

Mari Pajula

Ihmissuhteet pelissä

**Opas peliongelmaisten
omaisille ja läheisille**



Sisällys

Oletko huolissasi läheisesi pelaamisesta?	3
Rahapelit	4
Liikaa pelissä?	5
Läheisenä olo on prosessi	9
Epätietoisuus	10
Ongelman paljastuminen	10
Akuutti puuttuminen	11
Vastuun kantaminen	12
Tilanteen ratkaiseminen	13
Toipuminen	14
Pelaaminen vaikuttaa läheisenkin talouteen	16
Puheeksi ottaminen	20
Apua ja tukea voivat tarvita sekä läheinen että pelaaja	22
Pelaajan läheisenä	24
Yhteystietoja	27

Opas pohjautuu osin Mari Pajulan pro gradu -tutkielmaan *Kolikon toisella puolella. Ongelmapelaajan läheisen maailma* (2004):
Helsingin yliopisto,
Yhteiskuntapolitiikan laitos,
lokakuu 2004.

Oppaan esimerkkitapaukset ovat pro gradu -työn haastatteluisia. Haastateltavien nimet on muutettu.

Teksti

Mari Pajula

Julkaisijat:

A-klinikkasäätiö ja Sininauhaliitto

Etukannen kuva:

www.kuvakori.com/ Juha Saari

Ulkoasu ja taitto:

Terttu Hauhia

Painopaikka:

Trio-Offset Oy, Helsinki 2005

ISBN 952-5096-59-9

Kuva: Ilkka Pantanen





Oletko huolissasi läheisesi pelaamisesta?

Oletko saanut tietää, että läheiselläsi on peliongelma? Tästä oppaasta löydät tietoa ongelmapelaamisesta ja elämästä pelaajan lähellä. Oppaaseen on koottu tietoa ongelmapelaamisesta ja sen tunnistamisesta. Ennen kaikkea oppaassa kerrotaan siitä, millaista on elää pelaajan lähellä ja tuodaan esille vinkkejä siitä, kuinka läheinen voi tilanteessa toimia. Oppaan loppuun on koottu tietoa apu- ja tukimahdollisuuksista läheisen näkökulmasta. ■

Rahapelit

Rahapelien pelaaminen on Suomessa yleinen harrastus. Suomessa on rahapelien suhteen monopolijärjestelmä, jossa arpajaislain perusteella rahapelilupa on myönnetty kolmelle toimijalle. Rahapelien järjestäjät Suomessa ovat Raha-automaattiyhdistys, Veikkaus Oy ja Fintoto Oy. Näiden peliyhteisöjen tuotot kohdentuvat yleishyödyllisiin tarkoituksiin. Myös

tuottojen kohdentuminen on säädetty arpajaislailla.

Perinteisten peliyhteisöjen ohella Suomen pelimarkkinoilla on myös uusia tulokkaita. Teknologian kehittyminen on mahdollistanut internetin kautta myös ulkomaisten pelinjärjestäjien pääsyn Suomen pelimarkkinoille. Näin ollen pelimahdollisuudet ovat lisääntyneet, pelit ovat entistä helpommin saatavilla ja niiden tarjonta on kasvanut.

Varsinaisten rahapelien ohella suomalaisille on tarjolla erilaisia viihdepelejä, joiden pelaamiseen saattaa kulua paljonkin rahaa tai aikaa, ja niiden sosiaaliset vaikutukset saattavat olla samankaltaisia kuin perinteisten rahapelien.



Kuva: Veikkaus / Dick Lindberg

Liikaa pelissä?

Liikapelaaminen, ongelmapelaaminen ja peliriippuvuus

Suurimmalle osalle pelaajista pelaaminen ei tuota ongelmia; se on viihdettä tai harrastus muiden joukossa. On kuitenkin joukko ihmisiä, joille pelaaminen aiheuttaa eritasoisia ongelmia. Ongelmapelaajien määrää on vaikea arvioida. Vuonna 2003 Suomessa on arvioitu olevan noin 65 000 runsaasti pelaavaa henkilöä. Osalla tästä niin sanotusta riskiryhmästä arvioidaan olevan peli-ongelma tai peliriippuvuus. Lievempiä pelaamiseen liittyviä hallintaongelmia on arvioitu olevan enimmillään 160 000 suomalaisella. Akuutin peliongelmansa myöntäviä oli Suomessa vuonna 2003 arviolta 25 000 henkilöä. Niin ikään 84 000 suomalaista kokee, että heillä on jossain elämänvaiheessa ollut peliongelma.

Pelaaminen voi kehittyä ongelmaksi eri tavoin ja ongelmapelaamisen ja peliriippuvuuden voi määritellä monella tavalla. Pelaaminen saattaa aiheuttaa niin taloudellisia, psyykkisiä kuin sosiaalisiaakin ongelmia. Osalle pelaajista kyseessä on opittu tapa. Ongelmallisesti pelaavalle ei välttämättä ole kehittynyt riippuvuutta pelaamiseen. Näin on erityisesti nuorilla pelaajilla ja silloin, kun pelaaminen ei ole vielä jatkunut pitkään. Varhainen puuttuminen siis kannattaa. Pelaaminen voi muodostua ongelmaksi myös jonkin elämänsä kriisin, kuten työttömyyden, myötä.

Liikaa pelaavien joukko on siis hyvin moninainen, aivan kuten läheistenkin. On hyvä muistaa, että läheisten määrä



on aina moninkertainen peliongelmaisiin verrattuna, yhtä pelaajaa kohden on tavallisesti monta läheistä:

▶ Muista siis, ettet ole yksin asiasi kanssa!

Läheisten kohdalla ongelmapelaamisen määrittelyn vaikeus näkyy siinä, että aina ei ole lainkaan yksiselitteistä, missä määrin pelaaminen on ongelmallista. Myös pelaajan ja läheisen tulkinta pelaamisen ongelmallisuudesta saattaa olla erilainen. Yksi vahva pelaamisen

ongelmallisuuteen viittaava merkki on kuitenkin jo se, että pelaaminen aiheuttaa huolta tai muuten vaikuttaa kielteisesti läheiseen.

▶ Älä vähättele pelaamisen vaikutuksia sinuun!



Seuraavassa joitakin ongelmalliseen pelaamiseen usein liittyviä tuntomerkkejä, jotka voivat auttaa sinua tunnistamaan liika- tai ongelmapelaamista ja arvioimaan mahdollisten ongelmien vakavuutta. Mitä useampi kriteereistä täyttyy, sitä varmemmin pelaaminen aiheuttaa haittoja myös läheisille.

- **Jatkuva kiinnostus pelaamiseen, ja kiinnostuksen väheneminen muihin asioihin.** Esimerkiksi harrastukset vähenevät tai jäävät pois. Läheinen kokee tämän usein pelaajan fyysisenä ja henkisenä poissaolevuutena.
- **Sosiaalisten kontaktien väheneminen tai eristäytyminen ihmisuhteista.** Läheinen saattaa kokea olevansa yksinäinen, vaikka pelaaja olisi fyysisesti läsnä.
- **Pelaaminen tuloihin ja varallisuuteen suhteutettuna suurilla summilla ja aiottua pidempään.** Tässä korostuvat pelaamisen taloudelliset vaikutukset. Henkisellä puolella korostuu läheisen lisääntyvä vaikeus luottaa pelaajaan.
- **Toistuvat yritykset vähentää pelaamista tai lopettaa se kokonaan.** Läheiselle tämä näkyy usein toistuvina lupauksina vähentää pelaamista tai lopettaa se.
- **Pelaaminen sen aiheuttamista haitoista huolimatta.** Pelaaja saattaa olla kyytön puuttumaan pelaamiseensa, vaikka tunnistaa esimerkiksi sen aiheuttamat haitat ihmisuhteissa. Tämä voi vaikuttaa kielteisesti läheisen itsetuntoon.
- **Pelaamisen salailu, peittely tai sitä koskeva valehtelu.** Ennen kaikkea tämä murtaa läheisen luottamusta pelaajaan.
- **Rahan korostunut merkitys.**

Kuva: Kuvalliteri / Eeva Mehto (Kuvan henkilöt eivät liity tekstin aiheeseen).





Läheisenä olo on prosessi

Ongelmapelaajan läheisenä oleminen on prosessi, ja pelaamisen vaikutukset vaihtelevat läheisenä olon eri vaiheissa. Kyse on paitsi muutoksista pelaamisessa ja pelaajassa, myös muutoksista läheisessä itsessään.

Seuraavassa käydään läpi läheisenä olon eri vaiheita ja niihin liittyviä tyypillisiä vaikutuksia. Pelaaminen saattaa vaikuttaa läheiseen niin taloudellisella, psyykkisellä, sosiaalisella kuin fyysiselläkin ulottuvuudella. Siirtymät vaiheesta toiseen ovat merkittäviä muutokohтия läheisenä olossa. Niihin saattaa liittyä muutoksia pelaajassa tai pelaamisessa, mutta ennen kaikkea kyseessä ovat muutokset läheisen omassa toiminnassa ja käsityksissä. Läheisen selviytymiskeinot vaihtelevat eri vaiheissa.

1. Epätietoisuus

Epätietoisuusvaiheessa ongelmapelaaminen ei vielä ole paljastunut läheiselle, tai pelaamista ei ole tulkittu ongelmaksi. Vaihetta kuvastaa läheisen huolestuneisuus ja tietoisuus siitä, että jostain on vialla. Pelaamisen salailu pitkitää epätietoisuusvaihetta.

Vaiheelle on tyypillistä, että läheinen etsii syytä ongelmiin. Ongelmien yhdistäminen pelaamiseen on usein vaikeaa, tyypillisiä ovat esimerkiksi epäilyt puolison uskottomuudesta.

Vaihetta pitkittää usein se, että toisen elämään puuttuminen saatetaan kokea vaikeaksi tai vääräksi.

► Puuttuminen on välittämistä!

Joskus ongelman kohtaaminen voi tuntua myös läheisestä liian vaikealta. Tällöin läheinen saattaa normalisoida pelaamista ja siirtää ongelman lopullista kohtaamista. Myös muu lähipiiri saattaa

kieltää ongelman tai kieltäytyä näkemästä sen vakavuutta.

► Ole rohkea äläkä epäröi hakea ulkopuolista tukea!

2. Ongelman paljastuminen

Ongelman paljastuminen ja kohtaaminen on merkittävä käännekohta läheisenä olossa. Paljastuminen on yleensä hyvin tunnepitoinen ja rankka kokemus. Vaikka epäilyjä pelaamisesta olisi jo ollutkin, lopullinen paljastuminen on yleensä järjestyttävä kokemus, jopa shokki. Paljastumisvaiheeseen ei vielä liity varsinaista toimintaa, kyse on enemmän alkujärkytyksestä, johon liittyy niin psykisiä kuin fyysisiäkin vaikutuksia. Psykkisellä ulottuvuudella kuvaavinta on tunteiden voimakas vaihtelu ja niiden ristiriitaisuus: vihaa, sääliä, pelkoa, epätoivoa, jopa helpotusta. Mukana on yleensä

sä tunteiden koko kirjo. Tyypillisimmät fyysiset vaikutukset ovat päänsärky ja univaikkeudet.

► Tunteiden vaihtelu ja negatiivisetkin tunteet kuuluvat asiaan. Anna itsellesi lupa tuntea myös kielteisiä tunteita äläkä koe niistä syällisyyttä.

Ongelma voi paljastua läheiselle eri tavoin. Yleistä on, että se tulee ilmi ikään kuin vahingossa. Läheinen saattaa esimerkiksi tilioitteita katselemalla muodostaa lopullisen ongelmatulkinnan tai löytää kasan maksamattomia laskuja, jolloin epäilykset vahvistuvat. Paljastuminen saattaa tapahtua myös sitä kautta, että pelaaja myöntää ongelman, tai se voi paljastua jonkin ulkopuolisen tahon kautta. Aina varsinaista paljastumishetkeä ei ole. Sekä pelaajan että läheisen tulkinnat ongelmallisuudesta saattavat vaihdella, tai pelikäyttäytyminen itsessään voi jatkuvasti muuttua. Läheinen saattaa jatkuvasti joutua muuttamaan

käsitystään siitä, onko pelaaminen ongelmallista, pysykö se ongelmattomana vai esiintykö sitä lainkaan.

3. Akuutti puuttuminen

Mitä enemmän taloudellista vahinkoa pelaaminen on aiheuttanut, sitä suuremman merkityksen saa akuutin puuttumisen vaihe. Kyse saattaa joissain tilanteissa olla asunnon menettämisen uhasta tai muutoin perustoimeentulon turvaamisesta.

► Muista, että myös materiaalista apua on tarjolla.

Tässä vaiheessa ongelman tulkinnassa ei vielä mennä kovin syvälle, vaan funktiona on turvata elämisen jatkuvuus. Akuutin puuttumisen mahdollistaa ensijärkytyksestä toipuminen, mutta osin konkreettisiin asioihin keskittyminen myös helpottaa shokista toipumista.

4. Vastuun kantaminen

Vastuun kantaminen ja pelaajasta huolehtiminen ovat läheisen tyyppillisiä toimintamalleja. Vastuu liittyy moneen asiaan. Usein taustalla on jonkinasteista syyllisyyttä. Läheiset häpeävät usein omia kielteisiä tunteitaan ja niiden ajoitusta purkautumista esimerkiksi raivona, kiukutteluna tai riitelynä. Häpeä puolestaan muuntuu helposti syyllisyydeksi. Keskeinen syyllisyyttä aiheuttava tekijä on myös se, ettei läheinen tiedä, kuinka tilanteeseen tulisi suhtautua, ja miten tilanteessa tulisi toimia. Esimerkiksi rahan antamisen pelaajalle voi tulkita sekä auttamiseksi että pelaamisen mahdollistamiseksi. Loppujen lopuksi yhtä ainoaa oikeaa tapaa toimia ei ole, ja muutoksen pelaamisessa on lähdeittävä pelaajasta itsestään:

▶ Syyllisyyden kantaminen on turhaa! Pelaaminen ei ole koskaan läheisen syytä!

Toisinaan myös pelaaja tai muu sosiaalinen ympäristö syyllistää läheistä. Tällöin jokin ulkopuolinen tuki on erityisen tarpeellista syyllisyydestä ja liiallisesta vastuusta luopumisessa.

▶ Uskalla siis puhua! Ystävien ja muun oman sosiaalisen verkostosi lisäksi sinua voivat auttaa ammattiauttajat. Myös vertaistuen piiriin kannattaa hakeutua. Muista aina, että voit hakea apua myös itsellesi, pelaajasta riippumatta!

Vastuun kantaminen liittyy aktiivisen pelaamisen vaiheeseen. Läheinen yrittää joko kaikin keinoin estää pelaamista ja motivoida pelaajaa muutokseen, tai keskittyy korjailemaan pelaamisesta aiheutuvia seurauksia. Vastuun kantaminen on läheiselle hyvin raskasta, ja tyyppillisesti läheinen kohdistaa itseensä liian suuria odotuksia.

Tilanteeseen puuttuminen ja rakkaalle ihmiselle avun tarjoaminen ja antaminen

on tietenkin hyvin inhimillistä ja ymmärrettävää, mutta vastuun kantaminen on varsinkin pitkällä aikavälillä usein liian raskasta. Ennemmin tai myöhemmin läheisen on pakko muuttaa tilannetta, jos pelaaja itse ei ole valmis muutokseen. Pitkittyessään vaihe voi johtaa vakaviin seurauksiin, kuten masennukseen tai uupumukseen, jopa itsetuhoisiin ajatuksiin.

▶ Jatkuva pelaajasta huolehtiminen ja vastuun kantaminen ei ole pitkällä aikavälillä kestävä ratkaisu.

5. Tilanteen ratkaiseminen

Tilanteen ratkaisuvaiheessa tapahtuu jokin muutos, joka tekee läheiselle mahdolliseksi elää ainakin jollain tasolla tyydyttävää elämää. Tämä voi tapahtua eri tavoin. Pelaamisen loppuminen tai sen hallintaan saaminen on yksi tällainen muutos. Usein läheinen joutuu kuitenkin

ratkaisemaan tilanteen muilla keinoin, sillä pelaamisen loppuminen tai sen hallintaan saaminen on aina ensisijaisesti pelaajasta itsestään kiinni.

Yksi ratkaisumalli on omaan hyvinvointiin keskittyminen. Läheinen voi jatkaa elämää pelaajan kanssa läheissuhteen säilyttäen, mutta luopuu vastuun kantamisesta niin tekojen tasolla kuin omista ajatuksissaankin. Läheinen omaksuu ajatusmallin, jossa todellinen muutos voi lähteä vain pelaajasta itsestään. Tiedon hankinta ongelmapelaamisesta, riippuvuuksista ja läheisenä olosta helpottaa tällaista ratkaisua. Myös sosiaalinen tuki on erityisen keskeisessä asemassa. Käytännössä omaan hyvinvointiin keskittyminen tarkoittaa esimerkiksi läheisen taloudellista riippumattomuutta pelaajasta erillisten talouksien muodossa.

Läheissuhteen ongelmapelaajaan säilyttäessään läheinen sanoutuu irti ongelmasta, muttei siis välttämättä pelaajasta. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. Tällöin ratkaisu voi olla etäisyyden otto pelaajasta, vetäytyminen tai suh-

teesta kokonaan irtautuminen. Esimerkiksi puolisoiden kohdalla lopullisen eropäätöksen tekeminen voi tuntua suurelta helpotukselta.

Joskus harvoin myös vastuun kantaminen voi olla ratkaisu. Tällöin vastuun rajat on vedettävä erityisen tarkasti. Vastuun on tässä ratkaisumallissa rajoitettava lähinnä talouteen, ja se edellyttää pelaajan omaa suostumusta. On myös varmistuttava siitä, että läheisellä itsellään on tarpeeksi voimavaroja ja halua kantaa tällainen vastuu. Vaiheen on siis erottava merkittävästi vastuun kantamisen vaiheesta. Ratkaisumallissa vastuu lähtee puhtaasti läheisen omasta halusta ja jaksamisesta, kukaan tai mikään ulkopuolinen ei sitä määrittele. Käytännössä tämä voi tarkoittaa esimerkiksi sitä, että pelaaja luovuttaa läheiselle kaiken päätäntävällän taloudellisissa asioissa.

6. Toipuminen

 Anna toipumiselle aikaa.

Toipuminen saattaa kestää pitkään. Se voi alkaa ratkaisun löydyttyä, mutta ratkaisu ja toipuminen eivät ole sama asia. Usein pelkästään se, että asiasta kykenee puhumaan, vaatii paljon aikaa. Puhuminen kuitenkin auttaa.

Toipumista voi helpottaa ongelmapelelaamisen ja riippuvuuksien ymmärtäminen. Usein elämä ennen ratkaisua ja toipumisvaihetta on niin kuluttavaa, että arkipäivästä selviytyminen vie kaiken energian, eikä aiheen syvällisemmälle pohdinnalle jää mahdollisuutta. Paitsi tieto-, myös kaunokirjallisuus voi olla apuna ilmiön ymmärtämisessä ja toipumisessa.



Pelaaminen vaikuttaa läheisenkin talouteen

Pelaaminen vaikuttaa tavallisesti läheisen talouteen.

▶ Pyri mahdollisimman pitkälle suojaamaan oma taloudellinen toimeentulosi!

Usein pelaaminen paljastuu vasta siinä vaiheessa, kun taloudellista vahinkoa on päässyt jo tapahtumaan. Tällöin:

▶ Pyri tarttumaan tilanteeseen mahdollisimman pian.

Tavallista on, että pelaaja pyytää rahaa läheiseltä. Vaikeissa ongelmapelaamistapauksissa saatat joutua jopa valehtelun tai kiristämisen kohteeksi. Muista silloin, ettei sinulla ole mitään velvollisuutta antaa tai lainata pelaajalle rahaa; kyse ei ole itsekkyydestä tai välittämisen puutteesta. Älä kuitenkaan syytä itseäsi siitäkään, jos olet antanut pelaajalle rahaa. Ongelmapelaaja on usein taitava perustelevaan rahan tarpeensa ja manipuloimaan läheistä.

Seuraavassa muutamia vinkkejä, joiden avulla voit pyrkiä suojaamaan itseäsi pelaamisen taloudellisilta vaikutuksilta.

- 1.** Jos elätte samassa taloudessa, varmista, että olet ajan tasalla talouden suhteen. Älä jätä laskuista ja muusta taloudesta huolehtimista pelaajan vastuulle.
- 2.** Pitäkää erilliset pankkitilit!
- 3.** Varmista, ettei pelaajalla ole käyttöoikeutta talletuksiisi. Esimerkiksi yhteiset lainanhoitotilitkin voi sopia sellaisiksi, että rahan nostaminen edellyttää molempien osapuolien läsnäoloa.
- 4.** Jos pelaaja on aviopuolisosi, tehkää avioehto.
- 5.** Avopuolisot voivat tehdä kirjallisen sopimuksen siitä, miten elämisen kustannukset jaetaan.
- 6.** Joskus pelaajan voi olla hyvä luopua kokonaan taloudellisesta vastuusta. Jos pelaaja on suostuvainen ja omat voimavarasi riittävät, voitte yhdessä sopia esimerkiksi pelaajan palkan tulemisesta sinun tilillesi. Tällöin on mahdollista siirtää pelaajan käyttöön vähän rahaa kerrallaan, jolloin suurempien kertahäviöiden mahdollisuus pienenee.



Usein ennaltaehkäisevät toimenpiteet eivät ole riittäviä, tai pelaaminen paljastuu vasta, kun taloudellista vahinkoa on jo päässyt tapahtumaan. Taloudellisen tilanteen selvittäminen on hyvä aloittaa mahdollisimman varhain. Pelaamisen paljastuminen on läheiselle usein shokki ja traumaattinen kokemus, joten anna itsellesi kuitenkin riittävästi aikaa toipua ensijärkytyksestä. Seuraavassa vinkkejä niihin tilanteisiin, joissa talous on pelaamisen vuoksi kärsinyt.

- 1.** Jos laskuja on erääntynyt tai et pysty maksamaan velkaasi, pyri mahdollisimman pian ottamaan yhteys velkojaan ja neuvottelemaan uusi maksuaikataulu. Usein sopiminen on mahdollista.
- 2.** Jos velka on siirtynyt perintätoimistolle ja sinulla on maksuvaikeuksia, ota yhteys perintätoimistoon: myös perintätoimiston kanssa voi neuvotella maksuaikataulusta.
- 3.** Jos velkaa ei makseta perintätoimistolle, asia voidaan viedä käräjäoikeuteen, ja käräjäoikeuden tuomiolla velka saatetaan periä ulosoton kautta. Myös ulosottomiehen kanssa voi neuvotella ja ulosottoviraston kanssa sopia uusista eräpäivistä.
- 4.** Edellisissä on kyse sopimukseen perustuvasta velkojen järjestelystä. Selvittely- ja neuvotteluapua voi pyytää kunnan talous- ja velkaneuvonnasta. Palvelu on lakisääteinen ja maksuton. Velkaneuvontaan saat yhteyden oman kuntasi puhelinvaihteen kautta.
- 5.** Velkoja voi järjestellä myös muilla keinoin, esimerkiksi velkajärjestelyllä ja järjestelylainalla. Yksin ei ongelmien kanssa kannata jäädä. Velkaneuvonnan lisäksi voit saada apua esimerkiksi Takuu-Säätiöltä, jolla on myös maksuton neuvontapuhelin. Siihen voit soittaa nimettömänä ja keskustella kaikista taloudellisiin ongelmiin liittyvistä asioista.
- 6.** Taloudellista tukea voit saada esimerkiksi kuntasi sosiaalitoimelta tai seurakunnalta.

Puheeksi ottaminen

Pelaamisesta ja siihen liittyvistä ongelmista puhuminen voi tuntua vaikealta. Yleensä se kuitenkin kannattaa. Jos puhuminen asiasta tuntuu ylivoimaisen vaikealta, kannattaa suunnitella puheeksi ottamista etukäteen tai pyytää tukea ja neuvoja joltain ulkopuoliselta. Etukäteen on mahdotonta tietää, kuinka pe-

laaja aiheeseen suhtautuu. Pelaaja voi vastustaa puhumista, syyttää sinua tai puolustella pelaamistaan, mutta on myös mahdollista, että asian pöydälle nostaminen ja sen kohtaaminen on pelaajasta helpottavaa. Seuraavassa joitakin vinkkejä, joista voi olla apua asiasta puhumisessa:



Kuva: Aake Huuresalo

- Valmistaudu etukäteen. Mieti sopiva ajankohta ja käy mielessäsi läpi, mitä haluat sanoa. Voit myös kirjoittaa asioita muistiin.
- Kerro olevasi huolissasi ja että välität.
- Uskoessasi muutoksen mahdollisuuteen, tuo se mahdollisimman selkeästi esille.
- Vältä syyllistämistä ja leimaamista. Voi olla hyvä kiinnittää huomio konkreettisiin ongelmiin ja niiden ratkaisuvaihtoehtoihin.
- Tee avoimia kysymyksiä.
- Kuuntele mitä toinen sanoo, vaikka se tuntuisi vaikealta.
- Jos pelaaja ei halua myöntää ongelmaansa, älä väkisin yritä todistaa sitä.
- Tuo esille muutoksen etuja.
- Varaudu ongelman kieltämiseen tai torjumiseen pelaajan taholta, se kuuluu peliongelman luonteeseen.
- Älä syytä itseäsi, jos rakentava keskustelu asiasta epäonnistuu.

Apua ja tukea voivat tarvita sekä läheinen että pelaaja

Avun ja tuen tarve vaihtelee niin pelaajasta kuin läheisestäkin riippuen. On hyvä miettiä tapauskohtaisesti, millainen apu sopii mihinkin tilanteeseen. Jos tunnet voimavarasi hyväksi, sinun on mahdollista olla tukena ongelmapelaajan hoidossa. Jos pelaaja on aikuinen, sinulla ei kuitenkaan missään tapauksessa ole siihen velvollisuutta.

Apua ja tukea voi hakea yhdessä tai erikseen. Joskus esimerkiksi yhteiset terapiakäynnit voivat olla hyvä vaihtoehto. Toisinaan taas on parempi, että pelaaja ja läheinen saavat tukea erikseen.

Apua on tarjolla monenlaista. Yksilö- ja pariterapian ja -keskustelujen lisäksi on tarjolla erilaisia ryhmiä. Vertaistukea tarjoavat esimerkiksi usealla paikkakunnalla kokoontuvat GA -ryhmät. Avopuolella

hoitoa ja tukea voivat antaa muun muassa A-klinikat, mielenterveystoimistot tai psykiatrian poliklinikat, seurakunnat, erilaiset järjestöt, terveyskeskukset, sosiaalitoimen eri yksiköt, kriisikeskukset sekä nuorisoasemat.

Avohoidon lisäksi ongelmapelaajille on tarjolla laitосkuntoutusta. Hakeutuminen laitосhoitoon tapahtuu yleensä oman paikkakunnan A-klinikan kautta.

Ajankohtaista ja paikkakunta kohtais-ta tietoa hoitomahdollisuuksista sekä keskustelutukea saat Peluuri-puhelinpalvelusta. Sinne voit soittaa ilmaiseksi ja nimettömänä. Peluurista voit tilata myös ongelmapelaamiseen ja läheisenä oloon liittyvää materiaalia ja kirjallisuutta.

► Muista,
että
vaikka
pelaaja itse
kieltäytyisi
ottamasta
ulkopuolista
apua
tai tukea
vastaan,
voit hakea
apua itsellesi,
omaan
tilanteeseesi.

Kuva: Tapani Romppainen



Pelaajan läheisenä:

Leena, Niina ja Lari

Leena

Leena oli elänyt jo vuosia tavallista perhe-elämää miehensä ja lapsiensä kanssa. Viime aikoina jokin oli kuitenkin muuttunut, mutta Leena ei osannut sanoa, mikä. Mies oli alkanut olla tavallista enemmän kotoa poissa ja perheen rathatilanne huononi. Leena pyöritteli mielessään erilaisia vaihtoehtoja: oliko miehellä toinen nainen, olivatko he kasvassa erilleen? Pelaaminen paljastui Leenalle lopullisesti tilioitteelta. Paljastumisen hetkeen liittyvät tunteet Leena muistaa elävästi:

– Tuntui, että pohja meni kaikelta pois. Oli tyhjä ja epätoivoinen olo, että ei tämä mulle voinut tapahtua eikä ole totta.

Leena otti asian heti puheeksi miehensä kanssa ja mies myönsi ongelman.

Molemmat tunsivat helpotusta asian selvittyä. Ensijärkytyksestä toipuminen otti kuitenkin aikansa:

– Pari kolme ensimmäistä päivää olin todella väsynyt ja jotenkin epätoivoinen, enkä oikein tiennyt mitä ajattelin. Pyörittelin koko ajan asioita päässäni ja uni tuli huonosti.

Pariskunta hakeutui yhdessä ammattiauttajan luokse keskustelemaan tunteistaan ja siitä, miten asiassa edetäisiin. Mies halusi lopettaa pelaamisen, ja Leena halusi olla miehensä tukena. Molemmat tunsivat hyötyvänsä keskustelusta ulkopuolisen kanssa. Pelaamisen taustalta löytyi miehen työuupumus.

Pelaamisen paljastuttua yhteistä elämää muutettiin muutenkin kuin lopettamalla pelaaminen; remonttiin meni koko

yhteinen elämä. Molemmat puoliset olivat toistensa tukena. Jälkikäteen Leena löytää ongelmista myös paljon positiivista, kriisi näyttäytyy uuden elämän alkuna:

– Niin paha asia kuin se onkin, musta tuntuu, että meille se teki hyvää. Kylähän siihen liittyy valtavasti ne pelot, mutta kyllä mä olen häneen pikkuhiljaa alkanut luottaa. Meille tämä oli paljolti henkinen remontti ja avioliittoremontti. Me ollaan kuin rakastunut nuori pari parhaimmillaan.

Niina

Niinalle pelaaminen paljastui ensimmäisen kerran, kun hän löysi avomiehen kätkemän kasan maksamattomia laskuja. Tuolloin Niina erosi miehestään ensimmäisen kerran. Yhteen palattiin kuitenkin varsin pian:

– Tuli säälin ja myötätunnon kausi, että mä seurustelen ongelmaisen kanssa. Siihen liittyi voimakas tunne siitä, että tämä ihminen on sairas, eikä sairasta ihmistä saa jättää yksin, vaan sai-

rasta pitää auttaa ja pitää pyrkiä olemaan vahva ja tukemaan.

Pelaaminen kuitenkin jatkui, eikä mies ollut halukas muutokseen. Parisuhteesta tuli riitaisa ja Niina kantoi enemmän vastuuta kuin olisi jaksanut.

– Kun se paljastui toisen kerran ja yksinkertaisesti tajusin sen, että hänellä ei ole aikomustakaan myöntää ongelmaa, silloin se muuttui. Sen jälkeen toisen eropäätöksen tekeminen oli helppoa. Se oli hirveä helpotus.

Tänä päivänä Niinalla on asiat hyvin, vaikka avomiehen pelaamisesta johtuvia velkoja on edelleen maksamatta, ja Niina sai pelaamisen seurauksena merkinnän luottotietoihinsa. Toipumisprosessi on edelleen kesken. Aiemmat kokemukset vaikuttavat myös Niinan nykyiseen parisuhteeseen:

– Tällä hetkellä kaikki on OK, oikeastaan asiat on paremmin kuin hyvin. Silti taustalla on pelko, että mitäs jos siellä on jotain, mitä mä en tiedä tai en tunnista. Kaksi asiaa helpottaisi. Toinen on, että saan kaikki velat maksettua. Se on konkreettinen piste, jolloin voi ajatella, että se ei enää vaikuta mun elämään

millään tavalla. Toinen helpottava asia olisi, että pystyisin antamaan anteeksi. Kyllä mä olen vihannut häntä sen jälkeen, kun se ero tuli.

Lari

Lari ei tiennyt ongelmapelaamista olevankaan, ennen kuin tutustui tyttöystäväänsä. Larin huoli tilanteesta lisääntyi pariskunnan muuttaessa yhteen asumaan:

– Yhteen muutettaessa se oli enemmän rassaavaa. Piti olla huolissaan, että onko vuokrat rahat pelattu, joudutaanko me kadulle tai jostain rahaa kerjäämään. Ehkä se on opiskeluunkin vaikuttanut, ei ole jaksanut panostaa. Töissä ollessa oli kivaa, mutta kotiin tulo oli ikävää; oli kiukuttelua ja mykkäkoulua. Tein ihan mielellään pitkää päivää, ettei tarvinnut tulla kotiin. Jos olin pidempään poissa, tuli huoli, että mitähän toinen puuhaa siellä, onko mennyt kioskille häviämään rahansa.

Avopuolison pelaaminen on vaihdellut yhdessäolon aikana. Pelaamisen ol-

lessa rankkaa Lari huolehti pariskunnan talousmenoista, mutta pelaamisen vähentyminenäkään ei kokonaan poistanut ongelmia.

Lari on sopinut avopuolionsa kanssa summasta, jonka saa käyttää pelaamiseen. Lisäksi puoliso pitää pelipäiväkirjaa, johon hän merkitsee kaikki voitot ja tappiot. Ajan kuluminen on auttanut Laria luottamuksen saavuttamisessa, ja hän on tietoisesti vähentänyt vastuun kantamista. Elämä yhdessä jatkuu, mutta kauaskantoisia tulevaisuudensuunnitelmia pariskunta ei osin pelaamisesta johtuen ole uskaltanut tehdä. Parisuhdetta eletään päivä kerrallaan.

Yhteystietoja

Auttavat puhelimet

Peluuri

-peliongelmissa auttava puhelin, soita maksutta puh. 0800 100 101, arkisin klo 12-18

Peluuri on valtakunnallinen puhelinpalvelu peliongelmaisille ja heidän läheisilleen. Peluuri tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman hoitamisessa. Peluuriin voi soittaa nimettömänä ja luottamuksella. Peluurista saat myös tietoa vertaisryhmistä ja lähimmistä hoitopaikoista ja voit tilata ongelmapelaamiseen ja peliriippuvuuteen liittyvää materiaalia.

Velkalinja

soita maksutta puh. 0800 9 8009, arkisin 10.00 - 14.00

Numeroon voi soittaa kaikkialta Suomesta maksutta ja keskustella nimettömänä kaikista taloudellisiin ongelmiinsa liittyvistä asioista. Puheluihin vastaavat Takuu-Säätiön työntekijät.

Tietoa ja apua internetistä:

Peluuri-sivuilla ajankohtaista tietoa ongelmapelaamisesta ja hoitomahdollisuuksista. Peluurin sivuilta löydät lisää linkejä. Peluurin linkejä -osiossa myös paljon ulkomaisia tiedonlähteitä:

www.peluuri.fi

Nimettömät pelurit – Suomen GA:n internetsivut:

www.nimettomatpelurit.net/

Vertaistukea -peliriippuvaisten keskustelupalsta, jossa voivat vieraila myös läheiset:

groups.msn.com/peliriippuvuus

A-klinikkasäätiö:

www.a-klinikka.fi

Suomen A-klinikat löydät osoitteesta:

www.a-klinikka.fi/yhteystiedot/kaikki.html

Päihdelinkki -tietoa muun muassa peliriippuvuudesta:

www.paihdelinkki.fi

Sininauhaliitto:

www.sininauhaliitto.fi

Apua.info -usean järjestön nettipalveluiden yhteinen portaali:

www.apua.info

Spelinstitutet -rahapelihaittojen ehkäisyyn ja hoitoon erikoistunut yksityinen yritys Ruotsissa. Suuri tietopankki peliriippuvuudesta:

www.spelinstitutet.se

Gam-Anon -ongelmapelaajien läheisten yhteisö: **www.gam-anon.org**

The International Centre for Youth Gambling Problems and High-Risk Behaviors, McGill University Kanada -nuorten pelaamisen tutkimukseen, koulutukseen, hoitoon ja ehkäisyyn erikoistunut keskus:

www.youthgambling.com

GamCare -peliongelmaan erikoistunut auttava järjestö Isossa-Britanniassa:

www.gamcare.org.uk

Problem Gambling – A Bibliography -kirjallisuusluettelo ongelmapelaamisesta:

www.naspl.org/bibliog.html

Lähteitä ja muuta kirjallisuutta, josta voi olla apua

Tähän listaan on koottu kirjallisuutta ja muita lähteitä, joiden tuntemuksesta voi olla apua niin läheiselle kuin pelaajallekin. Erilaiset riippuvuudet ovat keskenään samankaltaisia ilmiöitä ja muidenkin kuin peliriippuvuuden tuntemisesta voi olla hyötyä. Sama pätee läheisten kokemuksiin; esimerkiksi alkoholistien läheisillä on usein samanlaisia kokemuksia kuin ongelmapelaajien läheisillä.

Erkkilä, Jaakko & Eerola, Tuomas (2001): *Hallitsetko sinä pelejä vai pelit sinua*. Tutkimus ongelmapelaajien monimenetelmäisestä kuntoutusprojektista. Kopijyvö Oy, Jyväskylä.

Gieseckus, Ulrich (1999): *Kun riippuvuus ajaa umpikujaan*. Miten auttaa päihderiippuvaista. Perussanoma Oy, Kauniainen.

Heikkilä, Antti (1995): *Riippuvuus – Valheiden verkko*. Kustannusosakeyhtiö Tammi, Helsinki.

Hellsten, Tommy (1994): *Elämän lapsi*. Vastuulliseen aikuisuuteen. Kirjapaja, Helsinki.

Hellsten, Tommy (1991): *Virtahepo olohuoneessa*. Läheisriippuvuus ja sisäisen lapsen kohtaaminen. Kirjapaja, Helsinki.

Holmila, Marja & Kantola, Janna (toim.) (2003): *Pullonkauloja*. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä. Gummerus, Jyväskylä.

Ilkas, Hannu & Turja, Tuomo (2003): *Rahapelitutkimus*. Sosiaali- ja terveysministeriö. Taloustutkimus oy.

Jonsson, Jakob (2003): *Stöd och hjälp till spelberoendes anhöriga*. Statens folhälsoinstitut. Rapport nr 2003:23. Löytyy internetistä osoitteesta: www.fhi.se/shop/material_pdf/spel_ahoriga.pdf

Kaikki peliin. Irti pelaamisen pakosta. A-klinikkasäätiön ja Sininauhaliiton esite, 2005.

Koski-Jännes, Anja & Jussila, Antti & Hänninen, Vilma (1998): *Miten riippuvuus voitetaan*. Otava, Keuruu.

Koski-Jännes, Anja & Hänninen, Vilma (toim.) (2004): *Läheiseni on päihdeongelmainen*. Tekijät ja Kirjapaja Oy, Helsinki.

Kurkela, Reijo (2001): *Peruskoululaisten rahapeliä pelaaminen*. Siniset vihkot. Sininauhaliiton julkaisusarja 1/2001, Helsinki 2001.

Mielonen, Harri & Tiittanen, Harri (1999): *"Sitä aatteli, että jos sitä nyt voittaa..."*. Peliriippuvaisten kokemuksia ongelmapelelaamisen syistä, seurauksista ja hoidosta. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 32. Helsinki, 1999.

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

Niland, Carmel (2000): *The impact of gambling on contemporary family life*. Löytyy internetistä osoitteesta:

[www.aic.gov.au/conferences/
gambling00/niland.pdf](http://www.aic.gov.au/conferences/gambling00/niland.pdf) (30.9. 2004)

Poteri, Riitta & Tourunen, Jouni (1995): *Asiakkaana ongelmapelaaja*. Siniset vihkot. Sininauhaliiton julkaisusarja 2/1995.

Pölkki, Mervi & Siitari, Nina (1996): *Elämä pelaajan lähellä*. Siniset vihkot. Sininauhaliiton julkaisusarja 1/1996. Sininauhaliitto, Helsinki.

Saarinen, Sari (2005): *Elämän valttikortit*. Opas pelaamisen vähentäjille ja lopettajille. Sininauhaliitto, 2005.

Wallin, Aila (2001): *Pennit miljooniksi*. Tieto lasten ja nuorten pelaamisesta ja sen haitoista. Sininauhaliitto, 2001.

Viimeiseen centtiin. Opas kehitysvammaisen pelaajan läheisille ja kehitysvammaalan työntekijöille. Sininauhaliitto, 2002.

Tämän oppaan ovat julkaisseet

A-klinikkasäätiö
Paasivuorenkatu 2 A
00530 Helsinki
Puh. (09) 6220 290
Faksi (09) 175 276
tiedotus@a-klinikka.fi
www.a-klinikka.fi

Sininauhaliitto
Krämertintie 2
00620 Helsinki
Puh. (09) 7206 150
Faksi (09) 7206 1531
www.sininauhaliitto.fi
keskustoimisto@sininauhaliitto.fi

