010 avattu rahapeliongelmiin erikoistunut Peliklinikka, johon on keskitetty valtion, kaupunkien (Helsinki, Vantaa, Kauniainen) ja järjestöjen palveluita.

Yksilökäynneillä yleisissä sosiaali- ja terveystalveluiden yksiköissä käytetään pääasiassa erilaisia keskusteluun perustuvia menetelmiä, joilla pyritään vastaamaan kunkin asiakkaan yksilölliseen tuen tarpeeseen. Tätä hoitoa kuvataan tämän oppaan seuraavassa osuudessa (luvut 3 ja 4). Joissakin hoitoyksiköissä on mahdollisuus myös lääkehoitoon sekä esimerkiksi akupunktioon. Peliongelmiin tarjottava apu on järjestetty kaupunkikohtaisesti eri tavoin, yksi esimerkki paikallisesta palvelupolusta löytyy liitteestä 28.

Ammatillista apua tarjoaa myös Peli poikki -ohjelma. Se perustuu asiakkaan omaehtoiseen työskentelyyn internet-ympäristössä. Oman työskentelyn ohella ohjelmaan kuuluu viikoittainen työskentely ammattilaisen kanssa ja mahdollisuus vertaistukeen. Peli poikki -ohjelmaan voi hakeutua osoitteesta www.pelipoikki.fi. Peluurin valtakunnallisista palveluista ammatillista apua saa myös auttavasta puhelimesta, Tuulettimen ohjatuista vertaisryhmistä, Pelivoimapiirin neuvonnasta ja ohjatuista ryhmistä sekä eNeuvonnasta.

Ammatillisesti ohjatussa ryhmäkuntoutuksessa yhdistyvät ammattilaisten antama tietous, tavoitteellinen toiminta ja muilta ryhmäläisiltä saatava tuki. Ryhmiä järjestetään esimerkiksi viikoittain kokoontuvina tai kurssimuotoisesti, intensiivisinä jaksoina. Uusimpana kuntoutusmuotona on saatavilla pitkäkestoinen avomuotoinen pelikuntoutuskurssi. Kurssi koostuu lähijaksoista, välitehtävistä, vertaistuesta, puhelinkontakteista ja ammatillisesta tuesta. Kurssi on kehitetty Pelissä-hankkeen ja Riippuvuusklänikka Tyynelän yhteistyönä vuosien 2009–2011 aikana. Lisätietoa löytyy osoitteesta www.tyynela.fi.

Sosiaalipedagogiikan säätiön MaPe-hankkeessa (2007–2009) kehitettiin 12 ryhmäkerran ohjelma, joka perustuu kognitiiviseen käyttäytymisterapian ja motivoivan haastattelun menetelmiin. Ryhmäohjelmaan liittyvä opas (Kulttuurisensitiivinen käsikirja ongelmapelaaajien ja heidän läheisten kanssa työskentelyyn) löytyy Sosiaalipedagogiikan säätiön [www-sivuilta](http://www.sosped.fi) osoitteesta www.sosped.fi.

Jos tilanne arvioidaan vakavaksi ja henkilö on vaaraksi itselleen tai muille ihmisille, voi kyseeseen tulla laituskuntoutus. Tämä tarkoittaa, että asiakas on tietyn ajanjakson laitoksessa, useimmiten päihdehoidon kuntoutuslaitoksessa, psykiatrisessa sairaalassa tai psykiatrian osastohoidossa. Laitoshoito edellyttää asiakkaan suostumusta. Laituskuntoutuspaikkaan saatetaan tarvita lääkärin lähete ja/tai maksusitoumus, joka kattaa kuntoutumisjakson. Maksusitoumuksia myönnetään esimerkiksi sosiaalitoimistoissa ja A-klinikoilla. Jos asiakas haluaa kustantaa itse oman kuntoutumisensa laitoksessa, voi hän olla suoraan yhteydessä hoitoa tarjoavaan laituskuntoutusyksikköön. Tätä kirjoitettaessa laitoshoitoa on mahdollista saada Tuustaipaleen kuntoutuskeskuksessa ja Järvenpään sosiaalisairaalassa.

Ammatillista hoitoa ja kuntoutusta tarjoavista yksiköistä löytyy ajantasainen tieto [www.peluuri.fi/mistä apua -sivulta](http://www.peluuri.fi/mistä_apua_sivulta) ja www.pelihaitat.fi/hoito-sivulta.



RAHAPELIONGELMIEN HOITO

3.1 Onnistuneen hoidon elementtejä

Peliongelman hoidossa on hyvin paljon samankaltaisia piirteitä kuin päihdeongelmien tai muun vastaavan, ei-toivotun käyttäytymisen muutoksen työstämisessä. Hoidossa voidaan käyttää samoja menetelmiä ja välineitä muokaten ne peliongelman tarkasteluun sopiviksi. Suurin ero verrattuna päihdeongelmien hoitoon on, ettei peliongelmissä ole mukana kognitiivisia prosesseja heikentävää ainetta. Rahapeliongelmissä talouskysymykset ovat erityisen keskeisellä sijalla, sillä rahankäytön hallinta on sekä keskeinen ongelma että avain peliongelman ratkaisuun. Merkittävä ero on myös peliongelman pysyminen pidempään piilossa. Liiallinen pelaaminen ei kuulu puheessa, ei näy kävelyssä eikä haise hengityksessä.

Hoitoprosessin ja -tuloksen kannalta keskeisessä asemassa ovat niin sanotut yleiset tekijät. Näihin kuuluvat työntekijän tyyli ja toiminta, asiakkaan ja työntekijän yhteistyösuhde sekä hoitoa koskevat uskomukset ja odotukset. Tutkimukset ovat osoittaneet, että juuri yleiset tekijät selittävät hoidon tuloksellisuutta, kun taas eri hoitomenetelmien välillä ei ole havaittavissa merkittäviä eroja.

Hoitotulosta edistäviin tekijöihin kuuluu työntekijän saama hyvä koulutus tehtävänsä ja varmuus omassa työssään. Hyvä työskentelyote on asiakaslähtöinen, empaattinen ja ei-konfrontoiva. Työskentely tukee asiakkaan motivaatiota hoitoprosessin kaikissa vaiheissa.

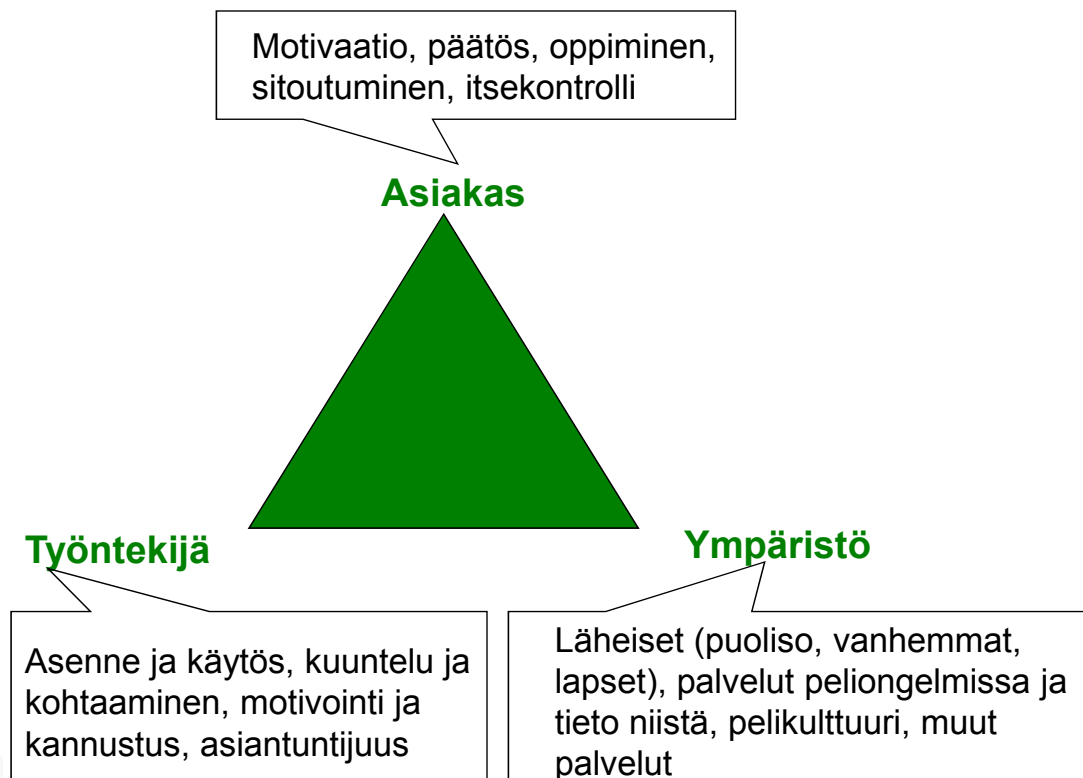
Hyvä asiakastyön tekijä osaa yhdistää erilaisia auttamiskeinoja ja tarjota niitä asiakkaan tarpeista lähtien.

Työskentelyn kohteet ja lopullinen tavoite määritellään yhdessä asiakkaan kanssa. Sekä täydellinen pidättäytyminen pelaamisesta että hallittu pelaaminen ovat henkilöstä riippuen yhtä hyviä tavoitteita: jos ongelma on erittäin vakava, on täydellinen pelaamattomuus yleensä selkeämpi tavoite kuin hallittu pelaaminen.

Hyvään hoitoon kuuluu terve varautuminen vaaratilanteisiin. Mahdollisen retkahduksen tapahduttua se valjastetaan positiiviseen käyttöön, oppimiskokemukseksi. Hyvässä hoidossa työskentelyn kohteena ovat toipumiselle haitalliset ajatukset ja uskomukset sekä asiakkaan valinnat ja teot. Asiakas otetaan mukaan oman toimintansa analysointiin, minkä avulla hän saavuttaa paremman ymmärryksen itsestään.

Peliongelman hoidon pitäisi kiinnittää huomiota laajemmin pelaamiseen liittyviin ja siihen vaikuttaviin tekijöihin. Pelaamisen hallitseman elämän sijaan työstetään myös vaihtoehtoisia elämäntapaa ja toimintaa. Jos asiakkaalla on muita merkittäviä sosiaalisia tai terveydellisiä ongelmia, on niiden hoitaminen samaan aikaan tärkeää. Paras tilanne on, jos asiakkaan ongelmia hoidetaan kokonaisvaltaisesti siinä yksikössä, josta asiakas ensimmäiseksi hakee apua.

Onnistuneen hoidon keskeisiä elementtejä on tiivistettynä seuraavaan kuvioon:



Kuvio 3. Onnistuneen hoidon keskeisiä elementtejä

3.2 Läheisten mukaan ottaminen pelaajan hoitoon

Läheisten ottaminen mukaan pelaajan hoitoon on yksi avain hyviin tuloksiin. Läheisten mukana olo ennustaa parempaa hoitotulosta ja vähentää retkahdusten todennäköisyyttä. Jopa se, että läheisiä on ylipäänsä olemassa, parantaa hoitotulosta, vaikka he eivät osallistuisi hoitoon. Silloin kun läheiset haluavat irtisanoutua hoidosta – mitä tapahtuu usein senkin vuoksi, että läheiset ovat itse uupuneita – kannattaa läheisten olemassaolosta muistuttaa pelaajaa ja motivoida tätä myös läheisille hoidosta koituvien etujen avulla.

Perhe- tai parisuhteen kysymysten esiin nostaminen on osa peliongelmiin hoitotyötä. Pelaaminen on todennäköisesti vaikuttanut jo syvällisesti ihmissuhteisiin, ja näiden ongelmien käsittely on tarpeen pelaamisen aiheuttamien ongelmien ratkaisemiseksi. Pelaajan ja läheisen suhteita voidaan käsitellä esimerkiksi parisuhteen ja vanhemmuuden roolikarttojen avulla.

Läheiselle kannattaa korostaa *pelaajan* tukemisen ja *pelaamisen* tukemisen välistä eroa. Pelivelkojen maksaminen tai rahan lainaaminen pelaajalle ei ole oikeanlaista tukea, koska se johtaa usein pelaamisen jatkumiseen. Tuen tarjoaminen sekä kannustaminen hoitoon ja siellä pysymiseen auttavat puolestaan peliongelman ratkaisemisessa.

3.3 Ambivalenssi ja motivointi

Ambivalenssi tarkoittaa ristiriitaa, joka voi ilmetä arvojen, toiminnan tai ajatusten tasolla sekä näiden tasojen välillä. Tyypillisesti pelaaja kokee ristiriitaa omien arvojen ja toiminnan välillä (esim. arvona terve elämä ja pelaaminen terveyttä horjuttavana toimintana) sekä ristiriitaa tunteiden ja järjen välillä (tunne pelihimosta, vaikka ymmärtää, ettei siinä ole järkeä). Ambivalenssia on tärkeää käyttää tietoisesti peliongelman ratkaisussa.

Ambivalenssien työstäminen tarkoittaa niiden näkyväksi tekemistä asiakkaalle. Ambivalenssi-työskentelyssä etsitään erilaisia tulokulmia asiaan. Ristiriidat nostetaan esille asiakkaan tuottamasta puheesta ja niihin kiinnitetään huomio: ”sanoit näin, mutta toimit noin”. Kun asiakas tulee keskustelussa tietoisesti ristiriidan olemassaolosta, on toimintaa mahdollista muuttaa. Tämän jälkeen asiakas rakentaa toimintamallien muutoksia ja asennoituu asioihin toisella tavalla.

Peliongelmiin vuoksi apua hakevilla on usein korkea motivaatio muutokseen. Monet ovat tehneet päätöksiä ja toimineet ongelman ratkaisemiseksi, ja he hakevat ammattilaiselta ikään kuin viimeistä vahvistusta ratkaisuilleen ja tukea lopulliseen pelaamattomuuteen. Näissä tilanteissa asiakkaan motivointi ja sitouttaminen hoitoon on suhteellisen helppo tehtävä. Usein kuitenkin asiakkaan motivointi muutokseen on tarpeen ennen syvällisempää paneutumista pelaamiseen. Pelaaja ei ehkä itse näe pelaamisen ongelmallisuutta, vaan on tullut vastaanotolle läheisten uhkausten tai määräyksen tähden.

On tärkeää ymmärtää, ettei motivaatio ole pysyvä tila, vaan se muuttuu tilanteiden ja ajan myötä. Hoitoon tulemisen motivaatio eli syy ei ole sama kuin muutoksen ja pysyvän pelaamattomuuden motivaatio. Pelaajilla on usein ristiriitaisia tunteita pelaamisesta, joka sa-

maan aikaan sekä houkuttaa että ahdistaa. Etenkin usko voittamiseen saattaa olla luja, eikä asiakas ole halukas luopumaan tästä toivon tunteesta. Asiakas saattaa myös nähdä edelleen pelaamisen ratkaisuna ongelmiinsa tai pelätä pelaamisen lopettamisen tuottamaa tyhjyyden tunnetta.

Motivoivaa haastattelua käytetään laajasti erilaisten ongelmakäyttäytymisen muutosten tukena. Motivoiva haastattelu on vuorovaikutuksessa olemisen tapa, jossa tärkeintä on haastateltavaa arvostava ja kunnioittava asenne. Työntekijä pyrkii pääsemään perille asiakkaan omista tavoitteista, ydinarvoista ja tavoitellun muutoksen merkityksistä. Ammattilainen toimii apuna asiakkaan tehdessä itse johtopäätökset pelaamisen lopettamisen eduista.

Motivoinnin peruseriaatteita ovat seuraavat:

- Empatian osoittaminen. Empatia tarkoittaa ymmärryksen, kiinnostuksen ja kunnioituksen osoittamista niin, että asiakas voi sen huomata. Ei-tuomitseva, arvostava ja avoin lähestymistapa auttaa asiakkaan avautumista.
- Asiakkaan auttaminen pelaamisen negatiivisten seurausten näkemisessä. Ambivalenssin tunne muutoksen edessä on normaalia ja sen hyväksymisen osoittaminen tärkeää. Lähtökohtana on ristiriitaisuuksien osoittaminen asiakkaan puheessa pelaamisen jatkamisen ja hänen kertomiensa tärkeiden arvojen välillä. Ambivalenssia tutkitaan punnitsemalla nykyisen toiminnan ja muutoksen jälkeisen toiminnan hyötyjä ja haittoja.
- Hyväksyntä asiakkaan oikeudelle tehdä itse valintansa. Pelaajan uskomusten suora kyseenalaistaminen johtaa todennäköisesti tilanteen lukkiutumiseen ja asiakkaan asettumiseen puolustuskannalle. Asiakkaalle voi tarjota tietoja, joiden pohjalta hän voi tehdä itse omat johtopäätöksensä.
- Asiakkaan pystyvyyden ja omien voimavarojen tunnistaminen ja niihin luottaminen. Luottamuksen osoittaminen muutoksen toteuttamisessa, selviytymisessä ja hänen kyvyssään ylittää esteet.

Motivoivan haastattelun käytössä toimitaan seuraavien menettelytapojen mukaan:



- Heijastava eli refleктоiva kuuntelu on keskeinen osa motivoivaa haastattelua. Puhujan sanomaa heijastetaan valikoivasti, mikä vahvistaa tiettyjä kohtia asiakkaan puheesta. Heijastamisen avulla voidaan asiakkaan sanoma jäsentää uudella tavalla, mikä antaa asiaan uuden perspektiivin. Reflektointi ei ole passiivista vaan valikoivaa ja ohjaavaa. Reflektointi voi olla sanotun toistoa, sanotun uudelleen muotoilua, selventävää muunnelmaa ja tunteiden heijastamista.
- Tavoitteena on asiakkaan oman muutospuheen syntyminen. Muutospuhetta houkuttellaan esiin tarttumalla ns. itseä motivoiviin lausumiin. Näissä lausumissa asiakas osoittaa ongelman tunnistamista, huolta, muutosaikomuksia tai muutosoptimismia.

- Avointen kysymysten käyttäminen. Avoimet kysymykset alkavat sanoilla mitä, mikä, miten, missä, milloin, kuka, kenen kanssa tai kuinka. Haastattelua rytmitetään siten, että kysymysten lomassa on aktiivista tai reflektioivaa kuuntelua, yhteenvetoja, faktatiedon antamista, rohkaisua ja vahvistusta.
- Yhteenvetojen tekeminen muutospuheesta antaa asiakkaan kuulla oman sanomansa, mikä vahvistaa sen merkitystä. Arviointien tai yhteenvetojen tekeminen vahvistaa jo puhuttua ja osoittaa, että asiakasta on kuunneltu. Yhteenvedot voivat toimia kokoavina, yhteen liittävinä tai siirtyminä. Yhteenveto sisältää esimerkiksi asiakkaan perustelut muutokselle, ambivalenssin kokemukset, faktat ja henkilön muutosta koskevat haluamiset, aikomiset ja suunnitelmat. Myös haastattelijan näkemykset henkilön tilanteesta voi ottaa mukaan.



3.4 Hoidon vaiheittainen eteneminen

Onnistuessaan hoito etenee vaiheittain, jolloin asiakkaan valmiutta, tahtoa ja pystyvyyttä rakennetaan aiemmin opitun varaan. Asiakasta tuetaan löytämään sellaiset välineet ja tekemään riittävästi harjoitusta, jotta hän pärjää itse valitsemiensa tavoitteiden mukaisesti. Hoidon voidaan nähdä etenevän kolmen laajan vaiheen kautta: Liikkeelle lähdetään avun tarpeen ja tavoitteiden määrittämisestä. Tämän jälkeen on vuorossa asiakkaan tilanteeseen sopivien välineiden valitseminen ja niiden käyttöönotto. Lopuksi vahvistetaan opitut toimintamallit. Tätä hoidon vaiheittaista etenemistä voidaan kuvata seuraavaan tapaan:

1. Yhteistyösuhteen luominen / hoidon aloitus
 <ul style="list-style-type: none">Peliongelman vakavuuden ja hoidon tarpeen arviointiElämäntilanteen selvittäminenMotivaation tarkastelu ja vahvistaminenHoidosta/auttamisen keinoista sopiminen tai hoitoon ohjaaminenHoidon tavoitteiden asettaminen (mitä aletaan tehdä + mahdolliset toimenpiteet)
2. Muutosvälineiden ja pelaamattomuustaitojen käsittely
 <ul style="list-style-type: none">Elämäntilanteen työstäminen pelierityisesti (esim. reikäleipä-mallin eri lohkojen avulla, menneisyys–nykyisyys–tulevaisuus-näkökulmasta)Pelirajoitteiden ja pelaamisen ulkoisten hallintakeinojen läpikäyntiPsykoedukaatio peleistä ja pelaamisestaPelikäyttäytymisen tarkastelu (pelaamiseen liittyvät ajatukset, tuntemukset ja toiminta: esimerkkeinä ketjuanalyysi ja kehäkello)Peliärsykkeiden tunnistaminenPeliuskomusten muuttaminen (pelaamista mahdollistavien/ylläpitävien ajatusten ja uskomusten tarkastelu ja vaihtoehtoisten ajattelutapojen opettelu)Retkahduksen ehkäisyItsehallintakeinot (itsetuntemus, tunteiden hallinta/hyväksyntä)Arvotyöskentely
3. Pelaamattomuutta vahvistavan elämäntyylin harjoittelu ja hoitosuhteen lopettaminen tai ylläpito
<ul style="list-style-type: none">Arvo- ja identiteettiöskentely (esim. tulevaisuusmuistelu, aarrekatat)Muutos- ja kuntoutussuunnitelman testaaminen, toteuttaminen ja tarkistaminen (esim. palkitseminen)

Taulukko 3. Hoidon vaiheittainen eteneminen

Käytännön esimerkkejä hoidon kuvauksista löytyy liitteestä 29. Sivulta 49 löytyy lista käytännön työvälineistä, joita voi hyödyntää hoidon eri vaiheissa.

3.5 Prosessin murros- ja käännekohtat sekä niissä auttaminen

Käytännössä hoitoprosessi ja toipuminen eivät yleensä etene suoraviivaisesti alusta loppuun edellä esitettyjen vaiheiden mukaisesti. Prosessiin voi tulla erilaisia katkoksia, murroksia ja jopa paluuta taaksepäin joko asiakkaasta tai ulkopuolisista tekijöistä johtuen. Tyypillinen katkoskohta on retkahdus, joka tapahtuu monelle peliongelmaa työstävälle. Seuraavassa tarkastellaan prosessin keskeisiä käännekohtia ja niissä toimimista.

3.5.1 Itsemurhariski, sen tunnistaminen ja siihen puuttuminen

Ongelmapelaajilla ja heidän läheisillään on muuta väestöä korkeampi itsemurhariski. Etenkin kriisitilanteessa olevan pelaajan kohtaamisessa on siksi tarpeen kiinnittää huomiota mahdolliseen itsemurhariskiin. Edelleen peliongelmaan yhdistyvät mielenterveys- ja päihdeongelmat lisäävät tätä riskiä. Asiakkaalla voi olla itsemurhaan liittyviä ajatuksia, jos hän

- puhuu itsemurhasta ja sanoo, että hänellä on suunnitelma
- käytös tai olemus muuttuu
- on luonnottoman iloinen ja rauhallinen tai äärimmäisen masentunut ja vetäytyvä
- antaa pois omaisuuttaan
- tekee kuolemaan liittyviä valmisteluja (testamentti, viimeisten toiveiden kertominen, hyvästelyt).

Nämä tunnusmerkit ja se, että ihmisen elämässä on tapahtunut nopeasti suuria menetyksiä (ajautunut taloudellisesti umpikujaan, puoliso on jättänyt) vaativat jaksamisen ja mahdollisen itsemurhariskin puheeksi ottamista. Asiakasta voi kannustaa puhumaan kysymällä, miten hän voi ja millaiset hänen voimavaransa ja tukiverkkonsa ovat. Mahdollista itsemurhariskiä voi selvittää ja siihen voi suhtautua seuraavien periaatteiden mukaan:

- Asiakkaan annetaan kertoa tunteistaan ilman huomautusten tekemistä tai pyrkimystä etsiä ratkaisuja ongelmaan.
- Asiakkaalta kysytään suoraan, onko hänellä itsemurha-ajatuksia tai –suunnitelmia.
- Asiakkaalle painotetaan, että on tärkeää hankkiutua eroon lääkkeistä, aseista yms. välineistä, joilla voi vahingoittaa itseään.
- Asiakas ohjataan jatkohoitoon tai kannustetaan hakemaan ammattiapua kriisikeskuksesta, psykiatrisista palveluista tai terapeutilta.
- Asiakkaan kanssa tehdään suullinen tai kirjallinen sopimus, ettei hän vahingoita itseään, vaan sietää mitä tahansa oloa seuraavaan tapaamiseen asti.
- Asiakkaan kanssa suunnitellaan ja sovitaan kenen puoleen hän kääntyy silloin, kun et ole itse tavattavissa (esim. terveyskeskus tai läheinen ihminen, joka jaksaa kuunnella).
- Itsemurhauhkaus tulee ottaa aina vakavasti.

3.5.2 Kriisi ja sen vaiheiden mukainen auttaminen

Ongelmapelaaja voi olla kriisissä etenkin kahdessa vaiheessa: hoitoon hakeutuessaan sekä mahdollisen retkahduksen tapahtuessa. Kriisi puhkeaa pelaajilla useimmiten siinä vaiheessa, kun rahat on pelattu ja läheissuhteet ovat katkeamispisteessä. Retkahdustilanteessa ja alkuvaiheen kohtaamisessa tapahtunutta on hyvä lähestyä kriisinvaiheiden mukaisen työskentelyotteen avulla. Akuutin kriisin käsittelyn jälkeen retkahdusta voi tutkia erilaisten konkreettisten menetelmien avulla.

Kriisi on normaali reaktio yllättävään tapahtumaan tai läheltä piti -tilanteeseen. Se on automaattisen puolustusmekanismin kaltainen prosessi, jonka tarkoituksena on sopeuttaa ihminen muutokseen. Kriisi ilmenee psyykkisinä ja fysiologisina reaktioina ja usein myös muutoksina sosiaalisissa suhteissa. Kriisissä olevalle on tyypillistä hetkellinen psyykkisen tasapainon häiriintyminen, aikaisemmin käytössä olleiden ja toimineiden selviytymiskeinojen riittämättömyys ja toimintakyvyn heikkeneminen. Ihminen ei siis itse voi valita, ajautuuko hän kriisiprosessiin vai ei, mutta kriisin ratkaisuihin hän voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Normaalisti kriisiprosessissa on havaittavissa selkeä vaihteellisuus. Jokaisella vaiheella on tunnusomaiset piirteensä ja tehtävänsä. Vaiheiden tunnistaminen auttaa soveltuvien auttamis- ja tukemiskeinojen valitsemisessa.

Kriisiprosessi käynnistyy **shokkireaktiolla**, joka on seurausta omaa olemassaoloa tai terveyttä uhkaavasta kokemuksesta. Pelaajalla tällainen uhkaava kokemus voi olla esimerkiksi sisäinen oivallus siitä, ettei hän kykene kontrolloimaan itseään pelaamisen suhteen, tai havainto, että on pelaamisella saanut aikaan henkilökohtaisen konkurssin.

Shokki on suojareaktio, joka auttaa ihmistä selviytymään hengissä uhkaavasta tilanteesta. Shokkireaktio voi ilmetä hyvin erilaisin ja yksilöllisin tavoin. Ihminen saattaa käyttäytyä ja toimia äärimmäisen rationaalisesti tai äärimmäisen epärationaalisesti. Ulospäin käyttäytyminen voi näyttää täydellisen loogisena ja rauhallisena toimintana, voimakkaana tunnereaktionä tai vetäytymisenä – tai miten tahansa näiden väliltä. Tunnetason kokemukset voivat niin ikään olla voimakkaita tai puuttua täysin. Shokissa oleva kokee usein oman vahingoittumattomuuden tunteen katoamisen, joka ilmenee ajatuksina elämän perustan murenemisesta ("Kaikki on mennyttä!") ja (mielen)terveyden järkkymisestä ("Olenko tulossa hulluksi?"). Hyvin tavallisia ovat myös ajatukset tilanteen epätodellisuudesta ("Tapahtuuko tämä todella?"). Seuraavassa on koottuna asiakastyön tärkeitä periaatteita kriisin tässä vaiheessa.

Asiakastyössä huomioitavaa:

- Vahvista turvallisuuden tunnetta.
- Rauhoita asiakasta.
- Huomioi itsemurhariski.
- Anna aikaa asiakkaalle.
- Pyri lyhyeen tapaamisväliin (muutama päivä).

Shokkivaihe kestää siihen asti, kunnes ihminen kokee olevansa turvassa. Tätä seuraa **reagointivaihe**, joka kestää yleensä muutamasta päivästä muutamaan viikkoon. Reagointivaiheen tarkoitus on tiedostaa tapahtuman merkitys itselle ja omalle elämälle. Pelaajilla tämä tiedostaminen käsittää useimmiten sen kivuliaan oivaltamisen, mitä muutoksia ja luopumisia pelaamisesta on koitunut.

Reagointivaiheelle on nimensä mukaisesti tyypillistä reagoiminen tilanteeseen tai tapahtuneeseen, mikä ilmenee erityisesti tunteiden kokemisessa ja somaattisina reaktioina. Tavallisia tunnekokemuksia ovat ahdistuksen, vihan, pelon ja pettymyksen tunteet. Omaan itseän ja omiin tekoihin kohdistuvat syyllisyyden ja häpeän tuntemukset voivat olla pelaajilla musertavia ja jopa itsetuhoajatuksia provosoivia. Reaktioiden voimakkuus toki vaihtelee yksilöiden välillä, mutta lähes kaikki kokevat reaktiovaiheessa tunteiden jatkuvaa vaihtelua, ”tunteiden vuoristoradassa” olemista. Jatkuvasti mielessä olevat tunne-elämykset ja niihin yhdistyvät somaattiset stressireaktiot, kuten unettomuus, pahoinvointi, lihas- ja päänsärky, ruokahaluttomuus, sydän- ja hengitystieoireet, väsymys ja pahoinvointi, tekevät reagointivaihteesta erittäin haastavan ja kuluttavan vaiheen. Useimmat ihmiset hakevat apua juuri tässä vaiheessa.

Asiakastyössä huomioitavaa:

- Usein vahvat syyllisyyden tunteet (”morkkis”) tukevat pelaamattomuutta, ”helppo olla pelaamatta”.
- Muutosmotivaatio puheen tasolla hyvin vahva, ”vahva oma päätös lopettaa/vähentää pelaaminen”, toisaalta asiakkaan taidot ja voimavarat eivät välttämättä vielä riitä pelaamisen lopettamiseen tai hallintaan.
- Asiakas tukeutuu työntekijään (työntekijällä vastuu, mitä asioita käsitellään ja miten).
- Tässä vaiheessa on hyvä harjoitella pelaamattomuustaitoja (”kainalosauvoja”).

Työstämis- ja käsittelyvaiheessa tapahtunut otetaan psyykkisesti ja kognitiivisesti hallintaan ja siihen otetaan etäisyyttä. Tarkoituksena on muodostaa realistinen ymmärrys tapahtuneesta ja sitä kautta sisäistää vaikutukset omaan elämään. Työstämis- ja käsittelyvaihe kestää usein kuukausia, joskus jopa vuosiakin, sillä käsittelyprosessi hidastuu muuttuessaan pääosin ihmisen sisäiseksi keskusteluksi. Prosessi vie paljon psyykkistä energiaa, ja se saattaa näkyä ulospäin ärtyisyytenä, vetäytymisenä sekä muisti- ja keskittymisvaikeuksina. Pelaajan elämässä työstämis- ja käsittelyvaihe näkyy oman elämän, omien arvojen ja tavoitteiden sekä identiteetin tarkasteluna. Käytännössä vaiheen aikana jäsentyy se, mikä rooli pelaamisella on ollut ja on henkilön elämässä. Toivon ja toivottomuuden vaihtelu ja omien motiivien kyseenalaistaminen edeltävät uusien tavoitteiden tai elämänsisältöjen kirkastumista eli uudelleen suuntautumisen vaihetta.

Asiakastyössä huomioitavaa:

- Asiakkaan kivuliaat tunteet helpottavat, ja hän haluaa etäisyyttä asian työstämiseen.
- Motivaatio asian työstämiseen ja aktiiviseen keskusteluun saattaa heikentyä.
- Asiakas saattaa jättäytyä pois hoidosta tai jättää käyntejä väliin. Asiakas kuitenkin monessa tapauksessa hyötyisi jatkotyöskentelystä.
- Pelaamattomuustaitojen arviointi on myös työntekijän tehtävä. Työntekijän on arvioitava, pärjääkö asiakas jo omillaan vai tarvitseeko hän lisätukea.
- Motivointi käynteihin usein tärkeää (ks. motivoivan haastattelun tekniikat) → etsitään keinoja ja tukea jo tehdylle pelaamattomuuspäätökselle.
- Nostetaan esiin ristiriitoja ja pidetään niitä esillä.

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtunut hyväksytään ja sisäistetään osaksi omaa elämänhistoriaa. Tapahtumaan liittyvät ajatukset, tunteet ja mielikuvat kyetään jo ilmaisemaan, tunnistamaan ja hyväksymään. Pelaajan elämässä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että henkilö hyväksyy ja sanoo ääneen, että hänen elämänsä on kuulunut vaihe, jolloin pelaaminen ei ole ollut hallinnassa ja se on vaikuttanut muuhun elämään. Hyväksyntään sisältyy myös syvä kokemus siitä, että henkilöllä itsellään on kontrolli tapahtuneiden asioiden muistamisessa, eivätkä hankalat tapahtumat pyöri pakonomaisesti mielessä. Uudelleen suuntautuminen tarkoittaa sitä, että tulevaisuuden miettiminen ja elämän jatkuminen on jälleen mahdollista.

Asiakastyössä huomioitavaa:

- pelaamattomuustaitojen vahvistaminen edelleen
- tuki pelaamattomuudelle ja sen ylläpitämiselle
- hallittu käyntien lopettaminen ja mahdollisen seurantakäynnin sopiminen

Yleensä ottaen kriisissä olevan asiakkaan tukemisessa peruseriaate on, ettei auttaja kiihdi asiakkaan prosessia. Työskentelyn tavoitteena on palauttaa toimintakyky auttamalla stressioireiden hallitsemisessa ja etsimällä myönteisiä muutoksen väyliä. Työskentely voi olla sekä ratkaisu- että oirekeskeistä. Tärkeintä on työntekijän aktiivinen rooli kuulijana ja kyselijänä sekä keskittyminen tässä ja nyt -tilanteeseen.

Onnistuneesti läpikäydyn kriisiprosessin jälkeen ihmisellä on kyky jatkaa tehtäväorientoitunutta toimintaa, säädellä normaalisti tunteitaan, ylläpitää myönteistä omanarvontunnetta sekä nauttia palkitsevista ihmissuhteista ja kontakteista. Moni haastavan kriisiprosessin läpikäynyt kokee sen selkiyttäneen omaa arvomaailmaansa ja lisänneen ymmärrystä itseä ja muita ihmisiä kohtaan.

3.5.3 Retkahdus ja sen käsittely

Retkahduksella tarkoitetaan paluuta ei-toivottuun käyttäytymiseen, josta on oltu erossa jonkin aikaa. Ongelmapelaamisessa retkahtaminen tarkoittaa joko pelaamisen hallinnan menetystä tai pelaamisen uudelleen aloittamista pelaamattomuuspäätöksen ja pelaamattoman jakson jälkeen. Retkahduksessa toiminta on ristiriidassa henkilön itse asettamien, pelaamista koskevien tavoitteiden kanssa. Retkahduksen ohella voidaan puhua myös lipsumisesta. Tällä tarkoitetaan satunnaista pelaamista, joka ei kuitenkaan johda ongelmakäyttäytymiseen.

Ongelmapelaamiseen ja päihteiden käyttöön liittyvät retkahdukset ovat luonteeltaan hyvin samankaltaisia. Koska retkahdukset kuuluvat yleisesti toipumisprosessiin, ei niitä tule nähdä hoidon tai pelaamisesta irrottautumisen epäonnistumisena. Retkahdus on oppimisen mahdollisuus, jota on tärkeää hyödyntää tavoiteltaessa pelaamisen hallintaa tai lopettamista.

Retkahtamisen todennäköisyys liittyy tiettyihin yksilöllisiin, sosiaalisiin ja ympäristön piirteisiin. Yksilöön liittyviä tekijöitä ovat esimerkiksi henkilön tyypillisesti käyttämät selviytymisstrategiat: ongelmatilanteita välttelevät henkilöt turvautuvat helpommin pelaamiseen ratkaisumallina. Ympäristön tarjoamat pelimahdollisuudet ja houkutukset sekä henkilön saaman sosiaalisen tuen määrä vaikuttavat niin ikään retkahduksen mahdollisuuteen. Pelien tai pelirahan helppo saatavuus lisäävät retkahduksen todennäköisyyttä. Sosiaalisen tuen puuttuminen tai väheneminen lisää retkahdusriskiä.

Ylipäänsä hoidossa, mutta erityisesti retkahduksen tapahduttua asiakkaan kanssa tulisi tutkia tapahtunutta ja oppia tunnistamaan ne henkilökohtaiset merkit ja riskitekijät, jotka voivat johtaa retkahdukseen. Tarkoituksena on löytää uudenlaisia hallintakeinoja ongelmakäyttäytymisestä irrottautumiseen. Seuraavassa esitellään ongelmapelaamiseen liittyviä ajatus- ja toimintamalleja, jotka ennakoivat retkahdusriskin lisääntymistä:

- tietoinen uudelleen aloittaminen eli ns. suunniteltu retkahdus esim. tavoitteiden uudelleen arvioinnin seurauksena, ympäristön paineiden uhmaamiseksi tai halusta väliaikaisesti paeta sietämätöntä tilannetta
- negatiiviset tunteet (suuttumus, pettymys, tyhjä olo, masennus, loukattu omanarvontunne) ja positiiviset tunteet (oman itsekontrollin testaus, pelihimo, hetken mielijohde)
- konfliktit muiden ihmisten kanssa
- ristiriidat ulkoisten vaatimuksien ("minun pitää") ja sisäisen mielihyvää tuottavien ylläkkeiden ja toimintojen ("minä haluan") välillä.
- erilaiset uskomukset: "olen oikeutettu pelaamaan", "olen ollut pelaamatta niin kauan, että hallitsen jo pelaamista"
- elämänhallintataitojen puute
- ulkoisten rajoitteiden heikkeneminen tai katoaminen.

Peliongelman hoitoprosessin tulee sisältää retkahduksen tarkastelua ja sen estämisen suunnittelua. Tämä sisältää

1. riskitilanteiden kartoittamista keskustelun avulla
2. retkahdusvihjeiden tai retkahduksesta varoittavien merkkien pohtimista
3. ratkaisujen ja vaihtoehtoisten käyttäytymismallien pohdintaa ottaen huomioon erilaisten toimintamallien seuraukset sekä mahdolliset esteet niiden toteuttamiselle.

Retkahdukseen johtavaa prosessia voi tarkastella **kehäkellon** avulla. Kehäkello kuvaa pelaamisen aloittamiseen, itse pelaamiseen ja sen seurauksiin liittyviä asioita ja tapahtumia ajallisesti kehittyvänä prosessina. Kehäkellon avulla asiakas voi paremmin ymmärtää pelaamisensa taustalla vaikuttavia tekijöitä. Peliongelman hoidossa erilaisten pelaamista ennakoivien ärsykkeiden, ajatusten, toimintojen ja tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta prosessi voidaan keskeyttää ennen kuin varsinainen pelaaminen tapahtuu. Kehäkellokuvion avulla voi jäsentää ja tuoda näkyväksi pelaamista tai retkahdusta edeltävät yksilölliset ”vaarapaikat”. Seuraavassa on kuvattu kehäkellon avulla retkahdukseen johtava prosessi.



Kuvio 4. Kehäkello

Lähtötilanteena eli ”kehäkellon tikityksen” käynnistäjänä toimivat erilaiset pelaamista provosoivat ärsykkeet. Ne voivat olla joko ulkoisia tai sisäisiä. Ulkoisia ärsykejä ovat esimerkiksi mainokset, pelikoneiden läheisyys, muiden houkuttelu, ääniärsykkeet (esim. kolikkoautomaatin ääni, peleihin liitetty musiikki) ja peliyhtiöiden lähettämät viestit. Sisäiset ärsykkeet ovat henkilökohtaisesta reagoinnista tai tunteesta syntyvät, pelaamiseen liitettävät ärsykkeet, kuten tietty tunnetila, mielikuva, uni tai muistot hävityistä tai voitetuista peleistä.

Saatu sisäinen tai ulkoinen ärsyke johtaa pelaamiseen liittyneen mielihyvän tunteen heräämiseen aivojen mielihyvakeskuksessa ja pelihimo aktivoituu. Tässä vaiheessa ihmiselle saattaa nousta pelaamista tukevia ajatuksia, joiden avulla hän perustelee itselleen pelaamisen järkevyyttä tai oikeutusta. Näistä tietoisista tai tiedostamattomista ajatuksista voidaan käyttää termejä pelaamista edistävät tai harhaanjohtavat ajatukset. Näillä pelaaja antaa itselleen luvan pelaamiseen.

Tämän jälkeen alkaa pelitilanteen konkreettinen valmistelu. Vaikka pelaaja itse ei tunnista näitä valmisteleviä toimia, ovat ne usein läheisille tuttuja merkkejä siitä, että pelajajakso on tulossa. Pelaamiseen voidaan valmistautua esimerkiksi keräämällä kolikoita taskuun, siirtämällä rahaa pelitilille tai etsimällä syytä lähteä kauppaan, jossa voi samalla pelata.

Valmisteluvaihetta – tai ”peitetarinavaihetta”, kuten pelaajat itse sitä kutsuvat – seuraa varsinainen pelaamisvaihe. Tässä vaiheessa pelaajan on erittäin vaikea saada koottua ajatuksensa niin, että pelaaminen olisi mahdollisimman vähäistä tai loppuisi nopeasti. Pelaaja elää ”sumussa”, jossa pelihimo vie eikä järkevä ajattelu toimi. Huomio on täysin kohdistunut pelaamiseen, eikä pelaaja havaitse sen paremmin ulkoapäin tulevia kuin sisäisiääkään ärsykejä. Pelaaminen päättyy joko rahojen loppuessa tai kun jokin ulkoinen rajoite (esim. pelipaikka sulkeutuu) estää sen.

Pelaamisvaihetta seuraava syyllisyyden ja häpeän tunteiden vaihe on tärkeä monin tavoin. Tässä vaiheessa pelaaja useimmiten havahtuu hoitoon hakeutumiseen. Häpeä ja syyllisyys yleensä kuitenkin vahvistavat pelaamisen salaamista. Tässä vaiheessa myös itsemurhan riski on suurimmillaan, jos henkilö arvioi pelaamisen haitat ylitsepääsemättömiksi ja omat selviytymisen resurssinsa riittämättömiksi. Häpeää ja syyllisyyttä pelaaja voi kokea siitäkin, että on ajatellut pelaamista ja provosoitunut pelihimolle. Häpeän hellitettyä on vuorossa seesteisempi kausi. Kuntoutumisen kannalta tämä on paras vaihe pelaamattomuutta tukevien turvatoimien rakentamiselle.

Pelaaja ei yleensä itse tiedosta läpikäymiään vaiheita, mutta niiden tunnistamisen oppiminen on mahdollista. Tunnistamalla pelaamista edeltävät vaiheet ja kehittämällä niihin vaihtoehtoisia toimintamalleja on varsinaisen pelaamisvaiheen ohittaminen mahdollista.



Ketjuanalyysi on toinen hyvä vaihtoehto retkahdustilanteen käsittelyyn. Ketjuanalyysi on käyttäytymisen analysoinnin apuväline. Sen avulla on mahdollista tutkia ja tehdä näkyväksi esimerkiksi retkahdus- tai pelitilanteessa ilmeneviä syy–seuraus-yhteyksiä. Menetelmän ansiona voi pitää sitä, että se auttaa hyvin konkreettisella tavalla hahmottamaan niitä, usein näkymättömiä ja automaattisia, ajatus- ja tunneprosesseja, jotka johtavat tiettyyn käyttäytymiseen. Näiden prosessien hahmottaminen ja näkyväksi tekeminen auttaa asiakasta tulemaan tietoisiksi oman käyttäytymisensä tai toimintansa vaikuttimista ja seurauksista. Tietoisuus näistä on edellytys käyttäytymisen muuttamiselle.

Ketjuanalyysissä tarkastellaan hyvin yksityiskohtaisesti tiettyyn käyttäytymiseen (tässä esimerkissä retkahdukseen) liittyviä ja erityisesti käyttäytymistä edeltäviä *ajatuksia*, *tunteita* ja *tuntemuksia*. Analyysin tekemisessä on avuksi, jos käytössä on fläppitaulu tai muu kirjoitusala. Asiakkaalle kerrotaan ketjuanalyysin tarkoituksesta ja varmistetaan, että hän on halukas kokeilemaan menetelmää. Ketjuanalyysi etenee asiakkaan kanssa työskennellessä seuraavien vaiheiden kautta:

Asiakasta *pyydetään palauttamaan mieleensä* retkahdus ja sitä edeltäneet tapahtumat. Häntä pyydetään kuvaamaan, mikä oli *laukaiseva tekijä tai tilanne* ennen pelaamista. Tilanne kirjataan fläppitaululle asiakkaan käyttämällä sanoilla. Seuraavaksi pyydetään kertomaan niistä *ajatuksista*, joita hänen mieleensä tuli tuossa tilanteessa. ”Mitä ajattelit? Mitä sanoit itsellesi siinä tilanteessa?” Viimeiseksi pyydetään kuvaamaan niitä *tunteita* ja kehon tuntemuksia, joita tilanne ja ajatukset saivat hänessä aikaan. ”Mitä tunsit? Millaisia tuntemuksia sinulla oli kehossasi?”

Yhdessä asiakkaan kanssa tutkitaan, kuinka tilanteen, ajatusten ja tunteiden ketju johti retkahdukseen/pelaamiseen. Asiakkaan kanssa voi pohtia, missä kohti ketjua hän olisi voinut vaikuttaa lopputulokseen. Voiko tilanteeseen/laukaisijaan vaikuttaa? Entä tunteisiin? Ehkäpä ajatuksiin? Työntekijän on hyvä myös kysymysten avulla tutkia, onko pelaajan elämässä ennen retkahdusta ollut altistavia tekijöitä.

Lopuksi on hyvä tarkastella retkahduksen vaikutuksia. Miten pelaaminen vaikutti elämään lyhyellä aikavälillä, ts. heti pelaamisen aikana tai sen jälkeen? Entä mitkä ovat pidemmän aikavälin seuraukset? Kaikki asiakkaan tuottamat asiat kirjoitetaan fläpille hänen omia sanoja käyttäen. Analyysistä tehdään seuraavalla sivulla esitetyn kaltainen ketjumainen kuvio:



Kuvio 5. Esimerkki retkahduksen tarkastelusta ketjuanalyysin avulla

Retkahduksen käsittelyssä käytettävät työvälineet löytyvät oppaan lopusta:

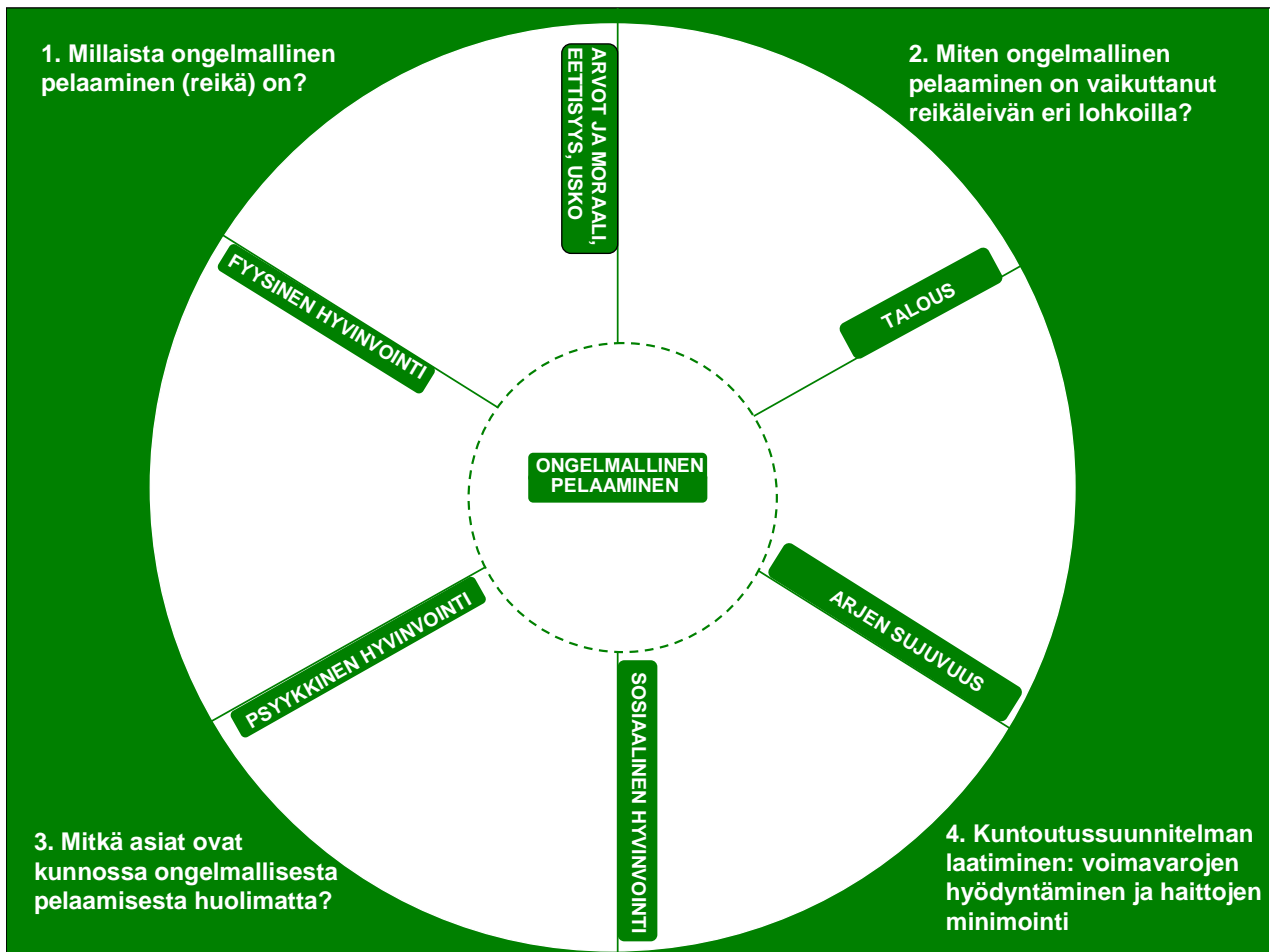
- Liite 17. Kehäkello. Selitykset
- Liite 18. Kehäkello. Kysymykset asiakkaalle
- Liite 19. Kehäkello. Täydennettävä
- Liite 20. Ketjuanalyysi. Täydennettävä
- Liite 27. Retkahdustilanteen käsittely



REIKÄLEIPÄ-MALLI RAHAPELIONGELMIEN HOIDOSSA

Reikäleipä-malli on yksi mahdollinen lähestymistapa peliongelmiin ja niiden hoitoon. Kaikkia liitteenä olevia lomakkeita ja välineitä voi kuitenkin soveltaa omassa työssään myös *ilman reikäleipä-mallin käyttöä*. Retkahdukseen liittyvät työvälineet on esitelty jo luvussa 3.

Ongelmapelaajien kanssa pitkään työskennellyt sosiaalityöntekijä Anne-Maria Perttula on kehittänyt hoitotyön avuksi niin kutsutun reikäleipä-mallin. Mallin käytöstä on saatu laajempaakin kokemusta Pelissä-hankkeen aikana, kun useat asiakastyötä tekevät ovat hyödyntäneet mallia pelaajien kanssa työskennellessään. Reikäleipä-mallin taustalla on holistinen ihmiskäsitys, jossa peliongelma nähdään ihmisen koko elämää ja hyvinvointia koskettavana. Malli auttaa hahmottamaan peliongelmiä kokonaisvaltaista merkitystä, se jäsentää peliongelman hoitoa ja tuo työntekijälle rakennetta peliongelmiä käsittelemiseen. Reikäleipä-malli soveltuu asiakkaan havahduttamiseen, peliongelman laajuuden ja pelaajan elämäntilanteen hahmottamiseen, hoidon tarpeen arvioinnin apuvälineeksi sekä varsinaisen hoidon toteutuksen tueksi.



Kuvio 6. Reikäleivän osa-alueet. "Syökö reikä leivän?"

Mallin käyttöönotto ei edellytä työntekijältä erityistietoja pelaamisesta tai pitkälle meneviä terapeutteja valmiuksia. Asiakas on tiedon tuottaja. Haastattelun tavoitteena on selvittää seuraavia seikkoja:

- Millaista asiakkaan ongelmallinen pelaaminen on?
- Miten ongelmallinen pelaaminen on vaikuttanut reikäleivän eri lohkoilla (pelaamisen haitat ja hyödyt)?
- Mitkä asiat ovat kunnossa pelaamisesta huolimatta (olemassa olevat vahvat toiminnalliset alueet ja voimavarat)?
- Mitkä ovat asiakkaan tavoitteet, joita kohti lähdetään työskentelemään?

Asiakas on oman elämänsä asiantuntija, ja työntekijän tehtävänä on antaa toivoa muutostavoitteen saavuttamisesta, neuvoa ja ohjata riittävien tukitoimien käyttöönottoon ja tarvittaessa arvioida lisätuen tarve asiakkaan kuntoutumiselle. Palveluohjauksen kannalta tieto tarvittavista palveluista ja tukijärjestelmistä auttaa luomaan kokonaisvaltaisen kuntoutumissuunnitelman yhdessä asiakkaan kanssa.

Malli soveltuu työssään peliongelmiä kohtaavien käyttöön riippumatta siitä, missä teoreettisessa tai koulutuksellisessa viitekehyksessä työskentely tapahtuu. Kysymykset, työkalut ja lomakkeet, joita reikäleipä-mallin yhteydessä esitellään, soveltuvat käytettäviksi eri lähestymistavoista. Kuvion avulla voi selventää myös niitä tuen ja hoidon tarpeita, jotka eivät kuulu omaan työskentelyyn. Näin voi selkiyttää palveluohjauksen tarvetta, joka on usein olennainen osa ongelmapelaajan hoitoprosessia. Reikäleipä-mallia ei tarvitse nähdä ainoastaan ongelma-kohtien etsimisen ja kartoittamisen välineenä, vaan sen kautta voidaan yhtä hyvin etsiä voimavaroja ja vahvistaa asiakkaan motivaatiota. Jos jollakin elämänalueella näyttää olevan paljon ongelmia, voidaan toiselta ”lohkolta” löytää resursseja kokonaistilanteen vahvistamiseksi ja keinoja ongelmien ratkaisuun.

Malli toimii työntekijälle itselleen esimerkkinä siitä, millaisia kysymyksiä tulee ottaa huomioon ongelmapelaajan kohtaamisessa. Niin ikään sitä voidaan käyttää asiakkaan kanssa joko keskustelun pohjana tai kuviota voidaan täyttää yhdessä paperille tai fläppitaululle. Se voidaan antaa myös suoraan asiakkaan käyttöön, jolloin hän voi itse täydentää, piirtää ja kirjoittaa pohjaan olennaisia seikkoja. Työskentelyn pohjaksi sopiva reikäleipä-mallin peruskuvio löytyy työntekijälle liitteestä nro 14 ja asiakkaan täytettäväksi liitteestä nro 15.

Reikäleipä-mallin avulla asiakas voi oivaltaa pelaamisen vaikutukset elämäntilanteeseen ja ympäristöön, ellei hän aiemmin ole nähnyt pelaamisen muita seurauksia kuin ainoastaan rahan ja ajan kulumisen. Oivallus siitä, miten laajoja pelaamisen vaikutukset omassa ja läheisten elämässä ovat, voi puolestaan auttaa asiakasta muodostamaan vaihtoehtoisia toimintamalleja, joiden avulla pelaaminen saadaan vähenemään tai loppumaan.

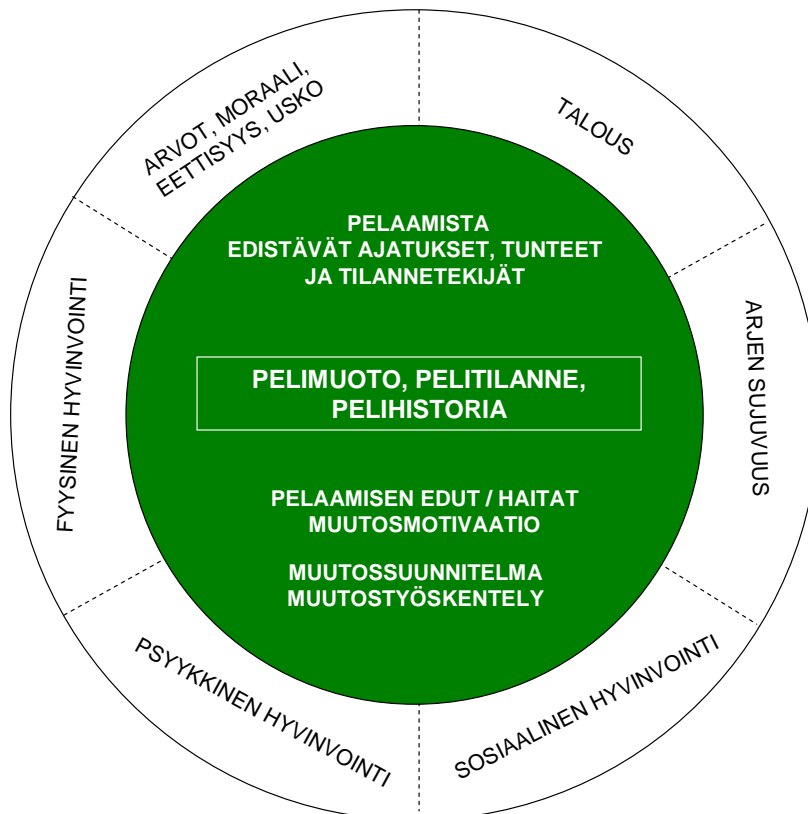
Hoidon tarpeen arvioinnissa on mahdollista käyttää keskustelun lisänä erilaisia mittareita ja testejä. Ongelman selvittelyvaiheessa on tärkeää kerätä kirjallisena mahdollisimman paljon tietoa asiakkaan tilanteesta, jotta pelaamisen vaikutukset saadaan näkyviksi. Muun muassa pelaamiseen liittyvä voimakas salaamisen tarve voi hämärtää asiakkaalta itseltäänkin kuvan siitä, miten pelaaminen todellisuudessa vaikuttaa hänen elämäänsä.

Pidempikestoisen työskentelyn apuvälineenä reikäleipä-malli luo hoidolle rakennetta. Mallin avulla voidaan käydä systemaattisesti läpi eri elämänalueita eli ”reikäleivän lohkoja” ja etsiä näillä osa-alueilla oleviin ongelmiin ratkaisuja. Kuntoutumissuunnitelman rakentaminen on arvotyöskentelyä, jossa asiakas pohtii, mitkä osa-alueet elämässä ovat tärkeitä ja mihin osa-alueisiin hän haluaa panostaa kuntoutumisessa.

Mallia voi käyttää apuna hahmotettaessa ajallisesti tapahtuvia muutoksia. Esimerkiksi hoidon alussa voidaan visualisoida sitä, miten suuri merkitys peliongelmillä on elämässä piirtämällä reikäleivän reiän koko tätä kuvaavaksi. Kun sama tehtävä tehdään myöhemmin uudelleen, saadaan käsitys tapahtuneesta muutoksesta.

4.1 Ongelmallinen pelaaminen

Reikäleipä-kuvion keskiö kuvaa ongelmallista pelaamista. Ongelmien arvioinnissa on tärkeää saada käsitys ongelmia tuottavasta pelimuodosta, pelaamisen intensiteetistä, asiakkaan pelihistoriasta, itse pelitapahtumasta ja pelaamisen vaikutuksista. Tämä voidaan tehdä keskustellen tai erilaisia lomakkeita ja testejä hyödyntäen. Tähän lukuun liittyvät lomakkeet ja testit on lueteltu sivulla 49 olevassa taulukossa.



Kuvio 7. Reikäleivän keskiö ("reikä"): ongelmallinen pelaaminen

Pelaamista edistävät ajatukset, tunteet ja tilannetekijät

Peli-ongelman hoidossa erilaisten pelaamista ennakoivien ärsykkeiden, ajatusten, toimintojen ja tunteiden tunnistaminen on tärkeää, jotta prosessi voidaan keskeyttää ennen kuin varsinainen pelaaminen tapahtuu. Pelikoukussa olevan pelaajan ajattelu on usein kietoutunut pelaamisen ympärille, jolloin hän löytää pelaamiselleen aina syyn. Pelaajalla on havaittu olevan erilaisia pelaamista koskevia uskomuksia, jotka ylläpitävät pelaamista. Näiden uskomusten näkyväksi tekeminen, kyseenalaistaminen ja korjaaminen ennustavat hoidon onnistumista. Uskomusten kaksi päätyyppiä ovat *uskomus onnesta ja onnekkudesta* sekä *uskomus taidosta ja kyvyistä*.

Pelaamista edistävät tunteet ovat normaaleja tunnetiloja, joiden tunnistaminen pelaamiseen johtavana ärsykkeenä voi auttaa pelaajaa löytämään uusia tapoja elää tunteita läpi pelaamisen sijaan. Esimerkiksi hylätyksi tuleminen tunne, yksinäisyys, alakuloisuus ja onnellisuus ovat melko tavanomaisia pelaamiseen johtavia tunnetiloja, joiden tunnistaminen ja uuden purkutavan hakeminen on merkittävää kuntoutumisen kannalta. Sama pätee myös tilannetekijöihin (esim. irralliset kolikot taskussa, yksin kotona, tilipäivä, eläkepäivä), joiden huomioiminen pelaamista provosoivana omassa elämässä auttaa tekemään ennakosuunnitelmia jatkossakin toistuviin tilanteisiin.

Pelimuoto, pelitilanne ja pelihistoria

Se, mistä *pelimuodosta* asiakkaalle koituu ongelmia, antaa suuntaa hoidon suunnitteluun ja toteuttamiseen. Pelit voidaan jakaa onnenpeleihin ja taitopeleihin. Onnenpeleissä sattuman merkityksen ja tilastollisten faktojen ymmärtäminen ovat hyviä lähtökohtia ongelman ratkaisemiseksi. Tyypillisiä onnenpelejä ovat erilaiset raha-automaatit (esim. hedelmäpelit), jotka ovat myös pelimuotoina runsaasti ongelmia aiheuttavia.

Taitopelien osalta ei ole syytä kiistää taitoelementin olemassaoloa. Sattumalla on yksittäisessä pelissä iso merkitys, mutta pidemmällä aikavälillä taidon osuus lopputuloksessa kasvaa. Etenkin ongelmallisesti pelaavat usein yliarvioivat omat taitonsa ja aliarvioivat sattuman merkitystä. Seuraavassa taulukossa on jaoteltu pelejä sen mukaan, ovatko ne enemmän taito- vai onnenpelejä.

Puhtaita onnenpelejä	Pelit, joissa mukana myös taitoelementti
Raha-automaatit, esim. hedelmäpelit	Vedonlyönti: esim. pitkäveto, tulosveto, vakioveikkaus ja ravi-/totopelit
Lottopelit: Lotto/Vikinglotto/Jokeri	Osa korttipeleistä, esim. pokeri
Muut arvonnat, esim. Keno	(Osakekaupat)
Arvat, esim. Ässä-arpa, Casino	(Muu pelaaminen, johon liittyy rahaa (esim. World of Warcraft))
Bingo	

Taulukko 4. Esimerkkejä pelien jaottelusta taitoelementin mukaan

Karkea jako pelaamisessa voidaan tehdä myös internetissä pelattavien ja fyysisistä läsnäoloa vaativien pelien välillä. Internetissä pelattaviin peleihin liittyy erityispiirteinä anonyymius, rahan virtuaalikäyttö ja usein myös pelin nopeatempoisuus. Nämä piirteet ovat yhteydessä ongelmien helpompaan syntyyn. Internetpelaaminen on läsnä vuorokauden ympäri kotitietokoneiden ja matkapuhelimien välityksellä. Pelaamisen rajaaminen internetpelaamisessa on erilaista kuin fyysiseen läsnäoloon perustuva pelaaminen.

Pelaajan oma kuvaus *pelitapahtumista* ja *-tilanteista* antaa hyvän pohjan arvioida pelaamisen merkitystä asiakkaalle itselleen. Onko pelitilanne sosiaalinen tapahtuma vai yksin pelaamista, kokeeko pelaaja saavansa arvostusta ja kunnioitusta osakseen pelaamistilanteissa, missä konkreettisesti pelataan, mitä kaikkea pelitilanteeseen liittyy? Näiden asioiden tarkastelu saattaa johtaa oivalluksiin pelaamisen merkityksestä ja auttaa etsimään muita konsteja esimerkiksi tyydyttää arvostuksen ja kunnioituksen tarvetta.

Pelihistoria antaa tietoa, miten pelaaminen on alkanut, kuinka kauan sitä on kestänyt, ovatko pelit siirtyneet esimerkiksi taitopeleissä tiltaamisen myötä onnenpeleihin? ("Tiltaamisella" tarkoitetaan järkevän ja analyttisen pelaamisen vaihtumista hallitsemattomaan tunteella pelaamiseen.) Asiakas voi myös kertoa, missä kohtaa pelaaminen on alkanut tuottaa huolta tai pulmia. Tämä kartoitus on osaltaan motivoiva, korostaa asiakkaan asiantuntemusta omasta elämästään ja luo kokemuksen, että työntekijä on kiinnostunut asiakkaan tilanteesta. Pelaamisen historian kuvaukset liitettynä oman elämän eri vaiheiden kuvauksiin tuovat informaatiota pelaamisen taustatekijöistä, esimerkiksi siitä, liittyykö pelaaminen traumaattisiin kokemuksiin. Mitä pidempi pelihistoria pelaajalla on takana, sitä pidempi on yleensä kuntoutumisen vaatima aika. Pelihistoria on hoidon alkuvaiheessa kohtuullisen helppo tapa lähestyä vaikeaa aihetta sen lisäksi, että se tuottaa työntekijälle hyödyllistä tietoa. Pelihistorian selvityksen yhteydessä ilmenee yleensä myös ongelmia tuottavat pelit.

Pelaamisen edut vs. haitat, muutosmotivaatio

Pelaaja käy yleensä vahvaa kamppailua ristiriitaisten ajatusten kanssa. Toisaalta pelaaminen on tuonut hyvää hänen elämäänsä (esim. sosiaalinen tapahtuma, rahaa, omaa aikaa) ja toisaalta aiheuttanut harmia. Ambivalentit tunteet ja ajatukset on hyvä tehdä näkyväksi ja sitä kautta kannustaa pelaajaa kohti muutosta. Kirjalliseen muotoon tuotetut pohdinnat auttavat usein haittojen näkyväksi tekemisessä ja tarvittavien ratkaisujen etenemisessä. Nelikenttäanalyysi (SWOT) ja perusteet pelaamisen puolesta ja vastaan tukevat muutosmotivaatiotyöskentelyä. On muistettava, että pelaaminen voi olla elämäntilanteesta riippuen pelaajalle myönteisempi vaihtoehto kuin siitä kokonaan irrottautuminen. Pelaamisen haitallisuus suhteessa muuhun elämäntilanteeseen on aina arvioitava yksilöllisesti. Kysymystä kenen ongelma pelaaminen on, on aiheellista pohtia niissä tilanteissa, jolloin asiakas on hakenut apua muiden ohjaamana eikä mahdollisesti itse koe pelaamista ongelmaksi. Motivointityöskentely ja hoitoon sitoututtaminen on tällöin keskeistä.

Muutossuunnitelma, muutostyöskentely

Pelaamisen osalta muutossuunnitelma keskittyy hoidon alussa pelaamista rajoittaviin toimenpiteisiin, sillä pelaajat ovat usein pulassa ja keinottomia pelaamisen hallintaa koskevissa asioissa. Pelihimon tunnetta voidaan tunnistaa ja sille voidaan tarpeen mukaan myös altistaa. Pelihimon hallintaa voidaan myös harjoitella. Muutossuunnitelma rakentuu edellä läpikäytyihin pelaamista kuvaaviin selvityksiin (esim. pelimuoto, pelitilanneanalyysi, pelaamista edistävät ajatukset/ tunteet). Asiakkaan tehtävä on asettaa tavoite omalle muutostyölleen. Jotta motivaatio pysyy yllä ajallisesti hyvinkin pitkän ajan kestävässä kuntoutumisessa, tarvitaan kannustusta ja palkintoja, toivon ylläpitoa. Muutostavoitteet ja askeleet kohti uudenlaista toimintaa ilman pelaamista on syytä mitoittaa pieniin tavoitteisiin ja lyhyisiin askeliin. Päätös "En enää ikinä pelaa" kariutuu turhan usein, ja pettymykset voivat johtaa pelaamiskierteen alkamiseen uudelleen.

Muutossuunnitelma pitää usein sisällään seuraavia osa-alueita:

- pelaajan oma tavoite pelaamisen suhteen
- pelaamisen aiheuttamat haitat
- riskit, jotka voivat johtaa hallitsemattomaan pelaamiseen
- vaihtoehtoisia toimintamalleja riskien ja haittojen torjumiseksi
- suunnitelman tarkistusajankohdat ja toteutuneen suunnitelman mukanaan tuomat edut (palkinnot).

Muutossuunnitelman laatimisen tueksi löytyy lomakkeita liitteistä 25 ja 26.

Pelipäiväkirja toimii usein hyvänä kannusteena ja myös dokumenttina kuntoutumisen edetessä. Pelaamattomat päivät ja kasvaneen pelihimon hallinta ilman pelaamista dokumentoituna auttavat jaksamaan muutostyöskentelyssä. Pelipäiväkirja auttaa myös hahmottamaan kuntoutumisen edetessä tapahtunutta muutosta. Yksinkertaisimmillaan pelipäiväkirja on almanakan sivu, johon merkitään pelipäivät ja panokset sekä mielialat esimerkiksi hymiöiden avulla. Pelipäiväkirjaan voidaan kirjata seuraavia asioita:

- pelaamista edeltävä tilanne (mitä tapahtui ennen pelaamista, kenen kanssa olit jne.)
- pelaamista edeltävä mielentila (mitä ajattelit ja tunsit)
- pelaamisen ajankohta ja siihen käytetty aika
- mitä pelattiin, missä ja kenen kanssa
- pelaamiseen sijoitettu panos
- pelaamisen seuraukset ja tunteet pelaamisen jälkeen.

Pelipäiväkirjasta saa tietoa myös pelaamisen mielihalun vaihteluista pitkällä aikavälillä, edellyttäen, että asiakas tekee merkintöjä myös pelaamiseen liittyvistä tunteista.

Pelihimon hallintaan voidaan käyttää ”pelihimolla surffailua”, jossa pelaaja altistaa itsensä pelitilanteisiin liittyville tunnekokemuksille. Tavoitteena on oppia sietämään ja hallitsemaan pelihimon tunnetta ilman pelaamista. Ohjeet pelihimolla surffailun harjoitukseen löytyvät Sosiaalipedagogiikan säätiön Mape-hankkeen sivulta (www.sosped.fi/mape/kasikirja/kulttuurisensitiivinen-kaesikirja-ja-lisaetyoekalut.htm). Lisäksi Peluurin sivuilta löytyy pelihimon hallinnan harjoitus (www.peluuri.fi/tyokaluja_muutokseen).

Kuntouttavat toimet:

Ongelmapelaaja hyötyy konkreettisista ohjeista pelaamisen rajaamiseksi tai lopettamiseksi. Ohjeet voivat kohdistua:

- peliajan rajaamiseen (valvotut tietokonekäyttöajat, aikarajoittimet)
- pelipaikan rajaamiseen (pelikiellot, pelipaikkojen välttäminen)
- käytettävissä olevan rahan rajaamiseen
- pelisivustojen ja/tai -tilien sulkeminen.

Konkreettisten pelaamismahdollisuuksien vähentämisen lisäksi on hyvin tärkeää opetella tunnistamaan pelaamiseen johtanutta prosessia:

- ajatukset ja tuntemukset ennen pelaamista
- ärsykkeet, jotka provosoivat pelaamaan
- omat pelaamista valmistelevat toimet
- millä tavoin pelaamista on pystynyt aiemmin välttämään ja voiko välttämistoimia lisätä.

Koska kuntoutuminen pelaamisesta voi kestää pitkän ajan, jopa olla elinikäinen projekti, on syytä muistaa motivointityö. Erilaiset kannusteet ja palkkiot pelaamattomuudesta on hyvä pitää mukana kuntoutusprosessissa. Jos hoidon tarpeen arvioinnissa on huomattu tarvetta myös tukipalveluiden käyttöön (edunvalvonta, velkaneuvonta, toimeentuloturva yms.), niin varmistetaan, että kyseiset palvelut ovat käytettävissä.

Huomioitavaa erilaisista asiakasryhmistä:

- Taitopeleissä, kuten pokerissa, korostuu monesti pelin älyllisyys ja pelin ahkera opettelu ja harjoittelu. Hoidon suunnittelussa ja toteutuksessa etuna ovat usein taitopelaajien hyvät kognitiiviset taidot. Tämä mahdollistaa hoitomenetelminä kirjalliset tehtävät ja analyysit mm. pelipäiväkirjaa apuna käyttäen.
- Heikkolahjaisen henkilön kanssa työskennellessä ulkoisten pelaamisen hallintakeinojen käyttö korostuu. Olennaista on valita sellaiset pelaamisen hallinnan keinot, jotka vastaavat asiakkaan taitoja. Jotta pelaaminen saataisiin rajattua niin, ettei se häiritse arkielämää, on varmistettava yhteistyö niiden ammattilaisten kanssa, jotka vastaavat arjen sujumisesta. Esimerkiksi asumispalveluiden kanssa on jaettava tieto ongelmallisesta pelaamisesta ja sen rajoittamiseksi tarvittavista keinoista, jotta ongelmaan pystytään puuttumaan.

Työvälineitä peliongelmiin ratkaisemiseen

Seuraavassa joitakin työvälinevaihtoehtoja, joiden avulla voidaan muodostaa kuvaa pelimuodosta, pelitapahtumasta ja pelaamisen merkityksestä elämässä. Lisäksi on kuntoutumiseen liittyviä työvälineitä.

Tarkasteltava osa-alue	Käytettävät työvälineet	Liitteen numero	Sivu nro
Pelaamista edistävät ajatukset, tunteet ja tilannetekijät	Kehäkello	17,18,19	85-87
	Pelaamiseen johtavan tilanteen analyysi	16	84
	Pelihoukutus kysely (TGQ)	9	75-76
	Pelaamista edistävät ajatusten tunnistaminen ja erittelemine	21	89
	Omat ajatukset, niiden realisointi ja muutosvaihtoehdot	22	90
	Rahapeliongelmiin tunnistaminen	1	66
	Puheeksiotto yksilö- ja ryhmätyössä	2,3	67-69
	Reikäleipä	14,15	82-83
	Ketjuanalyysi	20	88
Pelimuoto, pelitilanne, pelihistoria	Pelipäiväkirja	8	74
	Elämän ja pelaamisen historia	7	73
Pelaamisen edut/haitat, muutosmotivaatio			
	Pelaamisen haitat (PGSI)	4	70
	Pelaamisen edut ja haitat	5	71
	Muutosprosessin kartoitus (RCQ)	6	72
Muutossuunnitelma, muutostyöskentely	Selviytymis- ja muutossuunnitelma	25	93
	Retkahdustilanteen käsittely	27	96
	Pelaamisen haitat ja korjaavat toimet	26	94-95
	Arvotyöskentely	23	91
	Pelaamisen rajoittamis- ja oma-apukeinoja	10,11,13	77-79, 81
	Pelaamisen tavoitejana	24	92
	Valtakunnallisia tukipalveluita	12	80

Taulukko 5. Koonti työvälineistä hoidon eri vaiheissa (mukaillee reikäleipätyöskentelyä: ”reikäleivän reiän” käsittelyä)

4.2 Talous

Liiallisen rahapelaamisen näkyvimpänä seurauksena ovat yleensä erilaiset taloudelliset ongelmat. Ne ilmenevät yleisenä rahan puutteena, talousvaikeuksina tai velkaantumisenä. Koska taloushuolet voivat olla suuria ja vaikuttavat pelaajan arkipäivään, on raha-asioden kuntoon saattaminen tärkeä osa kuntoutumisprosessia. Asiakas tarvitsee konkreettisia neuvoja ja ohjeistusta, joiden avulla tilanne saadaan rauhoitettua niin, että asiakas voi orientoitua kuntoutumiseen.

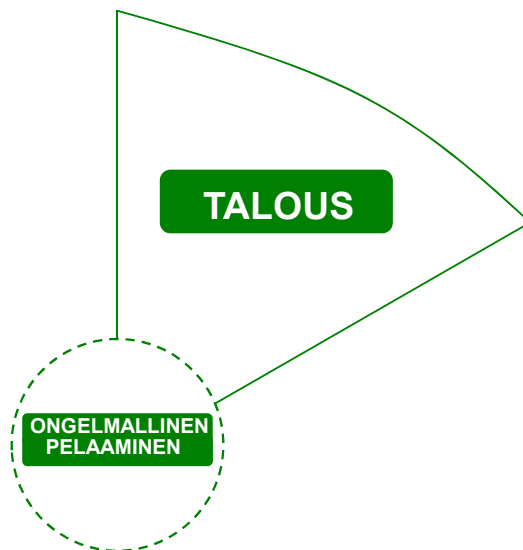
Asiakkaan kanssa on hyvä käydä läpi pelaamisen roolia talousvaikeuksien synnyssä. Pelaaja saattaa itsekin nostaa esille sen ristiriidan, että toisaalta pelaaminen on tuonut taloudellisia ongelmia ja toisaalta samoja ongelmia on pyritty ratkaisemaan pelaamalla. Asiaa voi konkretisoida kirjaamalla talouteen liittyvät menot ja tulot. Tähän voi myös yhdistää pelipäiväkirjan kirjaukset ja tuoda näkyväksi, onko pelaamiseen varaa.

Pelaaminen vääristää usein rahan käsitettä ja merkitystä. Pelaaja saattaa kokea arkipäivän menot suurina samaan aikaan kun ei laske lainkaan menoiksi pelaamiseen menneitä suuriakaan summia. Tätä kuvataan esimerkiksi vertauksella ”satasen kahvikupillinen”: pelaaja ostaa huoltamalla kahvikupillisen sadan euron setelillä ja käyttää loput rahasta pelaamiseen. Rahan arvo saattaa vääristyä erityisesti nettipelien pelaajilla. Pelkinä numeroina tai pelimerkkeinä näkyvä raha ei tunnu oikealta. Pelaamiseen käytettävät panokset saattavat kasvaa euroista sadoiksi ja jopa tuhansiksi euroiksi, jolloin käsitys rahan riittävydestä erilaisiin menoihin voi hämärtyä.

Kuntouttavat toimet

Pelaamattomuuden edellytys on, ettei pelaaja voi käyttää rahaa pelaamiseen. Kuntoutus talouden näkökulmasta tarkoittaa esimerkiksi niitä toimenpiteitä, joilla rajataan rahankäyttöä siten, että pelaaminen vaikeutuu olennaisesti tai muuttuu mahdottomaksi. Taloudellisen tilanteen normalisointi edellyttää, että pelaaminen loppuu tai saadaan hallintaan. Liitteistä 10 ja 11 löytyy luettelma erilaisista toimenpiteistä, joita sovelletaan tapauskohtaisesti talouden hallintaan saamiseksi.

Pelaamisen rajoittaminen ja kokonaan lopettaminen voi vaatia rahan käyttömuutoksia, kuten käteisen rahan käytön lopettamista, kaikkien laskujen maksamista maksupalvelun kautta ja kirjanpitoa käteisostoista. Kaikissa näissä tavoitteena on, ettei käytettävissä ole löysää ”riskirahaa”, mikä voisi johtaa pelaamiseen.



Usein läheinen on mukana pelaajan talousasioiden hoidossa esimerkiksi siten, että pelaaja luovuttaa talousasioiden hoidon kokonaan läheiselle yhteisellä, mielellään kirjallisella sopimuksella. Talousasioiden hoitajan valintaa kannattaa miettiä tarkkaan, sillä on tärkeää, että läheinen osaa vetää rajat ja pitää niistä kiinni. Parisuhteen roolit todennäköisesti muuttuvat, ja kontrollin mukaantulo voi häiritä parisuhdetta merkittävästi.

Pelaajan hoidon yhteydessä on tärkeää, että myös läheisten tilanteeseen tartutaan mahdollisimman varhain ja turvataan heidän taloudellinen asemansa ja toimeentulonsa. Läheiselle voi korostaa, ettei hänellä ole velvollisuutta antaa tai lainata rahaa pelaajalle, eikä pelivelkoja ole syytä maksaa. Läheistä ei pidä myöskään syyllistää siitä, jos hän antaa rahaa pelaajalle. Läheisille suunnattua ohjeistusta löytyy liitteestä 13.

Joskus talousasioiden kuntoon saamiseksi tarvitaan virallinen sopimus ja koko talouden hoidon luovuttamista toiselle henkilölle edunvalvonnan kautta. Edunvalvojan olisi hyvä olla joku muu kuin puoliso tai omat vanhemmat. Maistraatista voi hakea määräaikaisesti edunvalvojan, jonka tehtävä on hoitaa talousasioita yhdessä valvottavan kanssa. Edunvalvonnan saamisen edellytyksenä on lääkärin antama todistus peliriippuvuudesta. Oman luottokelpoisuuden voi määräaikaisesti poistaa maksuhäiriömerkinnällä, mutta on muistettava, että merkintä voi estää esimerkiksi vuokra-asunnon tai työpaikan saamisen (www.suomenasiakastieto.fi).

Vaikeaan taloustilanteeseen voi hakea apua sosiaalitoimistosta (toimeentulotuki ja joillakin paikkakunnilla sosiaalinen luototus), seurakunnilta sekä talous- ja velkaneuvonnasta. Velkoja voi yrittää järjestellä suoraan velkojien kanssa tai ulosottoviranomaisen kautta. Lisätietoja näistä palveluista löytyy liitteestä 12.

Pelaamisen lopettamisen jälkeen säästöön jäävän rahan osalle tulee tehdä suunnitelma. Mikäli pelaaja on pahoin velkaantunut, on velkojen maksu usein ensisijainen kohde yli jäävälle rahalle. Velan lyhennyserää voi korottaa sen verran, ettei rahaa kerry käyttötilille. Toisaalta liian tiukka taloussuunnitelma voi olla ajan myötä riski retkahtamiselle, sillä niukat käteisvarat voivat toimia ärsykkeenä pelaamisen aloittamiselle.

Seuraavassa on asiakastyöhön muutamia vinkkejä taloudenhoitoa koskien (listan voi antaa suoraan asiakkaalle tai keskustella näiden kohtien perusteella):

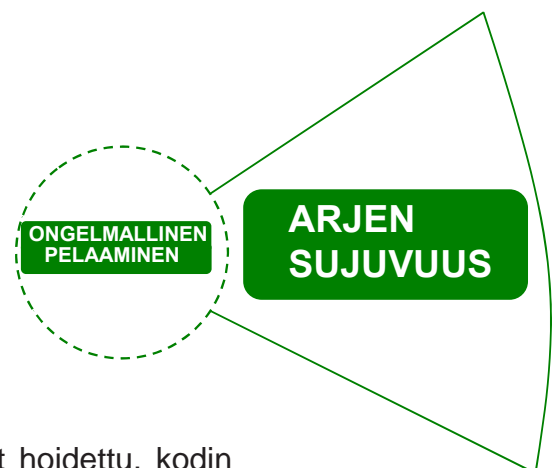
- Palkitsevuus/kannuste pelaamattomuuden ylläpitämiseksi: Mieti etukäteen, mitä teet pelaamiselta säästyneellä rahalla ja toteuta toiveesi (kannustava palkitseminen). Muista, että vain sinä itse teet työn ollaksesi pelaamatta ja siksi olet ansainnut itsellesi säästyneellä rahalla jotain kivaa (korvamerkitty palkintoraha).
- Konkreettiset hankinnat: hanki itsellesi tai kotiisi tärkeitä tavaroita tai tee jotain mukavaa pelaamiselta säästyneellä rahalla.
- Yhteiset unelmat perheen/puolison kanssa: laadi unelmakartta, jossa ovat tavoitteet, joita kohti haluat mennä, ja jotka ovat mahdollisia, jos et pelaa (esim. matkustaminen, uusi koti, uudet huonekalut, harrastusvälineet).
- Nopeutettu velanlyhennysohjelma: käytetään peleistä säästynyt raha velkojen lyhentämiseen.
- Rahan säästäminen tavoitteellisesti: sijoita rahat varmaan kohteeseen, kuten pitkäaikaistalletustileille.

4.3 Arjen sujuvuus

Toistuva ja intensiivinen pelaaminen muuttaa arkea monin tavoin. Pelaamiseen käytetty aika on pois muulta tekemiseltä samoin kuin pelaamiseen käytetty rahakin.

Pelaajan kanssa voidaan tarkastella pelaamisen heijastusvaikutuksia arkeen seuraavien teemojen ja kysymysten kautta:

- Asuminen: onko asuntoon liittyvät maksut hoidettu, kodin kunnostamisen säännöllisyys, asuntoon liittyvistä säännönmukaisista huoltotoimenpiteistä perillä olo, kodin vakuutusasiat.
- Kodinhoito: viikkosiivouksen ja perussiivouksen tekeminen, pyykinpesu ja muu vaatehuolto, ruokahuolto (laittaako lämpimän aterian itselleen/perheelle vai syödäänkö pikaruokaa, korvaako aterioita energijuomilla tms.)
- Asiointi: kaupassa käynti (itse vai joku muu), virastoasiointien hoito, omien asioiden hoitumisen seuraaminen (hakemukset, veroilmoitukset, lehtitilaukset, talouden seuranta), riittääkö pitkäjänteisyys jonottamiseen ja neuvojen kysymiseen
- Työ ja/tai opiskelu: näkyykö pelaaminen työssä tai opinnoissa, onko työssä jaksaminen muuttunut pelaamisen myötä, joutuuko peittelemään pelaamista
- Harrastukset: mitä harrastuksia on, ja onko pelaamisen vuoksi jokin harrastus jäänyt taka-alalle
- Ajankäyttöön liittyvät muutokset: arjen asioiden ”pikasuurittaminen”, vuorokausirytmien muutos



Kuntouttavat toimet

Säännönmukaisen päivärytmin ja päivittäisen ohjelman rakentaminen sekä viikoittain toistuvien asioiden merkitseminen kalenteriin auttavat välttämään pelaamista. Pelaamisen riskiaikojen kartoittaminen on tärkeää erityisesti niille, jotka pelaavat tekemisen puutteessa tai yksinäisyyden tunteen välttämiseksi. Päivärytmissä ja viikko-ohjelmassa kyseisiin aikoihin suunnitellaan muuta tekemistä, jolla pelaaminen korvataan. Päiväkirja on toimiva väline myös tästä näkökulmasta. Se auttaa hahmottamaan pelaamisen esiintymistä osana arkea.

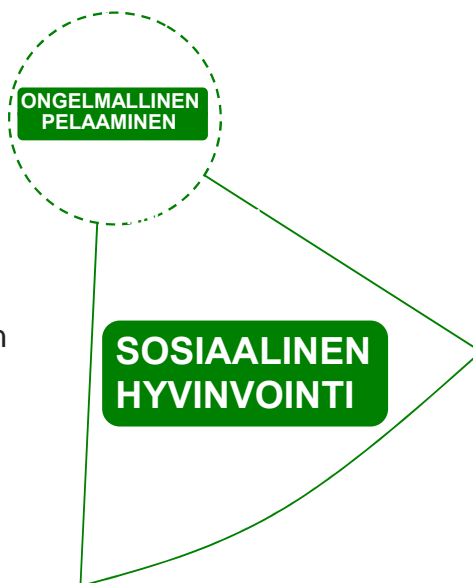
Mielekkään arjen ideoimisessa ja suunnitelmien rakentamisessa voidaan käyttää apuna ”aikamatkoja”: Matkalla menneisyyteen mietitään, mitkä pelaamisen myötä pois jääneet harrastukset, ystävät ja ajankäyttötavat on mahdollista ottaa uudelleen mukaan. Näistä voi ammentaa virikkeitä tulevaisuuteen. Matkalla tulevaisuuteen voi taas miettiä niitä asioita, joita on halunnut harrastaa tai tehdä, mutta ei ole saanut aikaiseksi tai ehtinyt pelaamisen vuoksi. Olisiko niille aikaa ja tilaa nyt, pelaamisen jäätyä pois?

Myös perheenjäsenet voivat olla apuna arjen suunnittelussa ja arjen rakentamisessa. Esimerkiksi nuorelle arjen rutiinien opettelu – ruoan valmistus, kodin hoito, taloussuunnitelmien tekeminen – voi tuoda mukanaan muutoksia, jotka auttavat pelaamisen kurissa pitämisessä.

4.4 Sosiaalinen hyvinvointi

Yksi ongelmallisen pelaamisen tunnusmerkki on, että se vähentää sosiaalisia kontakteja ja kaivaa sosiaalista elämää. Tähän johtavat vähentynyt ajankäyttö sosiaalisten suhteiden hoitamiseen, velkaantumisesta johtuvat välirikot ihmissuhteissa, harrastusten vähentyminen ja erityisesti ihmisten välttely pelaamisen aiheuttamien haittojen peittelemiseksi.

Ihmissuhdeongelmien käsittely on tarpeen pelaamisen aiheuttamien pulmien ratkaisemiseksi. Pelaaminen ja sen seuraukset aiheuttavat läheisissä ihmissuhteissa ristiriitaisia tunteita, jotka voivat näyttäytyä toistuvina riitoina. Pelaajan ajatukset ovat usein pelaamiseen liittyvissä asioissa. Hän voi esimerkiksi olla tappioiden tai pelihimon vuoksi ärtynyt, levoton ja poissaoleva. Pelaaja voi jopa tarkoituksellisesti provosoida läheisensä riitelemään saadakseen oikeutuksen pelaamiselle. Pelaamisen paljastumisen myötä läheisen kokema epäluottamus, pettymys toistuviin lupauksiin ja usein syvät loukkaantumisen tunteet vaikeuttavat osaltaan vuorovaikutusta. Peliongelma vaikuttaa läheisyyden kokemiseen ja saattaa loitontaa pelaajia läheisistään.



Kuntouttavat toimet

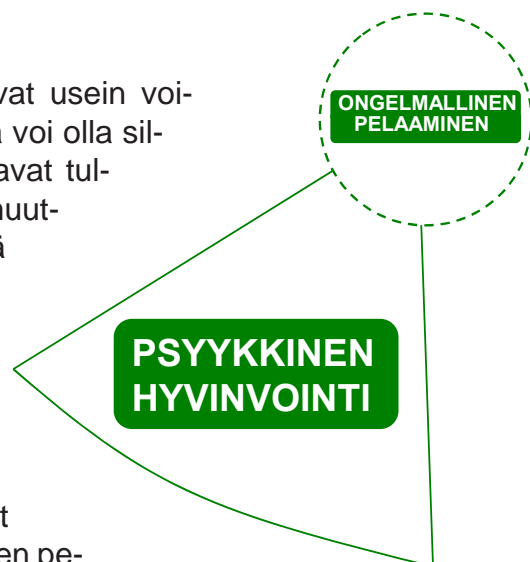
Mikäli sosiaalinen verkosto on pelaamisen myötä olennaisesti kaventunut, palautetaan mieleen tilanne ennen pelaamista. Tilannetta voidaan korjata muun muassa seuraavin toimenpitein:

- rehellisesti peliongelmaista kertominen itselle merkittävälle ja läheisille ihmisille
- läheisten kanssa tehtävät sopimukset (mielellään kirjallisena) pelaamista estävistä toimista
- pelaamista ylläpitävien ihmissuhteiden vähentäminen tai välttäminen, ellei ongelmasta kertominen heille vähennä painetta pelaamiseen
- käytännön tuen hakeminen elämäntilanteen korjaamiseen (avustamista raha-asioiden hoidossa, asiointissa virastoissa, kotiin liittyvissä asioissa)
- ulkopuolinen apu pulmatilanteisiin (hoidollinen tuki, asiointiin liittyvä tuki ja ohjaus)
- harrastukset, vapaa-aikaan liittyviä toiminnot ja ihmiset, joiden kanssa voi viettää vapaa-aikaa yhdessä
- muutama luotettava henkilö, joille voi purkaa tunnekokemukset avoimesti
- sukulaissuhteiden tarkastelu ja ylläpito, mikäli ne ovat jääneet hoitamatta (puhelinkontaktit, vierailut)
- viikko- ja kuukausisuunnitelmat sosiaalisen verkoston kuntouttamiseen
- työvälineet terapiatyöskentelyyn:
 - parisuhteen ja vanhemmuuden roolikartat
 - JESI-lomake (Jokapäiväisestä elämästä selviytymisen itsearviointilomake).
 - verkosto- ja perhekartat sekä sukupuu-malli.

4.5 Psyykinen hyvinvointi

Pelaajan hakeutuessa hoitoon päällimmäisinä ovat usein voimakas ahdistus, masennus ja tuskaisuus. Mieliala voi olla silmiinpistävästi huono, ja itsemurha-ajatukset saattavat tulla esiin. Pelaajan on vaikea keskittyä, ja levottomuutta on havaittavissa. Kyseiset oireet voivat liittyä myös pelaamisesta irrottautumiseen kuuluviksi vieroitusoireiksi.

Pelaajan itsetunto on monesti heikko, ja hän voi kokea syvää häpeää. Tunneilmaisutaidot saattavat olla kadoksissa, koska pelaaminen on ollut väline tunnetilojen säätelyyn. Useat pelaajat ovat huomanneet myös huumorintajunsa kadonneen peliongelman pahenemisen myötä. Tilannetta pahentaa se, että pelaaja itse on hyvin neuvoton ja aloitekyvytön ratkaisujen löytämiseksi ja pelaamattomuuden ylläpitämiseksi.



Päihteet ja mielenterveyden ongelmat kulkevat usein yhdessä peliongelmiensa kanssa. Ongelmapelaamista on todettu ainakin alkoholiriippuvuuden, kaksisuuntaisen mielialahäiriön, masennuksen, persoonallisuuden häiriötilojen ja ADHD-oireyhtymän yhteydessä. Mikäli asiakkaalla on todettu näitä sairauksia, on syytä kysyä myös pelaamisesta. Peliongelman hoidon kannalta on tärkeää, että mahdollisiin muihin ongelmiin puututaan samaan aikaan, sillä peliongelman hoito ei ehkä tuo pysyvää ratkaisua. Asiakkaan kanssa on tehtävä selväksi muiden ongelmien hoidon tärkeys, ja hoito on käynnistettävä yhteistyössä muiden hoitavien tahojen kanssa mahdollisimman pian. Voi myös osoittautua, että puuttumista vaativa ongelma ei olekaan pelaaminen, vaan sen taustalta löytyy perussairaus tai muu ongelma, joka vaatii hoitamista.

Mielialaa voidaan testata erilaisin testeillä (esim. Beckin masennusasteikko, BDI), jotka antavat viitteitä mielialasta tai masennusoireista. Tarvittaessa asiakas voidaan ohjata jatkokohoitukseen. Keskustelulla voidaan kartoittaa asiakkaan omia käsityksiä siitä, miten pelaaminen on muuttanut hänen psyykkistä hyvinvointiaan, persoonallisuuttaan ja kognitiivisia taitoja: ovatko muutokset syntyneet pitkällä aikavälillä, ja onko samanaikaisesti tapahtunut jotain muita elämänmuutoksia?

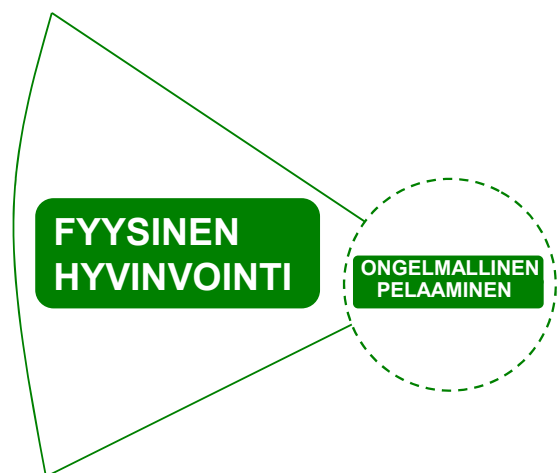
Kuntouttavat toimet

Pelaajan psyykkisen hyvinvoinnin kohentamiseksi voidaan tehdä seuraavia toimenpiteitä:

- tarvittaessa ohjaus lääkäriin mahdollisen lääkityksen tarpeen arvioimiseksi, työntekijän (vapaamuotoinen) saate/lähetö on usein hyödyllinen lääkärin diagnosoinnin tueksi
- motivointi tuen hakemiseen (ammattillinen, vertaistuki, läheiset)
- kannustaminen avoimeen keskusteluun läheisten kanssa
- päivä- ja viikkosuunnitelmien tekeminen: pienten muutosten tekeminen
- päiväkirja mielialaan liittyen: voidaan yhdistää pelipäiväkirjaan
- tunneilmaisuuden harjoittelu, tunteiden sanoittaminen
- pelaamattomuuden tukeminen itselle annettavien pienten palkkioiden avulla (kannustava palkitseminen).

4.6 Fyysinen hyvinvointi

Pelaaminen vaikuttaa monin tavoin fyysiseen hyvinvointiin. Sekä nukkuminen että ruokailu saattavat muuttua epäsäännöllisiksi tai niitä laiminlyödään. Huonojen ruokailutottumusten vuoksi pelaaja saattaa olla aliravittu ja laihtua tai vastaavasti lihoa nopeasti. Myös liikunnan harrastaminen voi vähentyä. Lääkitykset voivat jäädä hoitamatta joko rahan puutteen vuoksi tai



koska lääkkeet unohdetaan ottaa. Fyysisiä oireita ja vaivoja saattaa seurata sekä liias- ta istumisesta että pelaamisen aiheuttamasta stressistä. Stressi voi ilmetä esimerkik- si päänsärkinä, unettomuutena, niska- tai vatsavaivoina. Myös ulkoinen olemus saat- taa muuttua. Hygieniasta huolehtiminen, hiusten ja hampaiden hoitaminen sekä vaa- tehuollon puute voivat näkyä ulospäin. Ongelmapelaamiseen yhdistyy usein liiallista päihteiden käyttöä. Päihteiden käyttöä mittaavia testejä (audit, sadd) löytyy esimerkiksi www.paihdelinkki.fi-sivustolta.

Pelaamisen lisääntyminen voi liittyä myös muihin fyysisiin sairauksiin. Mikäli pelaajalla on todettu neurologisia sairauksia, on hyvä keskustella lääkityksen käytöstä ja mahdollisista vaikutuksista pelihimoon. Tutkimuksissa on todettu pelaamishimon kasvua muun muassa Parkinsonin tautia ja MS-tautia sairastavilla. Pitkäaikaissairaudet ja vammautumiset, joi- den seurauksena ajankäyttöön tulee merkittäviä muutoksia, ovat riskejä myös pelaamisen lisääntymiseen. Pelaaminen (erityisesti nettipelaaminen) voi olla tällöin ”toimettoman” ajan täytettä.

Asiakkaan kanssa on hyvä keskustella, mikä on hänen oma käsityksensä terveydestä en- nen pelaamista ja pelaamisen jälkeen sekä mitkä asiat ovat muuttuneet ja mihin suuntaan. Mikäli asiakkaalla on kontakteja terveydenhuollon muihin toimipisteisiin, on hyvä keskus- tella siitä, miten näissä pisteissä tilannetta on arvioitu. Säännöllinen terveystarkastus on usein laiminlyöty pelaamisen myötä, joten kokonaisvaltainen tilannetarkistus on paikal- laan, mikäli pelaaja on siihen valmis. Jos asiakas antaa luvan, voi verkostoitua yhteistyö- hön muun muassa tarvittavien sosiaali- ja terveydenhuollon toimipisteiden kanssa.

Kuntouttavat toimet

Kuntouttavat toimet riippuvat paljolti pelaajasta itsestään ja siitä, miten paljon hän on val- mis panostamaan fyysisen kunnon kohentamiseen. Muutoksen voi aloittaa hyvinkin pienin toimenpitein, kiinnittäen huomiota säännönmukaisuuteen. Viikkosuunnitelma auttaa tässä. Fyysisen kunnon kohentuminen liikunnan avulla auttaa myös kokemaan mielihyvää ilman pelaamista. Liikunnan lisäämisen positiiviset vaikutukset myös psyykkiseen hyvinvointiin näkyvät usein nopeasti. Pelaamisen riskitilanteita ja riskiaikoja varten olisi hyvä olla varas- tossa erilaisia suunnitelmia, joiden avulla voi estää pelihimon aktivoitumisen toiminnaksi. Suunnitelmissa tulisi huomioida vuodenaikojen vaihtelut, vuorokauden eri ajankohdat ja monipuolisuus sisällön osalta. Yhden liikuntaharrasteen löytyminen ei välttämättä toimi kaikkina aikoina ja kaikissa tilanteissa.

4.7 Arvot, moraalit, eettisyys, usko

Pitkällä aikavälillä liiallinen pelaaminen johtaa todennäköisesti syvällisempiin muutoksiin, jotka heijastuvat pelaajan arvomaailmaan ja moraalisiin. Omia todellisia arvoja vastaan toimimista on vaikea sietää sen aiheuttaman syyllisyyden ja häpeän kokemuksen vuoksi. Tämä voi ohjata pelaajaa pakenemaan entistä enemmän pelien maailmaan. Arvojen ja moraalin vastainen toiminta voi näkyä esimerkiksi siten, että rehellinen ja tarkka ihminen muuttuu vähitellen valehtelevaksi ja suurpiirteiseksi. Pahimmillaan pelaaminen johtaa rikollisiin tekoihin, kuten kavalluksiin, petoksiin ja varastamiseen. Arvomaailman jäykkyys tai ajattelun mustavalkoisuus saattavat johtaa ajatukseen pelaamisesta kohtalona, maagiseen ajatteluun (uskoa taikavoimista, kyvystä hallita pelikoneita) tai pessimismiin.



Arvojen ymmärtäminen ajattelua ja toimintaa ohjaavina tekijöinä auttaa näkemään elämän ja teot itse valittuna eikä annettuna. Myös ongelmallisesti pelaava voi itse vaikuttaa omaan elämäänsä. Arvotyöskentelyn avulla tietoisuutta ja omaa aktiivista roolia toimijana voidaan lisätä. Pelaajasta tulee tietoinen toimija, joka ei ole enää pelikoneiden tai omien mielihalujensa vietävissä.

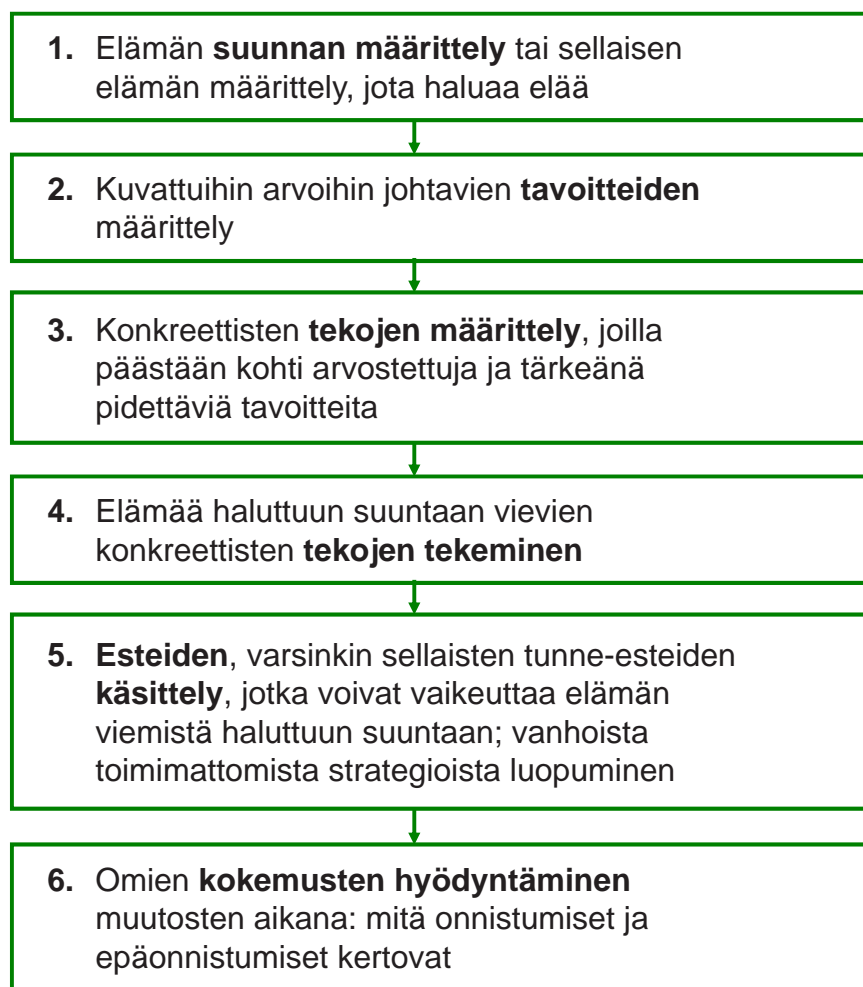
Arvoja voidaan tarkastella esimerkiksi ketjuanalyysin avulla (liite 20). Ketjuanalyysia käytetään tässä yhteydessä niin, että pitkän aikavälin seurauksien kautta nostetaan näkyväksi ristiriitainen ja omien arvojen vastainen toiminta.

Pelaajan ajatteluun ja toimintaan vaikuttavina tekijöinä on hyvä tarkastella myös uskoa, uskontoa ja kulttuuritaustaa. Joillain pelaajilla saattaa usko tai uskoon tulo toimia motivoivana tekijänä pelaamisen lopettamisessa. Uskosta voidaan saada lohtua ja voimia muutoksen toteuttamiseen. Eettiset ja uskoon liittyvät ristiriidat on hyvä avata, mikäli niitä on havaittavissa. Kunniaan, maineeseen, uskoon ja uskonnollisuuteen liittyvät tekijät voivat olla merkittäviä peliongelman salaamisen ylläpitäjiä. Erityisesti maahanmuuttajaryhmiin kuuluvien henkilöiden kanssa näiden asioiden tarkastelu voi edesauttaa ymmärrystä ja toimimista liiallisesta pelaamisesta. Pohdintaa voidaan käydä tekojen merkityksiä tutkimalla: onko pelaaminen syntiä, mihin syyllisyys ja häpeän tunteet perustuvat omassa ajattelussa, onko ajattelu tältä osin muuttunut ajan kuluessa?

Kuntouttavat toimet

Muutossuunnitelman tekeminen omien todellisten arvojen pohjalta vahvistaa ja mahdollistaa aidon muutoksen aikaansaamista. Tunnistetut arvot ovat hyvä lähtökohta toipumiselle. Käytännön arvotyöskentelyssä pohdinnan kohteeksi otetaan itselle tärkeät asiat, ks. esim. liite 23. Kun oman elämän tärkeät asiat on saatu nostettua esiin, tarkastellaan seuraavaksi, millaisten toimien avulla voidaan suunnata kohti omien arvojen mukaista elämää. On tärkeää pohtia, mikä on estänyt tekemästä itselle tärkeitä asioita. Pelaajalla esimerkiksi erilaiset selitykset ongelman syystä ("olen perinyt riippuvuuden", "olen sairas") ovat voineet estää arvojen mukaisia tekoja. Arvojen pohjalta valitut selviytymisen keinot auttavat kriisitilanteessa eteenpäin. Arvojen ja siitä seuraavan toiminnan suhteen on olemassa aina valinnan mahdollisuus. Usein valintojen vaikutukset ja seuraukset jäävät kuitenkin ymmärtämättä ja liiallinen pelaaminen hämärtää entisestään seurauksien ymmärrystä.

Arvojen pohdintaan ja oman elämän suuntaamiseen niiden pohjalta edetään seuraavasti (mukailtu Lappalainen ym. 2009).



Kuvio 8. Arvotyöskentelyn eteneminen



SÖIKÖ REIKÄ LEIVÄN?



HOIDON JÄLKEEN

Hyvän hoidon perimmäisenä tarkoituksena on tehdä hoito ja hoitotyöntekijä tarpeettomiksi. Hyvä hoitosuhde siis loppuu aikanaan, mutta sen vaikutus apua saaneen ihmisen elämään kantaa pitkään. Peliongelmiin apua hakeneella on onnistuneen hoidon jälkeen tunne pärjäämisestä ja omien voimien ja keinojen riittävydestä tilanteissa, joissa pelaaminen saattaisi houkuttaa. Hän tuntee myös, että voi tukeutua ulkopuoliseen apuun, jos sitä joskus tuntee tarvitsevänsä.

Edellä on kuvattu peliongelmiä hoitoa prosessina ja niitä toimenpiteitä ja välineitä, joilla ongelmaan apua hakevaa voidaan tukea ja auttaa. Käytännön työssä ja Pelissä-hankkeessa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, että ongelmapelaaminen ratkeaa useissa tapauksissa hyvinkin nopeasti ja suhteellisen vähäisen tuen avulla. Pitkiä ja vaikeita toipumisurina toki myös on, ja joillekin pelihimon kanssa taistelusta saattaa tulla koko loppuelämän kestävä tehtävä.

Peliongelmien hoito on usein tehokasta. Se on myös kannattavaa, katsoipa asiaa mistä tahansa näkökulmasta. Peliongelmien kokonaiskustannukset ja yhteiskunnalliset vaikutukset ulottuvat laajasti pelaajan ympärille. Näin suhteellisen pienin panostuksin voidaan saada aikaan paitsi merkittävää rahallista säästöä, niin myös vähentää valtavia inhimillisiä kärsimyksiä.

Ongelmapelaajien määrä näyttää olevan kasvamassa erilaisten yhteiskunnallisten muutosten myötä. Siksi pelaajien tukemiseen ja hoitoon tulisi varautua sosiaali- ja terveystalveluiden, kuten myös monen muun palvelun, yhteydessä. Pelaajien auttaminen ja pelaamisen aiheuttamien ongelmien vähentäminen tapahtuvat parhaimmillaan monien erilaisten palveluiden yhteistyönä, jossa mikään osapuoli ei toivottavasti totea "tämä ei kuulu meille".



OSA 2

TYÖVÄLINEITÄ RAHAPELIONGELMIEN KÄSITTELYYN



TYÖVÄLINEITÄ RAHAPELIONGELMIEN KÄSITTELYYN

1. Tunnistaminen ja puheeksiotto

Liite 1: Rahapeliongelmiä tunnistaminen (4T-tunnusmerkit)

Liite 2: Puheeksiotto yksilötyössä

Liite 3: Puheeksiotto ryhmässä

2. Tilanteen kartoitus, muutostyöskentely ja kuntoutuminen

Liite 4: Pelaamisen haitat -testi, PGSI

Liite 5: Pelaamisen edut ja haitat

Liite 6: Muutosprosessin kartoitus, RCQ

Liite 7: Elämän ja pelaamisen historia

Liite 8: Pelipäiväkirja

Liite 9: Pelihoukutus kysely, TGQ

Asiakkaalle annettavat lomakkeet (voidaan hyödyntää myös asiakastyössä vastaanotolla)

Liite 10: Pelaamisen rajoittamis- ja hallintakeinoja / kainalosauvat

Liite 11: Talouden hallinta / pelaamisen rajoittaminen

Liite 12: Valtakunnalliset tukipalvelut

Liite 13: Oma-apuvälineitä läheiselle

Liite 14: Reikäleipä / työntekijän muistilista

Liite 15: Reikäleipä / täydennettävä asiakkaan lomake

Liite 16: Pelaamiseen johtavan tilanteen analyysi

Liite 17: Kehäkello/selitykset

Liite 18: Kehäkello/kysymykset asiakkaalle

Liite 19: Kehäkello/täydennettävä lomake

Liite 20: Ketjuanalyysi

Liite 21: Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen ja eritteleminen

Liite 22: Omat ajatukset, niiden realisointi ja muutosvaihtoehdot

Liite 23: Arvotyöskentely

Liite 24: Pelaamisen tavoitejana

Liite 25: Selviytymis-/muutossuunnitelma

Liite 26: Pelaamisen haitat ja korjaavat toimet

Liite 27: Retkahdustilanteen käsittely

Liite 28: Esimerkki palvelupolusta

Liite 29: Käytännön kuvauksia hoidosta

Liite 1. Rahapeliongelmien tunnistaminen (4T-tunnusmerkit)

Alla on kuvattu 4T-tunnusmerkkien avulla vihjeitä ja esimerkkejä, jotka voivat kertoa mahdollisista rahapeliongelmistä. Kyseessä ei ole asiakastyön väline tai tarkistettava kysymyslista. Alla olevat vihjeet voivat liittyä muihinkin ongelmiin. Useiden tunnusmerkkien näkyminen kuitenkin edesauttaa rahapeliongelmien tunnistamista ja puheeksi ottamista.

Teot

- aiempien mieluisten ajanviettopojen hylkääminen
- ei osallistu perheen tapahtumiin
- muutokset nukkumisessa, syömisessä ja sukupuolielämässä
- ei huolehdi itsestään eikä velvollisuuksistaan työssä, koulussa ja perheessä
- rahaa koskevat riidat muiden ihmisten kanssa
- alkoholin tai muiden päihteiden käytön lisääntyminen
- vuorovaikutus lasten kanssa vähenee, ei ole kiinnostunut näiden asioista
- lähisuhdeväkivalta
- ajattelee ja puhuu pelaamisesta kaiken aikaa, käyttää siihen aikaa ja rahaa
- ei halua käyttää rahaa mihinkään muuhun kuin pelaamiseen; pelaa varallisuuteen nähden kohtuuttoman suurilla summilla
- tekaistut menemisets ja tekemisets
- vetäytyy sosiaalisista suhteista
- valehteleminen

Tunteet

- on poissaoleva, ahdistunut ja masentunut
- tunteet vaihtelevat nopeasti, nopeita raivonpuuskia
- on kyllästynyt ja levoton
- pelaamiseen liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet

Talous

- lainaa jatkuvasti rahaa muilta
- pyytää palkankorotusta
- etsii rahaa tileiltä, säästöistä ja panttaa tavaroita
- on vuorotellen rahaton ja runsaasti rahoissa
- on köyhempi kuin tulotason perusteella voisi olettaa
- selittämätön velkaantuminen (pikavipit, kulutusluotot)
- tiliotteilla merkinnät talletuksista pelitileille (esim. PAF, Veikkaus, Ray sekä ulkomaiset peliyhtiöt, joita ovat esim. Betfair, PokerStars jne.)

Terveys

- kärsii tyypillisistä stressioireista, kuten päänsäryistä, vatsakivuista ja univaikeuksista
- on keskittymisvaikeuksia
- lihoo tai menettää ruokahalunsa

Liite 2. Puheeksiotto yksilötyössä

Joskus asiakas kertoo itse pelaamisestaan, jolloin siihen on hyvä tarttua ja kysyä lisää. Jos asiakas ei itse ota asiaa puheeksi, voi puheeksioton tehdä esimerkiksi alla olevilla tavoilla.

Vaihtoehto 1: Lie-Bet – kaksi kysymystä

Oletko koskaan tuntenut tarvetta käyttää pelaamiseen yhä enemmän rahaa? Kyllä/ei
Oletko koskaan joutunut valehtelemaan läheisillesi siitä, kuinka paljon pelaat? Kyllä/ei

Myöntävä vastaus toiseen tai molempiin kysymyksiin merkitsee, että asiakkaalla saattaa olla peliongelma. Tällöin asiaa on selvitettävä tarkemmin ja arvioitava palvelujen tarve. *Nämä kysymykset voidaan sisällyttää esim. toimipaikan omaan tilannekartoitus- tai hoidon tarpeen arviointi -lomakkeeseen.*

Vaihtoehto 2: Kun huoli on jo herännyt tai vihjeitä on tullut

- Kysy asiakkaan arjesta (työ, opiskelu, vapaa-aika, harrastukset, uni, ajankäyttö)
 - o Esim. Millainen on normaali arkipäiväsi?
- Tee tarkentavia kysymyksiä:
 - o Pelaatko rahapelejä?
 - o Oletko ollut joskus huolissaan rahapelaamisesta?
 - o Minkälaiset asiat ovat herättäneet huolta?
 - o Mikä on tilanne tällä hetkellä?

Kiinnitä huomiota siihen, miten paljon aikaa ja rahaa kuluu rahapelien parissa. Näkykö asiakkaan puheessa se, että pelaaminen vie aikaa muilta aktiviteeteilta? Jos epäilet kysymyksien perusteella ongelmia, tehdään hoidon tarpeen arviointi tai motivoidaan avun piiriin.

Liite 3. Puheeksiotto ryhmässä

Pelaamista voidaan ottaa ryhmässä puheeksi monin eri tavoin. Tässä on esitelty esimerkkinä yksi toiminnallinen menetelmä, runon avulla puheeksi ottaminen.

Tarvikkeet:

Jokaiselle ryhmäläiselle annetaan kynä ja A4-paperi, joka on jaettu kahteentoista osaan. Kolmen lapun reunassa lukee substantiivi, kolmessa adjektiivi ja kolmessa verbi.

Ohjeistus:

1. Ryhmässä valitaan teema, joka puhututtaa ryhmää tai jonka ohjaaja haluaa nostaa esille. Tässä esimerkissä teemaksi on valittu rahapelaaminen.
2. Jokainen kirjoittaa lappuihin teemaan liittyviä substantiiveja, adjektiiveja ja verbejä perusmuodoissaan. Kirjoita yksi sana/lappu. (**Adjektiivi:** vastaa kysymykseen millainen, esimerkiksi KELTAINEN, **Substantiivi:** vastaa kysymykseen kuka, mikä, esimerkiksi KUKKA, **Verbi:** vastaa kysymykseen tekee jotakin, esimerkiksi KASVAA)
3. Tämän jälkeen laput kerätään yhteen ja sekoitetaan hyvin. Laput jaetaan uudelleen ryhmäläisille. Jokainen saa takaisin 12 lappua, joista ainakin osa on todennäköisesti muiden kirjoittamia ja osa voi olla itsekirjoitettuja.
4. Jokainen laatii sanoista oman runonsa. Jos haluaa runoista abstraktin (kuten esimerkkiruno), niin sanoja käytetään vain perusmuodoissa. Mikäli haluaa runosta puhekielisemmän, voi sanoja taivuttaa halutessaan.
5. Runoihin saa näyttävyyttä ja rytmitystä kirjoittamalla sanoja ISOILLA kirjaimilla, kursivoimalla, **värittämällä** tai käyttämällä erilaisia k i r j a i n - /rivivälejä, välimerkkejä!, kirjainten kokoa tms.
6. Runojen valmistuttua jokainen lukee runonsa ääneen ja pohditaan sen sanomaa yhdessä.

Yhteisöllisen runon kirjoittaminen on viihdyttävä ja ei-leimaava menetelmä, joka toimii hyvin ryhmässä. Kipeääkin asiaa voidaan tarkastella ulkopuolisin silmin, koska runon kokonaisuus on muodostunut ryhmän antamista sanoista eikä pelkästään omista sanoista. Yhteisöllisen runon tutkimista ja sanomaa voi jatkaa ryhmätilaisuuden jälkeen yksilötyössä ja päästä sen avulla syvemmälle aiheen sisälle.

ESIMERKKIRUNO TEEMASTA RAHAPELAAMINEN (kirjoittaja Kati Laitinen):

Vauhdikas pelaaja tulee
pyöreä raha

- PAHE -

Viihdyttävä arpa

TYYDYTTÄÄ

JÄNNITTÄÄ

Mies romahtaa

Leikkaa neliöt irti toisistaan

Substantiivi	Adjektiivi	Verbi
Substantiivi	Adjektiivi	Verbi
Substantiivi	Adjektiivi	Verbi
Substantiivi	Adjektiivi	Verbi

Runomenetelmä perustuu kirjailija Risto Ahtin alkuperäiseen yhteisölliseen DADA -runoharjoitukseen sekä kirjailija Anne Leinosen siitä soveltamaan harjoitukseen. Ongelmalliseen pelaamiseen sopivaksi tehtävän on muokannut suunnittelija Kirsi Purhonen Kehittämiskeskus Tyynelästä.

Liite 4. Pelaamisen haitat -testi, PGSI (Problem Gambling Severity Index)

Tämä testi antaa hyvän tuntuman siitä, onko pelaamiskäyttäytymistä syytä muuttaa. Kysymykset koskevat rahapelaamiseen liittyviä kokemuksia.

Vastaa seuraavilla pistevaihtoehdoilla:

0 = En koskaan 1 = Joskus 2 = Useimmiten 3 = Lähes aina

Kun ajattelet viimeksi kulunutta 12 kuukautta:

1. Kuinka usein olet pelannut rahapelejä suuremmilla summilla kuin sinulla oikeastaan olisi varaa hävitä?	
2. Kuinka usein sinun on pitänyt pelata rahapelejä aikaisempaa suuremmilla summilla saadaksesi pelaamisesta saman jännityksen tunteen?	
3. Kuinka usein rahapeliä pelattuasi olet palannut jonakin toisena päivänä takaisin yrittääksesi voittaa takaisin häviämäsi rahat?	
4. Kuinka usein olet lainannut rahaa tai myynyt jotakin saadaksesi rahaa pelaamista varten?	
5. Kuinka usein sinusta on tuntunut, että rahapelaamisesi saattaa olla sinulle ongelma?	
6. Kuinka usein rahapelaaminen on aiheuttanut sinulle terveysongelmia, mukaan lukien stressiä tai ahdistusta?	
7. Kuinka usein sinua on arvosteltu rahapelaamisestasi, tai sinulle on sanottu, että rahapelaaminen on sinulle ongelma, riippumatta siitä, mitä mieltä itse olet asiasta?	
8. Kuinka usein rahapelaamisesi on aiheuttanut taloudellisia ongelmia sinulle tai kotitaloudellesi?	
9. Kuinka usein olet tuntenut syyllisyyttä siitä, miten harrastat rahapelaamista, tai siitä, mitä tapahtuu, kun pelaat?	
Pisteet yhteensä	

Arvio tuloksista	
0 pistettä	Pelaamisesta ei ole haittaa.
1–2 pistettä	Pelaaminen aiheuttaa lieviä ongelmia, sinun on syytä tarkastella pelaamistasi ja pohtia muutoksia siihen.
3–7 pistettä	Pelaaminen aiheuttaa kohtalaisia ongelmia, sinun on vakavasti harkittava muutoksia pelikäyttäytymiseesi ja pohdittava avun hakemista itsellesi.
yli 8 <	Pelaaminen on ongelmallista ja siitä aiheutuvat haitat suuria, et enää hallitse pelaamistasi ja sinun on syytä hakeutua hoitoon.

lähde: www.peluuri.fi/peliongelma/pelitestit/

Liite 5. Pelaamisen edut ja haitat

Edut: Mitä pelaaminen minulille antaa?	Haitat: Mitä pelaaminen on vienyt tai voi viedä minulta?
Vähentämisen/lopettamisen edut: Mitä saavutan, jos vähennän/lopetan pelaamisen?	Vähentämisen/lopettamisen haitat: Mitä menetän, jos lopetan pelaamisen?

Liite 6. Muutosprosessin kartoitus, RCQ

RCQ-testi (Readiness to Change Questionnaire) Muutosprosessin kartoitusinstrumentti. Testi perustuu Prochaskan ja Di Clementen esittämiin muutosprosessin vaiheisiin. Sitä voidaan käyttää kliinisesti muutosprosessivaiheen (esiharkinta, valmistelu, toiminta) tai interventiotyyppin arvioinnissa. Testi toimii myös itsearvioinnin välineenä.

Arvioi pelitapojasi ja valitse sinulle sopivin vastausvaihtoehto ja ympyröi luku (piste) vaihtoehdon kohdalta

1. **Mielestäni pelikäyttäytymiseni on ongelmatonta (E)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
2. **Yritän vähentää rahapelaamistani alkuaikojen tasolle (T)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
3. **Joskus tulee pelattua liikaa (V)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
4. **Mietin joskus, että minun pitäisi vähentää pelaamistani (V)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
5. **Pelaamisen lopettamista ei kannata miettiä (E)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
6. **Viime aikoina olen vähentänyt rahapelaamistani (T)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
7. **Kuka tahansa voi puhua lopettamisesta, mutta minä todella teen jotain asialle (T)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
8. **Olen tullut siihen pisteeseen, että minun on tehtävä jotakin (V)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
9. **Joskus pelaaminen on minulle ongelma (V)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
10. **Minun ei tarvitse ajatella muuttavani pelikäyttäytymistäni (E)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
11. **Olen itse asiassa nykyään muuttamassa pelitapojani (T)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä
12. **Ei ole mitään järkeä muuttaa pelikäyttäytymistäni (E)**
1 eri mieltä 2 en tiedä 3 samaa mieltä

Laske pisteet yhteen seuraavista kysymyksistä

(E) Esiharkinta (kysymykset 1,5,10,12) _____
Et ole vielä valmis luopumaan pelaamisesta, mutta harkitset _____

(V) Valmistelu (kysymykset 3,4,8,9) _____
Olet jo vakavasti harkinnut muutosta pelaamiskäyttäytymiseen ja tehnyt sen eteen toimenpiteitä _____

(T) Toiminta (kysymykset 2,6,7,11) _____
Olet muuttanut toimintaasi pelaamisen suhteen ja pyrit lopettamaan pelaamisen kokonaan. _____

Mikä vaihe sai eniten pisteitä? Vastaako tulos omaa arviotasi käyttäytymisesi muuttamisesta?

Lähde: Rousseau, R. L., Vallerant, R. J., Ratalle, C. F., Mageau, G. A. & Provencher, P.J. 2002. Passion and gambling: on the validation of the Gambling Passion Scale. Journal of Gambling Studies 18, 45–66)
Testi löytyy Peliriippuvuus, Valikoima kartoitusinstrumentteja kliniseen ja tutkimuskäyttöön –kirjasta.

Liite 7. Elämän ja pelaamisen historia

Elämänkulku

Kirjoita aikajanelle:

- Merkitykselliset elämäntapahtumat lapsuudesta, nuoruudesta ja aikuisuudesta (esim. lapsuuden perhe, ystävät, seurustelu, elämänkumppani, harrastukset, opinnot ja työelämä)
- Onnellisimmat/parhaat vaiheet vs. onnettomimmat/huonoimmat vaiheet
- Tärkeät valintatilanteet

Pelihistoria

Kirjoita aikajanelle:

- Ensimmäiset pelikokemuksesi
- Säännölliset ja ongelmallisen pelaamisen jaksot (kirjoita myös ongelmalliset pelit/pelimuodot)
- Pelaamattomuuden jaksot
- Hoitokontaktit

Nykyhetki

Merkitse vuosiluvut aikajanelle

Elämänkulku

Syntymävuosi

Pelihistoria

Liite 8. Pelipäiväkirja

	ma	ti	ke	to	pe	la	su
Tilanne ja tunteukset ennen pelaamista							
Mitä pelasin							
Missä pelasin							
Kuinka paljon pelasin, €							
Kuinka kauan pelasin							
Tunteukset pelaamisen jälkeen							

Liite 9. Pelihoukutus-kysely, TGQ (Temptations for Gambling Questionnaire)

Vastausohje: Seuraavassa on esitetty 21 yleistä syytä, joiden vuoksi ihmiset usein ratkeavat pelaamaan, vaikka ovat päättäneet lopettaa pelaamisen. Arvioi omalta kohdaltasi kuinka suuri houkutus pelaamiseen on kussakin tilanteessa.

Asteikko: 0 = ei yhtään houkutteleva 5 = Erittäin houkutteleva

- | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. Ollessani vihainen tai turhautunut,
jos asiat eivät mene niin kuin toivoisin. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. Kun minua pitkästyyttää. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Kun olen ahdistunut tai jännittänyt. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Kun olen surullinen. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Kun minulla on pelihimon vuoksi
fysisesti hankala olla. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Kun olen hyvällä tuulella. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Kun haluan testata mitä tapahtuu,
jos pelaan vain vähän. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Kun yhtäkkiä tunnen tarvetta pelata. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Kun joku pyytää minua mukaansa pelaamaan. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Kun olen turhautunut tai vihainen
ihmissuhteen vuoksi. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Kun olen viettämässä iltaa ystävien kanssa. | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

12. Kun olen huolissani tai jännittänyt ihmissuhteiden vuoksi. 0 1 2 3 4 5
13. Kun itseäni on kohdistunut kritiikkiä. 0 1 2 3 4 5
14. Kun näen toisten ihmisten pelaavan. 0 1 2 3 4 5
15. Kun haluan voittaa 0 1 2 3 4 5
16. Kun haluan voittaa takaisin aikaisemmin häviöt rahat. 0 1 2 3 4 5
17. Kun pelimahdollisuus tulee odottamatta. 0 1 2 3 4 5
18. Kun tunnen itseni onnekaaksi. 0 1 2 3 4 5
19. Kun taloudelliset huolet painavat. 0 1 2 3 4 5
20. Kun tilanne muistuttaa tyypillistä pelitilannettani. 0 1 2 3 4 5
21. Kun haluan vältellä ajatuksiani ja tuntemuksiani. 0 1 2 3 4 5

Tulkinta: Kyselyä ei pisteytetä. Se toimii parhaiten keskustelun pohjana arvioitaessa pelaamisen riskitilanteita ja sisäisiä peivihjeitä. Suurimman arvon (4–5) saaneista väitteistä voi hahmotella riskitilanteiden profiiliin.

Lähde: Holub, A., Hodgins, D. & Peden, N. 2005. Development of the temptations for gambling questionnaire: A measure of temptation in recently quit gamblers. *Addiction Research and Theory*, 13(2), 179–191.

Liite 10. Pelaamisen rajoittamis- ja hallintakeinoja/”kainalosauvoja”

Yleisiä keinoja

- Pelipaikkojen välttäminen, liikkumisreittien ennakointi
- Ongelmasta kertominen läheisille: avun ja tuen pyytäminen läheisiltä
- Tukihenkilö, johon voi olla yhteydessä tarvittaessa
- Lyhyen tähtäimen tavoitteet, esim. yksi päivä pelaamatta
- Pelaamattomuudesta palkitseminen
- Pelaamistarvetta herättävien ärsykkeiden ja vaaratilanteiden tunnistamisen opettelu
- Peliajan ja rahapanoksen rajoittaminen pelikohtaisesti
- Pelipäiväkirjan pitäminen
- Pelikiellot pelipaikkoihin (ClubRay, kasino, paikalliset pelihallit, kioskit)
- Kukkaroon muistutus pelaamisen vaaroista/haitoista

Nettipelien pelaajilla lisäksi:

- Nettiyhteyden sulkeminen / nettiyhteys jonkun muun henkilön salasanan taakse ja valvottu käyttö
- Pelitilien sulkeminen
- Pelisivustojen sulkeminen
- Sähköpostiosoitteen vaihdos
- Suoramarkkinointikiellot (www.kuluttajavirasto.fi, väestörekisteritiedot)

Useimpien *peliyhtiöiden tileihin voi hakea pelikiellon joko määräaikaisena tai lopullisesti*. Tarkat ohjeet löytyvät kunkin peliyhtiön kotisivuilta. Pelikiellon voi hakea vain pelaaja itse. Esimerkkejä:

RAY nettikasino: Pelaaja voi asettaa itsensä pelikieltoon, joka on voimassa enintään vuoden ajan. Pelaaja voi halutessaan estää pelaamisensa myös osittain valitsemalla pelikiellon joko kasinon tai pokerin puolelle. Lisäksi RAY tarjoaa jokaisen pelin näytöllä pikanäppäimen (12 h), jonka avulla pelaaja voi estää pelaamisensa seuraavan 12 tunnin ajaksi.

Veikkaus nettipelit: Voit sulkea pelitilisi viikoksi, kuukaudeksi tai vuodeksi. Sinä aikana et voi pelata etkä siirtää rahaa pelitilillesi. Voit sulkea pelitilisi myös loppupäiväksi.

PAF: Pelitilin voi jäädyttää itse määrittämäksesi ajaksi. Mahdollista on myös jäädyttää osa pelikategorioista.

Pokerstars: Tarjolla on 7, 30, 60 ja 120 päivän henkilökohtainen porttikielto. Mahdollisuus on myös puolen vuoden porttikieltoon, jonka edellytyksenä on rahojen siirtäminen pois pelitililtä.

PELISIVUJEN ESTOT

lähde: www.peluuri.fi/tyokaluja_muutokseen/pelisivujen_sulkeminen_ja_pelikielto/

Pelisivujen sulkeminen Internet Explorerilla ja PC:llä (myös Mac-ympäristössä):

1. Mene menuvalikossa "Työkalut"-alavalikkoon ja valitse siellä "Internet-asetukset".
2. Valitse lehti, "Sisältöön liittyvät asetukset" voidaksesi aktivoida sisällön luokittelua koskevat asetukset kohdassa "Sisällönvalvonta".
3. Kirjoita niiden internetsivustojen osoitteet, joihin et enää halua pääsyä, esim. www.veikkaus.fi, www.ladbrokes.com, www.paf.fi jne. Tämä tehdään lehdellä "Hyväksytyt sivustot" kohtaan "Luettelo hyväksytyistä ja hyväksymättömistä web-sivustoista. Valitse "Ei koskaan". Niitä sivustoja ei internetselaimesi enää koskaan hyväksy avattavaksi.
4. Mene kohtaan yleistä. Valitse ylin valinta "Käyttäjä voi vierailla sivustoilla, jota ei ole luokiteltu". On siis tärkeä syöttää sinne kaikkien niiden sivustojen osoitteet, jotka haluat sulkea itseltäsi.
5. Katso, että valitset vaikean salasanan, jopa itsellesi vaikean. Valitse "Toteuta" ja sitten "OK", käynnistä uudelleen Internet Explorer.
6. Nyt listaamillasi pelisivustoilla ei voi enää vierailla.

Pelisivujen estäminen Mozilla Firefoxilla:

Mikäli käytössäsi on Mozilla Firefox ja haluat estää pelisivuille pääsyn, sinun tulee asentaa koneellesi lisätoiminto. Tällaisen lisätoiminnon voi hakea ja asentaa esimerkiksi sivuston <https://addons.mozilla.org/fi/firefox/addon/1803/?id=1803&application=firefox> kautta, josta voi etsiä itselle sopivaa estoa vaikka hakusanalla simple block.

Maksullisia ohjelmia, joilla voi blokata itsensä pelisivustoilta:

GamBlock® www.gamblock.com/index.html
Betfilter www.betfilter.com/

Suodatinohjelmia, joilla voi estää pääsyn määrättyjä asioita sisältäville sivustoille, esim.:

www1.k9webprotection.com/ (maksuton)
www.netnanny.com (maksullinen)

Liite 11. Talouden hallinta ja pelaamisen rajoittaminen

Käteinen raha

- Uusien rahankäyttötapojen opettelu raivaa tietä talouden hallinnalle!
- Kannattaa eliminoida ”taskuissa polttelevat kolikot”, eli käteistä rahaa mukaan vain jos on aivan pakko.
- Etukäteissuunnittelu kauppareissuille ym.
- Kolikot voi sijoittaa lukittuun lippaaseen heti kun niitä saa käyttöönsä.
- Ostokset voi maksaa debet-pankkikortilla. Ruokatilin avaaminen.
- Pullonpalautusrahoilla ym. satunnaisilla kolikoilla kannattaa ostaa jokin hyödyke.
- Rahan lainaaminen pelaamiseen lopetettava
- Kukkaroon muistutus pelaamisen haitallisuudesta

Pankkitilit ja pankkikortit

- Päivittäisen nostorajan asettaminen
- Luottokortista luopuminen vaikka määräajaksi
- Verkkopankkitunnuksista luopuminen tai tunnukset luotettavan henkilön valvontaan
- Erillisen lainanhoitotilin avaaminen
- Henkilökohtainen käyttökielto pikavippiyhtiöihin

Rahankäyttö sopimukset kumppanin/läheisen henkilön kanssa

- Yhdessä sovittu talouskirjanpito. Tulojen ja menojen (kuitit) kirjaaminen
- Omien raha-asoiden hoidon siirtäminen kumppanin/läheisen henkilön tehtäväksi määräaikaisella, mielellään kirjallisella sopimuksella

Vapaaehtoinen maksuhäiriömerkintä

- Itsensä voi tehdä luottokelvottomaksi vapaaehtoisen maksuhäiriömerkinnän avulla. ks. Suomen Asiakastieto Oy.
- Voi olla avuksi rajoittamassa esim. pikavippien ja nopeiden lainojen saamisessa pelihimon yllätettyä.
- Muistettava, että merkinnällä voi olla vaikutuksia esim. vuokra-asunnon saamiseen.

Edunvalvonta

- Mikäli kevyemmät tukitoimet eivät riitä, voi itselleen hakea maistraatista määräaikaista edunvalvojan, jonka tehtävä on hoitaa talousasioita yhdessä valvottavan kanssa.
- Edunvalvonnan edellytyksenä on lääkärin antama todistus peliriippuvuudesta.
- Edunvalvojan olisi hyvä olla joku muu kuin kumppani tai vanhempi.

Liite 12. Valtakunnalliset tukipalvelut (katso ajantasainen tieto: www.thl.fi/pelihaitat)

Ongelmapelaaminen

Peluuri, www.peluuri.fi

puh. 0800 100 101, arkisin klo 12–18

- Peluurin maksuton auttava puhelin tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman hoitamiseen. Saat keskustelutukea sekä ajankohtaista tietoa tuki- ja hoitopalveluista. Voit soittaa nimettömänä.
- Peluurin internetsivujen kautta löydät tietoa peliongelma- ja vertaistukipalvelut, joita ovat Valtti (avoin keskustelufoorumi) sekä pelaajien läheisille tarkoitettu Tuuletin (suljettu foorumi).
- Peluurin eNeuvonnan kautta voit lähettää kysymyksiä rahapeliongelma-ongelmista.

Peli poikki, www.pelipoikki.fi

- Peli poikki -ohjelma on internetin välityksellä toimiva hoito-ohjelma pelaajille. Ohjelma tarjoaa tukea ja tietoa, kun pelaaja hakee apua pelaamisen hallintaan.

Pelivoimapiiri, www.pelivoimapiiri.fi

- Tukea tekstiviesteillä ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen. Palvelua voi käyttää kännykän tai tietokoneen avulla.

Nimettömät pelurit (GA) -ryhmät, www.nimettomatpelurit.fi

- Vertaistukiryhmiä pelaajille, jotka haluavat lopettaa pelaamisen.

Päihdelinkki, www.paihdelinkki.fi

- Tietoa ja testejä peliriippuvuudesta ja muista riippuvuuksista

Pelitaito-projekti, www.pelitaito.fi

- Tietoa ja tukea nuorten peliongelmiin

Muita palveluja

Takuu-Säätiö, www.takuu-saatio.fi

- puh. 0800 9 8009 Velkalinja
- Maksutonta puhelinneuvontaa velallisille ja heidän läheisilleen. Voit soittaa nimettömänä. Takuusäätiö myöntää takauksia, kun ylivelkaantunut hakee järjestelylainaa. Tämä edellyttää, että peliongelmaa hoidetaan tai tilanne on muutoin hallinnassa.

Kuntien talous- ja velkaneuvonnan yhteystiedot,

www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx

- Kuntien talous- ja velkaneuvonta on asiakkaille maksuton palvelu.

Martat, www.martat.fi

- Tukea talouden suunnitteluun

Valtakunnallinen kriisipuhelin

- 010 19 5 202 ma–pe 9–06, la 15–06 ja su 15–22

Liite 13. Oma-apuvälineitä läheiselle

(Tämän ohjeistuksen voi antaa pelaajan läheiselle)

PELAAMISEN RAJOITTAMINEN: YHTEINEN SOPIMUS

Mikäli rahankäyttö on valvottua, seuraa myös käyttövarojen kulumista (kuittiperusta)
Luottokelpoisuuden estäminen / maksuhäiriömerkintä (Suomen Asiakastieto Oy:ltä)

- Sulje tietokone salasanan taakse, anna valvottua tietokoneaikaa.
- Sulkekaa yhdessä pelitilejä (huom. ottakaa talteen sähköpostitiedot ja varmistakaa myös kirjeellä tilitietojen sulut).
- Poistakaa verkkopankkitunnukset pelaajalta.
- Seuratkaa pelipäiväkirjaa yhdessä.
- Seuraa lokitiedostosta, millä sivustolla liikutaan / paljonko aikaa on käytetty.

PELAAMISESTA PUHUMINEN

- Sopikaa pelisäännöt pelaamisesta puhumiselle. Esimerkiksi katsotaan kerran viikossa tilanne ja puhutaan avoimesti pelaamiseen liittyvistä asioista ja tarkistetaan rahakäyttö kuluneen viikon aikana.
- Pohdi etukäteen puheeksi oton tapaa ja intensiteettiä (minä-sinä -viestintä)
- Auta tunnistamaan pelihimotilannetta (jos se on mahdollista).
- Älä provosoidu pelaajan syytöksille.

PELAAMISESTA VAPAUTUVA AIKA JA RAHA

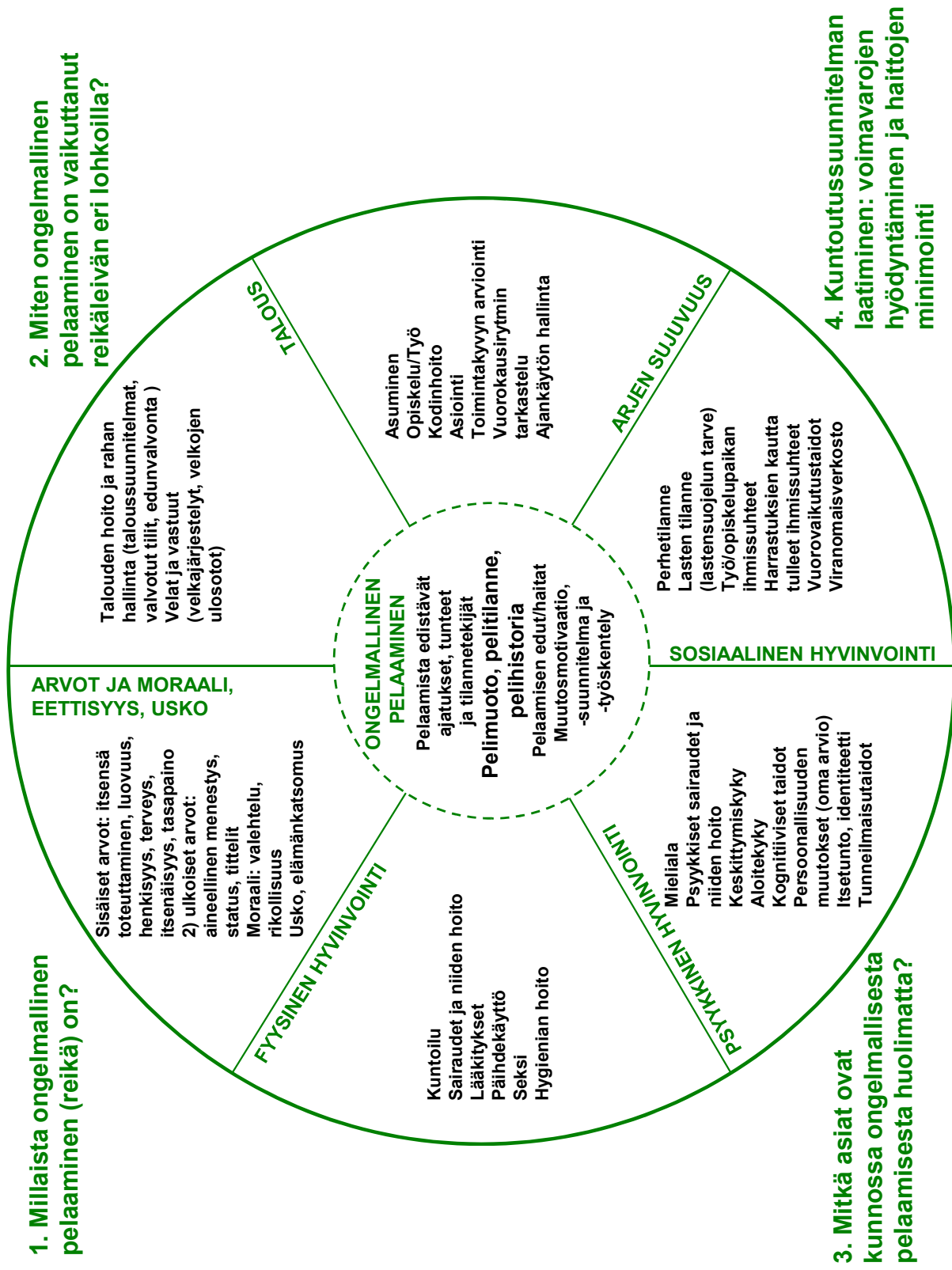
- Pelaamisesta vapautuva aika vaatii yhteistä mietintää: mitä tilalle?
- Päiväsuunnitelmat/viikkosuunnitelmat
- Ennakoinnit yksinolohetkiin, kauppareissuille jne.
- Yhteiset harrastukset / pelaajan harrastukset
- Sosiaalisen verkoston / ihmissuhteiden ylläpito (tarvitaanko ”salaisuuden paljastamista”)
- Palkitsevuus/kannuste pelaamattomuuden ylläpitämiseksi
- Hankinnat ja yhteiset unelmat (unelmakartat ja tavoiteasettelut)

TALOUSASIAS

- Palkitsevuus/kannuste pelaamattomuuden ylläpitämiseksi
- Hankinnat ja yhteiset unelmat (unelmakartat ja tavoiteasettelut)
- Varmista taloustilanne: selvitä pankkitilien, velkojen ja lainojen suuruudet, älä jätä raha-asoiden hoitoa pelkästään pelaajan vastuulle.
- Tee kirjallinen sopimus pelaajan kanssa, jos hoidat hänen raha-asioitaan: sopikaa menettelytavat, määräajat ja käyttövaraosuudet sekä sopimusrikkomustilanteet.
- Turvaudu tarvittaessa edunvalvonnan apuun.
- Pidä erillinen pankkitili tarvittaessa, tarkista käyttöoikeudet tileihin (myös lasten tilien osalta).
- Älä takaa pelaajan luottoja.
- Pyydä pelaajaa pitämään talouskirjanpitoa omista menoistaan, jota yhdessä seuraatte (kuittiperusteinen seuranta).
- Pelaaja osaa käyttää sinua hyväkseen tarvittaessa! Jos painostus/uhkailu muodostuu kohtuuttomaksi, siirrä talousasioiden osalta vastuu edunvalvontaan (hakemusmenettely maistraattiin).

Selvitä juridiset oikeutesi (velkojen takaukset, väkivallan uhkatilanne, vastuullisuus puolisona veloista, yhteisen omaisuuden suoja).

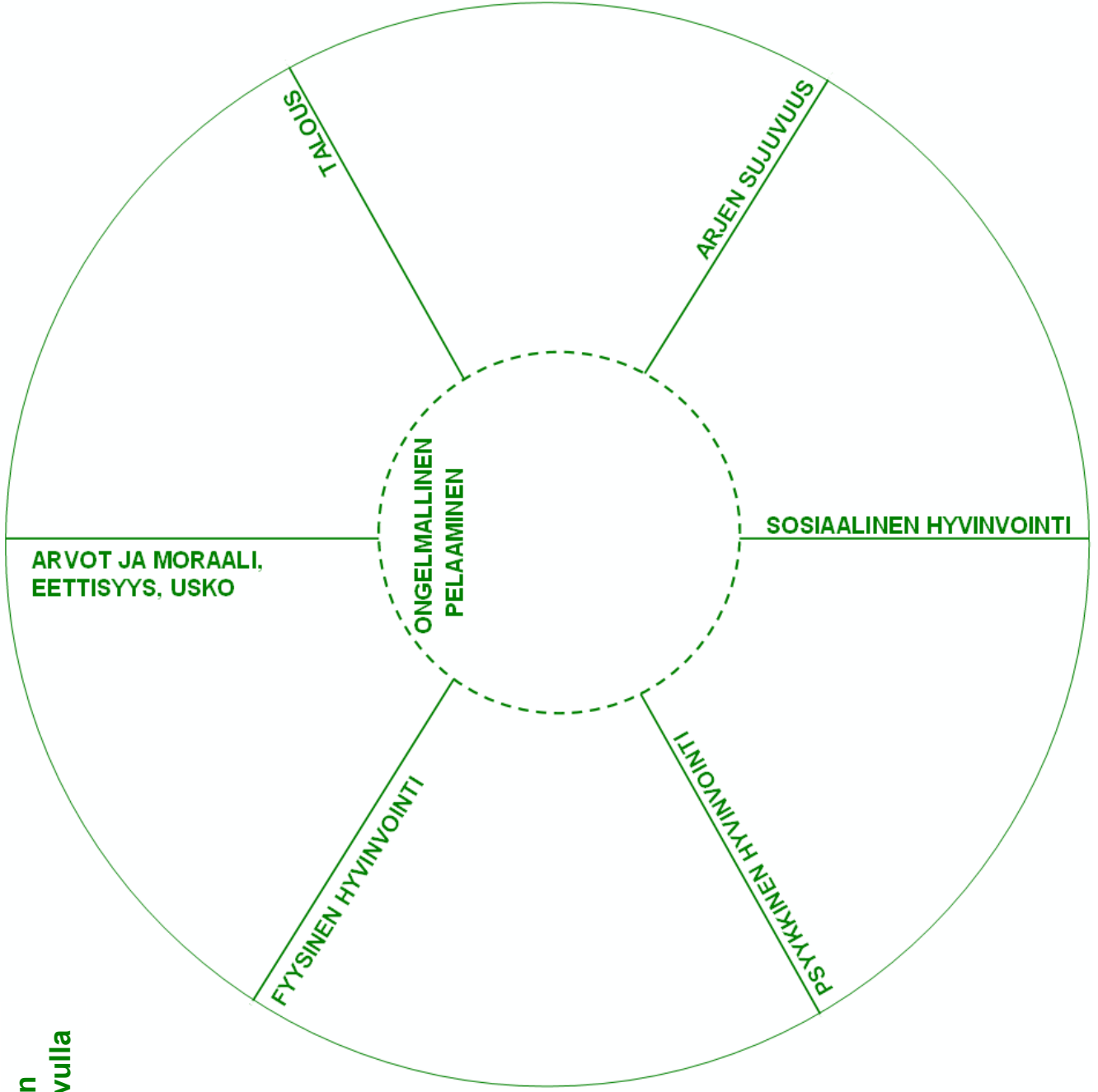
Liite 14. Reikäleipä / työntekijän muistilista



Liite 15. Reikäleipä / täydennettävä asiakkaan lomake

Kuvaa pelaamistasi ja sen vaikutuksia reikäleivän avulla

1. Millaista ongelmallinen pelaaminen (reikä) on?
2. Miten ongelmallinen pelaaminen on vaikuttanut reikäleivän eri lohkoilla?
3. Mitkä asiat ovat kunnossa ongelmallisesta pelaamisesta huolimatta?



Liite 16. Pelaamiseen johtavan tilanteen analyysi

Lomakkeen avulla saadaan kuntoutusta varten tietoa pelikäyttäytymisen taustoista.

PELAAMISTILANTEEN ANALYYSI

Kuvaile kaksi viimeisintä pelaamistilannettasi alla olevaan taulukkoon. Aloita viimeisimmästä tilanteesta.

LÄHTÖTILANNE	PELAAMISEN SEURAUKSET	PELAAMISEN SEURAUKSET
Pelitilanne: Missä tilanteessa aloit pelata? (Tunteet, ajatukset, tapahtumat) Mitä peliä pelasit? Keiden kanssa pelasit? Paljonko pelasit? Missä pelasit? Jne. Tilanne 1	Mitä huonoa pelaamisesta seurasi? 	Mitä hyvää pelaamisesta seurasi?
 Tilanne 2	 	

Onko jotain sellaista tilannetta, tapahtumaa tai olotilaa joka toistaa itseään kun olet pelaamassa tai aikeissa pelata?

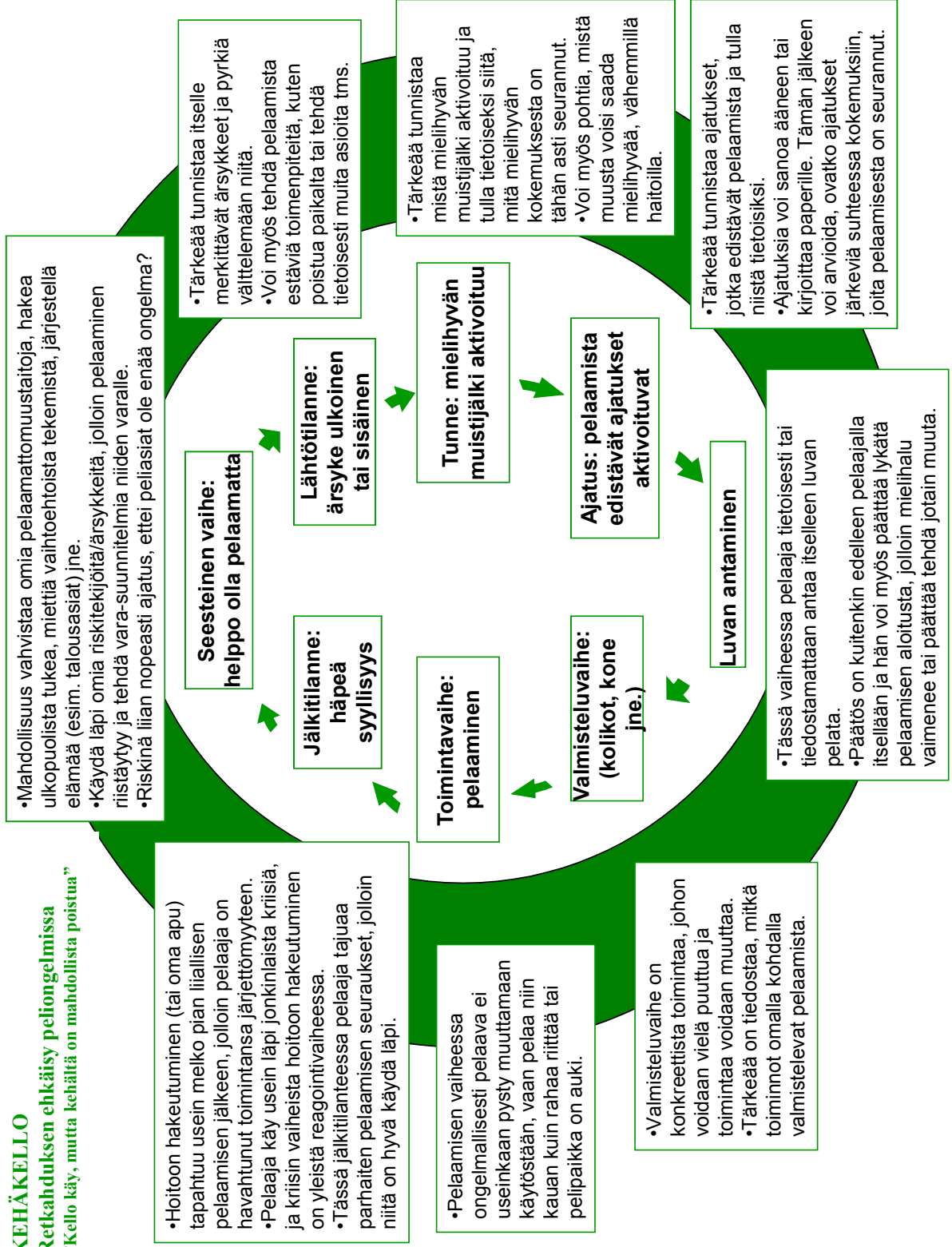
Kuvaile muutamalla sanalla toistuvia asioita:

Liite 17. Kehäkello / selitykset

KEHÄKELLO

Retkahduksen ehkäisy peliongelmissa

”Kello käy, mutta kehältä on mahdollista poistua”

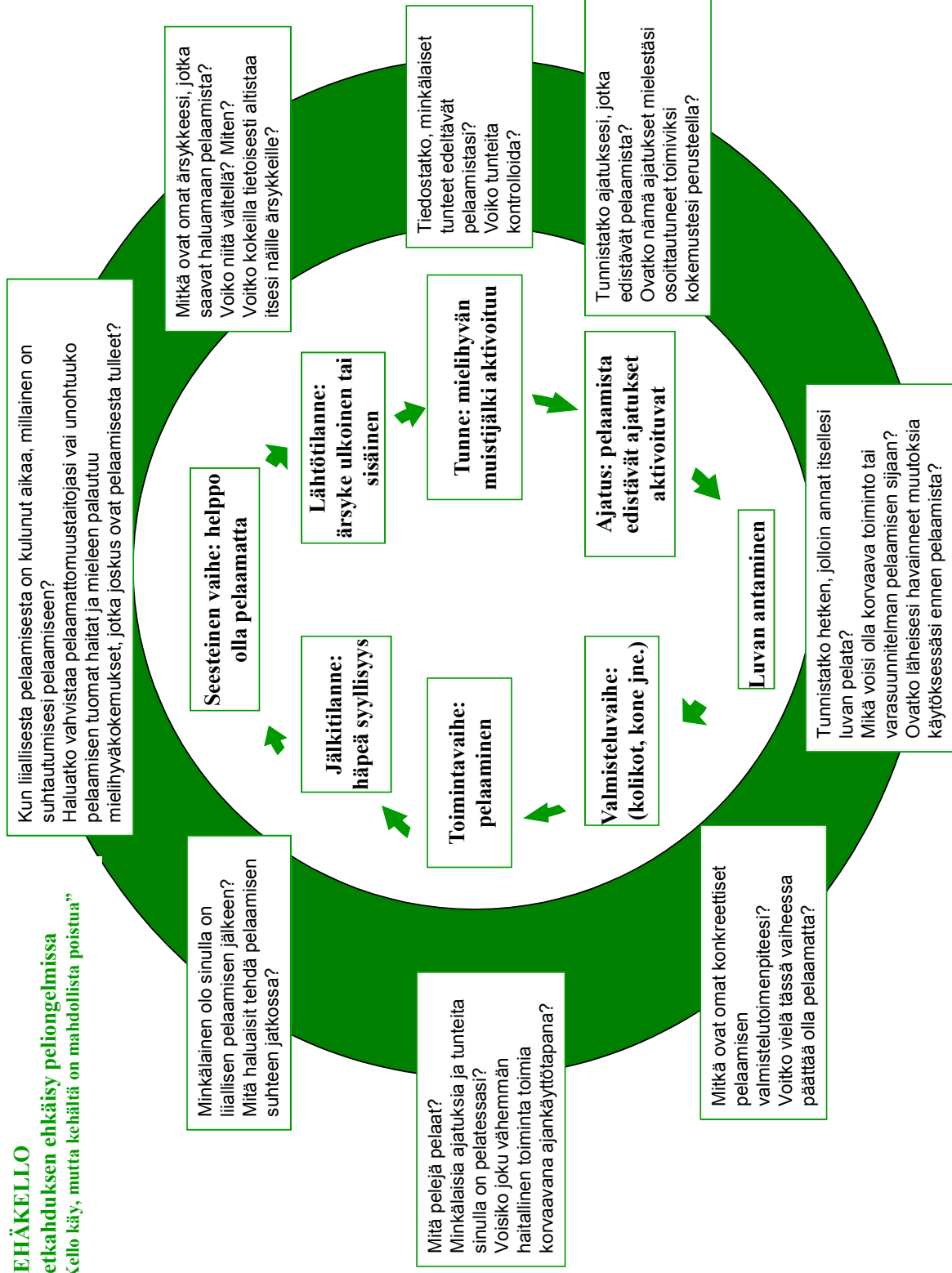


Liite 18. Kehäkello / kysymykset asiakkaalle

KEHÄKELLO

Retkahduksen ehkäisy peliongelmissa

”Kello käy, mutta kehältä on mahdollista poistua”

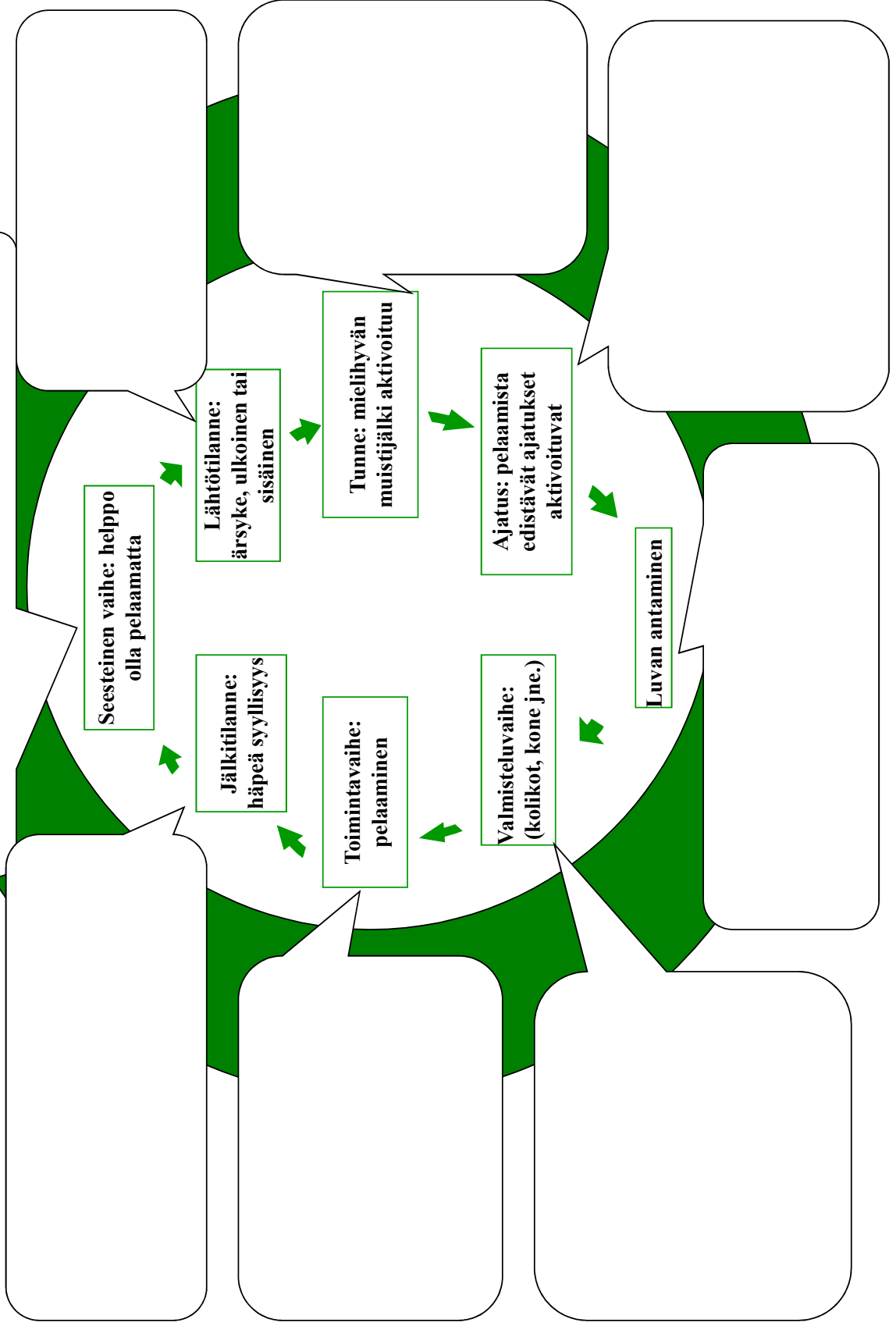


Liite 19. Kehäkello / asiakkaan täytettävä

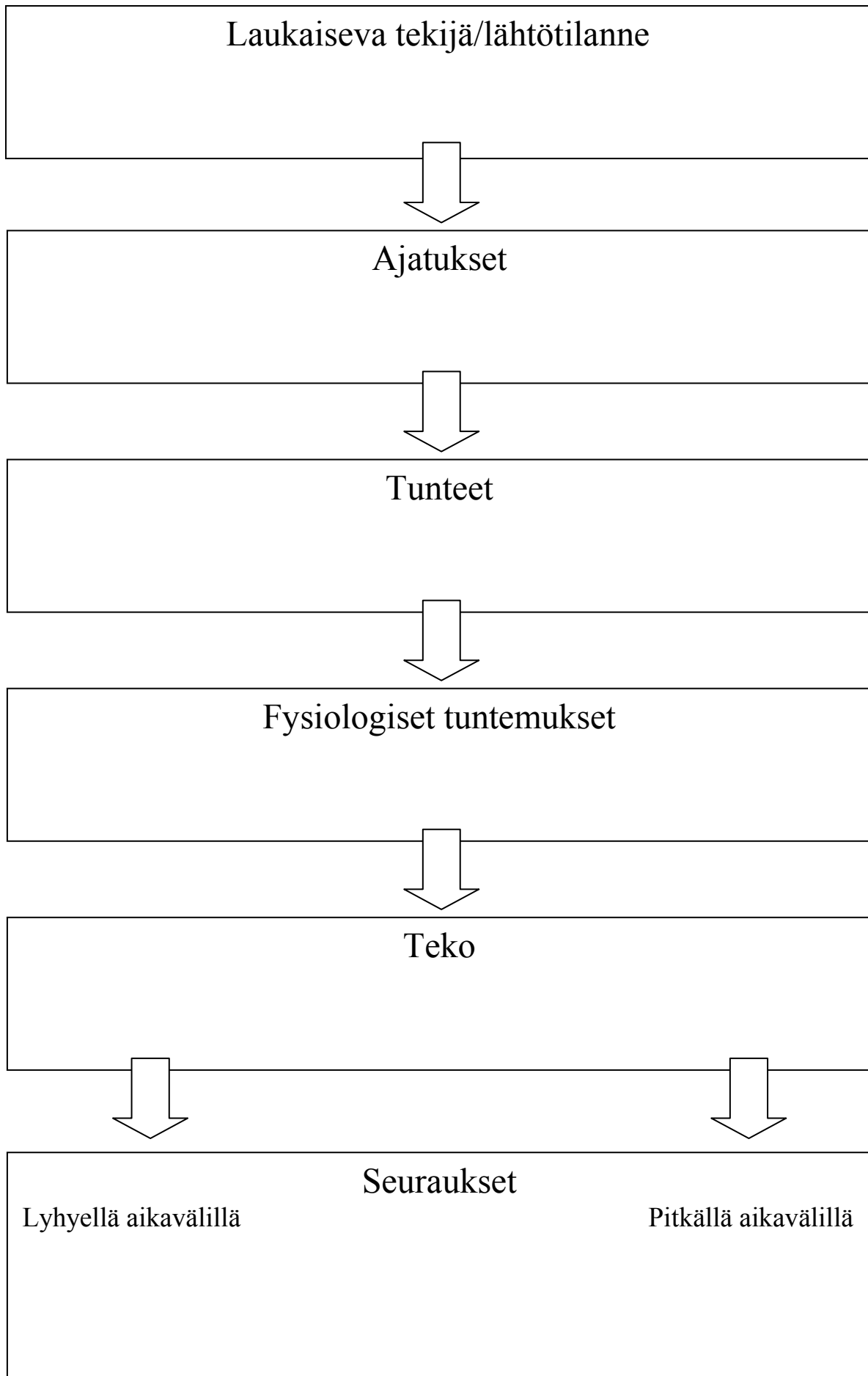
KEHÄKELLO

Retkahduksen ehkäisy peliongelmissa

”Kello käy, mutta kehätä on mahdollista poistaa”



Liite 20. Ketjuanalyysi



Liite 21. Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen ja eritteleminen

Lomaketta voi käyttää yhdessä pelaajan kanssa keskustelun pohjana tai työskentelyyn itse. Vastausten perusteella voi jatkaa pohdintaa siitä, millaisiin uskomuksiin ja tilanteisiin pelaajan ajatukset erityisesti liittyvät.

- 1 Väite pitää kohtallani täysin paikkansa
- 2 Väite pitää kohtallani osittain paikkansa
- 3 Väite ei päde minuun

1. Pelaamalla on helppo ansaita rahaa	
2. Pelaaminen auttaa minua unohtamaan huoleni	
3. Pystyn kontrolloimaan pelaamiseen käyttämäni rahan määrää	
4. Pystyn vaikuttamaan itse voittomahdollisuuksiini	
5. Jos olen hävinnyt useita kertoja peräkkäin, sitä todennäköisemmin voitan nyt	
6. Pelaan vain kunnes saan takaisin aiemmin häviämäni rahat	
7. Kun voitan, maksan pelivelkani	
8. Minulla on varma systeemi, jonka avulla voin voittaa	
9. Mitä suuremmalla summalla pelaan, sitä todennäköisemmin voitan	
10. Mitä kauemmin pelaan, sitä todennäköisemmin voitan	
11. Jos häviän rahani, löydän aina jonkun joka lainaa minulle	
12. Minun ei tarvitse lopettaa pelaamista, rahoitan sillä pelaamistani	
13. Tulen voittamaan takaisin häviöni	
14. Minua kunnioitetaan, kun panostan suuret summat pelaamiseen	
15. Kun voitan riittävästi, voin lopettaa kokonaan pelaamisen	
16. Raha on minulle ongelma, ei pelaaminen	
17. Rahan lainaaminen pelaamiseen ei ole sama kuin varastaminen	
18. Jos tietäisin miksi pelaan, voisin lopettaa	
19. Jonkun muun täytyy lopettaa pelaamiseni, itse en siihen pysty	
20. Olen matemaattisesti älykäs ja pystyn taidoillani voittamaan	
21. Jos jätän koneen nyt, joku muu tulee ja voittaa rahani	
22. Tänään on minun onnenpäiväni	
23. Tämä on viimeinen kerta, kun pelaan	
24. Oma havainto:	
25. Oma havainto:	

Tulkinta: Väittämiä, jotka asiakkaan mukaan pitävät joko täysin paikkansa tai osittain paikkansa kannattaa lähteä tarkastelemaan yhdessä asiakkaan kanssa. Ovatko väittämät pelaajan kokemusten perusteella totta? Miksi? Miksi ei?

Liite 22. Omat ajatukset, niiden realisointi ja muutosvaihtoehdot

Tarkastele toimintaasi ja ajatuksiasi ennen kuin olet lähtenyt pelaamaan ja kirjaa taulukkoon seuraavia asioita:

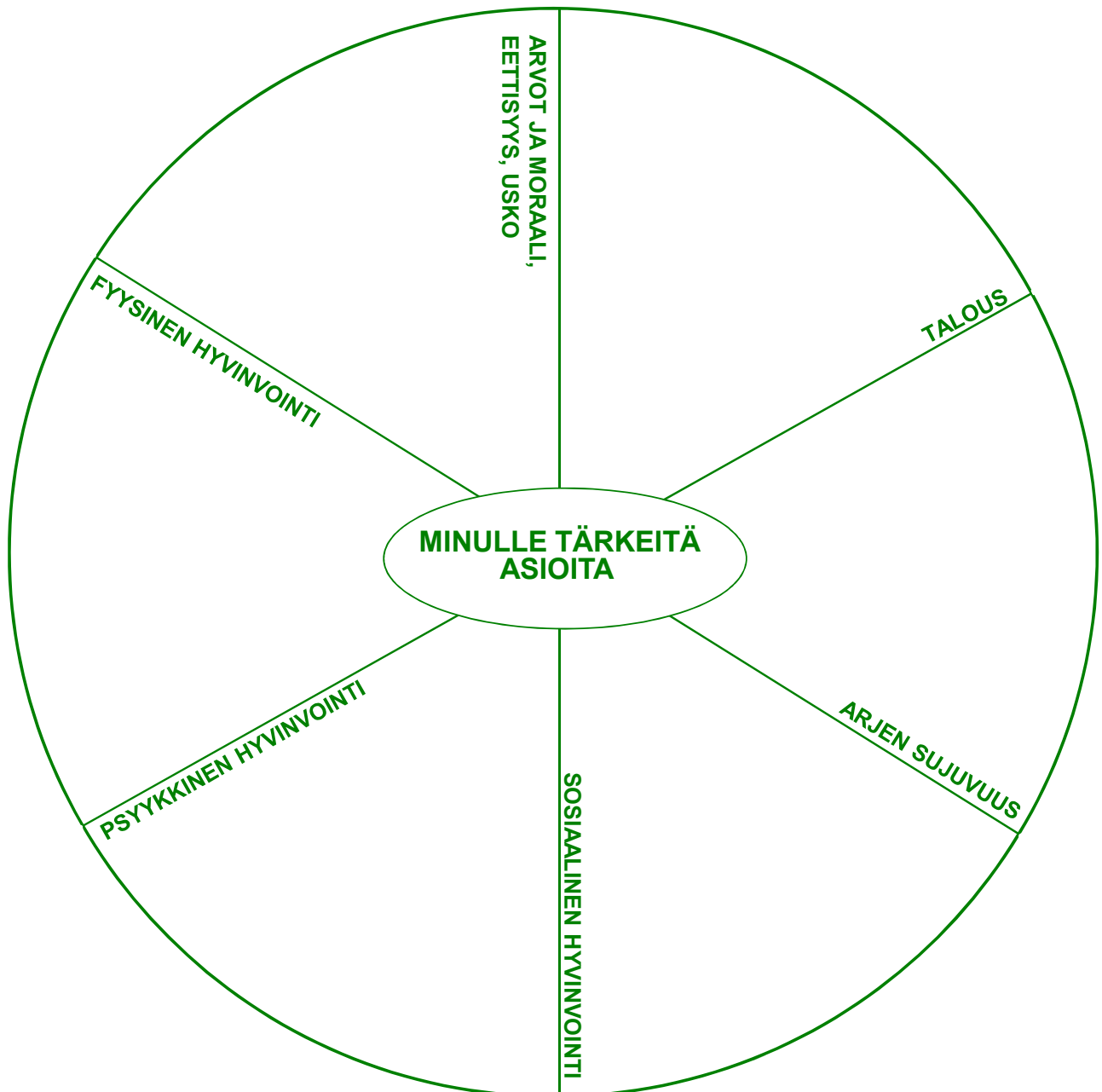
1. Tavallisin ajatus ennen kuin lähdet pelaamaan (mitä sanot itsellesi kun lähdet pelaamaan, mitä ajattelet, millä perustelet pelaamiseen lähtöäsi)	2. Kyseenalaista edellinen ajatuksesi, väittämäsi (onko ajatuksesi todella totta, mikä todistaisi sen puolesta, että ajatuksesi on virheellinen)	3. Realistinen ajatus (voisitko ajatella toisin, voisitko muuttaa ajatteluaasi, miten ajatuksesi muuttuisi)	4. Käyttytyminen/toiminta (mitä voisit tehdä toisin, kun kohdan 1 ajatus nousee mieleesi)

Onko olemassa jotakin usein toistuvaa ajatus-/toimintamallia pelaamisen lähtökohtana? Kuvaile muutamalla sanalla millaisia samankaltaisuuksia löydät? (Jatka tarvittaessa kääntöpuolelle.)

Liite 23. Arvotyöskentely

Ohjeet:

- 1) Kirjoita itsellesi tärkeitä asioita eri lohkoille
- 2) Tee itsellesi tärkeimmistä kohdista konkreettiset tavoitteet
- 3) Kirjaa toimenpiteet, joilla tavoitteet toteutuu
- 4) Pohdi myös esteitä, jotka voivat estää tavoitteiden saavuttamista



Liite 24. Pelaamisen tavoitejana

Tavoitteen voit asettaa janan avulla. Paikallista asteikolla ensin, missä ajattelet olevasi tällä heikellä. Numero yksi tarkoittaa, että asiat eivät voisi olla huonommin (pelaaminen toistuu, en muuta käyttäytymistäni). Kymmenen taas tarkoittaa, että tilanne on paras mahdollinen (en pelaa, pelaaminen ei aiheuta ongelmia). Aseta sitten tavoitenumerosi, johon haluat päästä.



Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

Miten olen päässyt nykyiseen numerooni?

Mitä minun pitäisi tehdä, että pääsisin yhden tai kaksi pykälää kohti tavoitenumeroani?

Mikä olisi pienin merkki, että olen menossa oikeaan suuntaan?

Mistä puolisoni tai muut läheiseni huomaavat, että olen menossa yhden pykälän kohti tavoitetta?

Liite 25. Selviytymis-/muutossuunnitelma

Tavoitteeni pelaamisen suhteen:

Perustelut tavoitteelleni:

Ensimmäinen askel muutoksen suuntaan:

Tarkistusajankohta suunnitelman osalta:

Minulle tyypillisimmät vaaratilanteet, joissa ajaudun pelaamaan: (nimeä tilanne ja mieti, mitä muuta voisit tehdä pelaamisen sijaan)

Vaaratilanne

Vaihtoehtoinen toiminta

1. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

2. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

3. _____

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Jos pystyn pitämään tavoitteeni, millä palkitsen itseäni: konkreettinen palkinto ja sen saamisen ajankohta:

Liite 26. Pelaamisen haitat ja korjaavat toimet

Pelaamisen vaikutukset elämäsi tasapainotilaan/hyvinvointiin (Mieti itseäsi ja kirjaa ylös, mitä pelaamisen vuoksi olet menettänyt ja miten voit palauttaa/korjata tilanteen normaaliksi) Alla muutamia esimerkkejä avuksesi:

FYYSINEN HYVINVOINTI: (uni, ruokatottumukset, lääkityksen käyttö, liikunta, vuorokausirytm, terveydestä, ulkonäöstä huolehtiminen, tupakointi, seksuaaliset tarpeet jne.)

Pelaamisen vaikutus (esim. huonot yöunet)	Korjaavat toimet (esim. säännöllinen nukkumaanmeno-aika)

PSYKKINEN HYVINVOINTI (levottomuus, ahdistuneisuus, onnellisuus, psyykkiset sairaudet, keskittymiskyky, ajatustoiminta jne.)

Pelaamisen vaikutus (ärtynyt olo)	Korjaavat toimet (aktiivinen rentoutus, akupunktio)

SOSIAALINEN HYVINVOINTI: (perhetilanne, ystävyys-suhteet, työtilanne, harrastukset, naapuruussuhteet, opiskelutilanne jne.)

Pelaamisen vaikutus (harrastukset jääneet pois)	Korjaavat toimet (paluu entisiin harrasteisiin tai uusi harrastus)

ARVOT, MORAALI, EETTISYYS, USKO: (arvot, asenteet, moraalirakenteet, kauneus / esteettiset arvot, uskonto jne.)

Pelaamisen vaikutus (valehtelu)	Korjaavat toimet (rehellisyys/ avoimuus itselle ja muille)

TALOUS: (velat, ulosotot, maksamattomat laskut, vipit läheisiltä jne.)

Pelaamisen vaikutus (ulosotossa 1 500 euroa)	Korjaavat toimet (maksujärjestelystä sopiminen)

ARJEN SUJUVUUS: (asuminen, opinnot, ajankäytön hallinta, kodinhoito jne.)

Pelaamisen vaikutus (asunto siivoamatta, ruokaa ei ole laitettu, vuorokausirytmi sekaisin)	Korjaavat toimet (vuorokausisuunnittelu, viikkosuunnittelu, jossa pelaamisen sijaan arkisia asioita, yhdessä perheen kanssa puuhastelu)

MUUT TUKITOIMET (kainalosauvat): (valvotut tilit, pankki-luottokortit, edunvalvonta, velkajärjestely, tietoliikenneyhteyden sulkeminen / netin sulkeminen, puhelimen vaihto, luottokelpoisuuden rajaaminen, pelikiellot, tukihenkilö, vertaistuki jne.)

Liite 27. Retkahdustilanteen käsittely

Kysymyksiä voidaan käyttää yksittäisen retkahdustilanteen käsittelyyn sekä vastaanotolla että pelaaja itse. Kysymykset auttavat analysoimaan yksittäistä retkahdustilannetta ja etenkin sitä edesauttavia fyysisiä tekijöitä, pelaajan ajatusmalleja ja pelaamista edistäviä ja estäviä sosiaalisia suhteita.

A) Tilanteen kuvaus:

- Millainen tilanne oli?
- Missä olit?
- Keitä oli paikalla?
- Millaisia tunteita koit?
- Mitä ajattelit?

B) Retkahdusvihjeet ja varoittavat merkit. Mieti omalta kohdaltasi, onko sinulla seuraavia vihjeitä havaittavissa ennen pelaamista?

- Käyttäytymisessä:
 - Sellaisten ratkaisujen tekeminen, jotka vähentävät tuen määrää ja laatua: riidat läheisten kanssa, tukena olleiden ystävien välttely, hoitotapaamisten vähentäminen tai lopettaminen
 - Piipahtaminen paikkoihin tai nettisivuille, joissa ennen pelasi, pelikaverien tapaaminen
 - Muutokset arkirutiineissa (sairaus, univaikeudet, loma-ajat), muutossuunnitelmasta lipsuminen, suunnittelun lopettaminen
 - Yliaktiivisuus, liiallinen kuormittaminen (→ stressi)
 - Korostunut tarve perustella pelaamattomuutta tai tyrkyttää sitä muille
 - Ärsyntyminen pelaamista koskevista kysymyksistä
 - Mitä muuta:
- Asenteissa ja ajatuksissa:
 - Välinpitämättömyys omien tavoitteiden suhteen, oman elämän sujumisen suhteen
 - Kielteisyys oman itsensä ja elämän suhteen
 - ”Kokeilen vain parilla eurolla”-ajatuksen kanssa flirttailu
 - ”Olen ollut jo pitkään pelaamatta, voin jo turvallisesti kokeilla” -ajatus
 - Pelaamattomuus alkaa tuntua elämättömältä elämältä
 - Rahasta tai pelivoitoista haaveilu
 - Mitä muuta:
- Tunteissa:
 - Ahdistuksen lisääntyminen
 - Tylsistyminen, pitkästyminen, turhautuminen, yksinäisyys
 - Alakuloisuus, voimattomuus, masennus
 - Katkeruus, viha
 - Mitä muuta

C) Jatkosuunnitelma retkahdusten estämiseksi

- Millaisia tilanteita pitäisi välttää?
- Miten retkahdusta edistäviä ajatuksia ja tunteita voisi hallita?
- Mistä saa tukea retkahdusten uhatessa?

ONGELMAPELAAJIEN JA LÄHEISTEN PALVELUPOLKU SAVONLINNASSA

Tunnistaminen, puheeksiotto, varhainen puuttuminen, ohjaus:

- Perheneuvola
- Koulu- ja opiskeluterveydenhuolto
- Oppilashuoltoryhmät
- Nuorisotoimi
- Sosiaalitoimi
- Perusterveydenhuolto
- Työterveyshuolto
- Mielenterveyspalvelut
- Työ- ja elinkeinotoimisto
- Järjestöt
- Seurakunta... jne...

Hoito, konsultointi, työparityöskentely:

Savonlinnan A-klinikka

Keskussairaalan tie 6, Savonlinna
Sisäänkäynti A-klinikalle on
keskussairaalan pääovesta
ja heti aulasta oikealle.

Ajanvaraukset puh. (044) 417 2116

Päivystys arkisin klo 8.00-11.30
Alle 25 v. asiakkaat → Jaana
Yli 25 v. asiakkaat → Arja ja Tapio

Savolaiset selvytyjät ry

Savolankatu 8, Savonlinna
puh. (044) 353 3501
ja (044) 353 3413

<http://selkkaari.suntuubi.com/>

Laitoskuntoutus / kurssit aikuisille:

Tuustaipaaleen kuntoutumiskeskus

yksilökuntoutus ja Aika muutokseen -
intensiivikuntoutusjakso

Lisätiedot:

vastaava ohjaaja Antti Koskenranta
p. (040) 455 9133, ja sosiaaliohjaaja
Kati Laitinen p. (040) 184 7370.

www.tuustaipaale.fi

Riippuvuuslinikka Tyynelä/

Pelissä -hanke:

Pelikuntoutuskurssi
Lisätiedot: Riippuvuuslinikka Tyynelä
Jyrki Koskela, puh. (040) 509 0221

www.tyynela.fi

Talous- ja velkaneuvonta: Kaupungintalolla, Olavinkatu 27 C (2.kerros) Savonlinna
Puhelinneuvonta ja ajanvaraukset puh. (044) 417 4035

Valtakunnalliset palvelut ja oma-apu:

PELUURI

- Maksuton auttava puhelin: 0800-100101 (arkisin klo 12-18)
- Peli poikki -oma-apuohjelma, <http://www.pelipoikki.fi/>
- Valtti, päihdelinkki www.paihdelinkki.fi (keskustelupalsta)
- eNeuvontaan voi esittää asiantuntijalle kysymyksiä rahapeliongelmien liittyen www.peluurii.fi

PELIVOIMAPIIRI

- Maksutonta vertaistukea kännykällä ja internetissä
- Liittymisohjeet: www.pelivoimapiiri.fi

VELKALINJA

- puh. 0800 98009 (arkisin klo 10-14)
- Netissä täytettävä taloussuunnitelma www.talouspaivakirja.fi

Liite 29. Käytännön kuvauksia hoidosta

Alla on kuvattuna kolme esimerkkiä siitä, mitä hoidossa käytännössä tapahtuu. Esimerkit ovat vuodelta 2010, ja ne on selvitetty Pelissä-hankkeen toimijoilta ja yhteistyökumppaneilta.

1. Mitä hoidossa tapahtuu Mikkelin ja Savonlinnan A-klinikoiden, Varkauden päihdeklinikan sekä Pieksämäen päihde- ja mielenterveysyksikössä

→ Asiakkaan näkökulmasta kuvattuna

Palveluiden lähtökohtana on vastata ongelmapelaajan ja hänen läheistensä avun, tuen ja hoidon tarpeeseen.

- Hoitoon voit hakeutua ilman lähetettä joko varaamalla ajan puhelimitse tai tulemalla hoitajan päivystysvastaanotolle.
- 3–5 käyntikerran arviointijakso
 - Tutustutte työntekijän kanssa puolin ja toisin
 - Tutustut A-klinikan/päihdepoliklinikan työskentelytapoihin
- Arviointijaksolla muun muassa:
 - Selvitellään yleistilanteesi.
 - Kerätään tietoa pelaamisestasi (mm. mitä olet pelannut, kuinka kauan ja kuinka paljon olet pelannut, mahdolliset aiemmat yrityksesi vähentää tai lopettaa pelaaminen).
 - Kartoitetaan talous- ja velkatilanteesi --> Tarvittaessa varataan aika talous- ja velkaneuvojalle.
 - Selvitellään, kuinka pelaaminen on vaikuttanut arkeesi, päivärytmiisi ja ihmissuhteisiisi sekä millaisia vaikutuksia pelaamisella on ollut terveyteesi ja yleensä hyvinvointiisi.
 - Selvitellään, mistä muusta mahdollisesti on kyse.
 - Saat aiheeseen liittyviä oppaita.
 - Yhdessä työntekijän kanssa arvioitte jatkohoidon tarpeen ja sovitte seuraavista käynneistä. Toisille pelkkä arviointijakso voi riittää, ja työntekijän kanssa vain sovitaan vielä seurantakäynti myöhempään ajankohtaan.
- Yhdessä työntekijän kanssa teette hoitosuunnitelman, johon
 - sovitte hoidon keston ja sisällön
 - mietitte mihin haluat muutosta
 - asetatte tavoitteet
 - sovitte keinoista, joilla tavoitteisiin pyritään.
- Keskustelujen lisäksi kuntoutumisprosessin apuna voidaan käyttää esim.
 - pelipäiväkirjaa
 - sukupuun piirtämistä
 - elämänjangan kuvaamista
 - korva-akupunktiota (rentoutukseen).
- Puolisosi kanssa sinulla on mahdollisuus sekä pari- että yksilökeskusteluihin.
- Tarvittaessa koko perheesi kanssa voidaan työskennellä esim. yhteistyössä perheneuvolan kanssa.
- Tarvittaessa työntekijä voi tehdä myös kotikäyntejä.
- Tarvittaessa sinulla on mahdollisuus käydä lääkärin vastaanotolla.
- Hoidon edetessä arvioidaan sitä, mikä toimii, mikä ei ja tarkastellaan, onko hoitosuunnitelmaa syytä päivittää.

2. Mitä hoidossa tapahtuu Kuopion Kriisikeskuksessa

→ Työntekijän näkökulmasta kuvattuna

Työskentelyn periaatteet Kuopion Kriisikeskuksessa:

- Tarkastellaan luottamuksellisessa ja asiakkaan yksilöllisyyttä korostavassa ilmapiirissä asiakkaan itsensä tärkeiksi nimeämiä asioita.
- Edetään asiakkaan itsensä määrittämässä tahdissa.
- Etsitään asiakkaan tilanteeseen ja persoonallisuuteen soveltuvia vaihtoehtoja hankalan tilanteen korjaamiseksi.
- Työskentelyn painotus on nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Myös henkilöhistoriaan liittyviä kipupisteitä voi olla tarpeellista tutkia siltä osin kuin ne vaikuttavat tämän hetken elämäntilanteeseen.

Mitä hoidossa käytännössä tapahtuu?

Ensimmäisillä käyntikerroilla arvioidaan yhdessä asiakkaan tilannetta ja sovitaan hoidon tavoitteista ja sisällöistä.

- Arviointi tapahtuu keskustellen ja eri elämänalueet huomioiden. Joskus työntekijä käyttää apuna arviointilomakkeita, joiden tarkoitus on auttaa usein monimutkaisinkin tilanteen hahmottamisessa.
- Asiakkaan vahvuuksien tutkiminen ja esiin nostaminen.
- Asiakkaan kokemien muutostarpeiden tarkasteleminen.
- Muiden auttavien tahojen (lääkäri, talousneuvonta jne.) tarpeen arviointi ja ohjaus palveluihin.
- Asiakkaan omien toiveiden ja tavoitteiden tutkiminen.
- Yksilöllisestä hoito-ohjelmasta sopiminen.

Hoito on terapeutista keskustelua, joka voi sisältää sopimuksen ja tarpeen mukaan tilanteeseen sopivia harjoituksia ja (koti)tehtäviä. Hoito räätälöidään aina yksilöllisesti. Se voi sisältää esimerkiksi seuraavia asioita:

- Tutkitaan arvostelematta pelaamisen vaikutuksia ja merkityksiä elämässä.
- Annetaan tietoa pelaamisen hallintakeinoista ja etsitään kullekin parhaiten soveltuvia ja käyttökelpoisia keinoja kokeiltavaksi.
- Autetaan elämän tasapainon löytämisessä.
- Vahvistetaan uskoa muutoksen mahdollisuuteen.
- Annetaan apua ja tietoa talousasioiden järjestelyyn ja hallintaan.
- Lisätään tietoa ja ymmärrystä peliongelman luonteesta ja peliriippuvuuden synnystä.
- Annetaan keinoja:
 - pelihimon hallintaan
 - oman käyttäytymisen muutokseen lyhyellä ja pitkällä aikavälillä
 - oman ajattelun muutokseen
 - hankalien tuntemusten kanssa selviytymiseen
 - muutoksen ylläpitämiseen.
- Annetaan taitoja ja keinoja toimivan vuorovaikutuksen ja luottamuksen palauttamiseen ja rakentamiseen läheisissä ihmissuhteissa.
- Annetaan tietoa peliongelmaisten tukipalveluista, esimerkiksi vertaistuesta ja itseapuhjelmista.
- Suodaan mahdollisuus kumppanin, perheenjäsenen tai muun luotettavan henkilön mukanaoloon hoidon kuluessa.
- Tarjotaan mahdollisuus parisuhde- ja/tai perheasioiden sovitteluun.

Yksilöllisen terapian lisäksi on mahdollisuus osallistua ohjattuun vertaistukiryhmään.

3. Tukea pelaamisen kanssa ongelmiin joutuneille (Sovatek-säätiö, Jyväskylä)

Yksilötyön keskeisimmät tavoitteet:

- Tarjota mahdollisuus pysähtymiseen ja peliongelman arviointiin. Selvittely- ja arviointivaihe kestää 1–3 käyntiä ja tapahtuu päivystyspisteessä, josta siirrytään kuntouttavaan yksilötyöhön.
- Antaa tietoa/ymmärrystä ongelmapelaamisesta ja muutoksen vaikutuksista omaan elämään
- Vahvistaa päätöksentekoa ja tavoiteasettelua oman tilanteen muuttamiseksi
- Tutustua hoitovaihtoehtoihin --> henkilökohtaiset kuntoutumispolut
- Tarjota tarvittaessa mahdollisuus pysähtyä tilanteen rauhoittamiseksi myös lyhytaikaisessa laitossjaksossa päihdevieroitussosastolla
- Antaa työvälineitä ylläpitää omaa tavoitetta (Kuntoutumissuunnitelma ja sen ylläpito)
- Tukea läheisiä (Läheistyö)

Jokaiselle asiakkaalle tehdään henkilökohtainen suunnitelma. Hoidon aloitusvaiheessa tapaamiset voivat olla kerran viikossa tapahtuvia ja kuntoutumisen edetessä käyntejä harvennetaan. Tapaamisten kesto on yleensä 45 minuuttia, ensimmäinen käynti on usein pidempi. Hoidossa pyritään selvittämään kokonaisvaltaisesti pelaamisen vaikutuksia asiakkaan ja hänen läheistensä elämään. Talousasiat ovat usein aluksi vahvasti esillä, mutta myös psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia vaikutuksia tarkastellaan.

Hoitoprosessin aikana pidetään pidempi tauko, jona aikana laadittua kuntoutumissuunnitelmaa testataan. Hoitotyötä toteuttaa sosiaalityöntekijä tai sairaanhoitaja.

Perhetapaamisissa/verkostotapaamisissa on mukana kaksi työntekijää. Tarvittaessa voidaan hyödyntää myös akupunktiota, rentoutushoitoja ja lääkärikonsultaatiota. Talouskysymysten osalta ohjausta ja neuvontaa tarvitaan, ja tukena kuntoutumiselle ovat muun muassa edunvalvonta sekä talous- ja velkaneuvonta. Käyntimäärät vaihtelevat asiakkaan tarpeen mukaan, joillekin riittää jo yksi kerta, ja toinen saattaa käydä useamman vuoden ajan.

Läheisille tarjotaan tukea joko yksilökäyntien yhteydessä tai läheiskursseilla. Läheiskurssin sisältö muodostuu peliriippuvuusilmiöön tutustumisesta, ongelmapelaamisen haittojen tutkimisesta läheisten kannalta ja erilaisten selvitysmenetelmien pohtimisesta omassa elämässä ongelmapelaajan läheisenä. Vertaistuellalla on vahva osuus läheiskursseilla. Läheiskurssin kesto on 6 x 2 h (kerran viikossa).

Vertaistoiminta tukee myös pelaajien kanssa tehtävää yksilötyötä. Sovatek-säätiö on antanut vertaistoiminnalle tilat ja tukenut vertaisohjaajien työtä toimimalla ohjaustoiminnassa ja antamalla työnohjausta vertaisohjaajille. Ongelmapelaajien vertaisryhmä kokoontuu kerran viikossa.

Sekä yksilötyössä että vertaisryhmätyössä käytetään samoja työmenetelmiä, ja prosessikuvaukset ovat hyvin samankaltaiset edellä esiteltyjen (Mikkeli, Savonlinna, Varkaus, Pieksämäki, Kuopio) hoitopisteiden toiminnan kanssa.

Lähteet ja kirjallisuutta

Ahonen, Jukka. 2010. Ongelmapelaajien haastattelututkimus. Raporttisarja nro 59. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Ahti, Risto. 1996. Kirjoittajaopas. Hämeenlinna: Hämeen taidetoimikunta. <http://www.hameentaidetoimikunta.fi/julkaisut/Kirjoittajaopas.pdf>

Airikka, Sauli. 2003. Parisuhteen roolikartta: käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

Erkkilä, Jaakko & Eerola, Tuomas. 2001. Hallitsetko sinä pelejä vai pelit sinua? Tutkimus ongelmapelaajien monimenetelmällisestä kuntoutusprojektista. Jyväskylä: Suomen Musiikkiterapiayhdistys.

Forsberg, Lars, Forsberg, Kerstin & Knifström, Erik. 2010. Motiverande samtal vid spelproblem och spelberoende. En praktisk manual. Ostersund: Statens Folkhälsoinstitut.

Gyllström, Finn, Hansen, Marianne, Skaug, Thorbjørn & Wenzel, Hanne Gro. 2005. Peliriippuvuus: valikoima kartoitusinstrumentteja kliiniseen ja tutkimuskäyttöön. Helsinki: Sininauhaliitto ja A-klinikkasäätiö.

Heiskanen, Tarja & Salonen, Kristiina. 1997. Miten hoidan mielenterveyttäni. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Helminen, Marja-Liisa & Iso-heiniemi, Mari. 1999. Vanhemmuuden roolikartta. Käyttäjän opas. Helsinki: Suomen kuntaliitto.

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

Koski-Jännes, Anja, Riittinen, Liisa & Saarnio, Pekka (toim.). 2008. Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi.

Lappalainen, Raimo, Miettinen, Iina & Lehtonen, Tuula. 2010. Käyttäytymisanalyysi käytännön terapiatyössä. Tampere: Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos.

Lappalainen, Raimo ym. 2009. Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä. Tampere: Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos.

Lappalainen, Raimo ym. 2004. Sosiaaliset taidot: työkirja. Psykologipalveluiden kehittämissyksikön julkaisuja 5/2004. Tampere: Tampereen yliopisto.

Lund, Pekka. 2010. Rahapeliongelma. Yksilölle jätetty taakka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Lähde, Anita & Emas, Tuula. 2009. Kulttuurisensitiivinen käsikirja ongelmapelaajien ja heidän läheistensä kanssa työskentelyyn. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Meyers, Robert & Wolfe, Brenda. 2007. Rakkaasta raitis. Vaihtoehtoja nalkuttamiselle, anelulle ja uhkailulle. Suomentanut Katriina Mähönen. Helsinki: Myllyhoitoyhdistys.

Murto, Lasse & Niemelä, Jorma. 1993. Kun on pakko pelata – Riippuvuus, persoonallisuuden häiriö, kohtuuton harrastus vai eettinen konflikti? Tutkimus suomalaisen ongelmapelaajan profiilista. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 11. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Niiranen, Marko. 2009. Taloudellisessa kriisissä olevan tukeminen. Koulutusmoniste. Helsinki: Suomen mielenterveysseura.

Ortiz, Liria. 2006. Till spelfriheten! Kognitiv beteendeterapi vid spelberoende. Stockholm: Bokförlaget Natur och Kultur.

Poteri, Riitta & Tourunen, Jouni. 1995. Asiakkaana ongelmapelaaja. Siniset vihkot. Helsinki: Sininauhaliitto.

Poutiainen, Anneli. 2008. Rulettipäiväkirja. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Nemo.

Lisää tutkimuksia, raportteja ja artikkeleita luettavissa: www.thl.fi/pelihaitat

Linkkejä

Pelissä-hanke/toimijat

www.pelissa.fi
www.kuopionkriisikeskus.fi
www.tyynela.fi
www.sovatek.fi

Rahapelihaitat

www.thl.fi/pelihaitat
www.peluuri.fi
www.pelipoikki.fi
www.pelivoimapiiri.fi
www.pelitaito.fi
www.tiltti.fi
www.nimettomatpelurit.fi
www.paihdelinkki.fi
www.tuustaipale.fi
www.sosiaalisairaala.fi
www.peliklinikka.fi

Rahapeliyhtiöiden sivustoja

www.veikkaus.fi/pelipaussi
www.pelaamaltilla.fi
www.paf.fi/helpdesk/responsible-gaming

Muita

www.sininauhaliitto.fi
www.a-klinikka.fi
www.eoph.fi
www.sosped.fi
www.takuusäitiö.fi
www.omillejaloille.fi
www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx
www.martat.fi
www.hyvinvointipolku.fi
www.evl.srk.fi

Tämä opas on tuotettu vastaamaan tarpeeseen tunnistaa, ottaa puheeksi ja hoitaa rahapeliongelmia erilaisissa palvelujärjestelmissä. Opas on suunnattu etenkin ammattilaisille, jotka työssään kohtaavat rahapelaamisen kanssa vaikeuksiin joutuneita ihmisiä. Oppaassa on otettu huomioon myös pelaajan läheiset ja sellaiset ammattilaiset, jotka työssään havaitsevat rahapeliongelmia, mutta joiden työnkuvaan ei kuulu niiden hoitaminen.

Oppaassa esitetään tiivistetty kuvaus rahapeliongelmista ja niiden vaikutuksista, sekä kuvataan peliongelmiin hoidon etenemistä ja hoidossa huomioitavia olennaisia tekijöitä. Oppaassa esitellään myös käytännössä testattuja ja hyväksi havaittuja työvälineitä, joilla ongelmapelaajan kanssa voi työskennellä.

Oppaan käyttö ei edellytä tietyn koulutuksen käymistä eikä ole sidottu mihinkään ammattiryhmään, vaan sitä voi hyödyntää parhaaksi katsomallaan tavalla yhtä hyvin seurakunnan diakoniatyössä kuin A-klinikalla tai sosiaalitoimistossakin.

Pelaajien auttaminen ja pelaamisen aiheuttamien ongelmien vähentäminen tapahtuvat parhaimmillaan monien erilaisten palveluiden yhteistyönä, jossa mikään osapuoli ei toivottavasti totea ”tämä ei kuulu meille”.

Opas on tuotettu osana 2008–2011 toiminutta Pelissä-hanketta, joka oli Keski- ja Itä-Suomen ongelmapelaajien hoidon kehittämis- ja tutkimushanke. Hankkeessa olivat mukana Sovatek-säätiö, Kuopion Kriisikeskus ja Kehittämiskeskus Tyynelä. Hankkeen rahoitti Raha-automaattiyhdistys.

PELISSÄ
pelissa.fi

