

OPINNÄYTETYÖ

Ongelmallisesti rahapelejä pelaavien läheisten tukeminen verkossa

Lähellä-verkkovertaistukiryhmän mallintaminen

Niina Hakkarainen

Yhteisöpedagogi YAMK
(90 op)

Arvioitavaksi jättämisaika
(muodossa 10/2022)

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Koulutuksen nimi: Yhteisöpedagogi YAMK

Tekijät: Niina Hakkarainen
Opinnäytetyön nimi: Ongelmallisesti rahapelejä pelaavien läheisten tukeminen verkossa
Sivumäärä: 72 ja 56 liitesivua
Työn ohjaaja(t): Arto Lindholm
Työn tilaaja(t): Peluuri / Sininauhaliitto R.Y

Ongelmallinen rahapelaaminen vaikuttaa rahapelaajan lisäksi moneen ihmiseen hänen lähipiirissään. Läheisille suunnattuja palveluita on valtakunnallisesti tarjolla hyvin rajallisesti ja tämän vuoksi tarve uusien palveluiden kehittämiseen on suuri. Läheisiä on usein vaikeampaa tavoittaa palveluiden piiriin omilla kasvoillaan, joten anonyymit verkkopalvelut madaltavat monen kynnystä osallistua toimintaan.

Opinnäytetyön aiheena oli mallintaa rahapelaajien läheisille suunnattu verkkoryhmä, jonka tavoitteena oli tukea läheisen hyvinvointia ja toipumista erityisesti vertaistuen avulla. Ryhmässä tehtiin myös tehtäviä, jotka tukivat prosessia.

Opinnäytetyössä tutkittiin sitä, miten läheisille tarjottu vertaistuki tulee järjestää, jotta se olisi vaikuttavaa. Sen lisäksi tutkittiin sitä, millaista hyötyä ongelmallisesti rahapelaavien läheiset kokevat saavansa verkkoryhmästä ja miten heidät saadaan osallistumaan ja sitoutumaan vertaistukiryhmän toimintaan. Keskeisinä menetelminä ryhmän tutkimisessa ja kehittämisessä hyödynnettiin benchmarkkausta ja osallistuvaa havainnointia.

Lähellä -ryhmä suunniteltiin työpajassa läheisten kanssa, jonka jälkeen ohjattiin kaksi pilottiryhmää, joiden aikana ryhmiä jatkokehitettiin. Niiden pohjalta luotiin kolmas ryhmä, joka tulee käyttöön Peluurin palveluna.

Lähellä -ryhmän arvioinnin tuloksena kävi ilmi, että verkkovertaistuella on monenlaisia hyötyjä läheisen elämään. Vertaistuki toteutui myös verkkoympäristössä ja moni osallistuja koki, että ryhmässä keskustelemisesta oli apua oman tilanteen käsittelyyn ja toipumiseen. Moni osallistuja myös sitoutui ryhmään loppuun asti ja koki saaneensa ryhmästä tukea. Tätä hyödytti myös ryhmän muu sisältö, jota kehitettiin osallistujien toiveiden mukaisesti ammattilaisten avustuksella.

Asiasanat: läheiset, vertaistukiryhmät, verkkoympäristö, rahapeliongelma, riippuvuus

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences

Name of the Degree Programme: Community Educator (Master's degree)

Author: Niina Hakkarainen

Title: Supporting relatives and closed ones of problem gamblers online

Number of Pages: 72 and 56 attachment pages

Supervisor(s): Arto Lindholm

Commissioned by: Peluuri / The Finnish Blue Ribbon

Problem gambling not only affects the gambler, but also many people in his closed circle. There is very limited number of services supporting gamblers relatives and other closed ones nationwide and a great need to develop new support services. It's often more difficult to reach closed ones in the scope of the services with their own face, so anonymous online services lower the threshold for many to participate in the activity.

The topic of the thesis was to model an online group aimed at closed ones of gamblers, the goal of which was to support the well-being and recovery of closed ones, especially through peer support. Participants also did tasks that supported the process.

The thesis examined how the peer support offered to closed ones should be organized in order to be effective. In addition, it was investigate what kind of benefit the relatives of problem gamblers feel they get from the online group and how to get them to participate and commit to the activities of the peer support group. Benchmarking and participatory observation were used as key methods in the group's research and development.

The Close (Lähellä) -group was planned in a workshop with closed ones, after which two pilot groups were guided, during which the groups were further developed. Based on them, a third group was created, which will be used as a Peluuri service.

As a result of the evaluation of The Close -group, it became clear that online peer support has many benefits in the life of a closed one. Peer support also took place in an online environment, and many participants felt that discussing in a group was helpful in dealing with their own situation and recovering. Many participants also committed to the group until the end and felt that they received support from the group. This was also benefited by the group's other content, which was developed according to the wishes of the participants with the help of professionals.

Keywords: Closed ones, Peer support groups, online environment, gambling problem, addiction

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
	1.1 Rahapeliongelmat	6
	1.2 Läheisten palveluiden kehittämisen tarve.....	8
	1.3 Tavoite ja tutkimuskysymykset	10
	1.4 Opinnäytetyön eettiset ratkaisut.....	13
	1.5 Yhteistoiminnallinen kehittäminen.....	15
2	TIETOPERUSTA.....	18
	2.1 Verkkoyhteisöt.....	18
	2.2 Läheiset.....	22
	2.3 Sosiaaliset kokemukset verkkoyhteisöissä	25
3	MENETELMÄT	28
	3.1 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät	28
	3.2 Benchmarkkaus Al-Anonissa	30
	3.3 Benchmarkkaus Pelirajaton - toiminnassa	34
	3.3 Osallistuva havainnointi	38
4	TULOKSET	39
	4.1 Benchmarkkauksen tulokset	39
	4.2 Osallistuvan havainnoinnin tulokset.....	40
	4.3 Lähellä -ryhmä 1 palautteet	46
	4.4 Lähellä -ryhmä 2 palautteet	55
5	TUOTOS	60
	5.1 Lähellä -ryhmä 3	60
6	POHDINTA.....	62

6.1 Vaikuttavuus	62
6.2 Ryhmän hyödyt ja haitat	64
6.3 Sitoutuminen	65
LÄHTEET	67
LIITTEET	73
Liite 1. Lähellä-ryhmä 1 (huhtikuu 2022).....	73
Liite 2. Lähellä – ryhmä 2 (syyskuu 2022).....	88
Liite 3. Lähellä – ryhmä 3	101
Liite 3. Rahapelaajien läheisten työpajan runko	124
Liite 4. Ryhmähaastattelun runko	126
Liite 5. Loppupalautteen runko	127

1 JOHDANTO

1.1 Rahapeliongelmat

Rahapelaaminen on osa monen suomalaisen elämää ja esimerkiksi lottoamisella on maassamme pitkät perinteet. Osalla rahapelaaminen pysyykin hallinnassa koko elämän ajan, mutta toisille se aiheuttaa eritasoisia haittoja. Ongelmapelaaminen tarkoittaa rahan- tai ajankäytöltään liiallista pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti pelaajaan, hänen läheisiinsä tai muuhun sosiaaliseen ympäristöön (THL 2020). Ongelmapelaaminen saattaa joko kehittyä hitaasti vuosien saatossa tai nopeasti ja yllättäen. Ongelman vaikutukset rahapelaajan ja hänen läheistensä elämään on yksilölliset, mutta usein sitä yhdistää häpeä, salaaminen ja taloudelliset ongelmat. Rahapeliongelmat on myös jaettu kolmeen luokkaan vaikutusten vakavuuden mukaan.

Ongelmallista pelaamista esiintyy eritasoisena. Riskipelaaminen tarkoittaa pelaamista, joka on määrältään tai ajankäytöltään runsasta ja sisältää riskitekijöitä. Ongelmapelaamisella viitataan rahapeliiriippuvuutta lievempiin pelaamisesta aiheutuviin haittoihin. Riippuvuudesta puhutaan kun ongelma on vakava eikä pelaaja kykene hallitsemaan pelaamistaan ja laiminlyö perustarpeitaan ja velvollisuuksiaan.

Vuoden 2019 väestökyselyn mukaan suomalaisista 3 prosentilla eli noin 112 000 henkilöllä oli rahapeliiongelma. Tästä joukosta noin puolella (52 000 suomalaisella) oli todennäköinen rahapeliiriippuvuus. (THL 2020.)

Rahapeliiongelman syntymisen taustalla vaikuttavat monet tekijät. Siihen vaikuttavat esimerkiksi ympäröivät olosuhteet, pelaamiseen liittyvät tilanne- ja rakenteelliset tekijät sekä pelaajaan liittyvät yksilölliset tekijät. Ympäröiviä olosuhteita ovat mm. erilaiset rahapelaamista ylläpitävät kulttuurisidonnaiset tavat suhtautua rahapelaamiseen. (THL 2020). Näihin liittyy muun muassa pelien helppo saatavuus ja näkyvyys, sekä sosiaaliset verkostot. Toisinaan rahapeliiongelmissa kärsivällä saattaa olla lisäksi muita mielenterveys- ja päihdeongelmia, mikä lisää tilanteen haastavuutta. Myös perimä ja tietyt persoonallisuuden piirteet saattavat edesauttaa ongelman syntymistä. (Peluuri 2022.)

Peliiongelmiin syntyä voi kuvata myös polkumallin (Blaszczynski, Nower & Wen Li 2021) avulla. Polkumallin mukaan ongelmapelaamiseen on kolme polkua – ehdollistuneet pelaajat, tunneperäisesti alttiit pelaajat, sekä perimältään alttiit pelaajat. Rajat näiden ryhmien välillä eivät kuitenkaan ole tarkkoja (Peluuri 2022). Polkumallia voi kuitenkin hyödyntää esimerkiksi

tuki- ja hoitopalveluihin ohjaamisessa, kun pohditaan millainen tuki olisi hyödyllisintä pelihaittoja kokevalle ja se voi myös tukea rahapelaajaa itseään tunnistamaan tilanteensa paremmin.

Ehdollistuneilla pelaajilla ei ole taustalla juurikaan muita psyykkisiä ongelmia, mitkä voisivat vaikuttaa peliongelman syntymiseen. Peliongelma on tuolloin syntynyt yksinkertaisesti pelaamisen hallinnan menettämisestä, joka voi liittyä esimerkiksi elämäntilanteessa tapahtuneisiin muutoksiin: lisääntyneeseen vapaa-aikaan tai mahdollisuuksiin pelata enemmän. (Peluuri 2022.) Ehdollistuneet pelaajat voivat hyötyä tuen kevyemmistä muodoista, mihin liittyy esimerkiksi omien peliuskomusten tutkimista. Tyypillisiin peliuskomuksiin kuuluu esimerkiksi ajatus, että pitkän häviöputken jälkeen tulee isompi voitto.

Toiset rahapelejä ongelmallisesti pelaavat ovat tunneperäisesti alttiita pelihaittojen syntymiselle, esimerkiksi mielenterveysongelmien tai lapsuuden traumojen myötä. Nämä pelaajat pakenevat peleihin kielteisiä tunteitaan. (Peluuri 2022.) Tällöin peliongelman hoidossa on otettava erityisesti huomioon myös nämä muut taustalla vaikuttavat asiat.

Kolmas ryhmä on perimältään alttiit pelaajat. Tämän ryhmän ongelmapelaajilla on paljon samoja piirteitä kuin edellisillä ryhmillä, kuten voittojen jahtaamista ja jännityksen hakemista, mutta näiden lisäksi myös esimerkiksi neurologisia tai neurokemiallisia häiriöitä, kuten voimakasta impulsiivisuutta tai keskittymishäiriöitä (Peluuri 2022). Toisinaan rahapeli- tai päihdeongelmia kulkee myös samassa suvussa.

Eritasoiisiin rahapeliongelmiin on kuitenkin kehitetty runsaasti erilaisia tuki- ja hoitomuotoja ja vaikeastakin peliriippuvuudesta on mahdollista toipua. Toipuminen ei tarkoita ainoastaan rahapelaamisen vähentämistä tai lopettamista, vaan toipuminen tarkoittaa myös merkityksellistä elämää pelaamisen ulkopuolella, pelaamiselle vaihtoehtoista tekemistä, sosiaalisten suhteiden rakentamista, taloudellisen tilanteen vakauttamista ja terveyden edistämistä (Peluuri 2022). Toipuminen on siis iso elämänmuutos, koska rahapelaaminen on vaikuttanut usein moneen ongelmapelaajan elämän alueeseen aina raha-asioista ja ihmissuhteisiin. Rahapelaajan tilanne vaikuttaa myös suoraan hänen läheisiinsä ja aiheuttaa huolta. Sen vuoksi hoidossa on tärkeää ottaa huomioon myös rahapelaajan läheiset ja tarjota myös heille sopivia palveluita heidän oman toipumisensa tueksi.

1.2 Läheisten palveluiden kehittämisen tarve

Pelihaittojen ehkäisyyn tähtäävässä työssä on huomattu, että rahapelaajien läheisille tarkoitettuja palveluita tarjotaan melko rajallisesti ja osalla läheisistä voi olla korkea kynnys hakeutua niiden piiriin. Tämän vuoksi Peluurissa on päätetty ottaa erityisesti huomioon läheisten palveluiden kehittäminen.

Eri arvioiden mukaan ongelmallinen rahapelaaminen vaikuttaa pelaajan lisäksi kielteisesti 5–17 läheiseen. Läheisillä voidaan tarkoittaa puolisoa, lapsia, vanhempia, sisarusia, sukulaisia ja ystäviä. (Järvinen-Tassopoulos & Kesänen 2021, 31.) Läheiset tarvitsevat usein tukea yhtä paljon kuin pelaajatkin, mutta läheisten hätä jää helposti huomaamatta. Monet läheiset keskittyvät auttamaan ongelmallisesti pelaavaa ja huolehtivat tämän hyvinvoinnista ja pyrkivät tekemään kaikkensa, jotta rahapelaaminen loppuisi. Saatuaan tietää rahapelaamisen ikävistä seurauksista läheiset eivät välttämättä heti osaa hakea apua itselleen. (Järvinen-Tassopoulos ym. 2021, 31.)

Perheiden kanssa työskentelyn pohjana hyödynnetään usein systeemistä ajattelua. Perhesysteemin ajattelu pohjautuu siihen, että kukin yksilö on perhekokonaisuuden osa, joka vuorovaikutuksen kautta vaikuttaa muihin yksilöihin ja päinvastoin. (Ólafsdóttir & Orjasniemi 2021, 58.) Kun yksi systeemin osa sairastuu esimerkiksi peliongelmaan, muuttuu myös muiden systeemin osien toiminta ja roolit perheyhteisössä. Näissä tilanteissa erityisen haavoittuvassa asemassa ovat lapset, koska heillä ei ole muuta mahdollisuutta, kuin pyrkiä sopeutumaan tilanteeseen. Lapset myös saattavat tietää paljon enemmän vanhemman rahapelaamisesta, kuin kumpikaan vanhemmista saattaisi edes arvata (Tassopoulos & Marionneau 2021, 84). On huomattu, että erityisesti monille perheellisille rahapelaajien puolisoille tärkeä motiivi hakea itselleen apua on erityisesti lasten edun ajatteleminen. Vanhemmat pyrkivät olemaan vahvoja rahapeli-ongelmasta huolimatta sitoutumalla lapsen etuun ja hakemalla itselleen apua sen sijaan, että he kietoisivat elämänsä täysin rahapelaavan puolison elämän varaan (Tassopoulos & Marionneau 2021, 92).

Puolisoiden lisäksi muita tukea tarvitsevia perheyhteisön jäseniä ovat aikuisten rahapelaajien vanhemmat tai päinvastoin – aikuiset lapset, jotka ovat huolissaan ikääntyvän vanhempansa rahapelaamisesta. On myös huomattu, että erityisesti naiset voivat jäädä sukupolviketjun hoi-

tovelvollisuuksien puristukseen (Järvinen-Tassopoulos & Marionneau 2021, 53) ja joutua tilanteessa holhoojan tai huolehtijan rooliin. Usein holhoojan osan ottaa aikuinen lapsi tai pelaavan vanhemman puoliso. Sukupolvien välinen linkittyminen kääntyy siten pääläelleen ja voi muuttaa perheen totuttuja suhteita ja lisätä läheisen ongelmallisesti rahapelaamisesta johtuvaa mielipahaa ja perheen sisäisiä konflikteja. (Järvinen-Tassopoulos & Marionneau 2021,46.)

Läheisille suunnattujen palveluiden suunnittelussa on tärkeää ottaa huomioon erityisesti perheyhteisön naiset ja heidän tarpeensa. Naisten huomioon ottamisen tärkeydestä antaa viitteitä myös se, että kaikki Lähellä – ryhmien hakijat olivat naisia tai naisoletettuja, vaikka tilanne koskettaa myös monia perheyhteisöjen miehiä.

Sukupolvien väliset perhesuhteet vaikuttavat monin tavoin koko perheyhteisöön myös rahapeliongelmiensa osalta ja tilanne saattaa aiheuttaa rahapelaajalle taloudellisten ongelmien lisäksi esimerkiksi mielenterveysongelmia, jotka vaikuttavat myös läheisiin. Etenkin vanhemmat, joiden aikuisilla lapsilla on henkisiä, fyysisiä tai stressiperäisiä ongelmia, voivat kokea vakavampaa masennusta kuin vanhemmat, joiden aikuisilla lapsilla ei ole tällaisia ongelmia (Tassopoulos & Marionneau 2021, 42).

Tämän vuoksi läheistenkin kanssa on tärkeää keskustella tilanteesta ja ohjata heitä sopivien palveluiden ja tuen piiriin. Tällä hetkellä rahapelaajien läheiset saavat useimmiten tukea muun muassa paikallisilta A-klinikoilta/Mielenterveys- ja päihdepalveluista, sekä vertaistukea tarjoavasta Sosped-säätiön Pelirajatön –toiminnasta, joka järjestää kasvokkaisia ja sähköisiä vertaistukiryhmiä rahapelaajien läheisille, sekä muita sähköisiä palveluita, kuten vertaispuhelimien ja ohjattuja ryhmächatteja. Matalan kynnyksen neuvontaa ja vertaistukea eri paikkakunnilla tarjoaa myös tieto- ja tukipalvelu Tiltti.

Peluurin palveluihin kuuluu myös suosittu rahapelaajille suunnattu valtakunnallinen verkkovertaistukiryhmä Tehostartti Muutokseen, joka on 7 viikkoa kestävä ohjattu ryhmä OmaPeluri-alustalla. Siihen kuuluu viikoittain kaksi viikkotehtävää suljetulla foorumilla ja ryhmän aikana on myös kaksi ryhmächattia ilta-aikaan. Opinnäytetyöni aiheena oli tehdä samalla OmaPeluurin alustalla toimiva rahapelaajien läheisille tarkoitettu verkkovertaistukiryhmä, jonka tavoitteena on tarjota rahapelaajien läheisille vertaistukea matalalla kynnyksellä. Lähellä – ryhmän tarkoitus on olla tiivis neljän viikon ryhmä, mikä tarkoituksena on tukea läheisiä omassa toipumisessaan vertaistuen ja tehtävien avulla.

1.3 Tavoite ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyössäni kehitetään Peluurissa toimivalle ongelmallisesti rahapelejä pelaavien läheisille ohjattu verkkovertaistukiryhmä OmaPeluri -foorumille ja selvitetään, miten verkossa tapahtuva vertaistuki tulee järjestää, jotta se olisi vaikuttavaa. Yhteiskehittämisen myötä syntyi Lähellä -ryhmä.

Opinnäytetyön tilaajana toimii pelihaittojen vähentämiseen tähtäävä organisaatio Peluuri, joka on osa Sininauhaliitto R.Y:n toimintaa. Peluuri vähentää ja ehkäisee rahapelaamisesta aiheutuvia sosiaalisia, taloudellisia sekä terveydellisiä haittoja. Peluuri tuottaa sähköisiä tuki-, ohjaus- ja neuvontapalveluita sekä välittää tietoa peliongelma- ja sen ehkäisystä ja hoidosta. Peluuri tarjoaa myös oma-apuun ja vertaisuuteen perustuvaa tukea. (Peluuri 2022.)

Rahapelaaminen vaikuttaa suuresti rahapelaajien läheisiin ja liian moni heistä jää yksin vaikeassa tilanteessa, minkä vuoksi tarve läheisille suunnattujen matalan kynnyksen palveluiden kehittämiseksi on suuri. Opinnäytetyössäni kehitän verkkovertaistukitoimintaa yhdessä rahapelaajien läheisten kanssa, mikä tekee palvelusta käyttäjälähtöisen ja tukee läheisten keskinäisen vertaistuen toteutumista ja yhteisöllisyyttä. Suosin käyttäjä- ja toimijälähtöistä kehittämistä, josta puhutaan usein termillä ihmiskeskeinen suunnittelu (human-centered design), jossa korostetaan, että suunnitteluprosessi kohdennetaan käyttäjien tarpeisiin heidän omissa konteksteissaan. (Rantanen & Toikko 2009, 95.) Toimijälähtöisessä kehittämisessä ei kuitenkaan keskitytä ainoastaan palveluiden käyttäjään, vaan siinä otetaan huomioon laajemmin myös muut tahot, jotka liittyvät kehitettävään asiaan, kuten tässä tapauksessa myös peliongelmiin tukipalveluita tarjoavat organisaatiot Peluuri, Pelirajaton ja Tiltti.

Opinnäytetyön tavoitteena on läheisten mielenterveyden ja toimintakyvyn tukeminen, sekä uusien näkökulmien ja tuen tuominen vaikeaan tilanteeseen ja vertaistuen toteutuminen. Läheisten on usein vaikeaa tunnistaa omia tarpeitaan ja jaksamisensa rajoja pelaajan rinnalla. Myös luottamuksen rikkoontuminen suhteessa pelaajaan on monille läheisille kipeä asia. Tavoitteena on, että ryhmän lopussa läheisillä on työkaluja omien tunteiden tunnistamiseen ja tieto siitä, ettei ole yksin. Keskeinen tutkimuskysymys on: ”Miten läheisille tarjottu vertaistuki tulee järjestää, jotta se olisi vaikuttavaa?”

Muita opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä on:

Minkälaista hyötyä ongelmallisesti rahapelejä pelaavien läheiset kokevat saavansa verkkotutkimuksesta?

Miten läheiset saadaan osallistumaan toimintaan?

Opinnäytetyöni on tutkimuksellinen kehittämistyö. Tutkimuksellisen kehittämisen tavoite on ratkaista todellisia, työelämästä kumpuavia ongelmia ja tuottaa ammattialalle uutta tietoa (Humanistisen ammattikorkeakoulun opinnäytetyöopas 2022). Kyseessä ei siis ole tieteellinen tutkimus, vaan tarkoituksena on kehittää Lähellä -ryhmää käytännön työn tasolla teoriaa hyödyntäen.

Tämä kehittämistyö nojaa kokeilukulttuurin ihanteisiin. Kokeilukulttuuri eroaa perinteisistä hallinnon työkaluista siinä, että se korostaa vuorovaikutusta ja prosessista oppimista (Antikainen, Kangas, Alhola, Stenvall, Leponiemi, Pekkola, Rannisto & Poskela 2019, 6). Tämän vuoksi olen käyttänyt opinnäytetyössäni runsaasti vuorovaikutusta vaativia yhteistoiminnallisia menetelmiä ja kehittänyt ryhmää avoimesti ja läpinäkyvästi, sekä tarjonnut kymmenille henkilöille mahdollisuuden kommentoida ryhmien sisältöjä. Ryhmien menestyminen oli alusta saakka arvoitus, eikä esimerkiksi osallistujien määriä pystynyt arvioimaan etukäteen.

Opinnäytetyöni lähestymistapana on kokeilukulttuuri ja yhteistoiminnallinen kehittäminen. Kehittämistyö tehdään yhteistoiminnallisilla menetelmillä rahapelaajien läheisten ja ammattilaisten kanssa. Kokeilussa suunnitellaan ja ohjataan kaksi läheisille suunnattua verkkoryhmää, joiden pohjalta ryhmiä kehitetään edelleen. Lähestymistavassa hyödynnän myös elementtejä netnografiasta, eli verkkoyhteisöjen tutkimuksesta, koska ryhmän erityisyytenä on sen toimiminen verkkoympäristössä.

Lähellä -ryhmistä on tarkoitus tulla pysyvä palvelu Peluuriin, mutta kaikkiin kokeiluihin liittyy aina mahdollisuus myös epäonnistumiseen. Kokeilukulttuurissa tunnustetaan epävarmuus ja ennustamattomuus sekä epäonnistumisen mahdollisuus olennaisina osina kokeiluprosessia. (Antikainen ym. 2019 6). Kokeilukulttuurin positiivisena puolena on sen nopeus, koska suunnitteluun ei mene kohtuuttoman paljon aikaa ja tuotosta pääsee kokeilemaan käytännössä nopeasti.

Kehittämisen ydin on kuitenkin yhteistoiminnallinen kehittäminen. Palvelu on tarkoitettu läheisille, joten on elintärkeää, että mukana kehittämässä ovat myös tämä asiakasryhmä. Mikäli

ryhmän tekijöinä toimisivat ainoastaan ammattilaiset, jäisi siitä aina puuttumaan jotakin olennaista. Vaarana olisi, että ryhmän tehtävistä tulisi esimerkiksi liian teoreettisia ja ne sisältäisivät liikaa ammatti-jargonia, mikä voisi etäännyttää asiakkaat palvelusta ja nostaa kynnystä osallistua. Toiminnan ytimessä ovat kuitenkin ongelmapelaajien läheiset ja heidän keskinäinen vertaistukensa.

Peluurin rahapelaajille suunnatuissa verkkoryhmissä on huomattu, että ryhmistä muodostuu helposti liian ohjaaja-vetoisia, eikä todellinen vertaistuki pääse silloin toteutumaan samoissa määrin, kuin mahdollisesti kasvokkaisissa ryhmissä. Tätä ilmiötä pyritään estämään myös ottamalla läheiset vielä vahvemmin mukaan toiminnan kehittämiseen.

Opinnäytetyössäni on myös elementtejä netnografisesta tutkimuksesta. Se tarkoittaa verkkoyhteisössä tapahtuvaa etnografiaa.

Keskeistä etnografiselle tutkimukselle on, että ihmisiä tutkitaan heidän luonnollisissa toimintaympäristöissään. Tutkimus toteutetaan menetelmillä, joilla pyritään tavoittamaan tutkittavien ihmisten tai yhteisöjen sosiaalisia merkityksiä ja arkisia käytäntöjä. Tutkija on läsnä tutkittavien arjessa joko havainnoitsijana tai aktiivisena osallistujana. (Laaksonen, Matikainen & Tikka 2013, 151.)

Netnografisessa tutkimuksessa havainnointi tapahtuu verkkoyhteisöissä. Netnografia tutkii ryhmittymiä, kokoontumisia tai ihmisryhmittymiä (Laaksonen ym. 2013, 154). Käytän menetelmänä osallistuvaa havainnointia. Osallistuva havainnointi tarkoittaa sitä, että tutkija osallistuu tutkimuskohteensa toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson (Vilkka 2006, 39). Olen myös läsnä ryhmässä ohjaajana, eli toimin samaan aikaan ryhmän ylläpitäjänä ja osallistun toisinaan myös keskusteluihin ammattilaisen ja opiskelijan näkökulmasta, mikä voi tietenkin vaikuttaa osallistujien suhtautumiseen ja vastauksiin. Ammattilaisiin suhtaudutaan usein lähtökohtaisesti hieman eri tavalla, kuin vertaisiin. Opinnäytetyötä lukiessa onkin siis otettava huomioon oma positioni ryhmässä, mikä voi vaikuttaa osaan vastauksista.

Opinnäytetyön menetelminä käytän erityisesti osallistuvaa havainnointia ja benchmarkkausta. Menetelmänä ja arvioinnin tukena hyödynnän myös kyselytyyppisiä menetelmiä. Kuvaan menetelmiä tarkemmin erityisesti ”Menetelmät”-luvussa.

1.4 Opinnäytetyön eettiset ratkaisut

Opinnäytetyöni käsittelee sensitiivistä ja arkaluontoista aihetta, minkä vuoksi on erityisen tärkeää huolehtia osallistujien yksityisyydensuojasta. Lisäksi hyvä tieteellinen käytäntö pitää tärkeänä, että tutkittavat, kuten yksilöt, ryhmät ja paikkakunnat, säilyvät tuntemattomana (Vilka 2006, luku 5.4 ”Tutkimustekstin eettiset ongelmat”). Ryhmän hakuvaiheessa kaikkia osallistujia tiedotettiin siitä, että kyseessä on opinnäytetyö, jonka aineisto käsitellään nimettömästi. Tieto opinnäytetyöstä oli ryhmän mainoksessa, kävi ilmi hakuvaiheessa ja lähetin lopuksi tiedon vielä sähköpostitse.

Lähellä -ryhmä on pilotti, joka toteutetaan osana Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogi yamk -opinnäytetyötä. Kaikki ryhmään ja sen kehittämiseen kuuluvat asiat dokumentoidaan. Kaikki aineisto käsitellään nimettömästi opinnäytetyötä varten. Jos haluat, voit myös osallistua ryhmän lopuksi ryhmähaastatteluun.

Kun osallistuja haki ryhmään, hän antoi samalla vapaaehtoisesti suostumuksensa tietojensa käyttämiseen opinnäytetyössä. Vapaa tietoon perustuva suostumus on keskeinen eettinen työkalu, jolla turvataan erityisesti itsemääräämisoikeuden sekä vahingon välttämisen periaatteen toteutumista. Se edellyttää tutkimukseen osallistumisen aitoa vapaaehtoisuutta, mahdollisuutta keskeyttää osallistumisen milloin vain ilman seuraamuksia sekä riittävää ymmärrystä ja tietoja suoritettavasta tutkimuksesta. (Ahteensuu 2019.) Tieto suostumuksesta oli selkeästi saatavilla ryhmään ilmoittautuessa ja siitä myös muistutettiin myöhemmin. Osallistuja pystyi myös aina kysymään tarkennuksia ryhmästä ja poistaa itsensä ryhmästä halutessaan. Ryhmän ohjaajia koski vaitiolo- ja salassapitovelvollisuus. Yksikään osallistuja ei pyytänyt tulla poistetuksi ryhmästä ryhmän aikana, mutta osa jätti ryhmän kesken ilmoittamatta siitä erikseen ohjaajille. Ryhmän keskeyttämisestä ei ollut mitään seurauksia, eikä keskeyttäneitä lähdetty erikseen tavoittelemaan uudestaan.

Tärkein eettinen vaatimus on välttää vahingon aiheuttamista osallistujille ja tutkijalle (Association of Internet Researchers 2019, 17). Ryhmässä keskusteltiin myös arkaluontoisista asioista, joten opinnäytetyössä otettiin huomioon käyttäjien yksityisyyden suojeleminen ja tietosuojaan liittyvät asiat. Yksityisyydensuojan osalta aineistossa ei käy ilmi tunnistettavia tietoja

ja kaikki osallistujat ovat ainakin ohjaajan tiedon mukaan täysi-ikäisiä. Tietenkään osallistujan ikää ei ole mahdollista varmistaa palvelun anonymiteetin vuoksi. Ainoastaan ohjaaja sai tietää osallistujien sähköpostiosoitteet, joista osassa kävi ilmi osallistujan nimi. Poikkeuksena tähän oli Teams-alustalla järjestetty vapaaehtoinen ryhmähaastattelu, jossa osallistujat näkivät toisensa, mikäli kamerat olivat päällä. Ryhmät ja niiden sisällöt poistetaan lopuksi alustalta viimeistään 1.1.2023, eli ne eivät jää alustalle pysyvästi. Lisäksi ryhmähaastatteluun osallistuvat hyväksyivät kolme tietosuojaan liittyvää lomaketta, joita ovat tieteellisen tutkimuksen ja opinnäytetyön tietosuojaseloste, tutkittavan suostumus tutkimukseen osallistumisesta ja tutkittavan informointilomake, joka oli kuitattava tiedote tutkimuksesta. Osallistujia oli siis tiedotettu tietosuojasta asianmukaisesti ja heille tarjottiin mahdollisuus kysyä aiheesta lisää.

Arkaluontoista aihetta käsiteltäessä on myös tärkeää, miten aiheesta kirjoitetaan. Tärkeää on ihmisarvon kunnioittaminen. Tutkimustekstissä tulee aina välttää epäkunnioittavaa, yksipuolista, tirkistelevää, halventavaa sekä mustamaalaavaa kirjoittamistapaa. (Vilkkä 2006, luku 5.4. ”Tutkimustekstin eettiset ongelmat”). Osallistuvaa havainnointia tehdessä pyrin pysymään mahdollisimman objektiivisena ja tekemään maltillisia tulkintoja osallistujien kirjoituksesta ja puheesta, enkä tietoisesti värittänyt asioiden merkityksiä toisenlaisiksi. Myös kaikki opinnäytetyössä käytetyt sitaatit asiakkaiden puheesta ovat luonteeltaan sellaisia, ettei henkilöä voi niistä tunnistaa. Käytän työssäni myös ainoastaan sellaisia sitaatteja, mitkä ovat aiheen kannalta olennaisia.

Opinnäytetyötä kirjoittaessa tein myös eettisen valinnan ja rajauksen, etten tuo esille ryhmässä esiin tulleita yksityiskohtaisia fyysisen ja henkisen väkivallan kuvauksia, ellei niillä ollut merkittävää vaikutusta tutkimuskysymyksiin vastaamisessa. Käsittelen väkivallan teemaa yleisellä tasolla, koska mielestäni yksityiskohtiin meneminen ei ole relevanttia tämän opinnäytetyön aiheita ajatellen.

Internetissä olevalla tekstillä tai kuvalla on lähdeaineiston samanlainen tekijänsuoja kuin painetullakin materiaalilla huolimatta siitä, että internetissä tekijää ei aina pysty määrittämään (Vilkkä 2007, 97). Lähellä -ryhmä toimi suljetulla foorumilla ja kaikkia osallistujia oli ohjeistettu siitä, että ryhmä on osa opinnäytetyötä. Mitään aineistoa ei ole käytetty ilman osallistujien suostumusta. Lisäksi muut opinnäytetyössäni käytetyt internet-lähteet ovat esimerkiksi e-kirjoja ja tutkimuksia, jotka ovat vapaasti luettavissa ja käytettävissä. Kaikki käytetyt lähteet löytyvät web-linkkeineen opinnäytetyön lähdeluettelosta.

1.5 Yhteistoiminnallinen kehittäminen

Yhteistoiminnallinen kehittäminen oli alusta saakka Lähellä -ryhmän kehittämisen ytimessä. Yhteistoiminnallisessa kehittämisessä pyritään luomaan olosuhteita, joissa tasavertainen osallistuminen kehittämiseen mahdollistuu erilaisia menetelmiä hyödyntämällä. Yksi keskeinen tekijä yhteistoiminnallisuudessa on Kaganin ja Kaganin (2002) mukaan vuorovaikutuksen peruseriaatteet, joihin voidaan katsoa kuuluvan muun muassa peräkkäinen tai samanaikainen vuorovaikutus, yhtäläinen osallistuminen, positiivinen keskinäinen riippuvuus ja yksilöllinen vastuu. (Kivinen 2018, 19.) Parhaassa tapauksessa yhteistoiminnallisen kehittämisen moniäänisyyden avulla saadaan luotua täysin uudenlaista toimintaa, joka hyödyttää parhaiten myös palvelun käyttäjiä.

Aloitin asiakkaiden hakemisen kehittämistyöhön Peluurin verkostojen avulla. Otin yhteyttä Sosped-säätiön Pelirajaton-toimintaan ja Tieto- ja tukipiste Tilttiin, jotka järjestävät monipuolisesti vertaistukipalveluita rahapelaajille ja heidän läheisilleen. Tiltin toiminta sijaitsee Helsingin Hakaniemessä Peliklinikan tiloissa, jonka yhteydessä myös Peluuri toimii. Pelirajaton on valtakunnallista toimintaa, mutta heidän toimipisteensä sijaitsee myös Helsingissä.

Aloitin kehittämisprojektin suunnittelun syksyllä 2021, jolloin koronapandemia oli vielä aktiivinen. Sen vuoksi päätin alusta saakka järjestää kehittämistapaamiset verkon välityksellä ja valitsin ohjelmaksi Teamsin, koska ajattelin ohjelman tulleen tutuksi koronapandemian aikana monille osallistujillekin. Aluksi oli hieman haastavaa löytää osallistujia mukaan rahapelaajien läheisille tarkoitettuun työpajaan, mutta lopulta työpaja saatiin järjestettyä 2.3.2022 ja sen kesto oli kolme tuntia. Työpajaan osallistui kaksi rahapelaajan puolisoa, joista molemmilla oli aikaisempaa kokemusta läheisille suunnattuun kasvokkaiseen vertaistukitoimintaan osallistumisesta. Suunnittelin sisällön työpajaan osallistujien kanssa, mutta ryhmää ohjasi ensisijaisesti Pelirajaton-toiminnan kautta palkattu läheis-kokemusasiantuntija Elina Mattila. Oma roolini oli hoitaa enemmän muuta toteutusta ja tehdä osallistuvaa havainnointia ryhmästä. Koin, että oli hyvä valinta pyytää Mattilaa ohjaajaksi, koska hänellä on paljon kokemusta läheistoiminnasta ja ryhmien ohjaamisesta ja hän pystyi luomaan rentoa ilmapiiriä, jota voi toisinaan olla haastavampaa luoda ammattilaisten järjestämiin tapahtumiin. Myös omien kokemusten heijastaminen kokemusasiantuntijan kanssa on usein hedelmällistä vertaisten omaa toipumista ajatellen.

Työpajan aikana suunnittelimme alustavan rungon Lähellä -vertaistukiryhmälle. Rajasin valmiiksi ryhmän keston neljään viikkoon ja jokaiselle viikolle lähdettiin suunnittelemaan kaksi viikkotehtävää (maanantaisin ja torstaisin). Muita ryhmän reunaehtoja oli OmaPeluurin alustan teknisen toiminnan rajat. OmaPeluuri uudistettiin Peluurin verkkosivu-uudistuksen yhteydessä vuonna 2020, jolloin siihen lisättiin paljon verkkoryhmien käyttämistä helpottavia ominaisuuksia (esimerkiksi sähköposti-notifikaatiot ja videoiden upottaminen), mutta foorumi on kuitenkin teknisesti edelleen melko yksinkertaiseksi toteutettu, mikä tukee myös esteettömyyttä.

Työpajan jälkeen kokosin nopeasti sisältörungon yhteisten ajatustemme pohjalta ja jaoin sen kommenttikierrokselle Peliklinikalle, Pelirajattomaan, sekä työpajaan osallistuneille läheisille. Sain runkoon paljon arvokkaita kommentteja jatkokehittämistä ajatellen. Lisäksi käytin rungossa materiaalia muun muassa Marita Itäpuiston oppaasta ”Läheiset ja rahapeliongelma”. Otin Itäpuistoon yhteyttä sähköpostitse ja kysyessäni lupaa materiaalin käyttöön sain häneltä samalla myös arvokasta palautetta rungosta.

Kommenttien pohjalta muokkasin runkoa lisää kahden viikon ajan ja avasin ilmoittautumisen ensimmäiseen pilottiryhmään 16.3.2022. Odotin jännityksellä, kuinka paljon ryhmään tulisi osallistujia vai tulisiko ketään. Ensimmäisen viikon oli hiljaista osallistujien osalta, mutta lopulta mainonnan ja verkostojen kautta saimme 8 osallistujaa ensimmäiseen ryhmään! Kaikki ryhmän jäsenet kirjoittivat myös esittelynsä Lähellä-ryhmään, eli kaikki käyttivät alustaa ainakin kerran.

Ensimmäinen ryhmä alkoi 4.4.2022 ja sen kesto oli neljä viikkoa. Ryhmän jälkeen järjestin vapaaehtoisen ryhmähaastattelun osallistujille Teams-alustalla videoyhteydellä, johon osallistui kaksi henkilöä. Ryhmähaastattelua ohjasi ensisijaisesti kokemusasiantuntija Elina Mattila ja keskustelun pohjana oli tekemäni kysymysrunko, jossa kysyttiin laajasti ryhmän kehittämiseen liittyviä kysymyksiä. Ryhmähaastattelu osoittautui erittäin tuotteliaaksi ja sain koottua sen pohjalta paljon hyviä kommentteja toista ryhmää ajatellen. Muita palautteen antamisen keinoja ryhmässä oli OmaPeluuriin avattu ”Palaute”-keskusteluketju, johon tuli yksi vastaus ja Webropol-lomake, johon vastasi myös yksi henkilö.

Ryhmässä ja siihen liittyvissä ryhmähaastatteluissa käytin menetelmänä erityisesti osallistuvaa havainnointia, jonka avulla selvitin vastauksia opinnäytetyön tutkimuskysymyksiin. Läheisten työpajasta ja ryhmähaastatteluista jäi dokumenteiksi Teams-tallenne, jonka litteroin. Ryhmän aineisto jäi dokumentiksi OmaPeluuriin suljetuksi ryhmäksi, josta sain analysoitavan aineiston.

Käytin molempien ryhmien sisältöä kommenttikierroksilla myös pelihaittatyön ammattilaisilla, joiden kommentit jäivät dokumentiksi Google Driveen, missä sisältö oli katseltavissa.

Esittelin ensimmäisen ryhmän palautteet myös Peluurissa ryhmälle, johon kuuluivat Peluurin päällikkö, johtava asiakastyöntekijä, sekä asiakastyöntekijä-kollegani, jonka tehtäviin kuuluisi myös Lähellä – ryhmien ohjaaminen tulevaisuudessa toiminnan vakiinnuttua. Tapaamisessa kävimme läpi ryhmän palauteet ja pohdimme niiden pohjalta yhdessä sitä, millaisia muutoksia ryhmään olisi kannattavinta tehdä. Otin tapaamisessa ylös keskustelun keskeiset johtopäätökset, joita käytin näyttämään suuntaa jatkoa ajatellen. Ammattilaisten ja läheisten palautteiden pohjalta loin rungon toiseen Lähellä – ryhmään, joka järjestettiin 5.9.-2.10.2022. Myös toiseen ryhmään kuului lopuksi ryhmähaastattelu 28.9.2022.

Ryhmähaastatteluihin ja läheisten työpajaan osallistuvat olivat tärkeässä roolissa tiedon tuottamisen näkökulmasta ja kaikkein arvokkainta työpajan antia oli se henkilökohtaisuus ja avoimuus, millä siihen osallistuttiin. Mielestäni työpaja toi esille erityisesti sen, miten empaattisella kohtaamisella ja avoimella dialogilla saadaan esiin muun muassa hiljaista tietoa toipumisesta, heräteltyä luovaa ongelmanratkaisua kehittämistyöhön ja uusia, yhdessä rakennettuja ideoita, jollaisia ei välttämättä voi keksiä yksin tekemällä. Yhteistoiminnallisessa osallistumisessa aineistoa tuotetaan yhdessä ja tutkimukseen osallistuvien rooli lähenee jo niin kutsuttua kanssatuotajuutta (Ryynänen & Rannikko 2021, luku ”Johdanto”). Tämä vaati myös itseltäni jossain määrin luopumista asiantuntijan roolista, koska kaikki olimme tasavertaisina osallistujina uuden äärellä tekemässä kehittämistyötä. Omassa roolissani olikin tärkeää antaa tilaa osallistujille, jotka tekivät isoimman suunnittelutyön kehittämisen hyväksi ja jakoivat omia kipeitäkin kokemuksiaan ryhmän hyväksi.

2 TIETOPERUSTA

2.1 Verkkoyhteisöt

Lähellä -ryhmän perustana on vertaistoiminta. Vertaistoiminta on vertaisten keskinäistä ja omaehtoista toimintaa, mikä tarkoittaa sitä, että vertaiset tukevat toisiaan kokemustiedolla. Vertaisuudella ymmärretään saman kokeneiden (vertaisten) keskinäistä asiantuntijuutta, voimavaraa, tasa-arvoa ja yhdenvertaisuutta. (Mikkonen & Saarinen, 2018. 187.) Onnistuneen verkkoryhmän edellytyksiä on muun muassa tekninen alusta, joka mahdollistaa digiosallisuuden toteutumisen mahdollisimman hyvin.

Digiosallisuudella tarkoitetaan osallistumista digitaaliseen yhteiskuntaan modernin informaatioteknologian avulla (Seifert & Rössel 2019). Lisäksi tarvitaan pääsy digitaalisiin palveluihin ja sisältöihin sekä tarvittavat taidot digitaalisen teknologian hyödyntämiseksi (Kuoppamäki 2018). Myös motivaatio eli digitaalisen teknologian merkitys yksittäisen ihmisen tai ihmisryhmän arkipäivässä heijastuu voimakkaasti digiosallisuuden kokemukseen (Inkinen ym. 2018). Tämän valossa voidaan todeta, että digiosallisuus on osallisuutta digitalisoituvassa yhteiskunnassa. (Hänninen, Karhinen, Korpela, Pajula, Pihlajamaa, Merisalo, Kuusisto, Taipale, Kääriäinen & Wilska 2021, 8.)

Opinnäytetyöni lähestymistavassa on elementtejä netnografisesta tutkimuksesta, jonka tarkoituksena on tutkia verkkoyhteisöjä. Verkkoyhteisön käsite rakentuu viiden komponentin kautta, jotka ovat kyberavaruus, tieto- ja viestintäteknologia, jäsenien tuottamat sisällöt, jäsenten vuorovaikutus ja suhteiden muodostaminen (Laaksonen ym. 2013, 154). Oma kiinnostukseni koski erityisesti jäsenten vuorovaikutusta ja suhteiden muodostamista kuukauden ryhmän aikana. Tavoitteena oli saada aikaan mahdollisimman toimiva ja keskusteleva verkkoryhmä, jossa olisi mahdollisimman turvallinen ilmapiiri.

Verkkoyhteisön osallistujia tulisi olla enintään 20, jotta ryhmä tuntisi itsensä yhteisöksi (Laaksonen ym. 2013, 155), joten asetin sen ryhmän maksimiosallistujamääräksi. OmaPeluurissa on myös julkinen foorumi, jolla on satoja käyttäjiä, joten siellä käyttäjillä on mahdollisuus toimia

myös suuremmissa verkostossa. Lähellä -ryhmän tarkoituksena on olla tiivis yhteisö, mikä voisi vaarantua liian suurella osallistujamäärällä. Suuremmat yhteisöt yleensä jakautuvat säilyttääkseen tiiviin tunnelman yhteisössä. Antropologi Robin Dunbar on ehdottanut verkkoyhteisön osallistujien enimmäismääräksi 150-200 ihmistä (Laaksonen ym. 2013, 155). Verkkoyhteisön koolla on siis merkitystä siihen, millaiseksi vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet ryhmässä muodostuvat. Avainasemassa ryhmässä on myös osallistujien luoma sisältö, mitä analysoin tarkemmin luvuissa ”Tulokset”. Osallistujilla voi olla myös lähtökohtaisesti erilaisia tuen tarpeita ja toiveita vertaistuelle. Vertaistuessa on havaittavissa kolme pääulottuvuutta: varhainen ja ennaltaehkäisevä tuki, korjaava tuki ja kuntouttava tuki (Mikkonen ym. 2018, 103). Lähellä -ryhmän tavoitteena on tarjota erityisesti korjaavaa tukea tilanteissa, joissa peliongelma on jo aiheuttanut vahinkoa läheisten elämään, sekä ennaltaehkäistä ongelmien lisääntymistä. Varsinaista kuntouttavaa vertaistukitoimintaa ryhmä ei kuitenkaan tarjoa lyhyen keston vuoksi.

Tuen välittäminen sosiaalisessa verkostoitumispalvelussa voidaan esittää prosessina, johon kuuluvat tuen etsiminen, tuen tarjoaminen ja tuen vastaanottaminen (Ahola 2014, 57). Lähellä -ryhmän tapauksessa käyttäjät hakevat ryhmästä muun muassa sosiaalista tukea, vahvistusta omille pohdinnoilleen, emotionaalista tukea vaikeiden tunteiden käsittelyyn ja mahdollisuuksia heijastaa omaa tarinaa muiden tarinoihin, sekä saada uusia ideoita tilanteen parantamiseksi.

Sosiaalisen tuen tarjoamiseen virtuaalisessa terveisyhteisössä voidaan yhdistää neljä tuen tyyppiä, jotka ovat tiedollinen tuki, emotionaalinen tuki, arvostuksen osoittaminen ja sosiaalisen verkoston tuki (Ahola 2014, 60). Lähellä -ryhmässä tukea tarjoavat muut osallistujat, läheiskokemusasiantuntijana toimiva ohjaaja ja allekirjoittanut pelihaittatyön ammattilainen. Oma roolini painottui enemmän osallistuvaan havainnointiin, mutta sisälsi myös osallistujien kannustamista ja tarvittaessa myös tiedon antoa. Omaa rooliani tärkeämpää oli kuitenkin vertaisten keskinäinen tuki ja arvostuksen osoittaminen. Kunnioittava ilmapiiri olikin tärkeä osa ryhmiä, eikä niiden aikana tullutkaan isompia konflikteja tällä saralla.

Edellä mainitut sosiaalisen tuen neljän tuen tyyppiä ovat myös olennaisessa osassa, kun tutkitaan vertaistukiryhmän vaikuttavuutta. Eräässä huumeiden käyttäjien läheisten kasvokkaista vertaistukiryhmää tutkineessa Pro Gradu -tutkielmassa ryhmätoiminnan positiivisista vaikutuksista oli noussut esille erityisesti seuraavat neljä vaikutusta: helpotus, ymmärrys, syyllisyyden-

tunteen lieveneminen ja oman elämän uusi arvostus (Pennanen 2007, 66). Näitä samoja vaikutuksia löytyi myös Lähellä -ryhmän palautteista, mikä on merkki ryhmän positiivisista vaikutuksista läheisten toipumiseen ja arjessa selviytymiseen.

Tuen etsijä voi reagoida tukeen joko tiedollisesti tai emotionaalisesti (Ahola 2014, 63). Tuen vastaanottaminen näkyi ryhmässä esimerkiksi tykkäys-reaktionapin käyttämisenä, sekä kommentteihin vastaamisena. Myös esimerkiksi sydän-emojeita käytettiin ryhmässä jonkin verran kuvaamaan omia emootioita vastaajien kommentteihin.

Rahapelaajien läheiset ovat ryhmä eri-ikäisiä ja erilaisista taustoista tulevia henkilöitä, joiden digitaaliset taidot vaihtelevat. Sen vuoksi ryhmän toiminta pidetään yksinkertaisena ja käytössä on vain kaksi alustaa – OmaPeluuuri ja Ninchat -chatpalvelu. Erilaisia foorumeita ja muita verkkoalustoja on ollut käytössä maailmanlaajuisesti jo yli 20 vuotta, joten niiden toimintalogiikka on suurimmalle osalle käyttäjistä tuttu. Osallistujan omalla kirjoitus- tai lukunopeudella ei ole OmaPeluurissa juurikaan merkitystä, toisin kuin ryhmächatissa. Toisaalta ryhmächatissa on mahdollisuus reaaliaikaiseen kanssakäymiseen, mikä sopii monelle käyttäjälle, koska erityisesti monet sosiaalista mediaa runsaasti käyttävät ovat tottuneet nopeatempoiseen keskusteluun.

Avun hakemiseen on usein korkea kynnyks. Päihderiippuvaisten läheisiä tutkittaessa on huomattu, että avun hakemista estää usein palveluiden sirpaleisuus. Muita estäviä tekijöitä olivat leimatuksi tulemisen pelko, tilanteen salaaminen ja kielteiset tunteet, kuten syyllisyyden, häpeän ja toivottomuuden tunteet sekä se, että ei itse ymmärtänyt olevansa avun tarpeessa. (Häkkinen 2021, 40.) Samanlaisia kokemuksia nousi esille myös Lähellä -ryhmässä, minkä vuoksi esimerkiksi nimettömyys koettiin positiivisena seikkana.

Anonymiteetti oli myös tärkeää ottaa huomioon tulosten analysoimisessa, koska se tuo samalla omat haasteensa netnografiseen tutkimukseen. Verkkoyhteisöjen tutkimisessa tulee ottaa huomioon neljä lähtökohtaa. Ensiksi tulee huomioida verkkoyhteisön jäsenten antamien tietojen luotettavuus (Laaksonen ym. 2013, 161), koska jokainen voi esittää verkossa mitä tahansa ja päättää itse, mitä puolia itsestään tuo esille ja mitä piilottaa. Toinen haaste liittyy jokaisen etnografisen tutkimuksen avainmetodiin, osallistuvaan havainnointiin. Verkossa toteutettu osallistuva havainnointi voi olla hyvin yksipuolista, koska verkossa toimijoiden kasvottomuuden vuoksi on mahdotonta tutkia ”oikeita ihmisiä” (Laaksonen ym. 2013, 161), eli esimerkiksi tehdä havaintoja ihmisen luonteesta, olemuksesta tai käytöksestä esimerkiksi osana perheyhteisöään. Kolmanneksi tulee huomioida käyttäjien väliset yhteydet verkossa (Laaksonen ym. 2013, 161),

joiden kautta saadaan melko yksipuolisesti tietoa käyttäjistä. En voi esimerkiksi tietää, tuntevatko osallistujat toisiaan entuudestaan esimerkiksi OmaPeluurin alustalta tai yksityiselämästä. Neljäs ongelma on paikattomuus: Ei saada tietoa toimijoiden vuorovaikutukseen vaikuttavista elementeistä, kuten eleistä ja olemuksesta (Laaksonen ym 2013, 161). Ryhmässä havainnot ovat siis hyvin rajattuja, koska niissä ei myöskään voi arvioida erilaisia äänenpainoja tai kehon asentoja, eikä pääse myöskään näkemään, millaisia tunnereaktioita keskustelut käyttäjissä aiheuttavat, vaan tulkintoja voi tehdä ainoastaan kirjoitusten ja emojiien kautta.

Netnografisessa tutkimuksessa on myös huomattu, että verkossa keskustellaan eri tavoin, kuin offline-maailmassa. Verkkoyhteisöjen tutkija Christine Hine oli esimerkiksi tehnyt vuonna 2014 tutkimuksen siitä, miten vanhemmat keskustelivat verkossa lastensa hiuksissa olevista täistä, jotka olivat iso ongelma Britannian alakouluissa. Aiheeseen liittyi paljon stigmaa, joten vanhemmat häpesivät aiheesta keskustelemista kasvotusten. Vanhemmille suunnatulla verkkofoorumilla keskustelu puolestaan oli hyvin suoraa (Hine 2015, 165). Samanlaisia tuloksia oli saatu myös nuorilta, jotka kävivät seksuaaliterveyteen liittyviä keskusteluja verkkoympäristössä (Hine 2015, 160). Vaikuttaa siis siltä, että verkkoympäristöissä on mahdollisuus paljon suorempaan ja avoimempaan keskusteluun, koska osallistujan ei tarvitse esimerkiksi pelätä kasvojen menetystä tai miettiä muita sosiaalisia käyttäytymisnormeja.

Verkko on myös ympäristö, jossa monet käyttäjät rakentavat ja luovat uudelleen identiteettiään. Erilaisia identiteettejä on myös mahdollista testata erilaisilla alustoilla. On kuitenkin huomattu, että useimmat internetin käyttäjät eivät rakenna täysin uusia identiteettejä (Hine 2000, 119), vaan identiteetit ovat yleensä melko yhtäläiset online- ja offline -maailmoissa.

Kuitenkin yksi keskeinen tekijä rahapeliongelma- toipumisessa on toipujan identiteetin vahvistuminen ja sama toipuminen koskee myös rahapelaajan läheistä. Peliongelmatilanteissa käänne parempaan käynnistyy yleensä silloin, kun läheinen alkaa huolehtia itsestään ja lopettaa liian vastuun kantamisen pelaajan puolesta (Itäpuisto & Pajula 2014, 16). Läheisen toipuminen alkaa siis usein siitä, että hän tunnistaa myös oman avun tarpeensa ja oman roolinsa tilanteessa. Rahapelaamisen paljastuminen perheessä on kuitenkin usein iso kriisi ja elämää muuttava asia, sekä myös läheisen toipuminen kestää kauan. Parhaimmillaan läheisille tarkoitettu verkko-ryhmä tukee toipujan identiteetin rakentumista ja vahvistaa osallistujien tunnetta eteenpäin menemisestä ja valoisammasta tulevaisuudesta.

Verkossa tapahtuvassa vertaistuksessa on omat erityispiirteensä. Päihdelinkin päihdeongelmaisten läheisten verkkokeskusteluja tutkittaessa on huomattu, että verkossa vertaistukikontekstissa vertaiset toimivat keskenään erilaisissa rooleissa tukijana ja tuettavana (Vanhanen 2011, 47). Tukijan rooli voi näkyä esimerkiksi empatian osoittamisena ja kannustamisena. Vertaisen rooliin taas voi kuulua suorasukaisempaa neuvomista ja jopa syyllistämistä, jonka tarkoituksena on saada tuettava havahtumaan omaan tilanteeseensa ja tekemään muutos. Tutkimuksessa huomattiin, että tukija joutui tasapainoilemaan syytöksessä ja suorasukaisessa neuvonnassa sosiaalisen kontrollin ja vertaissuhteen ylläpitämisen kanssa. (Vanhanen 2011, 47.)

2.2 Läheiset

Rahapelaajien läheiset joutuvat yleensä käymään läpi monenlaisia pohdintoja omasta roolistaan ja suhteestaan pelaavaan läheiseen. Pelaaja on läheiselleen paljon muutakin kuin peliongelma, ja läheinen pitää ehkä suhteen positiivisten asioiden painoarvoa suurempana, kuin pelaamisen kielteisiä seurauksia (Itäpuisto 2015, 42). Läheisen pohdintoihin ja hyvinvointiin vaikuttaa myös suuresti se, jatkaako pelaaja rahapelien pelaamista ja hakeeko hän itselleen ammattiapua.

Jos pelaamisen lopettaminen ei lukuisista yrityksistä ja erilaisista hoidoista huolimatta onnistu, läheisen on tehtävä ratkaisu, onko hän valmis elämään pelaajan rinnalla ja kasvamaan sen vaatimaan rooliin. Läheissuhteen ongelmapelaajaan säilyttäessään läheinen sanoutuu irti ongelmasta, muttei siis pelaajasta. Joskus parempi ratkaisu voi kuitenkin olla etäisyyden ottaminen ja vetäytyminen tai irtautuminen suhteesta kokonaan. Lopullisen eropäätöksen tekeminen voi vaikeudestaan huolimatta olla läheiselle ja lapsille myös suuri helpotus. (Itäpuisto & Pajula 2014, 25.)

Luottamuksen rakentaminen on pitkä prosessi, jota ei voi pakottaa. Peliongelmaan on kuitenkin usein sisältynyt myös häpeästä johtuvaa asian salaamista ja valehtelua, mikä vaikuttaa suuresti läheissuhteeseen. Läheinen saattaa myös toisinaan toivoa, että ihmissuhteen ongelmat ratkeavat sitten, kun pelaaminen loppuu. Tällaisia odotuksia saattaa seurata pettymys, koska voi käydä niin, että pelaamisen sijasta aika menee työntekoon, kun pelaaja yrittää selviytyä peliveloista.

Joskus pelaaminen korvautuu muulla haitallisella toiminnalla, kuten päihteidenkäytöllä. (Itäpuisto & Pajula 2014, 24.) Joskus läheinen on saattanut pitää kauankin sisällään negatiiviseksi koettuja tunteita ja pettymystä tilanteeseen, koska ei uskalla tuoda niitä esille suhteessaan. Tällaisissa tilanteissa läheinen tarvitsee usein myös ulkopuolista tukea tilanteen ja omien tunteiden käsittelyyn, mitä vertaistuki voi tarjota.

Pelaamisella on siis vaikutuksensa koko perheyhteisöön. Perheyhteisöllisyys muodostuu monista tekijöistä: hoivasta ja huolenpidosta, keskinäisestä kunnioituksesta ja välittämisestä sekä ennen kaikkea kiintymyksestä ja rakkaudesta. Siihen kuuluvat myös perheessä esiintyminen julkisesti ja yhdessäolo, joka dokumentoidaan valokuvissa ja tuodaan esiin perhejuhlissa ja perheaterioilla. (Jallinoja 2009,76.) Edellä mainituista syistä johtuen läheinen toivoo useimmiten löytävänsä keinoja auttaa ja neuvoa rahapelaavaa läheistään ja osoittaa näin välittämistä tätä kohtaan, vaikka joissain tapauksissa tulisikin torjutuksi rahapelaajan puolelta esimerkiksi tämän kokeman häpeän ja vetäytymisen vuoksi.

Myös sukupolvien väliset perhesuhteet vaikuttavat siihen, miten rahapeliongelma koetaan. Perhesuhteisiin kuuluu aina myös valtasuhteita, sekä erilaisia odotuksia esimerkiksi vanhempien, aikuisten lasten tai puolisoitten suunnilta. Esimerkiksi aikuisten lasten ongelmat voivat loukata vanhempien normatiivisia lapsiin kohdistuvia odotuksia ja heikentää vanhempien ja lasten vastavuoroisuuden toteutumista (Järvinen-Tassopoulos & Marionneau 2021, 39). Mikäli vanhemmilla on ollut esimerkiksi toive siitä, että aikuinen lapsi muuttaa pois kotoa, mutta tämä ei siihen pystykään esimerkiksi rahapelaamisen aiheuttamien velkojen tai opintojen keskeytymisen vuoksi, voi tämä aiheuttaa vanhemmille pettymyksen tunnetta.

Rahapelaaminen on myös siirtynyt koko ajan enemmän verkkoon. Nettipelaamisen yleistymisen näkyy selvästi myös Peluuriin yhteyttä ottaneiden pelaajien parissa. Vuonna 2021 yhteensä 1273 pelaajien yhteydenotossa saatiin selville rahapelaamisen kanava, eli oliko kyseessä nettivai pelipistepelaaminen. Vuonna 2021 ensisijaisesti netissä pelaavien osuus oli jo 85 prosenttia. Netissä pelaavista 93 prosenttia pelasi ainakin toisinaan mobiililaitteilla ja ainoastaan mobiililaitteilla pelasi 37 prosenttia. (Peluurin vuosiraportti 2021.) Rahapelaaminen voi siis olla hyvinkin näkymätöntä ja tapahtua kotona olohuoneen sohvan nurkassa, kylpyhuoneessa tai öisin muun perheen nukkuessa. Moni läheinen voikin olla yllättynyt, kun tieto pelaamisesta paljastuu.

Verkossa tapahtuvaan rahapelaamiseen voi liittyä myös yhteisöllisyyttä muiden pelaajien kesken, mikä saattaa lisätä osalla käyttäjistä toiminnan houkuttelevuutta esimerkiksi vedonlyöntiin tai pokeriin. Pelien välityksellä rakennetaan omaa sosiaalista identiteettiä pelaajana ja roolia peliyhteisössä (Tammi & Raento 2013, 148). Kun rahapelaaja haluaa luopua rahapelaamisesta ja siihen kuuluneesta yhteisöstä ja identiteetistä, voi tueksi tulla esimerkiksi rahapeliongelmistä toipuville suunnatut alustat, kuten OmaPeluuri ja Päihdelinkin Valtti -foorumi.

Samaan tapaan moni läheinen hakee tukea ja tietoa muista läheisistä, jotka ovat käyneet samantaisia kokemuksia läpi. Sen vuoksi on myös perusteltua tarjota luotettavia verkkopalveluita myös läheisten toipumisen tueksi ja kriisistä selviytymiseen. Osalla rahapelaajien läheisistä saattaa olla myös pieniä lapsia, jolloin osallistuminen kasvokkain palveluihin saattaa olla omassa elämäntilanteessa haastavaa tai jopa mahdotonta.

Peluurissa läheisten yhteydenottoja oli vuonna 2021 yhteensä 553 (puhelin + chat), eli noin 27 prosenttia kaikista peliongelmaa koskevista yhteydenotoista. 531 puhelussa selvisi läheisen suhdetilaan. Selkeästi suurimmat yhteydenottajaryhmät olivat puoliset/seurustelukumppanit (39 %) ja vanhemmat (37 %). (Peluurin vuosiraportti 2021, 21.) Tämän vuoksi myös Lähellä -ryhmään oli odotettavissa erityisesti näitä kahta osallistujatyyppeä ja usein nämä vaikuttavat olevan myös rahapelaajan lähimmät ihmissuhteet.

Läheisten kokemissa ongelmissa korostuivat huoli ja jatkuva ongelmien miettiminen (80 % vastaajista), epäluottamus pelaajaan (51 %), ahdistus, stressi tai masennus (37 %), ihmis- ja parisuhdeongelmat (23 %) sekä omat taloudelliset ongelmat (8 %) (Peluurin vuosiraportti 2021, 22). Nämä ovat siis keskeisiä teemoja, joihin läheiset kokevat tarvitsevana apua ja joita käsitellään myös Lähellä -ryhmässä. Sekä rahapelaajien, että heidän läheistensä tausta voi vaikuttaa myös käsiteltävään ongelmaan ja kynnykseen hakea apua. Näitä taustaan liittyviä tekijöitä voi olla esimerkiksi ihonväri, uskonto tai kuuluminen seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöön (Kelly 2015, 133). Myös tietämättömyys palveluiden olemassaolosta, häpeä ongelman esiintymisestä omassa perheessä, pelko juorujen kohteeksi joutumisesta tai muiden naurunalaiseksi joutumisesta tai kritiikille altistumisesta, sekä ajatus siitä, että ongelmat pitää hoitaa perheen sisällä ja epäluottamus palveluihin voivat olla esteinä palveluihin hakeutumiselle (Oxford 2011, 7).

Verkkopalvelut hälventävät näitä rajoja ihmisten välillä ja madaltavat kynnyksiä nimettömyydestä vuoksi, mutta ne voivat kuitenkin vaikuttaa monin tavoin esimerkiksi kommunikaatioon

ryhmässä. Avun hakemisen häpeällisyyteen voi vaikuttaa myös se, mikäli perheen harjoittama uskonto kieltää rahapelaamisen, mutta perheenjäsen pelaa siitä huolimatta. Nämä ongelmat erikseen tai yhdessä vaikuttavat koko perheen ilmapiiriin ja voivat aiheuttaa riitoja, etäännyttämistä, sekä muita ongelmia perhedynamiikassa. Lisäksi tärkeä osa tukea olisi riippuvuusikäytännön ymmärtäminen, jonka tiedostaminen voisi vähentää läheisen vastuunottoa pelaamisesta huolehtimisen suhteen ja tätä kautta karhupalvelukseen omalle hyvinvoinnille sekä pelaajalle (Silventoinen & Tahvanainen 2020, 30). Tieto peliongelman luonteesta voi selkeyttää myös läheisen ajatuksia ja antaa kaivattua etäisyyttä tilanteeseen.

Päihdeongelmista kärsiviä perheitä tutkittaessa on huomattu, että esimerkiksi vanhemman päihdeidenkäyttö nostaa muiden perheenjäsenten riskiä itsesäätelyn haasteisiin, itsetuhoiseen käytökseen ja nostaa myös riskiä päätyä itsekkin käyttäjäksi (Kelly 2015, 127) ja erityisessä riskissä ovat perheiden lapset. Verkkotukiryhmissäkin voi nousta esille näitä samoja kokemuksia, mitkä on otettava huomioon. Erityisesti tilanteissa, joissa rahapelaajalla itsellään on itsetuhoista käytöstä, voi läheisten omat itsetuhoiset ajatukset jäädä huomiotta, mikä vain syventää läheisten kokemaa hätää. Eräissä rahapelaajien naispuolisia kumppaneita koskeneessa tutkimuksessa oli myös huomattu, että rahapelaaminen vaikuttaa myös läheisen sosiaalisiin kontakteihin, talouteen, ihmissuhteisiin ja henkiseen hyvinvointiin ja vaikutus oli erityisen suuri silloin, mikäli nainen oli lisäksi kasvanut perheessä, jossa vanhemmilla oli ollut ongelmapelaamista. (McCarthy, Thomas, Pitt, Warner, Roderique-Davies, Rintoul & John 2022, 8). Lähellä-verkkoryhmän tuleekin olla turvallinen alusta keskustella esimerkiksi läheisten itsetuhoisista ajatuksista tai tilanteen vaikutuksista lapsiin ja koko perheeseen, mikä vähentäisi parhaimmillaan läheisen itsensä kokemaa syyllisyyttä tilanteesta.

2.3 Sosiaaliset kokemukset verkko yhteisöissä

Lähellä -ryhmän tapauksessa on tärkeää ottaa huomioon, että OmaPeluuri on sosiaalisen median alusta, vaikka ryhmä onkin ohjattu ja rajattu ulkopuolisilta. Yksi sosiaalisen median peruspiirre on yhteisen päämäärän hämärtyminen (Kosonen & Laaksonen & Terkamo-Moisio & Rydenfelt 2018, luku ”Tutkimuksesta viestiminen sosiaalisessa mediassa”). Tällaista tapahtuu

erityisesti isossa mittakaavassa verkkoalustoilla, joissa muodostuu vastakkaisia mielipiteitä kannattavia ryhmiä ja on selvää, ettei yhteistä päämäärää tai lopullista ratkaisua asioihin tule. Lähellä -ryhmä toimii pienemmässä mittakaavassa, koska osallistujia on enimmillään 20, mutta myös ryhmän sisällä osallistujilla voi olla erilaisia tavoitteita ryhmälle ja tavoitteet voivat myös muuttua matkan varrella. Esimerkiksi aluksi ryhmäläisellä saattaa olla ajatus auttaa pelaajaa osallistumalla itse ryhmään, mutta matkan aikana hän saattaa oivaltaa enemmän omasta tilanteestaan ja tuen tarpeestaan.

Onnistuneeseen sosiaaliseen kokemukseen verkkoympäristössä kuuluu neljä osaa. Näitä ovat yhdistyminen ja sekoittuminen, yhteyden luominen, jakaminen ja organisoituminen. (Kozinets 2015, 34.) Tutustuminen ja ryhmäytyminen vaativat kuitenkin aikansa, jotta käyttäjät alkavat tuntea toisiaan ja uskaltavat jakaa ajatuksiaan toisten osallistujien esimerkin ja kannustuksen pohjalta. Toisinaan verkkoyhteisöistä voi tulla myös niin tiiviitä, että ne muistuttavat monilla tavoin perhettä, sukulaissuhdetta tai ystävyysuhdetta (Kozinets 2014, 45). Verkkoryhmien yhteisöllistä ulottuvuutta on kuitenkin myös kritisoitu esimerkiksi sitoutumisen ja vastuun tasosta, joita osallistajat muodostavat verkkoympäristöissä toistensa kanssa. On esitetty, ettei verkossa olevia tuttavuuksia voida laskea yhteisöksi, koska siitä voi kirjautua ulos tai poistua milloin tahansa. (Hive 2000, 19). Toisaalta voidaan kuitenkin myös ajatella, että termi ”yhteisö” sisältää ajatuksen jonkinlaisesta pysyvyydestä ja toistuvasta kontaktista. Mukana on silloin jonkin verran sosiaalista vuorovaikutusta ja käyttäjien kesken on jonkinlainen tuttavuus (Kozinets 2010, 10).

Joka tapauksessa uusien tuttavuuksien ja jopa vahvojen siteiden luominen entuudestaan tuntemattomien käyttäjien välillä on mahdollista varsinkin silloin, kun jaetaan yhdessä arkaluontoisia asioita useampi viikko yhdessä. Sen vuoksi myös ryhmän päättymisen ja yhteyksistä luopuminen voi tuntua haikealta, vaikka esimerkiksi Lähellä -ryhmän tapauksessa osallistujia voi ohjata jatkamaan vapaamuotoisesti keskustelua esimerkiksi OmaPeluurin avoimella läheisille suunnatulla keskustelualueella.

Monilla sosiaalisen median alustoilla on käyttäjiä, joilla on keskenään erilaisia intressejä. On heitä, jotka etsivät toveruutta ja yhteyttä muihin käyttäjiin ja sen lisäksi some-vaikuttajia, seuraajia ja kaupallisia yhteistöitä etsiviä. (Kozinets 2020, 111.) OmaPeluuri on ei-kaupallinen alusta, mikä erottaa sen monista muista sosiaalisen median kanavista ja mahdollistaa myös tasapuolisemman kanssakäymisen, koska kaikki tietävät, ettei osallistujilla tai ohjaajilla ole taloudellisia intressejä toiminnassaan.

Rahapelaajien läheisillä on osittain erilaiset tarpeet vertaistukiryhmälle, kuin rahapelaajalla. Molemmille on useimmiten tärkeää perheen koossa pysyminen ja muut läheiset ihmissuhteet, sekä esimerkiksi omiin rooleihin ja tulevaisuuteen liittyvät pohdinnat. Verkkoympäristöissä toimiva ryhmä voi madaltaa molempien kynnystä hakea itselleen tukea ja valtakunnalliseen, anonyymiin verkkoryhmään saattaa osallistua myös he, jotka eivät koskaan haluaisi osallistua kasvokkaiseen ryhmään esimerkiksi tuttuihin törmäämisen pelossa.

Verkkoryhmissä on tärkeää tarjota turvallinen tila luottamukselliselle keskustelulle, josta saa tukea, neuvontaa, sekä uusia ideoita tilanteen parantamiseksi, vaikka tilannetta ei täysin pystyisikään ratkaisemaan sillä hetkellä. Avainasemassa on myös läheisen oman syyllisyyden ja häpeän vähentäminen ja rahapeliongelmiin liittyvän ymmärryksen kasvaminen. Läheiset eivät myöskään ole yhtenäinen joukko, vaan erilaisista taustoista tulevia yksilöitä, joilla on myös erilaiset syyt hakeutua verkkoryhmään ja usein myös erilaisia tavoitteita elämässään, tulevaisuudessaan ja ihmissuhteissaan. Lähellä -ryhmän tarkoituksena on pyrkiä vastaamaan näihin osallistujien toiveisiin tarjoamalla tilaa ja yhdessä läheisten kanssa pohdittuja teemoja ja tehtäviä, joiden on huomattu auttaneen monia läheisiä aikaisemmin omassa toipumisessaan.

3 MENETELMÄT

3.1 Opinnäytetyössä käytetyt menetelmät

Käytin opinnäytetyössäni menetelminä benchmarkkausta, osallistuvaa havainnointia ja kyselytyyppisiä menetelmiä. Nämä valikoituivat menetelmiksi, koska benchmarkkauksen avulla voidaan saada arvokasta tietoa vastaavaa työtä menestyksekkäästi tekeviltä toimijoilta ja osallistuva havainnointi puolestaan on avain asiakkaiden ja palvelun kehittämistarpeiden ymmärtämiseen. Koin, että siitä syystä nämä menetelmät sopivat erinomaisesti läheistyön kehittämiseen ja toimivat hyvin yhdessä siten, että tietoa saadaan sekä alan ammattilaisilta, että asiakkailta.

Benchmarking on menetelmä, jonka perustana on kiinnostus siihen, miten toiset toimivat ja menestyvät. Useimmiten benchmarkingissa tutkitaan menestyvää tai menestyviä organisaatioita, pyritään oppimaan niiden menestyksen syitä ja ottamaan käyttöön muualla hyväksi havaittuja tapoja toimia. (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 186.) Käytin opinnäytetyöni menetelmänä benchmarkkausta, koska se on tehokas tapa saada tietoa käytännön ryhmätoiminnasta erilaisten läheisten kanssa ja toivoin saavani myös vinkkejä siihen, millaiset menetelmät ja ryhmän sisäiset säännöt toimivat hyvin ja mitä kannattaa varoa. Benchmarkkauksella saadaan arvokasta tietoa muista läheisten kanssa toimivista sosiaalialan järjestöistä ja tietoa siitä, miten muualla on toimittu ansiokkaasti. Koronapandemia on myös pakottanut monet aiemmin kasvokkaiset läheisryhmät siirtymään osittain verkkoon jo lähes kahden vuoden ajan ja opinnäytetyöni valossa onkin kiinnostavaa selvittää, miten vahvempi siirtyminen verkkoon on näkynyt palveluissa.

Valitsin benchmarkattaviksi kaksi toimijaa, joiden läheistoiminta on ollut pitkään menestyksestä ja vakiintunutta. Benchmarkkasin Tammikuussa 2021 Al-Anon –toimintaa. Al-Anon on tarkoitettu alkoholistien läheisille ja sen keskeistä toimintaa on vertaistukiryhmät (kasvokkain ja Zoom -alustalla) ja sen toiminta pohjautuu 12 askeleen ohjelmaan, jota käytetään laajasti myös esimerkiksi Anonyymien Alkoholistien (AA) ja Nimettömien Pelureiden (GA) ryhmien rakenteena. Valitsin nämä kaksi toimijaa sen vuoksi, koska molemmat ovat onnistuneet mukautumaan ja päivittämään toimintaansa myös nykyajan tarpeita vastaaviksi erityisesti verkkotyön osalta. Molemmat ovat löytäneet paikkansa vertaistoiminnan kentällä ja niiden toimintaan hakeutuu säännöllisesti myös uusia osallistujia.

Toinen benchmarkkauksen kohde oli Sosped-säätiön toimintaan kuuluvan Pelirajatonttoman läheistoiminta, jonka benchmarkkasin helmikuussa 2022. Pelirajattoman rahapelaajien läheisten palveluihin kuuluu muun muassa kasvokkaiset ja sähköiset vertaistukiryhmät, vertaispuhelin ja voimavaraviikonloput.

Osallistuva havainnointi tarkoittaa, että tutkija osallistuu tutkimuskohteen toimintaan tutkimuskohteen ehdoilla ja yhdessä sen jäsenten kanssa ennalta sovitun ajanjakson (Vilka 2006, luku 2.2.2. "Osallistuva havainnointi"). Osallistun ryhmään sekä ohjaajana, että havainnoijana. Ryhmän aihe on sensitiivinen ja osallistujat jakavat ryhmässä henkilökohtaisia ajatuksia ja tunteita, joten myös sensitiivisyys ja inhimillisyys on tärkeässä osassa omaa rooliani. Osallistujat eivät ole myöskään pelkkiä ulkopuolisia tutkimuksen kohteita, vaan pyrin myös tukemaan osallistujia heidän toipumisen polullaan. Havaintojen pohjalta teen luokittelua ja analyysiä, joiden avulla vastaan opinnäytetyöni tutkimuskysymyksiin. Myös ryhmähaastattelua kohdennetaan siten, että aiheita käsitellään erityisesti tutkimuskysymysten valossa.

Käytän opinnäytetyössäni menetelmänä myös kolmea kyselytyyppistä menetelmää - Webropol-kyselyä, RBDI-mielialakyselyä ja Net Promoter Score NPS-kyselyä. RBDI-mielialakyselyä hyödynnän erityisesti sen tutkimiseen, miten ryhmä vaikuttaa osallistujan mielialaan. Onnistumisen analysoimiseen ja mittaamiseen käytän myös Net Promoter Score (NPS)-kyselyä, jolla mitataan asiakastytyväisyyttä ja kuinka todennäköisesti asiakas suosittelisi palvelua häneltä sitä kysyttäessä. NPS korostaa niiden asiakkaiden määrää, jotka olisivat valmiita suosittelemaan palvelua. (Tuulaniemi 2011, luku "Arviointi".)

Yhtenä mittarina toimii myös osallistujamäärät, eli hakijamäärät ja loppuun asti ryhmässä mukana olevien määrä. Kaikkein arvokkainta palautetta sain kuitenkin ryhmän sisältöä suunnittelevalta läheisiltä ja ryhmän osallistujilta. Lopuksi tein vielä Webropol-palautekyselyn, johon sovelsin muun muassa vuoden 2012 kansallisen vertaistukikyselyn kysymyksiä.

3.2 Benchmarkkaus Al-Anonissa

Alkoholismilla on Suomessa pitkä historia ja juomatapatutkimuksen mukaan vähintään 13 prosenttia väestöstä käyttää alkoholia siinä määrin, että heillä on kohonnut pitkäaikaisten terveyshaittojen riski. Tämä vastaa yli 560 000:ta suomalaista. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2021, Näin Suomi juo.) Eri tasoisista peliongelmista taas kärsii arviolta 112 000 suomalaista (Salonen, Hagfors, Lind & Kontto 2020, 1). Toisinaan nämä kaksi ongelmaa saattavat myös kulkea käsi kädessä tai siirtyä toiseen. Varmaa kuitenkin on, että molemmissa tapauksissa hallinnan ongelmat vaikuttavat myös tavalla tai toisella lähipiiriin ja siksi vertaistuelle on suuri tarve. Suomessa järjestetään useita Al-Anon ryhmiä, jotka tarjoavat kasvokkaista- ja etäryhmätoimintaa alkoholiongelmaisten läheisille. Valitsin Al-Anonin benchmarkkauksen kohteeksi, koska Al-Anon ryhmät ovat toimineet kansainvälisesti jo vuodesta 1951 (Al-Anon 2022), ja toiminta on jalkautunut vahvasti myös Suomeen.

Al-Anon on alkoholistien omaisten ja ystävien yhteisö. Sen tarkoitus on auttaa toipumaan läheisen ihmisen alkoholinkäytön aiheuttamista ongelmista (Al-Anon 2002, 9). Al-Anon ei ole sitoutunut mihinkään poliittiseen suuntautumiseen tai uskontokuntaan, mutta sen pohja on kuitenkin hengellinen. Toimintaa ohjaa muun muassa 12 askelta, joista esimerkiksi toinen askel on luottamus siihen, että jokin itseä suurempi voima voisi palauttaa läheisen terveyden (Al-Anon-perheryhmät 2002, 367).

Haastattelin kahta aktiivista Al-Anon -ryhmiin osallistuvaa läheistä, joista toinen oli osallistunut toimintaan kuuden vuoden ajan (Haastateltava 1) ja toinen noin neljän vuoden ajan (Haastateltava 2). Yksityisyyden suojelemiseksi käytän heistä ainoastaan nimityksiä H1 ja H2. Haastattelun kesto oli yhden tunnin ja se toteutettiin ja nauhoitettiin Teams-alustalla 13.1.2022.

Haastattelun aluksi kävimme läpi molempien haastateltavien elämäntarinan siitä, miten he lopulta päätyivät Al-Anoniin läheisen päihdeongelman vuoksi. Haastateltava 1 koki, että vertaistuki on hirveän hyvä tapa tukea ja tykkäsi Al-Anonissa erityisesti siitä, että toimintaa ohjaa 12-askeleen ohjelma ja mukana on ”tietynlainen hengellisyys”, sekä selkeä rakenne. Ryhmän toiminnassa ei myöskään lähdetä neuvomaan, vaan asioista käydään tasavertaista dialogia.

“Että oikeasti mennään asioiden ytimeen ja mun mielestä mä tykkään ylipäänsä ajatuksesta dialogista. Dialogi syntyy monesti laumaälyllä ja yhteisymmärryksestä, mikä ei muuten tulisi esimerkiksi kahden kesken terapeutin kanssa” H1

Toisella haastateltavalla oli yli 20 vuoden kokemus ehkäisevästä päihdetyöstä ammattilaisen roolissa ja hän koki myös saaneensa ryhmästä tukea ja kertoi käyneensä siellä sitkeästi.

”Käytännössä melkein joka kerta kun mä menen sinne missä ajatukset tahansa niin mä tuun sieltä rauhallisena usein jopa tyytyväisenä tai onnellisena pois. Se muuttaa niinku ja sitten silloin heti alkuun saatoin olla kaksi päivää ihan tyytyväinen olooni ja niin pois päin. Se vaan näyttäisi toimivan ja auttavan sitten kaiken kaikkiaan tässä elämässä tekemään oppii olemaan vähän toisessa asennossa kaiken kanssa” H2

Keskityin haastattelussa erityisesti siihen, millaisia kokemuksia haastateltavilla oli ryhmätöistä ja erityisesti Zoom -ryhmien toimivuudesta. Lisäksi kävimme läpi muun muassa sitoutuneisuuteen liittyviä seikkoja, toipumisen eritahtisuutta ryhmissä ja ryhmien pelisääntöjen tärkeyttä. Lisäksi keskustelimme myös toiminnan kansainvälisyydestä ja rahoituksesta.

Al-Anon siirtyi pitämään Zoom -ryhmiä koronapandemian aikana keväällä 2020 ja sen jälkeen ryhmiä on ollut sekä Zoomissa, että kasvotusten. H1 koki, että Zoom -ryhmät olivat hänen kohdallaan toimineet hyvin. Hän tosin totesi tekevänsä työtäkin pääasiassa tietokoneella ja kertoi tottuneensa siihen. Haastateltava kertoi myös, että esimerkiksi moni perheenäiti koki Zoom -ryhmän hyväksi, koska lapset pystyivät samalla leikkimään toisessa huoneessa. Tämä on myös iso etu Lähellä -vertaisryhmää ajatellen. Vertaisryhmään tulee kuulumaan itsenäisiä tehtäviä ja ryhmächattejä, mikä voi palvella monia ruuhkavuosiaan eläviä perheellisiä osallistujia.

H2 koki, että Zoom -ryhmissä on jokin ulottuvuus, mistä hän ei pidä ja hän koki siitä puuttuvan jotakin. Esimerkiksi eräässä ryhmässä osalla osallistujista oli niin huonoja nettiyhteyksiä, että kuvat oli pidettävä pois päältä, minkä hän koki vaikuttaneen yhteydenpitoon. H2 kävi mieluummin kasvokkaisissa ryhmissä, mutta koki, että Zoom -ryhmissä oli hyvätkin puolensa.

Haastateltavat olivat käyneet myös lomamatkoillaan myös ulkomaalaisissa ryhmissä esimerkiksi Teneriffalla ja Amerikassa. He kokivat, että vastaanotto myös kansainvälisissä ryhmissä on aina ollut lämmin ja ystävällinen.

Kysyin haastateltavilta, mitä uusi tulokas yleensä haluaa Al-Anonin palvelusta ja H1 totesi, että raitistaa miehensä, vaimonsa tai muun läheisensä. Uudet tulokkaat otetaan aina ystävällisesti vastaan ja kerrotaan toiminnasta. Suurin osa jättää kuitenkin käyntinsä vain yhteen kertaan. Monilla uusilla ryhmään osallistuvilla on vaikea, jopa raadollinen elämäntilanne, mikä on ajanut ottamaan yhteyttä. H1 pohti, että näissä tilanteissa myös hänellä vanhempana osallistujana saattaa nousta vaikeita ja tunteikkaita asioita pintaan uusien kertomuksien myötä, mikä edistää myös hänen omaa toipumistaan. Haastateltava myös pohti, että päihderiippuvaisen läheisille saattaa myös usein käydä niin, että ryhmässä käynnin jälkeen hän saattaa vielä palata vanhaan elämäntilanteeseen ja häpeä saattaa estää hakeutumasta uudelleen ryhmään. H2 lisäsi vielä aiheeseen voimaantumisen näkökulman:

”Jotenkin niinhän siinä käy kun elää sen alkoholistin tai narkomaanin rinnalla pikkuhiljaa kääntää omaa itseään kaarelle tai mutkalle. Ei se oikein, ne heti mitenkään herkästi lähtee takaisin siihen, eli siinä on se läheisriippuvuus elämässä ei ole niin helppo me aina sanotaan että se on se voiman puute kun ei pysty lähtemään kun ei että pitää ensin itse vähän voimaantua ja toipua, että pystyy tekemään jotakin ratkaisuja omaa elämän suhteen.” H2

Lähellä -vertaistukiryhmää suunnitellessa tilanne on hieman erilainen, koska kaikki toimivat nimimerkin takaa anonyymisti verkossa. Kuitenkin kokemus siitä, että on jakanut liikaa itseltään, voi tuoda esiin vastaavanlaista häpeää, mikä on otettava huomioon myös ryhmän ohjauksessa.

Tiedustelin myös, miten haastateltavat pitävät huolta omasta jaksamisestaan. H1 koki, että Al-Anon-kirjallisuuden lukeminen ja ohjelmassa mukana oleminen tukevat häntä parhaiten ja hänellä on myös kiitollinen olo nykyisestä tilanteestaan. H2 lisäsi, että aika moni ryhmiin osallistuva lukee kirjallisuutta päivittäin. Molemmat kokivat sen olevan tärkeä osa ohjelmaa, ja kannustivat siihen, että myös rahapelaajille tarkoitettussa ryhmässä olisi selkeä ja eteenpäin menevä rakenne.

”Meidän ohjelmassa on hyvä se että meillä on se toivo, että mä voin toivoa, toipua, ja mulla on työvälineitä toipumiseen.” H1

Al-Anon ohjelmaan kuuluu myös voimattomuuden ja luopumisen hyväksyminen. Usein läheisiä helpottaa tieto siitä, ettei riippuvuus ole läheisen syytä. Läheisen voi olla toisinaan vaikeaa tunnistaa tätä asiaa, koska osa päihde- tai rahapeliongelmistä kärsivistä ovat taitavia manipuloimaan ja syyllistämään, jotta saisivat siitä syyn päästä jatkamaan vahingollista toimintaansa. Keskustelin myös haastateltavien kanssa siitä, että läheisillä saattaa usein olla heikko itsetunto ja suuri miellyttämisen tarve. Sen vuoksi ryhmän tavoite on tukea myös voimaantumiseen ja omien rajojen löytämiseen.

Pohdin haastateltavien kanssa millaisia haasteita siihen liittyy, että vertaiset ovat eri vaiheissa toipumista. Haastateltavat kokivat ainoastaan positiiviseksi asiaksi sen, että ryhmään osallistuu toipujia eri vaiheissa, koska uusi tulokas voi tuoda uusia näkemyksiä tilanteeseen ja pidempään käyneet voivaat jakaa oman kokemuksensa siitä, että vaikeastakin tilanteesta voi selviytyä. Myös uudempien kävijöiden toipumisen seuraaminen koettiin positiivisena asiana.

”Meilläkin on ollut niitä nuoria täällä on ihanaa nähdä kun ne toipuu, että sehän on ihan semmoinen ainutlaatuinen kokemus, että siinä monesti ihmeen äärellä mitä ei pysty selittämään kun sä näet sitä toipumista. Itsestään sä et silleen tunnista mut sä näät sen siitä toisesta, joka toipuu” H1

Haastattelussa nousi esille myös suomalaisen kulttuurin erilaisuus verrattuna esimerkiksi amerikkalaiseen kulttuuriin, josta Al-Anon toiminta on lähtöisin. Molemmat kokivat, että amerikkalaisten avoimempi kulttuuri tukee toipumista, vaikka nykyisin Suomessakin moni julkisuudenhenkilö on kertonut julkisesti omista päihdeongelmistaan, toisin kuin aikaisemmin. Läheiset taas kertovat harvemmin julkisuudessa omaa tarinaansa ja H1 arveli yhdeksi syyksi sen, että omaiset kokevat usein häpeää omasta tilanteestaan.

Haastattelun lopuksi haasteltavat antoivat myös käytännön vinkkejä siihen, millaiset asiat heidän kokemustensa mukaan toimivat ryhmissä hyvin. Esimerkiksi puheenjohtajan vaihtaminen on tärkeää, ettei sama henkilö joudu aina vastuurooliin. Myös yhteiset pelisäännöt ovat tärkeitä esimerkiksi puheenvuorojen jakamisessa ja tilan antamisessa.

”Meidän ainoa pääsyvaatimus on alkoholistien läheinen päihderiippuvaisen läheinen. Onko suomessa monta ihmistä, joka ei ole suvussa tai työelämässä tai mä lasken 500 000 ihmistä, joka on sairastunut johonkin päihderiippuvuuteen jokaisella on vähintään 2 tai 3 läheistä tai 5 läheistä siitä siitä tulee yli puolet suomalaisista”
H2

Myös ongelmapelaaminen koskee suurta joukkoa rahapelaajien läheisiä. Lähes 800 000 suomalaista läheistä on kertonut, että hänen yhdellä tai useammalla läheisellään oli ollut ongelmallista rahapelaamista. Vuonna 2019 rahapeliongelma on ollut tavallisimmin itselle tärkeällä ystävällä, mutta ongelma on yleistynyt perheenjäsenillä kuten isillä, sisaruksilla, isovanhemmilla tai puolisoilla. (Pelirajaton 2022.)

Haastattelun lopuksi keskustelimme vielä yhteisten pelisääntöjen merkityksestä ja osallistujien aktivoimisesta. Haastateltavat olivat kokeneet hyviksi keinoiksi esimerkiksi sopia tapaamisen lopuksi seuraavan kerran vetäjä valmiiksi. ettei sama ihminen päädy aina vetämään tapaamisia. Toisella haastateltavalla oli positiivisia kokemuksia myös siitä, että vapaaehtoiset osallistujat tekivät alustuksia erilaisista teemoista, kuten peloista. Nämä alustukset oli koettu erittäin mielenkiintoisiksi ja niiden tekijät olivat valmistelleet ne hyvin ja paneutuneet asiaan. Haastateltavat kokivat, että vastuun jakaminen ryhmätoiminnassa on tärkeää, ettei vastuut kasaudu aina samoille ihmisille, mikä voi aiheuttaa negatiivisiakin tunteita.

Ryhmän tärkeimpiin pelisääntöihin kuului myös, että kaikkien puheenvuorot kuunnellaan loppuun asti, eikä puhuta päälle tai lähdetä heti väittelemään ristiriitatilanteissa. Kun jokaisella on oma vuoronsa, niin myös hiljaisemmat pääsevät ääneen. Verkko-ryhmien etu on siinä, että verkkoalustalla jokainen voi itse tuoda ajatuksensa esiin ilman pelkoa päälle puhumisesta. Toki ristiriidoilta verkkoalustoillakaan ei voi aina välttyä, vaan niihinkin on luotava pelisäännöt.

3.3 Benchmarkkaus Pelirajaton - toiminnassa

Pelirajaton-toiminta tarjoaa tietoa ja vertaistukea ongelmallisesti rahasta pelaaville ja heidän läheisilleen. Tavoitteena on vertaistuen avulla tukea, antaa ymmärrystä ja jakaa työkaluja muutostyön aloittamiseen ja hyvinvointia ylläpitäviin toimiin. Pelirajaton-verkosto koostuu yli sadasta vapaaehtoisesta yhdessä viiden toimiston työntekijän kanssa. (Pelirajaton 2022.) Haastat-

telin Pelirajattoman kohtaamis- ja läheistyön asiantuntijaa Markus Sjöholmia, joka on vastuussa läheistoiminnan kehittämisestä. Haastattelu järjestettiin Teams-alustalla 9.2.2022 ja sen kesto oli yhden tunnin. Haastattelun aikaan Pelirajaton oli juuri uudistamassa vapaaehtoistyöntekijöiden koulutustaan ja pääsin samalla tutustumaan uuteen koulutusmateriaaliin ja kuulin Pelirajattoman läheistyön kuulumisia. Lopuksi kysyin vielä tarkentavia kysymyksiä aiheesta.

Haastattelun aluksi kävimme läpi Pelirajaton-toiminnan vertaistukitoiminnan eri muotoja. Toimintaan kuuluu muun muassa tukihenkilötoimintaa, voimavarakursseja pelaajille ja läheisille, voimaviikonloppu läheisille, sekä vertaispuhelin ja -chat. Isossa roolissa toiminnassa on myös vertaistukiryhmät pelaajille ja läheisille, joita järjestetään sekä kasvotusten, että Zoom-alustalla. Haastattelussa keskityimme kuitenkin enimmäkseen läheisten vertaistukitoimintaan. Läheisten toiminta Pelirajattomassa on pienempää, kuin rahapelaajille tarkoitettu toiminta, koska pelaajat hakevat läheisiä useammin tukea. Esimerkiksi Pelirajattomalla oli syksyllä 2021 kaksi vertaistukiryhmää läheisille ja seuraavana keväänä kaksi tai kolme ryhmää, kun pelaajien ryhmiä on ollut vuoden 2021 aikana lähemmäs 50.

Haastattelussa kävi ilmi, että läheisten toiminta on pienimuotoisempaa, kuin pelaajien toiminta. Välillä ryhmissä on ollut pulaa hakijoista ja välillä ohjaajista. Myös Peluuriin tulee huomattavasti vähemmän yhteydenottoja läheisiltä, joten ilmiö on tuttu muissakin palveluissa. Pelirajaton on lähtenyt kehittämään ja päivittämään vertaisohjaajien koulutusta siten, että aikaisemmin vertaisohjaajia koulutettiin erityisesti ryhmänohjaajiksi, eli ohjaamaan 12 viikon vertaistukiryhmiä. Nyt koulutusta on laajennettu siten, että vertaisohjaajia koulutetaan erilaisiin tehtäviin, kuten esimerkiksi vertaispuhelimeen, johon kuuluu 1-3 tukipuhelua, jossa ohjaaminen on merkittävästi erilaista, kuin 12 viikon ryhmässä. Peluuri on tehnyt yhteistyötä Pelirajattoman kanssa vuosia aktiivisesti ja Peluuri hakee esimerkiksi koulutettuja vapaaehtoisia vertaisohjaajia pelaajille tarkoitettuun Tehostartti Muutokseen -vertaistukiryhmään ja myös Lähellä-ryhmän läheis-vertaisohjaaja saatiin Pelirajattoman kautta.

Pelirajaton arvioi vertaistuen vaikuttavuutta palautekyselyllä, jossa mitataan osallistujien kokemuksia muun muassa toivottomuuden vähenemisessä, vaikeiden tunteiden käsittelyn oppimisessa, sekä peliongelman ymmäryksen lisääntymisestä ja sen vaikutuksista läheisiin. Pelirajaton kokee nämä kriteerit mielekkäiksi tavaksi arvioida toimivuutta. Lähellä -ryhmässä arvioin osittain myös samoja asioita asiakaspalautteissa, koska lopulta osallistujan subjektiivinen kokemus toiminnan vaikuttavuudesta on tärkeä sitoutumisen kannalta ja myös se, miten ryhmä

on lopulta tukenut osallistujan omaa ajatteluaan ja tunteiden tunnistamista. Nämä ovat myös keskeisiä asioita, jotka vievät toipumista eteenpäin.

Toipuminen ei kuitenkaan ole aina niin suoraviivaista, että läheisen vointi kohenisi automaattisesti ryhmän aikana, vaan esimerkiksi suhde pelaajan kanssa saattaa muuttua tai peliongelma syventyä, mikä voi vaikuttaa osaltaan myös läheisen vointiin. Lisäksi toipumisen myötä vaikeita tunteita voi nousta jopa enemmän pinnalle, kuin aikaisemmin. Toisaalta juuri sen vuoksi tunteiden käsittelyyn liittyvä tuki on tärkeää, jotta osallistuja saa työkaluja toipumisen tueksi, joita hän voi hyödyntää myös ryhmän jälkeisenä aikana. Vaikuttavuuden arvioinnin näkökulmasta ei kuitenkaan voida tehdä suoraa tulkintaa siitä, että vaikuttavuus ja osallistujan hyvinvointi kulkisivat välttämättä aina käsi kädessä.

Seuraavaksi syvennyimme keskustelemaan kasvokkaisen ja verkossa tapahtuvan vertaistuen välisistä eroista. Pelirajaton -vertaistukiryhmät järjestetään Zoom -alustalla ja osallistujia kannustetaan pitämään myös webkamerat päällä. Sjöholm arveli, että esimerkiksi puheenvuorojen jakaminen voi olla helpompaa kasvokkaisessa ryhmässä, jossa näkee selkeämmin, milloin on oma vuoro puhua. Kuitenkin ainakin yksi Zoom -ryhmän ohjaaja oli ollut tyytyväinen ryhmään ja kokenut, ettei sillä lopulta ole niin suurta merkitystä onko ryhmä kasvotusten vai Zoomissa. Peluurin Tehostartti Muutokseen ja Lähellä -ryhmissä vuorovaikutus tapahtuu kuitenkin ainoastaan kirjoittamalla, eli myös videoyhteys ja suora puheyhteys puuttuu, mikä tuo ryhmiin omat haasteensa ja mahdollisuutensa.

Tos niinku kirjoitetus ja puhutus vuorovaikutukses et mitä eroa siis kaikkee onkaan, että toisaalta onhan noihin nyt varmaan aika pienempi kynnys tulla silloin kun sul on mahdollisuus niinku taas olla anonymimpi, ettei tarvii vaikka kasvoi näyttää tai ei tarvii tulla ryhmiin paikalle, mut sit jos sä tuut, niin mä luulen et sä niinku helpommin sit sitoudutkin siihen, että jos pääset yli siitä

Sjöholm pohti lisäksi mahdollisuutta, että anonyymiin ryhmään saattaa olla helpompi tulla, mutta voisiko silloin olla myös matalampi kynnys lähteä kesken kaiken. Ainakin aikaisemmilla kokemuksillamme Tehostartti muutokseen – ryhmistä olimme tehneet havainnon, että moni osallistuja lopettaa ryhmän kesken. Yksi mahdollinen syy voisi olla ryhmän kevyempi sitoutuminen.

Keskustelimme myös koronapandemian vaikutuksista vertaistukiryhmiin. Sjöholm kertoi, että pelaajien läheisten ryhmätoiminta oli osin hiljaisempaa, mutta on alkanut virkistyä koronarojoitusten purkamisen jälkeen. Keskustelimme myös siitä, miten Pelirajattoman läheisten ryhmiin osallistujista suurin osa on yleensä puolisoita ja sen lisäksi jonkin verran vanhempia ja muita läheisiä. Usein ryhmiin hakeutuneiden osallistujien perhetilanteissa on isoja pelaamisesta johtuvia ongelmia, joihin osallistujat tarvitsevat vertaisten tukea. Tällöin keveämpi tuki ei useinkaan riitä ja osallistujat kokevat, että pidempi vertaistukiryhmä on sopivampi vaihtoehto. Pelirajattomalla on aikaisemmin ollut sekaryhmä kaikille läheisille, mutta nyt he kokeilevat myös ensimmäistä kertaa jakaa erilliset ryhmät puolisoille ja vanhemmille, sekä muille läheisille.

Vaikka niitä läheisiä paljon on, enemmän kuin itseasias ongelmapelaajii tietysti, mut et kuinka paljon siellä sit on niitä, jotka niinku kaipaa tukea ja millaista tukee, et eihän se kaikkiin läheisiin, niinku monet varmasti osaa tai pärjää niinku ilmankin tukea, joillekin just tuollainen puhelimes esimerkiks vanhemmat tuntuu et ne laittaa niihin hakulomakkeisiin et semmoisia aika niinku konkreettisia jotain kysymyksiä ja tuntuis et okei, et sit jos he saa tähän näin, niin sit he pärjää ja saa sitä vahvuutta. Sit taas ne jotka ryhmiin hakeutuu niin eihän ne kauheen keveistä perusteista vertaisryhmään tuu.

Haastattelun lopuksi kävimme läpi myös Pelirajattoman läheistoiminnassa käytettävää ”Läheisen muutosmatka” -tehtäväkirjaa, jota käytetään erityisesti vertaistukiryhmien ohjaamisessa, mutta myös sovelletusti muissa tukimuodoissa. Tehtäväkirjan rakenteeseen kuuluu erilaisia oppimistehtäviä ja teoriaa. Läheisten tukemiseen liittyvissä materiaaleissa pohdittiin muun muassa omaa polkua muutokseen, sekä omien tunteiden ja rajojen tunnistamiseen. Haastattelu tapahtui ennen Lähellä -ryhmän sisältöjen luomista ja koin esittelyn inspiroivaksi ja herätteleväksi. Huomasin, että myös Pelirajaton koki tärkeäksi eteenpäin menevän rakenteen, kuten myös aiemmin benchmarkattu Al-Anon. Koin, että myös Lähellä -ryhmään oli tärkeää luoda selkeä rakenne, jossa tarkastellaan ensin menneisyyttä ja nykyhetkeä, mutta siirrytään loppua kohden tulevaisuuteen. Haastattelussa nousi myös esille, että tehtävien on tärkeää olla innostavia ja kannustavia, eikä esimerkiksi sävyltään syyllistäviä. Toimivan ryhmän kannalta on hyvin merkityksellistä, millaista ilmapiiriä ohjaajat luovat ja millaisia tehtäviä ryhmän rungossa käytetään.

3.3 Osallistuva havainnointi

Hyödynsin opinnäytetyössäni myös osallistuvaa havainnointia monin tavoin. Läheisten työpaikassa ja ryhmähaastatteluissa olin enimmäkseen ulkopuolisen tarkkailijan roolissa, vaikka toisinaan otin myös kantaa aiheisiin tai ohjasin keskustelua myös ohjaajan roolissa. Haastattelujen aikana kirjoitin ylös useimmiten toistuvia teemoja ja keskustelunaiheita ja tätä aineistoa käytin hyödykseni myös ryhmien sisällön kehittämisessä ja käytännön ohjaustyössä. Lisäksi merkitsin haastattelujen litterointiaineistosta tärkeimpiä teemoja, mitä keskusteluista nousi useimmiten esille tai mitkä toimivat avaimina keskustelun syvenemiseen.

Ryhmä toimi kokonaan verkossa, joten myös kirjallista aineistoa kertyi paljon. Luokittelin ryhmien aineiston viiteen luokkaan ja seurasin, miten paljon ryhmästä kertyi aineistoa eri luokkiin. Luokat olivat vertaistuen rakentuminen, vaikuttavuus, hyvinvointi, hyödyt läheiselle ja sitoutuminen. Valitsin nämä luokat, koska ryhmän tarkoituksena on tarjota läheiselle kokemus siitä, että vertaistuki voi tukea omaakin hyvinvointia ja toipumista, sekä olla hyödyksi läheiselle itselleen. Ryhmä ei voi myöskään olla vaikuttava, mikäli osallistujat eivät sitoudu. Sen vuoksi valitsin yhdeksi luokaksi sitoutumisen. Erittelen osallistuvan havainnoin tulokset tarkemmin alaluvussa 4.2. Osallistuvan havainnoinnin tulokset.

Aineiston luokitteluun ja purkamiseen hyödynsin elementtejä laadullisesta tutkimuksesta ja sisällönanalyysistä. Laadullinen tutkimus sopi kehittämisprojektin tekemiseen ja tulkitsemiseen sen menetelmien, pienehkön osallistujamäärän, kirjoitetun tekstin ja haastattelujen analysoinnin ja tulkitsemisen vuoksi. Tutkimustyypiltään laadullinen tutkimus on empiiristä, ja laadullisessa tutkimuksessa on kyse empiirisen analyysin tavasta tarkastella havaintoaineistoa ja argumentoida (Tuomi & Sarajärvi 2018, luku 1.1.2 ”Onko laadullinen tutkimus tutkimustyypiltään teoreettista vai empiiristä tutkimusta?”). Sisällönanalyysillä taas pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä kuvaus tiivistetyssä ja yleisessä muodossa. (Tuomi ym. 2018, luku 4.4.4. ”Teorialähtöinen sisällönanalyysi”). Kehittämisprojekti ei kuitenkaan ole laadullinen tutkimus tai puhdasta sisällönanalyysiä, vaan molemmista on otettu tukea ryhmän kehittämisen arviointiin ja sen tulosten analysointiin.

4 TULOKSET

4.1 Benchmarkkauksen tulokset

Al-Anonin benchmarkkauksen keskeisenä tuloksena oli havainto, että heidän toimintansa menestys koostuu monesta tekijästä. Toiminnan vahvuuksiin liittyy ainakin kansainvälisyys, 12 askelman ohjelman laaja tunnettavuus ja selkeä rakenne.

Al-Anonin benchmarkkauksen tärkeimpiä oivalluksia itselleni oli erityisesti ryhmän rakenteen tekeminen sellaiseksi, että siinä tulee tunne eteenpäin menemisestä. Al-Anonissa hengellisyys oli tärkeässä roolissa, vaikka toiminta onkin uskonnollisesti sitoutumatonta. Lähellä -ryhmään ei kuulu hengellistä ulottuvuutta, mutta sen arvoihin kuuluu lähimmäisten kunnioittaminen ja toiminta mahdollistaa voimaantumisen vertaistuen kautta. Vertaisuuden voima ja tuen onnistuminen perustuvat niin yksilötuessa kuin ryhmässäkin samoihin tekijöihin. Näitä tekijöitä ovat muun muassa toivon herättäminen, tiedon saaminen sopivina annoksina, sosiaalisten taitojen oppiminen, ryhmän keskinäinen oppiminen, ryhmän yhtenäisyys ja älyllinen pohtiminen sekä ilmiöiden universaalisuus. (Mikkonen & Saarinen 2018, 20.) Benchmarkkauksen perusteella vaikutti siltä, että edellä mainitut vertaisuuden tekijät toteutuivat Al-Anonin toiminnassa pääsääntöisesti hyvin, vaikka tietenkään kaikkien ryhmien yhtenäisyydestä ei voi olla varmuutta toiminnan laajuuden vuoksi.

Keskeinen ero Al-Anonin ja Lähellä -ryhmän välillä on ryhmän kesto. Al-Anon -ryhmissä on mahdollisuus käydä vuosia ja Lähellä-ryhmässä neljä viikkoa. Tällä on iso vaikutus toimintaan. Neljä viikkoa kestävässä ryhmässä toisten osallistujien prosessissa ollaan mukana vain verrattain lyhyt hetki, eli toiminnan tarkoitus on enemminkin auttaa toipuvaa läheistä alkuun, tarjota keinoja selviytymisen tueksi ja tuoda tunnetta siitä, ettei ole yksin. Tietenkin myös Lähellä -ryhmässä ohjataan lopuksi eteenpäin myös muihin läheisille tarkoitettuihin vertaistuki- ja ammattilaispalveluihin.

Benchmarkkauksessa kävi vahvasti ilmi haastateltavien luottamus ryhmän kirjallisuuteen ja siihen, että 12 askelman ohjelman rakenne oli edistänyt heidän toipumistaan. Muiden ryhmäläisten tarinat herättivät myös haastateltavissa ajatuksia ja uusia oivalluksia omasta toipumisesta. Tämä kertoo siitä, että toimiva vertaistukiryhmä on ainakin yhdistelmä tiedon antamista, kiireettömyyttä ja inhimillisiä kohtaamisia.

Sosped-säätiön toimintaan kuuluvan Pelirajaton-toiminnan benchmarkkaus toi myös esille toiminnan vahvuuksia. Pelirajaton - toimintaan hakeudutaan vapaaehtoiseksi usein siten, että henkilö osallistuu ensin itse vertaistukitoimintaan ja innostuksen ja toipumisen myötä kiinnostuu myös vertaistukitoiminnan ohjaamisesta. Myös koulutuksen muokkaaminen laajemmin eri palveluita koskevaksi on tärkeässä osassa toiminnan kehittämistä, eli asiakkaille tarjotaan heidän toiveidensa mukaista koulutusta – toiset kun ovat mieluiten vertaispuhelimessa ja toiset ohjaavat kasvokkaisia ryhmiä.

Tehtäviä suunnitellessa on myös tärkeää ottaa huomioon, että tehtävien tulee olla innostavia ja kannustavia, eikä esimerkiksi sävyiltään syyllistäviä. Myös myönteisen ja kannustavan ilmapiirin luominen on tärkeää.

Pelirajaton-toiminnan erityispiirteisiin kuuluu valtakunnallisuus ja se on myös ainoa toimija Suomessa, joka tarjoaa laajasti sekä kasvokkaisia, että sähköisiä vertaistukipalveluita rahapeli-ongelmista kärsiville ja heidän läheisilleen, sekä kokemusasiantuntijoiden kouluttamista. Pelirajaton on siis ottanut laajasti omakseen erilaisia toimintamuotoja ja organisaatio on myös kehittämiseen suuntautunut. Toimintaa kehitetään aktiivisesti, jolloin sillä tavoitetaan myös paremmin uusia ja kiinnostuneita vapaaehtoisia ja tarjotaan palveluita kohdennetummin asiakkaiden erilaisiin elämäntilanteisiin..

4.2 Osallistuvan havainnoinnin tulokset

Oon niin valtavan onnellinen että nyt se pikkuhiljaa rupee niinku et sitä tunnustetaan oikeaksi ongelmaksi ja se nähdään se niinku valtaisa ahdistus, itsetuhoisuus ja semmonen niinku toivottomuus mikä siellä takana on sekä meillä läheisillä että että sitten niinku pelaajalla itsellään. Että mä toivon että tässä niinku lähivuosina niin se on ihan sama mikä riippuvuus sulla on niin sut jotenkin nähdään yhtä niinku yhtä vakavasti sairaana. (H1, läheisten työpaja.)

Yhteistoiminnallinen kehittäminen alkoi läheisille tarkoitetussa työpajassa 2.3.2022, jossa käytin menetelmänä osallistuvaa havainnointia. Työpaja järjestettiin Teams -alustalla, mikä vaikutti myös havainnointiin. Toisaalta se teki havainnoinnin myös helpommaksi, koska

etäyhteydellä osallistujat ottivat selkeästi omia puheenvuorojaan ja esimerkiksi yhtä aikaa puhumista tapahtui melko vähän. Kerroin työpajan alussa olevani seuraajan, osallistuvaa havainnointia tekevän tutkijan ja teknisen vastaavan roolissa ja läheis-kokemusasiantuntija Elina Mattila oli vastuussa ohjaamisesta.

Ohjaajan roolin antaminen kokemusasiantuntijalle vaikutti positiivisesti ryhmäytymiseen, koska sekä kaksi haastateltavaa, että kokemusasiantuntija olivat kaikki toipuvan pelaajan puolisoita, eli heillä oli jo valmiiksi yhteinen aihe omasta elämästään, mikä teki tilanteesta puhumisen helpommaksi. Kokemusasiantuntija toimi avainhenkilönä ryhmässä.

Avainhenkilö on henkilö, joka tuntee yhteisön ja auttaa yhteisön jäsenten luottamuksen heräämisessä sekä tutkijaan että hänen tutkimukseensa. Mitä arkaluontoisemmista asioista tutkimuksessa on kysymys, sitä todennäköisemmin tutkija tarvitsee avainhenkilöä, jotta hän ylipäättensä pääsee lähelle tutkimuskohdettaan. (Vilka 2006, 40).

Osallistuvan havainnoinnin tuloksena huomasin, että keskustelu sujui avoimessa ilmapiirissä ja myös eriäviä mielipiteitä, sekä mielikuvituksellisia kehittämisideoita uskallettiin tuoda esille ilman arvostelun pelkoa. Ryhmähaastattelun alussa kävi myös sattumalta ilmi, että molemmat haastateltavat tunsivat toisensa yksityiselämässään, mutta eivät olleet aikaisemmin tietoisia toistensa tilanteesta. Haastateltavat sopivat kuitenkin, että keskustelu pidetään luottamuksellisenä, eikä tilanne vaikuttanut negatiivisesti haastatteluun. On mahdollista, että se jopa paransi ryhmän työskentelyä, koska työskentelyn pohjaksi oli jo luotu valmiiksi sosiaalisia suhteita ja ryhmäytyminen oli nopeampaa.

Työpaja aloitettiin lyhyellä tehtävällä, jonka tarkoituksena oli selvittää millaisia ajatuksia ja tunteita läheisille itselleen voi tulla mieleen silloin, kun peliongelma paljastui, ja millaisia voisi tulla esiin laajemminkin muilla läheisillä. Läheisten työpajan runko on opinnäytetyön liitteenä 3. Tehtävässä nousi esille, että keskeisiä tunteita rahapeliongelman paljastuessa oli viha, syyllisyyden tunne, suru, pelko ja huoli. Myös luottamukseen liittyvät kysymykset nousivat pintaan, sekä pohdinnat siitä, mikä peliongelman aiheutti ja voiko se periytyä lapsille. Myös käytännön asioihin liittyvät ajatukset nousivat pintaan, kuten mitä läheinen voisi tehdä erityisesti taloudellisten vahinkojen minimoimiseksi.

Lähellä-ryhmän tarkoituksena on tarjota vertaistuen lisäksi myös tietoa. Seuraavassa tehtävässä osallistujat pohtivat toivelistatekniikan avulla, millaista tietoa he toivoisivat saavansa ryhmästä erityisesti ensikertalaisen näkökulmasta. Pohdinnoissa nousi esille erityisesti tiedot avun hake- misesta ja peliongelmiin yleisyydestä, yhteisen elämän jatkamisen mahdollisuuksista, läheisen roolista pelaajan toipumisessa, sekä peliriippuvuuteen ja yleisesti riippuvuuksiin liittyvistä oireista, joista mainittiin muun muassa tunnemaailman häiriöt ja toimintahäiriöt. Myös läheisen oman hyvinvoinnin tukemiseen liittyvä neuvonta ja tuki koettiin tärkeäksi, kuten myös tarinat onnistumisista. Lisäksi koettiin tärkeäksi tuoda esille tieto, ettei peliongelma ole läheisen vika. Ensimmäisessä Lähellä -ryhmän rungossa pyrin ottamaan huomioon nämä toiveet ja loin kaik- ista edellä mainituista aiheista ryhmään tieto-osuuksia ja pohdintatehtäviä.

Työpajassa pohdittiin tärkeimpiä teemoja, mitä ryhmässä tulisi olla. Näiden ajatusten pohjalta temaviikoiksi muodostui seuraavat:

1. Alkutilanne ja esittäytyminen
2. Miten peliongelma vaikuttaa minuun ja läheiseeni?
3. Oma hyvinvointi
4. Miten tästä eteenpäin?

Ryhmän kesto on neljä viikkoa, koska sen tarkoitus on toimia alkuna omalle toipumiselle ja tarjota keinoja päästä kriisissä eteenpäin. Senkin vuoksi pyrin testaamaan sitä, voisiko lyhyempi ryhmä sitouttaa osallistujia pysymään todennäköisemmin pidempään mukana ry- hmässä.

Lopuksi haastatteluun osallistuneet tekivät vielä tehtäväideoita, joiden mukaan ryhmä myös osittain luotiin. Viimeiseksi pohdimme vielä nimeä ryhmälle. Työpajan aikana sopivaa nimeä ei kuitenkaan vielä löytynyt. Jälkeenpäin kysyin ideoita ryhmän nimeksi myös työyhteisöltäni Peliklinikalla ja lopulta Peluurin viestinnän työntekijä keksi nimen “Lähellä”, joka kuvasi mielestäni osuvasti ryhmän tarkoitusta ja kohderyhmää.

Läheisten työpajan pohjalta kokosin muutamassa päivässä ryhmälle alustavan sisältörungon, minkä laitoin vielä kommenttikierrokselle työpajaan osallistuneille, sekä Peliklinikalle, Pe- lirajattomaan, sekä tohtori Maritta Itäpuistolle, joka on tuottanut paljon rahapelaajien läheisille tarkoitettua tietoa ja materiaaleja, joita hyödynsin myös Lähellä -ryhmässä. Näiden arvok- kaiden kommenttien pohjalta muokkasinkin vielä runkoa eteenpäin.

Ensimmäiseen ryhmään ilmoittautuminen oli 16.3.-3.4.2022. Aluksi haku oli hiljaista, mutta maksetun mainonnan jälkeen saimme enemmän osallistujia mukaan ja lopuksi ryhmään ilmoittautui 8 osallistujaa. Tämä kokemus osoitti, että maksettua mainontaa oli kannattavaa hyödyntää ainakin ensimmäisen pilottiryhmän osalta, jotta ryhmä saataisiin ylipäätään toteutumaan.

Ryhmän analysoinnin tueksi käytin viittä luokkaa, joilla pyrin saamaan selville ryhmän vaikutuksia. Ensimmäinen luokka on vertaistuen rakentuminen. Aiheeseen liittyviä lauseita tuli ryhmän aikana esille kuusi kappaletta. Ne koskivat lohdun saamista, samankaltaisten kokemusten jakamista, sekä havahtumista omaan tilanteeseen ja toipumisen keskeneräisyyteen.

”Todella paljon samanlaisia ajatuksia kuin itsellä. Havahduin tämän ryhmän myötä siihen, miten olinkin keskittynyt toisen kannatteluun, tsemppaamiseen sekä siihen, että pidän kaiken hallinnassa. Pelkäsin niin perheen romahtamista.” Osallistuja 4

Osassa tehtävistä käyttäjät olivat kommentoineet toistensa kirjoituksia ja osassa eivät. Keskustelua käytiin hyvässä hengessä ja keskinäinen ymmärrys lisääntyi.

”Olisin voinut kirjoittaa itse tämän kaiken mitä kirjoitit. Tavallaan ihanaa, että muutkin ovat tässä samassa seilaavassa tilassa.” Osallistuja 1:n kommentti osallistuja 5:lle.

Toinen luokka oli vaikuttavuus ja siihen liittyviä lauseita tuli esille kaksi. Kommenteissa kävi ilmi, että läheisen oloa oli helpottanut tieto, että sekä puoliso ja läheinen olivat hakeneet itselleen apua, eivätkä ole enää yksin asian kanssa.

Kolmas luokka oli hyvinvoinnin paraneminen ja siihen liittyviä lauseita oli kolme. Kommenteissa kerrottiin ryhmän auttaneen ja kirje-tehtävän tekemisestä tulleen hyvä mieli. Yksi osallistuja koki myös saaneensa vahvistusta oman sosiaalisen elämän lisäämiseen:

”Minä päätin, että nyt loppuu ihmisten välttely.” Osallistuja 7

Neljäs luokka oli ryhmän hyödyt läheiselle ja aiheesta kertyi viisi kommenttia. Kommenttien mukaan ryhmän hyötyjä oli se, että tuki ja apu tulee ulkopuolisilta, koska osalla osallistujista oli kokemus, ettei omille läheisille syystä tai toisesta kannata puhua aiheesta tai asia hävettää. Hyödyiksi koettiin myös se, ettei peliongelman olemassaoloa voi enää kieltää. Myös omien heikkouksien avaaminen ryhmässä koettiin tärkeäksi.

Viides luokka oli sitoutuminen ja siihen ei tullut suoraan yhtäkään lausetta esille. Moni ryhmään osallistuja kävi kuitenkin ryhmän lähes loppuun saakka ja vertaistukeakin rakentui. Tulvaisuudessa ryhmän kehittämisessä voisi ottaa huomioon erityisesti sitoutumiseen liittyvät seikat erityisesti verkkoryhmän kontekstissa. Yksi osallistuja avasi hieman aihepiiriä seuraavasti:

”En tiedä, tulenko jatkossa osallistumaan vertaistukitoimintaan netissä, jos tilanteemme ei tästä vaikeudu. Vaikka tunne siitä, että emme ole peliriippuvuuden kanssa yksin, on helpottava ja voimaannuttava, muut anonymisti netissä kirjoittavat henkilöt tuntuvat etäisiltä. Omaa pohdintaa jostakin tietystä näkökulmasta tai aiheesta aktivoivat tehtävät ovat tuntuneet hyödyllisimmiltä. Niiden avulla olen paremmin tunnistanut voimavarojamme ja haasteitamme. Toki myös muiden tilanteista lukeminen on tätä tukenut. Jos tilanne jollain tavalla vaikeutuisi, voisin varmasti osallistua uudelleen tämän kaltaiseen vertaistukitoimintaan, esim. Pelirajatoman järjestämään ryhmään.” Osallistuja 6

Kommentista voisi päätellä, että verkkoryhmässä osallistujat jäävät etäisemmän oloiseksi, mikä voi vaikuttaa halukkuuteen sitoutua ryhmään. Sen vuoksi esimerkiksi osallistujien ryhmäytykseen tulee kiinnittää jatkossa riittävästi huomiota.

Näiden havaintojen pohjalta lähdin kehittämään toista Lähellä -ryhmää, joka ohjattiin syyskuussa 2022. Toisessa ryhmässä käytin samaa luokittelua ja vastauksissa oli melko paljon yhtäläisyyksiä ensimmäiseen ryhmään. Toisessakaan ryhmässä ei tullut esille yhtäkään sitoutumiseen liittyvää lausetta, mikä vahvisti jo aikaisempaa huomiota siitä, että sitoutumisen kehittämiseen tulee panostaa jatkossa vielä enemmän. Ryhmästä ei valitettavasti tullut myöskään osallistujia ryhmähaastatteluun, eikä yksikään osallistuja vastannut loppupalautteeseen tai RBDI-mielialakyselyyn, mikä olisi voinut antaa tietoa ryhmän vaikuttavuudesta ja ideoita ryhmän jatkokehittämistä varten.

Toinen ryhmä alkoi aktiivisesti, mutta hiljeni loppua kohti. Tämän vuoksi palautteita ja luokiteltavaa aineistoa tuli vähemmän. Ryhmän hyödyt läheiselle -luokkaan tuli yksi kommentti,

jossa osallistuja koki vertaistuen auttaneen häntä. Hyvinvoinnin paranemisesta tuli kolme kommenttia, joissa oltiin varovaisen toiveikkaita tulevasta.

”Menneet päivät, keskustelut ja kannattelut olleet henkisesti raskaita, nukkuminen huonoa, lähimuisti olematon ja ruokahalu hukassa, mutta tuntuu, että valoa päin mennään. Olen saikulla ja tässä vaiheessa viikkoa yritän kiinnostua taas omasta voinnista” Osallistuja 3

Ryhmän vaikuttavuuteen liittyen ryhmästä nousi esiin yksi kommentti, jossa osallistuja koki olonsa parantuneen, kun oli lukenut toisen ryhmäläisen rajanvetoon liittyvän viestin. Kommentti limittyi osittain myös vertaistuen rakentumisen luokkaan. Siihen liittyviä kommentteja tuli ryhmän aikana yhdeksän kappaletta, mikä oli kolme enemmän, kuin aikaisemmassa ryhmässä. Tämä viittaisi siihen, että ryhmään tehdyt muutokset auttoivat vertaistuen kehittämisessä. Vertaistuen rakentuminen koostui muun muassa kannustamisesta, huolen esille tuomisesta ja samankaltaisten toipumiseen liittyvien kokemusten jakamisesta.

” Jaksamista teille kaikille muillekin, tämä on tämmöistä päivä kerrallaan elämää, muu maailma menee omia menojaan.” Osallistuja 3

”Kiitos huolesta, ymmärrän sen täysin.” Osallistuja 2

”Oi että mikä viikko sinulla. Nyt lepoa ja hae apua. Itsellä kanssa tuli samat oireet viime kuussa. Laihduin 3 kiloa. Ja unet meni. Nyt kommen viikon salkku alkuun. Pelottaa Milloin jaksaa töihin mennä tältä ahdistukselta. Paljon olisi puhuttavaa mutta ei voi läheisiä koko ajan tällä rasittaa. Jaksamista sinulle!” Osallistuja 6

Näiden luokittelujen myötä voi todeta, että Lähellä -ryhmä mahdollistaa vertaistuen rakentamisen ja siitä on hyötyä läheisen hyvinvoinnin tukemisessa, mutta jatkokehittämisessä tulee panostaa erityisesti sitoutumisen tukemiseen ja selvittää myös tarkemmin hyötyjä, joita läheiset kokevat saavansa ryhmästä.

4.3 Lähellä -ryhmä 1 palautteet

Lähellä – ryhmä toteutettiin yhteistyössä rahapelaajien läheisten kanssa. Lisäksi suurena apuna olivat muun muassa Peliklinikan ja Pelirajattoman työntekijät, sekä muut kommentoijat, jotka antoivat arvokasta palautetta ryhmän kehittämiseksi. Suunnitteluvaiheeseen kuului läheisten työpaja, tehtävärungon tekeminen ja sen muokkaaminen kommenttien pohjalta. Ensimmäinen ryhmä ohjattiin huhtikuussa 2022 ja siitä kerättiin palautetta sekä ryhmässä, ryhmän jälkeen olevassa ryhmähaastattelussa, sekä Webropol-kyselyllä. Tämän lisäksi kaikille osallistujille tarjottiin mahdollisuus vastata RBDI-mielialakyselyyn ryhmän aluksi ja lopuksi, minkä avulla seurattiin mielialan muuttumista ryhmän aikana. Ryhmän tarkempaan sisältöön voi tutustua opinnäytetyön liitteestä 1. Seuraavaksi kuvaan tarkemmin ryhmän aktiivisuutta.

AKTIIVISUUS:

8 osallistujaa, joista jokainen kirjoitti vähintään yhden kommentin alustalla.

Kaikki osallistujat olivat todennäköisesti naisia tai naisoletettuja. Yksi osallistuja oli rahapelaajan äiti ja loput puolisoita. Alla kuvatut ”Aktiiviset” kuvaa viikkotehtäviin vastanneiden lukumäärää.

VIKKO 1: Esittäytyminen ja alkutilanne

Tehtävä 1: Aktiivisia 7

Tehtävä 2: Aktiivisia 7

VIKKO 2: Miten peliongelma vaikuttaa minuun ja läheiseeni?

Tehtävä 1: Aktiivisia 6

Tehtävä 2: Aktiivisia 5

VIIKKO 3: Oma hyvinvointi

Tehtävä 1: Aktiivisia 3

Tehtävä 2: Aktiivisia 5

VIIKKO 4 Miten tästä eteenpäin?

Tehtävä 1: Aktiivisia 2

Tehtävä 2: Aktiivisia 0

Molemmissa ryhmächateissa oli yksi osallistuja, joka oli sama käyttäjä.

Aktiivisuudesta voi tehdä päätelmän, että ryhmä hiljeni loppua kohti, mutta pysyi kuitenkin melko aktiivisena ensimmäiset kolme viikkoa. Viimeisen viikkotehtävän viimeinen tehtävä ”Unelmakartta” oli mahdollisesti liian työläs verkkoryhmässä toteutettavaksi, eikä siihen tullut yhtäkään vastausta. Webropol-palautteeseen vastasi ainoastaan yksi käyttäjä ja hän oli antanut viikoille kouluarvosanat 8, 8, 9 ja 6, eli viimeinen viikko oli heikompi.

Seuraavaa ryhmää varten tulee siis kehittää erityisesti viimeistä viikkoa. Ensimmäiseksi ryhmäksi tulokset olivat kuitenkin kannustavia ja myös palaute oli melko hyvää. Ryhmään hakeutumisen syinä mainittiin muun muassa oman ymmärryksen lisääminen ja asian käsittely. Myös nimettömyys sai kiitosta.

”Jouduin myöntämään itselleni, etten tiedä vielä kukaan tarpeeksi mitä peliriippuvuus tarkoittaa. Oma järkeni juoksee asian suhteen aivan liian suoraviivaisesti ymmärtääkseen, että sivuaskelaita ja peruuttaviakin askelmia tulee eteen. Nyt toivon, että tästä ryhmästä saisin hieman lisää ymmärrystä ja ehkä vähän kärsivällisyyttäkin asian suhteen.” Osallistuja 1.

”Samantien päätin hakea apua täältä itselleni. Puolisolle suosittelin omaa ryhmäänsä, mutta ei tähän ole vielä pystynyt, ainakin itse yritän, tämän avulla. Ja jotenkin, tästä ei kaikille pysty edes puhumaan. Ystävät ja osa läheisistä tuomitsisi samantien ja pakottaisi eroamaan. Mieluummin käsittelen asiaa nyt täällä, muutama läheinen ystäväni tietää.” Osallistuja 2.

Omille läheisille puhumisen vaikeus nousi esille myös muissa vastauksissa. Esimerkiksi oman perheen reaktio huolestutti ja pohdinta siitä, että läheiset eivät ymmärrä tilannetta. Vertaistuki koettiin parhaaksi vaihtoehdoksi, koska samaa kokeneiden kanssa on helpompaa keskustella vaikeista asioista.

”Heräsin todellisuuteen että nyt on pakko löytää keinoja tähän ongelmaan. Enää en voi työntää päätä pensaaseen ja kieltää asian olemassaoloa. Apu on löydettävä. Haluan rakentaa yhteisen tulevaisuuden kumppanini kanssa. Niinpä olen nyt täällä ja avopuolisoni kävi ensimmäistä kertaa viime viikolla puhumassa asiasta kasvotusten ulkopuolisen kanssa. En pysty puhumaan omien läheisteni kanssa asiasta, joten sitä suuremmalla syyllä hakeuduin tänne.” Osallistuja 3.

Ryhmässä rakentui viikkojen aikana myös vertaistukea. Viikkotehtävä, jossa osallistujat kirjoittivat kirjeen rahapelaavalle läheiselleen, herätti eniten keskustelua ja keskinäistä kannustusta.

”Olipa uskomattoman kaunis, rehellinen ja kannustava kirje. Todella kypsä suhtautuminen sulla kaikkeen ❤️” Osallistuja 2

”Kiitos ihanista kannustavista kommentteista. Tuli niin liikuttunut olo, että nousi ihan kyyneleet silmiin, kun huomasin mitä olitte vastanneet ❤️ En ole vielä antanut kirjettä puolisololleni mutta kerroin siitä kyllä ja annan sen kun hetki on sopivampi.” Osallistuja 6

”Tosi kaunis, kannustava kirje. Toivoa täynnä ja tulevaisuuteen uskova” Osallistuja 7

Kaksi osallistujaa palautti kirjeen vielä myöhemmin viikkotehtävän jälkeen, mutta niihin ei tullut enää vastauksia. Muutenkin viikkotehtävien tekeminen samalla viikolla lisäksi aktiivisuutta. Ryhmässä oli myös mahdollista tykätä toisten kommentteista ja ominaisuutta käytettiin aktiivisesti, vaikka muuten kirjoituksia ei olisi kommentoitukaan. Tykkäyksillä on perinteisesti iso merkitys sosiaalisessa mediassa. Ensisijaisesti tykkäämisellä halutaan ilmaista kuvan tai videon

jakaneelle käyttäjälle, että julkaisusta pidetään. Toiseksi sillä halutaan ilmaista kannustusta ja tukea kuvan jakanutta käyttäjää tai hänen sisältöään kohtaan. Näin ollen tykkäyksillä halutaan ikään kuin viestiä tunnetiloista. (Siidoroff 2020, 45.) Sosiaalisen median kautta käyttäjät ovat tottuneet myös vertailemaan itseään toisiinsa myös tykkäyksien määrällä. Osa ryhmään osallistuneiden kirjoituksista sai enemmän tykkäyksiä kuin toiset, mikä voi myös vaikuttaa osallistuneiden aktiivisuuteen. Eli niin sanotusti tykätymmät käyttäjät saattavat kirjoittaa enemmän, kuin vähemmän tykkäyksiä saaneet. Tällainen ilmiö saattaa osaltaan vaikuttaa tasapuoliseen osallistumiseen ja olla riski ryhmän keskeyttämiseen.

Syitä ryhmän keskeyttämiselle voi olla monia. Ryhmässä oli ainoastaan yksi pelaajan äiti ja hänellä tuli tunne, ettei välttämättä kuulu joukkoon, koska suhde pelaajaan oli erilainen, kuin muilla.

”Kiitos, kun sain olla ryhmässä. Olin ainut, jolla oli erilainen suhde pelaajaan eli äiti-poika. Tämä ehkä aiheutti sen, että minulle jäi vähän ulkopuolinen olo, Olisin halunnut tietää vielä enemmän, mistä ryhmäläiset ovat saaneet konkreettista apua ongelmiin.” Osallistuja 7

Lähellä – ryhmän tapauksessa ei ollut tilanteita, jossa keskustelu olisi mennyt syyttävään sävyyn tai osallistujat olisivat ottaneet autoritääristä roolia toisiinsa, vaan ryhmässä pysyttiin enemmän hienovaraisten neuvojen antamisen puolella. Osittain tilanteeseen saattoi vaikuttaa ryhmän pieni koko ja lyhyt kesto. Moni ryhmään osallistuneista ei myöskään ollut akuutissa kriisissä, eikä ensimmäisessä ryhmässä tullut esille esimerkiksi perheväkivaltaan liittyviä asioita, mitkä voisi nostattaa esille syytöksiä esimerkiksi tilanteessa, jossa perheeseen kuuluu alakäisiä lapsia. Syyttäminen verkkovertaistuen kontekstissa voi johtua osittain anonymiteetistä, joka mahdollistaa palautteen antamisen suoraan. Toisaalta verkkovuorovaikutuksen on esitetty olevan aggressiivisempaa kuin kasvokkain kohdatessa johtuen tekstipohjaisen keskustelun tulkintavaikeuksista (Vanhanen 2011,48). Myös vertaisten samankaltaisessa tilanteessa oleminen voi luoda omalta osaltaan ajatuksen siitä, että osallistujat voivat puhua toisilleen tasavertaisessa asemassa ja myös suorapuheiseen sävyyn.

Ryhmän jälkeen vuorossa oli kaksi tuntia kestävä ryhmähaastattelu 27.4.2022, johon osallistui kaksi ryhmän osallistujaa. Myös ryhmähaastattelu järjestettiin Teams -alustalla ja sitä ohjasi läheis-kokemusasiantuntija Elina Mattila valmistelemani kysymysrunгон pohjalta (Liite 4).

Valitsin menetelmäksi teemahaastattelun, koska ajattelin sen sopivan parhaiten ryhmän purkamiseen ja kehittämisideoiden jakamiseen. Teemahaastattelu sijoittuu täysin strukturoidun ja strukruoimattoman haastattelun välimaastoon (Valli 2018, luku 1 “Teemahaastattelu: lyhyt selviytymisopas”). Pidin rungon kysymykset melko avoimina ja ohjeistin, että kysymykset ovat suuntaa antavia ja tärkeintä on saada kerättyä mahdollisimman paljon kokemuksia ryhmästä ja osallistujien toipumisesta ryhmän aikana. Oma roolini oli jälleen olla hieman etäällä keskustelusta ja tehdä osallistuvaa havainnointia tutkijan roolissa, mutta otin kuitenkin kantaa joihinkin osallistujien tuottamiin ajatuksiin ja kysyin lisää tarkentavia kysymyksiä osallistujilta aiheista, mitkä koin kehittämisen kannalta tärkeiksi. Ohjauksen hoiti kuitenkin pääosin Mattila, jonka rooli oli eläytyvämpi.

Molemmat haastateltavat olivat pelaajien puolisoita. Lisäksi molemmat työskentelivät sosiaali- ja terveysalalla, joten aihepiiri oli heille jossain määrin entuudestaan tuttu. Muutenkin ensimmäisen Lähellä -ryhmän osallistujista useampi työskenteli sosiaali- ja terveysalalla tai opetuslalla. Tähän on vaikeaa sanoa vain yhtä selittävää tekijää, mutta mahdollisesti alan ammatillisilla on osaamista hakea tietoa peliongelmissa ja palveluista, sekä rohkeutta osallistua uuteen pilottiryhmään ja sen kehittämiseen. Kaikki ryhmään osallistujat olivat naisoletettuja, mikä voi osittain selittää sote-alan näkyvyyden läheisryhmässä, koska alalla työskentelevät ovat useammin naisia. Käytän opinnäytetyössä haastateltavista nimiä H1 ja H2.

”Jotenki sitä herkästi vaan itte ajattelee niin, että tavallaan eihän tää oo niinku mun asia, vaikka totta kai se on mun asia, kun tässä samaa elämää niinku eletään sen ongelman kanssa, mutta jotenkin niinkun sen yrittää, kuten jossain vaiheessa kirjoitinkin, et sitä yrittää kauheen voimakkaasti erottaa ittestään sen asian, et kun tää nyt on sen toisen juttu, niin mitä mä nyt siitä mihkään meen puhumaan, et enhän mä tiedä siitä asiasta yhtään mitään. Ja jotenki sen huomaa sitten ku tulee joku, esimerkiksi ku tuli se repsahdus tossa alkuvuodesta niin huomaa taas, että ei tiedä asiasta yhtään mitään.” H2.

Haastateltavilla oli ryhmästä positiivisia kokemuksia ja myös konkreettisia kehittämis ehdotuksia. Osallistujia pyydettiin antamaan kouluarvosana ryhmästä. H1 antoi arvosanaksi 8 ja lisäsi, että verkkoryhmäksi arvosana olisi 8, mutta kasvokkain ryhmään verrattuna arvosana olisi matalampi. Haastateltavalla oli aikaisempaa kokemusta eri aiheisista kasvokkaisista ryhmätöistä ja tämä oli ensimmäinen täysin verkossa toimiva ryhmä, johon hän osallistui. Muina

perusteluina arvosanalle H1 kertoi, että aikataulu oli liian kiireinen ja tehtävät olisi voineet olla innostavampia ja haastavampia. Myös vertaistuki jäi kevyen oloiseksi.

”Mä olin ehkä jotenki kuitenkin odottanu, et mä kokisin jotenki vielä voimakkaammin sitä vertaistukee. Et ehkä musta tuntuu että tää oli nyt aika tämmöstä niinku itsenäistä pohtimista ja kirjoittelemista.” H1

H2 antoi arvosanaksi 7-8. Perusteluiksi hän kertoi, että ryhmästä oli hyötyä tällä hetkellä, mutta vielä enemmän hyötyä olisi ollut silloin, jos hän olisi osallistunut aikaisemmin, kun tilanne oli akuutimpi. Toisaalta osallistuja arveli, että jos ryhmä olisi ollut liian aikaisin, olisi sen hyödyt jääneet vähäisiksi. Osallistuja koki, ettei pystynyt antamaan ryhmälle niin paljon, kuin halusi muun muassa liian tiiviin aikataulun vuoksi. Hän toivoi myös ryhmään enemmän mahdollisuuksia profiloitua, jotta käyttäjät erottuisivat paremmin toisistaan ja he jäisivät paremmin mieleen. Haastattelun aikana pohdimme myös, mitä muita keinoja voisi olla siihen, että käyttäjät tunnistaisivat paremmin toisensa. Osallistujat pohtivat esimerkiksi tapaamista videoyhteydellä, mutta toisaalta taas he ajattelivat, että kynnys osallistumiseen voisi olla osalle liian korkea. Samoin rahapelaajan tilanne ja halu kertoa voi vaikuttaa haluun osallistua omalla nimellä.

”Jos tää ois ollu sellain että omalla nimellä ja kasvoilla ja näin niin mä oisin varmaan jättäny osallistumatta. Ei niinku sen takii, että mä kokisin että mä en ite tästä haluis kertoa, vaan sit taas niinku että puoliso ei oo halunnu asiasta puhua ku ihan muutamille ihmisille.” H1.

Muina kehittämisideoina osallistujat ehdottivat, että vertaistuen toteutumista voisi edistää esimerkiksi jakamalla ryhmäläiset pareiksi. Ryhmächateista ehdotettiin, että niissä voisi olla jokin teema ja ne voisivat olla ajallisesti myöhemmin illalla. Lisäksi ehdotettiin ns. ”Pulinapalstaa”, jossa voisi olla vapaamuotoisempaa keskustelua tehtäväketjujen ulkopuolella. Osallistujat toivoivat myös enemmän tehtäviä, joita voi tehdä pariskuntana. Tällainen oli ryhmässä bonustehävänä viikolla 2, mutta ainakaan kukaan ryhmässä ei maininnut tehneensä sitä puolisonsa kanssa. ”Kirje läheiselle” -tehtävää kehuttiin ryhmässä ja se nousi esille myös haastattelussa.

Tehtävien osalta toivottiin, että mukana olisi haastavampia tehtäviä, sekä tunnetyöskentelyyn keskittyvä viikko. Osallistujat jäivät kaipaamaan enemmän vertaistuellista keskustelua, mutta

arvelivat, ettei sääntöä tai pakkoa kommentoida tulisi olla. Keskustelua herätteleviä välikysymyksiä toivottiin enemmän. H2 kertoi kokevansa, että hänellä oli kynnys kommentoida muiden kirjoituksia, ettei niitä ymmärrettäisi väärin. Jos keskustelua olisi enemmän, niin hän kokisi, että kynnys kirjoittamiseen madaltuisi. Tehtäviä koettiin olevan liian usein ja ehdotuksena oli vähentää viikkotehtävät yhteen viikossa. H2 koki myös, että ryhmä olisi voinut palvella häntä paremmin, mikäli toimintaa olisi ollut aluksi tiiviimmin, sitten harvemmin asteittain esimerkiksi kerran kuukaudessa tapahtuvaksi. Eli hän toivoi pidempää seuranta-aikaa.

Omat reunaehdonsa verkkoryhmälle asetti myös OmaPeluurin alusta, joka toimii Drupal – järjestelmän kautta. Toinen haastateltavista koki, että mikäli alustalla ei olisi erillisiä keskusteluketjuja, vaan kaikki tulisi oman profiilin alle, niin keskustelua olisi saattanut olla helpompaa seurata. OmaPeluuri toimii kuitenkin perinteisen foorumin tapaan siten, ettei tällainen ole teknisesti mahdollista.

Osallistujat pohtivat myös omaa toipumistaan ryhmän aikana ja kokivat, että kehitystä oli tapahtunut ja oma ajattelu oli mennyt eteenpäin. Kummallakaan osallistujista ei ollut akuutti tilanne tällä hetkellä, vaan molempien puolisot olivat olleet jo jonkin aikaa pelaamatta ja ammativun piirissä. Ryhmään osallistuminen nosti kuitenkin molemmissa pintaan monenlaisia tunteita.

”Kun tää ryhmä alko ehkä sillon ekal viikol tai tokal viikol mul tuli jotenki sellain niinku ahdistus täst koko mejän tilanteesta tai jotenki semmonen että musta tuntu, et mä näin jotenkin ne huonot asiat jotenki silleen pyöri paljon mun mielessä ja mä aattelin, että ihan huono idea osallistua tähän että nyt mä vaan alan ahistua lisää ja jotenki sillee. Emmä tiedä onks se enemmän sitä et sit on niin paljon näitä asioita pohtinu et johtuks se siitä vai näitten tehtäväkysymysten muuttumisesta vähän eri tyyppisiks. Sitten alko enemmän kiinnittää huomiota niihin asioihin, jotka on oikeesti mejän parisuhteessa ihan tosin hyvin. Tällä hetkellä must tuntuu että tää oli tosi kiva kuukausi siltä kannalta et mä taas muistin miten paljon hyvää mun puolisossa on ja mejän suhteessa ja minkä takii kannattaa yrittää jaksaa, vaikka just nyt onkin niinku hankalampaa ku mä toivoisin.” H1.

Ryhmä toi konkreettisesti esille myös läheisten tarpeet ja sen, miten paljon pelaaminen vaikuttaa myös heihin sekä taloudellisesti, että psyykkisesti. Myös luottamukseen liittyvät pohdinnat ja pelot nousivat esille.

”Niin ehkä se epäluottamus on sitte ja semmonen niinku pelko tulee varmaan kaik-
kist eniten siitä, kun se on niinku vaikuttanut niihin kaikkiin perustarpeisiin, eikä
vaan niihin kivoihin extra-juttuihin, et nyt tän päivän leffailta nyt peruuntu koska
sä pelasit et ei, vaan se on et nyt me ei viikkoon saada ruokaa, koska sä pelasit.”
H2.

Haastattelun lopuksi molemmat haastateltavista arvelivat, etteivät tarvitse enää vertaistukea tä-
män aihealueen tiimoilta jatkossa. Molemmat pohtivat, että mahdollisesti jokin yksilöterapia
voisi jatkossa olla sopivampi tuen muoto heille. Kaiken kaikkiaan molempien kokemus ryh-
mästä oli kuitenkin positiivinen.

”Positiivinen kuva jäi tästä ja oon tyytyväinen, että osallistuin” H2

”Yllätyin kyl ihan todellaki positiivisesti tästä ja toisaalta niinku mä huomaan että
mua harmittaa, että tää loppuu. Et on tässä ollu paljon sellasii hyviä juttuja tuonu
tähän arkeen ja mejän tilanteeseen.” H1

Toinen osallistuja kertoi myös lopuksi, että ryhmässä parasta oli osallistua pilottiryhmän kehit-
tämiseen ja illan haastattelu oli ollut ryhmän parasta antia. Myös pilotin toiseen syksyn ryhmään
kuuluu lopuksi ryhmähaastattelu ja mikäli kokemukset siitä ovat positiivisia, niin ryhmään voisi
sisällyttää jatkossakin yhden vapaaehtoisen videotapaamisen.

Lisäksi neljä osallistujaa vastasi sähköpostitse lähetettyyn RBDI-mielialakyselyyn Päihde-
linkki-verkkosivuston kautta. Kysely toistettiin ennen ja jälkeen ryhmän. Kyselyn tarkoituk-
sena oli selvittää ryhmän mahdollisia vaikutuksia osallistujien mielialaan. Testin pisteytys on
0-39.

RBDI-mielialakyselyn pisteytys on seuraavanlainen:

0-4 pistettä: ei masentuneisuutta tai vain erittäin lievää masennusoireilua

5-7 pistettä: lievää masennusoireilua

8-15 pistettä: keskivaikeaa masennusoireilua

16 pistettä tai yli: vaikeaa masennusoireilua.

(Terveyskirjasto 2022.)

Kaikkien kyselyn täyttäneiden pistemäärä vaihteli testausaikana 2-5 pisteen välillä, eli tuloksissa ei näkynyt juurikaan viitteitä masentuneisuudesta, paitsi yhden osallistujan kohdalla, joka vastasi 5 pistettä ennen ryhmää. Kyseisen osallistujan pisteet laskivat kolmeen pisteeseen ryhmän lopuksi. Toinen osallistuja täytti kyselyn ainoastaan kerran ennen ryhmää ja sai tulokseksi kolme pistettä. Kolmannella osallistujalla pisteet pysyivät samana (2 pistettä) ja kolmannella tuli pientä nousua kahdesta pisteestä kolmeen pisteeseen. Kyselyn otanta oli pieni, joten asiasta ei voi tehdä suoraa tulkintaa, mutta vastauksissa näkyi kuitenkin viitteitä siihen, ettei mieliala mennyt ainakaan matalammaksi ryhmän aikana. Yksi osallistujista myös perusteli omia pisteitään (2 pistettä):

”Vertailun vuoksi voisin kertoa, että syksyllä kun meillä oli akuutti tilanne ja minulla oli samanaikaisesti erittäin raskasta töissä, työterveyslääkäri teetti minulla tuon masennuskyselyn, minkä lisäksi tein myös ahdistuskyselyn ja silloin tulokset olivat erittäin huonot. Suurimmaksi syyksi nimeän silloisen henkilökohtaisen tilanteeni, sillä tämä puolisoni peliriippuvuus ei aikaansaa minussa huonommuuden/arvottomuuden tunteita itseni suhteen tms.” Osallistuja

Kuten vastauksesta käy ilmi, läheisten mielialaan voi vaikuttaa monet muutkin tekijät, kuin läheisen rahapelaaminen. Sen vuoksi on tärkeää tarjota tukea, joka ei rajoitu ainoastaan läheisen pelaamiseen liittyvien tunteiden käsittelyyn, vaan tukee myös kokonaisvaltaisesti läheisen elämänhallintaa ja mielenterveyttä.

Osallistujia pyydettiin myös lopuksi täyttämään Webropol-kysely, jossa hyödynsin Net Promoter Score (NPS)-kyselyä, jossa mitataan asiakaskokemusta siitä, kuinka todennäköisesti asiakas suosittelisi palvelua häneltä sitä kysyttäessä. NPS korostaa niiden asiakkaiden määrää, jotka olisivat valmiita suosittelemaan palvelua. (Tuulaniemi 2011, luku ”Arviointi”.) Webropoliiin tuli ainoastaan yksi vastaus, jossa osallistuja antoi pistemäärän 8 (asteikolla 0-10) kysymykseen suosittelisiko ryhmää ystävälleen. Tämän yhden vastauksen perusteella tulos oli kuitenkin lupaava ja kannustaa jatkamaan ryhmän kehittämistä.

4.4 Lähellä -ryhmä 2 palautteet

Ensimmäisen ryhmän palautteiden perusteella kehitettiin toisen ryhmän runko. Keskeisimpiä muutoksia oli jakaa ryhmäläiset pareiksi tai kolmen hengen pienryhmiin ja kannustaa heitä kommentoimaan toisiaan. Myös teemaviikko “Oma hyvinvointi” muutettiin “Tunteet ja tarpeet”-viikoksi, jolloin keskityttiin enemmän läheisillä nouseviin tunteisiin ja niiden käsitteelyyn. Kahden viikkotehtävän sijaan siirryttiin vain yhteen viikkotehtävään ja sen lisäksi lisätehtävistä kiinnostuneille oli torstaina julkaistavat bonus-tehtävät. Myös tehtävien paikkoja vaihdettiin ensimmäisen ryhmän kokemusten perusteella. Ryhmän kaksi ryhmächatia siirrettiin myös käyttäjäpalautteen myötä hieman myöhäisempään ilta-aikaan klo 18.30-20.00. Ryhmän lisäksi kaikilla osallistujilla oli jälleen mahdollisuus osallistua ryhmähaastatteluun ryhmän viimeisellä viikolla.

Toiseen Lähellä – ryhmään ilmoittautuminen avattiin 1.7.2022 ja ryhmän kesto oli 5.9.-2.10.2022. Hakuaika oli siis huomattavasti pidempi kuin ensimmäisessä ryhmässä ja tavoitteena oli saada korkeintaan 20 osallistujaa ryhmään, vaikka aikaisempikin ryhmä toimi hyvin kahdeksan osallistujan voimin. Ryhmässä ohjaaja-parinani toimi jälleen läheis-kokemusasiantuntija Elina Mattila.

Ryhmään ilmoittautui kahdeksan osallistujaa, joista kuusi aloitti ryhmän. Kahdesta pois jääneestä osallistujista toinen lähestyi minua myöhemmin sähköpostitse ja kertoi, ettei elämäntilanteensa vuoksi pystynyt osallistumaan ryhmään. Hän oli kuitenkin kiinnostunut osallistumaan vertaistukiryhmiin myöhemmin. Toisen ryhmästä pois jääneen tilanteesta ei ole tarkempaa tietoa.

Ryhmä alkoi aktiivisesti ja ja vertaistukea rakentui enemmän, kuin aikaisemmassa ryhmässä. Olin hyvin toiveikas sen suhteen, että ryhmän jatkokehittäminen oli tuonut tulosta. Ensimmäisen kahden viikon jälkeen ryhmä kuitenkin hiljeni yllättäen ja kolmanteen viikkotehtävään tuli enää kaksi vastausta. Ryhmän yllättävän hiljenemisen syitä oli vaikeaa saada selville, koska kukaan ryhmäläisistä ei osallistunut ryhmähaastatteluun ta täyttänyt webropolloppupalautetta, eikä vastannut enää ryhmän lopuksi RBDI -mielialakyselyyn. Ryhmächatit eivät myöskään tuottaneet juurikaan lisäarvoa tässä ryhmässä, koska ensimmäiseen chatiin osallistui yksi henkilö ja jälkimmäiseen ei osallistunut kukaan. Tämän pohjalta tein päätöksen,

että seuraavissa ryhmissä on kannattavaa kokeilla ryhmächatteja vain silloin, jos aktiivisia osallistujia on vähintään kymmenen.

On vaikeaa antaa varmaa selitystä sille, miksi ryhmä hiljeni. Joitakin asiaan vaikuttaneita tekijöitä ryhmästä kuitenkin löytyi. Ainakin yksi aktiivinen osallistuja aloitti viimeisellä viikolla Pelirajaton -vertaistukiryhmän, mikä on voinut viedä aikaa Lähellä -ryhmään osallistumiselta ja toinen osallistuja sairastui ryhmän lopussa koronaan. Pienessä ryhmässä jo kahden osallistujan tippuminen voi vaikuttaa siten, että ryhmä hiljenee. Osalla osallistujista oli myös hankala elämäntilanne ja esimerkiksi sairausloma ryhmän aikana, mikä on saattanut vaikuttaa jaksamiseen osallistua ryhmän toimintaan.

Ryhmä alkoi hiljentyä teemaviikolla, jolloin käsiteltiin tunteita ja tarpeita. Teema oli luotu aikaisemman ryhmän toiveiden pohjalta, joten oli yllättävää, että tässä ryhmässä vastauksia tuli niin vähän. Seuraavia Lähellä -ryhmiä ajatellen haluaisin kuitenkin vielä pitää teemaviikon ryhmässä ja seurata, tapahtuuko seuraavissa ryhmissä vastaavaa. Ryhmät ovat kuitenkin aina erilaisia ja osallistujilla on erilaisia tarpeita.

Tässä jälkimmäisessä pilottiryhmässä aktiivisimpia jäseniä oli kolme. Yksi oli ongelmapelaajan puoliso ja kaksi muita läheisiä. Erityisesti kahden muun läheisen välille rakentui vertaistuellista keskustelua ja he olivat ryhmässä parina, joten tämä antaa viitteitä siitä, että pareiksi jakamisesta oli hyötyä ryhmässä. Harmillinen puoli pareihin ja pienryhmiin jakamisessa oli kuitenkin se, että osalla parit tippuivat kesken ryhmän. Tämäkin on saattanut vaikuttaa motivaatioon sitoutua ryhmään.

Ryhmän aktiivisuus rakentui seuraavasti:

VIKKO 1: Esittäytyminen ja alkutilanne

Tehtävä 1: Aktiivisia 6

Bonus: Aktiivisia 1

VIKKO 2: Miten peliongelma vaikuttaa minuun ja läheiseeni?

Tehtävä 1: Aktiivisia 5

Bonus: Aktiivisia 4

VIKKO 3: Tunteet ja tarpeet

Tehtävä 1: Aktiivisia 2

Bonus: Aktiivisia 0

VIKKO 4 Miten tästä eteenpäin?

Tehtävä 1: Aktiivisia 0

Bonus: Aktiivisia 0

Aktiivisuus väheni siis todella voimakkaasti loppua kohti. Ryhmä alkoi kuitenkin rakentavissa ja osalla myös toiveikkaissa merkeissä

”Olen (jälleen) varovaisen toiveikas ja toivon saavani eväitä miten paremmin sekä kohdata uusia takaiskuja hajoamatta itse lisää että miten/millä asenteella ja konkreettisilla toimilla pystyisin paremmin tukemaan pojan toipumista.” Osallistuja 3

Myös syyt hakeutua ryhmään olivat moninaiset. Yhdistävänä tekijänä oli kuitenkin haasteet ihmissuhteissa ongelmapelaajan kanssa ja sen vaikutukset läheisen omaan jaksamiseen.

”Oli/on pettynyt ja petetty olo. Itsellä on ollut haaveita ja unelmia, ne sain haudata. Molemmilla on onneksi vakituinen työ, mutta harmittaa, että elämä on nyt vain velkojen maksamista.” Osallistuja 5

”Kaksi viikkoa sitten romahdin itse. Nyt oli pakko laittaa välit ystävällisesti hetkeksi ainaki poikki. Olen sairaslomalla unettomuuden, ahdistuksen ja masennuksen takia.” Osallistuja 6

Ensimmäisellä viikolla keskustelu oli runsasta ja kannustavaa. Vertaisten keskinäisiä keskustelunaiheina oli muun muassa luottamus, oma jaksaminen ja rajojen vetäminen. Ensimmäinen viikkotehtävä oli katsoa video kriisin vaiheista ja pohtia, millaisessa vaiheessa itse on kriisissä. Kriisin vaiheita on shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe (Mieli 2022). Vastauksissa kävi ilmi, ettei läheisten toipuminen ollut suoraviivaista, eikä kriisissä menty välttämättä heti eteenpäin, vaan välillä otettiin askeleita taaksepäin. Myös muutokset pelaajan tilanteessa vaikuttivat läheisen tilanteeseen.

”Itse koen joka kuukausi pikakelauksena shokin ja reaktion kun tajuan paljonkos tällä kertaa meni josta siirryn sujuvasti käsittelyvaiheeseen ja siitä uudelleen suuntautumiseen. Toimisi kyllä tietenkin paremmin tuo viimeisin vaihe jos mies osallistuisi säännöllisesti suunnittelemaan, keskustelemaan ja tarkastelemaan asioita.”
Osallistuja 2

Toisen viikon tehtävänä oli kirjoittaa kirje läheiselle ja se oli myös tässä ryhmässä aktiivisin viikko. Kirjeitä tuli yhteensä viisi ja niiden ympärille rakentui paljon vertaistuellista keskustelua. Myös palaute ryhmästä oli positiivista.

”Tässä ryhmässä on huomannut vertaistuen voiman. Kiitos!” Osallistuja 6

Missään ryhmän vaiheessa ei tullut esille rakentavaa palautetta tai muutosehdotuksia. Tämä johtunee ryhmän hiljentymisestä ja vähäisestä palautteen antamisesta. Vielä kolmannen viikon tehtävään tuli hieman vertaistuellista keskustelua, minkä jälkeen ryhmä hiljeni.

”Tuntuupa hyvältä lukea sinun ja toisessa keskustelussa ollut rajanvetoon liittyvä viesti. Helppo peukuttaa muita rohkeista ajatuksista. Ei haittaisi saada teiltä tartuntaa 😊” Osallistuja 3:n vastaus osallistuja 6:n viestiin

”Juu näin on. Kyllä.näkkäri ja puurot ja alkaa tulla korvista ulos. Kaupassa ei ole yhtään kiva käydä. Js kun ostaa itselle jotain , tulee niin syyllinen olo, kun toinen ehkä ilman ruokaa...Ei näitä kukaan muu voi ymmärtää kuin te. Kiitos tuesta” Osallistuja 6:n vastaus osallistuja 3:lle

Kokonaisuutena vertaistuki rakentui toisessa Lähellä -ryhmässä paremmin, kuin aikaisemmassa ryhmässä, vaikka se keskeytyikin. Tähän voi olla monia syitä. Yksi syy voi olla, että ryhmään on vain sattumalta tullut osallistujia, jotka kommentoivat mielellään toisiaan. Toinen syy voi olla pareihin jakaminen. Kolmanneksi huomasin myös, että aktiivisimpien käyttäjien pelaavat läheiset pelasivat edelleen ja tilanne oli akuutimpi. Tämä sai pohtimaan, että voisiko sitoutumista tapahtua todennäköisemmin silloin, kun avuntarve on suurin. Tähän on kuitenkin vaikeaa antaa mitään yksiselitteistä vastausta.

Kahden pilottiryhmän ohjaamisen ja niistä saatujen palautteiden jälkeen oli kuitenkin selvää, että Lähellä -ryhmien ohjaamista on kannattavaa jatkaa ja ottaa ne osaksi Peluurin palveluita. Ryhmää tulee kuitenkin aktiivisesti kehittää asiakaspalautteiden pohjalta ja pohtia lisää keinoja esimerkiksi ryhmään sitoutumisen tukemiseksi.

5 TUOTOS

5.1 Lähellä -ryhmä 3

Pilottiryhmien pohjalta luotiin kolmas Lähellä -ryhmä, joka tulee osaksi Peluurin palveluita. Lähellä -ryhmä kestää neljä viikkoa ja siihen kuuluu kirjoitustehtäviä, joita käytetään yhteisten keskustelun ja toipumisen tukena. Ryhmään ilmoittautuminen avataan kaksi viikkoa ennen ryhmän alkua ja se toteutetaan OmaPeluri -alustalla ulkopuolisilta suljetulla keskustelualueella. Ohjaajan opas ja ryhmän tarkemmat sisällöt löytyvät opinnäytetyön liitteestä 3.

Pilottiryhmien ja teorian pohjalta kävi ilmi, että ryhmächatteja on kannattavaa järjestää vain silloin, kun ryhmässä on vähintään kymmenen aktiivista jäsentä. Ryhmään otetaan mukaan enintään 20 osallistujaa, koska vertaistuki pystyy rakentumaan paremmin silloin, kun osallistajat pystyvät tunnistamaan toisensa. Läheisiä on yleensä haastavaa löytää palveluiden piiriin, minkä vuoksi maksettua mainontaa kannattaa hyödyntää apuna ryhmän kokoamisessa, mikäli se on mahdollista.

Ryhmän kesto on neljä viikkoa. Viikkotehtäviä on yksi joka viikko ja sen lisäksi aktiivisimmilla on mahdollisuus tehdä lisäksi viikonlopun bonus-tehtävä.

Ryhmän teemat ovat seuraavat:

1. Alkutilanne
2. Kirje läheiselle
3. Tunteet ja tarpeet
4. Miten tästä eteenpäin?

Myös ohjaajalla on tärkeä rooli kannustaa ja tukea ryhmäläisiä osallistumaan yhteiseen keskusteluun. Pilottikokeiluissa ohjaajan roolissa oli erityisesti läheis-kokemusasiantuntija Elina Mattila ja myös jatkossa ryhmään pyydetään Pelirajattoman kouluttamia läheis-kokemusasiantuntijoita ohjaamaan yhteistyössä Peluurin asiakastyöntekijän kanssa. Ohjaamisen tavoitteena on tukea vertaistuen rakentumista, mikä tarkoittaa osallistujien tukemista jakamaan omia

kokemuksiaan ja kommentoimaan toisia osallistujia. Osallistujat jaetaan myös pareiksi tai pienryhmiksi, mikä tukee keskustelun rakentumista.

Ryhmää jatkokehitetään aktiivisesti myös tulevaisuudessa. Jokaisen ryhmän lopuksi ohjaaja täyttää ryhmästä oman arviointilomakkeen, sekä lähettää osallistujille linkin loppupalautteeseen. Lähellä -ryhmää jalkautetaan aktiivisesti ja markkinoidaan. Ryhmän tunnettavuutta lisätään myös muissa palveluissa, jotka kohtaavat ongelmallisesti rahasta pelaavien läheisiä. Tähän on keinoina esimerkiksi mainonta, yhteistyön tekeminen ja ryhmän esittely Peluurin ammattilaisille suunnatuissa koulutuksissa.

Ryhmän jatkokehittämisessä tarkastellaan erityisesti ryhmän hyötyjä läheisille ja sitoutumista. Näitä arvioidaan muun muassa palautelomakkeen avulla ja ryhmän aktiivisuutta seuraamalla. Näiden pohjalta tehdään muutoksia ryhmän sisältöihin ja toimintaan. Ryhmän sitoutumista voisi tukea se, että ryhmään saataisiin enemmän osallistujia, jotta keskustelu pysyisi aktiivisempänä. Siihen voisi olla ratkaisuna palvelun tunnettavuuden lisääminen.

Osa ryhmään osallistuvista on todennäköisesti ollut jo pitkään ylikuormittuneita pelaavan läheisen ongelmapelaamisen vuoksi ja heillä on haasteita oman jaksamisen kanssa, joten on tärkeää, ettei ohjaaja lisää osallistujan kuormitusta esimerkiksi vaatimalla liikaa tehtävien tekemistä. Lähellä -ryhmä on paikka, jonne voi tulla tuulettamaan omia tunteja, sekä antaa ja vastaanottaa kannustusta ja tukea usein vaikeassakin elämäntilanteessa. Vertaistuen tarkoituksena on helpottaa osallistujien oloa ja tuoda selkeyttä omaan tilanteeseen ja kun asiakas kokee saavansa ryhmästä näitä hyötyjä, hän myös sitoutuu todennäköisemmin ryhmään loppuun asti.

6 POHDINTA

6.1 Vaikuttavuus

Opinnäytetyöni rakentui kolmen tutkimuskysymyksen ympärille. Ensimmäinen tutkimuskysymys on “Miten läheisille tarjottu vertaistuki tulee järjestää, jotta se olisi vaikuttavaa?”. Ensin on aloitettava käsitteen määrittelemisestä. Vaikuttavuudesta ei ole olemassa yhtä yhteistä määritelmää (Heliskoski, Humala, Kopola, Tonteri & Tykkyläinen 2018, 5), joten sillä voidaan tarkoittaa eri asioita erilaisissa tilanteissa. Varmaa kuitenkin on, että vaikuttavuus kuvaa sitä, kuinka hyvin tietyllä toiminnalla onnistutaan saavuttamaan halutut tulokset ja vaikutukset (SOSTE 2022).

Vaikuttavuutta arvioidaan yleisesti vaikutusketjun avulla. Kansainvälisesti vaikutusketju tunnetaan Iooi -menetelmänä. Kirjainyhdistelmä ”iooi” viittaa sanoihin input (panos), output (tuotos), outcome (vaikutus) ja impact (vaikuttavuus). Tässä ketjussa vaikuttavuus tarkoittaa yhteiskunnan myönteistä kehitystä eli yhteiskunnallista hyötyä. (Heliskoski ym. 2018, 8.) Lähellä -ryhmän yhteiskunnallinen hyöty muodostuu sen hyödystä yksilölle, joka toipumisensa myötä voi paremmin, mikä heijastuu koko perheyhteisöön. Toipuminen on yhteiskunnallisesti tärkeää siitä syystä, että perheyhteisöt ovat koko yhteiskunnan perusta ja näiden yhteisöjen tukeminen on ensiarvoisen tärkeää.

Yhteiskunnallinen kehitys toteutuu kuitenkin ainoastaan yksilöiden käyttäytymisen muutoksilla. Tällaisia positiivisia muutoksia rahapelaajan läheisenä voisi olla esimerkiksi autonomian vahvistuminen, rajojen asettaminen suhteessa rahapelaajaan ja oman mielenterveyden tukeminen. Nämä käyttäytymisen muutokset voivat auttaa jaksamaan paremmin arjessa läheisen rahapeli ongelmasta huolimatta. Myös läheisen kokeman syyllisyyden ja häpeän väheneminen on tärkeä osa monen toipumista. Kaikki nämä edellä mainitut ovat osa vaikutusketjun osaa ”vaikutukset”.

Vaikutusketjun konkreettiset teot liittyvät ryhmän suunnitteluun ja palautteen antoon, sekä viikokotehtäviin ja muuhun toimintaan osallistumiseen, joihin ryhmäläiset laittoivat oman panok-

sensa. Vaikutusketjun panoksilla tarkoitetaan käytössä olleita resursseja, joita oli kahden ohjaajan työaika, sekä toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen käytetty aika. Verkkoryhmä ei vaatinut mitään erityisiä materiaalisia resursseja, koska OmaPeluurin verkkoalusta oli käytössä jo valmiiksi.

Opinnäytetyön aineisto osoitti, että verkkoryhmä voi vaikuttaa positiivisesti ongelmallisesti rahapelejä pelaavan läheisen toipumiseen. Osallistujilla oli kokemuksia siitä, että omien ajatusten jakaminen vertaisten kesken tuki omaa toipumista ja vertaistuki oli vaikuttanut myönteisesti omiin ajatuksiin. Verkkoryhmän haasteisiin kuului kuitenkin etäisyys muihin osallistujiin ja myös ryhmän lyhyt kesto mietitytti osaa osallistujista. Pidempikestoisessa ryhmässä olisi mahdollisuus tutkia vertaistuen pitkän aikavälin vaikutuksia omaan tilanteeseen, mutta Lähellä -ryhmän tarkoituksena onkin toimia kevyempänä matalan kynnyksen ryhmänä, jonka avulla voi osallistua vertaistukeen ja saada uusia ideoita omaan tilanteeseen.

Opinnäytetyön aikataulujen puitteissa on mahdotonta arvioida ryhmän pitkän aikavälin hyötyjä esimerkiksi läheisen perheyhteisöön, mutta ainakin ryhmän rakenne tuki osallistujia pysähtymään oman elämäntilanteensa äärelle ja pohtimaan ratkaisuja oman tilanteen parantamiseksi. Ryhmän lyhyen aikavälin hyötyjä on esimerkiksi mahdollisuus jakaa omia tunteita samaa kokeneiden kanssa ja löytää keinoja haastaviin tilanteisiin.

Verkkoympäristöjen vaikuttavuutta ihmisten ajatteluun ja arkeen ei kannata myöskään aliarvioida, koska esimerkiksi moni 2000-luvun kansanliike on lähtenyt liikkeelle verkkoympäristöistä. Verkosta on tullut luontainen väylä hakea tietoa ja yhteyttä toisiin ihmisiin ja sen hyötynä on myös kommunikoinnin helppous omalta kotisohvalta käsin. Verkossa kirjoitetulla tekstillä ja kuvilla voi olla suuri vaikutus ihmisten käytökseen, joten sosiaalialan palveluiden ja vertaistuen siirtyminen verkkoon on myös asioiden luonnollinen kehityssuunta. Palveluiden on kuitenkin tärkeää olla siellä, missä niiden käyttäjätkin ovat. Lisäksi erityisesti moniin hallinnan ongelmiin liittyy tyypillisesti salailua, minkä vuoksi kynnys hakeutua kasvokkain palveluihin on korkea. Sen vuoksi verkkopalveluita on tärkeää kehittää myös laajemminkin esimerkiksi mielenterveys- ja päihdetyössä.

Opinnäytetyön tulosten valossa vaikuttaa siltä, että vertaistuki on monin tavoin vaikuttavaa myös verkkoympäristössä, palvelulle on tarve ja Lähellä -ryhmää on kannattavaa jatkaa ja kehittää myös tulevaisuudessa.

6.2 Ryhmän hyödyt ja haitat

Toinen tutkimuskysymys opinnäytetyössäni oli “Minkälaista hötyä ongelmallisesti rahapelejä pelaavien läheiset kokevat saavansa verkkotukiryhmästä?”. Arvioinnin myötä kävi ilmi, että Lähellä -ryhmästä oli monenlaisia hyötyjä läheiselle. Konkreettisiin hyötyihin kuului muun muassa häpeän purkaminen turvallisessa ilmapiirissä, tilanteen hyväksyminen ja ulkopuolisen näkökulman saaminen. Osallistuvan havainnoin tulosten pohjalta kävi ilmi, että myös verkossa saatavalla vertaistuellalla on mahdollisuus vaikuttaa osallistujien elämään. Myös edellisessä luvussa kuvaamani vaikutusketju tukee näitä havaintoja, koska hyvin voiva yksilö vaikuttaa positiivisesti omaan lähipiiriinsä ja näin ryhmän hyödyt laajenevat koskemaan myös koko perheyhteisöä ja yhteiskuntaa.

Ryhmästä ja sen palautteista ei noussut esille, että ryhmään osallistumisesta olisi ollut jotain erityisiä haittoja. Yhdelle osallistujalle tuli alkuvaiheessa tunne, että oli huono idea osallistua, koska ongelman käsittely uudelleen tuntui raskaalta varsinkin, kun puolison kanssa oli mennyt pidempään hyvin ja puoliso oli ollut pelaamatta jo pidemmän aikaa. Osallistujan olo kuitenkin helpottui ryhmän aikana. Toipumiseen kuuluu vahvasti se, että välillä on parempia ja huonompia päiviä ja tilanteen käsittely voi nostaa esille myös negatiivisiksi koettuja tunteita, kuten surua, katkeruutta ja häpeää. Pahimman kriisivaiheen päätyttyä mieleen saattaa nousta kauan tukahdutettu viha pelaajaa kohtaan ja loukatuksi tulemisen tunne. On tärkeää selvittää omat tunteet ja puhua niistä. Läheinen saattaa tuntea katkeruutta, jos perheen taloudellinen tilanne on tiukka pelaamisesta aiheutuneiden velkojen vuoksi. (Itäpuisto ym. 2014, 24.) Lisäksi pelaavan läheisen mahdolliset retkahdukset voivat aiheuttaa myös läheisessä vaikeita tunteita myöhemminkin.

Ryhmään osallistujat olivat eri vaiheissa omaa toipumistaan – osalle tilanne oli ollut jo pidempään tiedossa ja osa taas oli kuullut asiasta äskettäin. Myös rahapelaajan tilanteet vaihtelivat. Osa oli ollut jo pidempään pelaamatta ja osa jatkoi edelleen pelaamista ja läheisen näkökulmasta pelikierre näytti syvenevän. Useimmiten vertaistukiryhmissä voi olla myös apua siitä, että osallistujien toipuminen on eri vaiheissa, koska kokeneemmat voivat silloin tukea akuutimmassa vaiheessa olevia. Aloin kuitenkin pohtimaan saavatko osallistujat riittävästi tukea omaan arkeensa verkkoryhmästä erityisesti kriisitilanteissa, koska osallistuja on verkossa lopulta aika yksin, eikä samalla tavalla näe tai kuule muiden vertaisten empaattisia

äänenpainoja tai kehonkieltä, mikä usein on tärkeä osa tuen saamista ja voisi rauhoittaa ahdistunutta osallistujaa. Verkkoryhmässä kommunikaation tasoja on kuitenkin vähemmän, koska kaikki on pelkistetty ainoastaan kirjoittamiseen. Onneksi osallistuja voi kuitenkin hakeutua halutessaan ja tarvittaessa myös kasvokkain palveluihin, joita esitellään myös ryhmässä laajasti.

6.3 Sitoutuminen

Kolmas opinnäytetyöni tutkimuskysymys oli “Miten läheiset saadaan osallistumaan toimintaan?”. Ryhmään osallistuminen vaatii osallistujilta kuukauden sitoutumista. Aitoa sitoutumista ei kuitenkaan voi tapahtua, ellei ole jonkinlaista yhteistä tavoitetta, mitä kohti mennä. Lähellä -ryhmän tavoitteena on tukea läheisen hyvinvointia verkossa tapahtuvan vertaistuen avulla ja selvittää, miten läheisille tarjottu vekkovertaistuki tulee järjestää, jotta se olisi vaikuttavaa. Uskoisin, että läheiselle itselleen olennaisempi tavoite ryhmään osallistumiselle on oman hyvinvoinnin tukeminen vertaistuen avulla ja vertaistuen vaikutukset yleisellä tasolla kiinnostavat enemmän opinnäytetyön kirjoittajaa.

Läheisten henkilökohtaiset tavoitteet ryhmälle olivat erilaisia. Useimmat halusivat löytää ratkaisuja haastavaan tilanteeseen pelaajan kanssa, sekä tukea omien rajojen asettamiseen. Myös peliongelman vaikutusten ja läheisen omien tunteiden ja tarpeiden ymmärtäminen oli osallistujille tärkeää ja esimerkiksi tunteita ja tarpeita käsittelevää temaviikkoa toivottiin erityisesti. Tavoitteet tukivat sitoutumista ryhmään ja auttoivat käymään vaikeitakin tunteita läpi ryhmän aikana.

Sitoutumista tukee myös ryhmän hyvä yhteishenki ja avoin kommunikaatio. Verkko-ympäristössä yhteishenkeä voidaan luoda esimerkiksi tykkäämällä toisten käyttäjien kirjoituksista ja kannustamalla toisia sanallisesti. Myös pareihin jakaminen toisessa ryhmässä tuki tämän toteutumista. Verkkoryhmä jättää kuitenkin monessa asiassa enemmän tulkinnanvaraa, kuin kasvokkainen ryhmä, sillä mikäli osallistuja esimerkiksi kokee jonkin kommentin loukkaavana, voisi asia tulla helpommin ilmi kasvokkaisessa ryhmässä.

Verkkoryhmässä voi tutustua muihin vertaisiin turvallisen etäisyyden päästä, sekä osallistua vain sen verran, kuin itse kokee mukavaksi ilman kasvokkaisen ryhmätilanteen luomaa sosiaalista painetta. Tästä syystä verkkoryhmä voi sopia myös henkilöille, joilla on esimerkiksi sosiaalista ahdistusta tai muita ongelmia, jotka voivat nostaa kynnystä osallistua kasvotusten. Verkkoryhmä mahdollistaa myös osallistumisen silloin, kun se itselle parhaiten sopii, mikä voi lisätä esimerkiksi ruuhkavuosia elävien perheellisten sitoutumista ryhmään.

Verkkopalvelut ovat myös jatkuvassa muutoksessa ja on vaikeaa sanoa, vaikuttiko ryhmään sitoutumiseen OmaPeluurin -alusta joko heikentävästi tai vahvistavasti. Foorumi-tyyppinen ympäristö voidaan kokea ehkä vanhanaikaiseksi, mutta toisaalta se on monille tuttu ympäristö ja melko helppokäyttöinen. Alustalla oli myös mahdollisuus säilyttää anonymiteetti hyvin.

Käytännön pelihaitta-työssä on huomattu, että läheisiä on usein vaikeampaa tavoittaa, kuin rahapelaajia. Tällekin voi olla monia syitä. Läheiset eivät välttämättä tunnista yhtä helposti omaa avuntarvettaan, vaan keskittyvät helpommin pelaajan ongelman ratkaisemiseen tai perheen talouden kannatteluun. Myös avun hakeminen itselle voi tuntua ristiriitaiselta, koska kyseessä on kuitenkin rahapelaajan ongelma, jonka vaikutukset heijastuvat läheiseen. Ryhmään tullessaan läheiset ovat usein jo huomanneet tarvitsevansa itsekin tukea tilanteen käsittelyyn. Läheisten tavoittamisen haasteet huomioon ottaen Lähellä -ryhmissä onnistuttiin hyvin tavoittamaan kohderyhmä ja moni myös osallistui ryhmään aktiivisesti.

Lopuksi voi sanoa, että ryhmään sitoudutaan silloin, kun palvelu on helposti saatavilla ja siitä koetaan olevan konkreettista hyötyä itselle. Lähellä -ryhmään sitoutumista tuki muun muassa sen helppous, kiinnostava sisältö, parityöskentely ja aktiiviset ohjaajat. Ryhmän kehittäminen ja mallintaminen oli myös opinnäytetyön tekijälle ammatillisesti kiinnostava prosessi, jonka kehittämisessä oli mukana monia toimijoita aina läheisistä ammattilaisiin. Suurin kiitos tästä työstä kuuluu kuitenkin rohkeille läheisille, jotka tulivat mukaan ensimmäisten pilottiryhmien kokeiluihin, jakoivat kokemuksiaan avoimesti, sekä antoivat arvokasta palautetta jatkoa ajatellen.

LÄHTEET

Ahola Susanna 2014. Sosiaalisen tuen välittäminen ja arvon luominen virtuaalisessa terveysyhteisössä. Tampereen Yliopisto: Pro gradu tutkielma. Viitattu 2.7.2022

<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95109/GRADU-1395830940.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Ahteensuu Marko 2019. ”Käytätkö somedataa tutkimuksessasi?” Vastuullinen tiede. Tutkimusetiikka ja tiedeviestintä Suomessa. Artikkel. Viitattu 16.7.2022. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyo/kaytatko-somedataa-tutkimuksessasi>

Al-Anon family groups 2022. Viitattu 10.6.2022.

<https://al-anon.org/for-members/wso/archives/history/>

Al-Anon perheryhmät 2002. Toivoa tähän päivään. Al-Anon Keskuspalvelu.

Antikainen, Riina & Kangas, Hanna-Liisa & Alhola, Katriina & Stenvall, Jari & Leponiemi, Ulriika & Pekkola, Elias & Rannisto, Pasi-Heikki & Poskela, Jarno 2019. Kokeilukulttuuri Suomessa – nykytilanne ja kehittämistarpeet. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2/2019. Viitattu 13.7.2022

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161281/2-2019-KOKSU_raportti_.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Association of Internet Researchers 2019. Internet Research: Ethical Guidelines 3.0. Viitattu 16.7.2022. <https://aoir.org/reports/ethics3.pdf>

Blaszczynski, Alex & Nower, Lia & Wen li, Anthony 2021. Clarifying gambling subtypes: The revised pathways model of problem gambling. Society for the study of addiction. Research Report. Viitattu 15.9.2022

<https://www.peluuri.fi/tietopankki/peliongelmastatoipuminen>

Hine, Christine 2015. Ethnography for the internet. Great Britain: Bloomsbury Academic

Hine, Christine 2000. Virtual ethnography. London: SAGE Publications Ltd

Hänninen, Riitta & Karhinen, Joonas & Korpela, Viivi & Pajula, Laura & Pihlajamaa, Olli & Merisalo, Maria & Kuusisto, Olli & Taipale, Sakari & Kääriäinen, Jukka & Wilska, Terhi-Anna 2021. Digiosallisuuden käsite ja keskeiset osa-alueet. Digiosallisuus Suomessa – hankkeen väliraportti. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 2021:25. Viitattu 2.7.2022.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/163036/VNTEAS_2021_25.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Häkkinen Emma 2021. ”Paljon on kaikkee tukea saatavilla, mut se on aika sirpaleista”. Helsingin Yliopisto: Kaupunkiteologian maisterintutkielma. Viitattu 3.7.2022.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/334946/Hakkinen_Emma_Maisterintutkielma_2021.pdf?sequence=3

Heliskoski, Jonna & Humala, Heidi & Kopola, Riina & Tonteri, Anna & Tykkyläinen, Saila 2018. Vaikuttavuuden askelmerkit. Sitran selvityksiä 130. Viitattu 17.9.2022

<https://www.sitra.fi/app/uploads/2018/03/vaikuttavuuden-askelmerkit.pdf>

Itäpuisto, Maritta 2015. Läheiset ja Rahapeliongelma. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.11.2021

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

Itäpuisto, Maritta & Pajula, Mari 2014. Suhteet pelissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 9.11.2021.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116143/Suhteet_pelissa_4p_MUU276_uusinetipdf_kirjanmerkit.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jallinoja, Riitta 2009. Vieras perheessä. Helsinki: Gaudeamus University Press.

Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Marionneau, Virve 2021. Lasten asema rahapeliongelman varjossa. Teoksessa Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen, Henna (toim.) Riippuvuus perheessä. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Marionneau, Virve 2021. Ongelmallinen rahapelaaminen sukupolvien välisenä kokemuksena ja huolenaiheena. Teoksessa Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen, Henna (toim.) Riippuvuus perheessä. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Ólafsdóttir, Jóna & Orjasniemi, Tarja 2021. Ongelmallinen rahapelaaminen sukupolvien välisenä kokemuksena ja huolenaiheena. Teoksessa Järvinen-Tassopoulos & Pirskanen, Henna (toim.) Riippuvuus perheessä. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Kesänen, Minna 2021. Rahapeliongelman kohtaaminen sosiaalityössä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 20.11.2021

Kelly, Virginia A. 2015. Addiction in the family. American Counseling Association. (E-kirja). Viitattu 16.7.2022.

Kansallinen vertaistukikysely 2012. Viitattu 9.11.2021

https://koutsu.files.wordpress.com/2012/09/kansallinen_vertaistukikysely_2012.pdf

Kivinen, Pirjo 2018. Yhteistoiminnallinen kehittäminen ja dialogisuus – teoriasta käytäntöön. Teoksessa Laaksonen, Hannele (toim.) ”Työn ilolla! – dialogia ja yhteistoiminnallista kehittämistä” Tampereen ammattikorkeakoulun julkaisuja Sarja B. Raportteja 99. Viitattu 19.7.2022. <https://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/99-Tyon-ilolla.pdf>

Kosonen, Miia & Laaksonen, Salla-Maaria & Terkamo-Moisio, Anja & Rydenfelt, Henrik 2018. Sosiaalinen media ja tutkijan etiikka. Viitattu 16.7.2022. <https://etiikka.fi/tutkimus-etiikka/sosiaalinen-media-ja-tutkijan-etiikka/>

Kozinets, Robert V 2010. Netnography: Doing ethnographic research online. London: SAGE Publications Inc.

Kozinets, Robert V 2020. Netnography: The essential guide to qualitative social media research. London: SAGE Publications Inc.

Kozinets Robert V 2015. Netnography: Redefined. London: SAGE Publications Inc

Laaksonen, Salla-Maria & Matikainen, Janne & Tikka, Minttu (toim.) 2013. Otteita verkosta. Tampere: Vastapaino

McCarthy, Simone & Thomas, Samantha L & Pitt, Hannah & Warner, Elyse & Roderique-Davies Gareth & Rintoul, Angela & John, Bev. 2022. ”They loved gambling more than me” Women’s experiences of gambling-related harm as an affected other. Health Promotion Journal of Australia: Research article 26.4.2022. Viitattu 16.7.2022. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/hpja.608>

Mieli 2022. Shokista uuteen alkuun. Viitattu 1.10.2022

<https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>

Mikkonen Irja & Saarinen Anja 2018. Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla. Helsinki: Tietosanomama Oy.

Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Oxford, Jim 2011. Addiction dilemmas. (E-kirja) John Wiley & Sons, Incorporated. Viitattu 16.7.2022.

Pelirajaton 2022. Läheiset. Viitattu 20.3.2022

<https://pelirajaton.fi/tietoa/laheiset/>

Peluuri 2022. Miksi pelaamiseen jää koukkuun? Viitattu 15.9.2022

<https://www.peluuri.fi/tietopankki/miksi-pelaamiseen-jaa-koukkuun>

Peluuri 2022. Mitä rahapeliongelma on? Viitattu 15.9.2022

<https://www.peluuri.fi/pelaajalle/peliongelma>

Peluuri 2022. Peliongelmasta toipuminen. Viitattu 15.9.2022

<https://www.peluuri.fi/tietopankki/peliongelmasta-toipuminen>

Pennanen, Jatta 2007. Vertaistuen vaikuttavuus. Jyväskylä: Yhteiskuntapolitiikan pro Gradu – tutkielma. Viitattu 16.7.2022.

https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/12790/URN_NBN_fi_jyu-2007476.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Salonen, Anne & Hagfors, Heli & Lind, Kalle & Kontto, Jukka 2020. Rahapelaaminen ja peliongelmat – Suomalaisten rahapelaaminen 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 8/2020. Viitattu 6.10.2022. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139636/Suomalaisen%20rahapelaaminen%20ja%20peliongelmat%202019_tilastoraportti%2017.4.20...pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tuulaniemi, Juha 2011. Palvelumuotoilu. Talentum Media Oy. Hämeenlinna: Kariston Kirjapaino16

Valli, Raine 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Jyväskylä: PS-Kustannus Oy

Vanhanen, Emma 2011. Vertaistuki verkkokeskustelussa – neuvottelevaa tukea ja autoritääristä auttamista. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti Janus vol. 19 Nro 1, 2011 36-51. Viitattu 13.7.2022.

<https://journal.fi/janus/article/view/50596/15334>

Vilka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. (E-kirja.) Helsinki: Tammi. Viitattu 17.9.2022.

<http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-havainnoi.pdf>

Vilka, Hanna 2007. Tutki ja mittaa. (E-kirja.) Helsinki: Tammi. Viitattu 17.9.2022.

<http://hanna.vilka.fi/wp-content/uploads/2014/02/Tutki-ja-mittaa.pdf>

LIITTEET

Liite 1. Lähellä-ryhmä 1 (huhtikuu 2022)

VIIKKO 1: ESITTÄYTYMINEN JA ALKUTILANNE

Esittäytymis-ketju. Kerro tarinasi! Kuka olet ja millaisessa suhteessa olet rahapelaavaan läheiseen? Miten sait tietää peliongelma?

Maanantain tietotehtävä:

Hei ja tervetuloa ryhmän ensimmäisen tehtävän pariin!

Ensimmäisessä tehtävässä pohdimme sitä, miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut sinuun.

Torstain toimintatehtävässä pureudutaan enemmän siihen, miten sinä voisit auttaa tilanteessa itseäsi ja pelaavaa läheistäsi?

Katson ensin video “Kriisin vaiheet” ja tee alla oleva tehtävä.

Kriisin vaiheet: <https://youtu.be/7W1V-4VJ7Do>

Kysymykset:

Millaisia ajatuksia video herätti ja miten pelaamisen paljastumisesta seurannut kriisi on näkynyt sinun elämässäsi?

P.S. Lue ja kommentoi myös muiden vastauksia. Silloin näet, mitä muut ryhmän jäsenet aiheesta pohtivat ja millaisia keinoja he käyttävät. Pääset vaihtamaan ajatuksia muiden kanssa. Voit kysyä ryhmän muilta jäseniltä tarkennuksia tai meiltä ohjaajilta myös. Vertaisohjaajan kanssa voit peilata omaa kokemustasi hänen kokemukseensa. Voit kannustaa muita ja saada kannustusta takaisin. Tulet varmasti saamaan uusia ideoita ja ajatuksia tilanteeseen!

Torstain toimintatehtävä:

Maanantain tehtävässä kävimme läpi kriisin vaiheita. Peliongelman paljastumisen jälkeen läheisellä voi olla usein tunne, että monia käytännön asioita pitäisi saada tehtyä, että tilanne parani. On kuitenkin myös täysin normaalia, että tilanne uuvuttaa myös läheisen niin, ettei toimeen pysty tarttumaan. Jokainen meistä toimii omien voimavarojensa mukaan.

Tämän viikon tehtävässä tehdään suunnitelma tilanteen parantamiseksi. Lue alla oleva muistilista ja pohdi, mikä on ensimmäinen steppi, minkä voisit tehdä asioiden parantamiseksi? Miltä ensimmäisen askeleen ottaminen tuntuu ja mitä ajatuksia se herättää? Jaa ajatuksesi muille.

Ensimmäinen askel voi olla esimerkiksi omalle ystävälle kertominen tilanteesta, omien pankkitunnusten piilottaminen tai pankkitilien laittaminen erilleen. Ensimmäinen askel voi olla myös lepääminen, syöminen tai oman ajan ottaminen.

Muistilista läheiselle

-On mahdollista, että sinä et tiedä kaikkea pelaavan läheisesi tilanteesta ja esimerkiksi velkojen määrästä. On tärkeää, että suojaat itseäsi [henkisesti](#) ja [taloudellisesti](#).

-Huolehdi omasta jaksamisestasi ja tee asioita, joista saat voimavaroja. Mikäli huomaat voitisi heikentyneen ja esimerkiksi nukut huonosti, mielialasi vaihtelee ja olet ahdistunut - rohkaimme sinua ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon.

-Luottamuksen rakentaminen vie aikaa, eikä sitä voi kiirehtiä. On luonnollista ja järkevää, jos et tällä hetkellä luota pelaajaan esimerkiksi raha-asioissa.

-Pyrkikää puhumaan tilanteen herättämistä tunteista ja ajatuksista avoimesti. Tämä voi tuntua alkuun vaikealta, mutta on molempien kannalta tärkeää.

-Peliongelmaan liittyvät ilmiöt kuten salailu ja häpeä saattaa toisinaan siirtyä yhteiseksi ilmiöksi. Tämän takia on tärkeää, että puhut asiasta jonkun muun kanssa.

-Voit tukea pelaavaa läheistäsi hakemaan [ammattiapua](#) tai [vertaistukea](#) esimerkiksi selvittämällä eri vaihtoehtoja ja lähtemällä mukaan ensimmäiseen tapaamiseen. Pelaajalla itsellään on kuitenkin lopulta vastuu siitä, sitoutuuko hän hoitoon.

-Suojaa omat raha-asiasi. Jos teillä on yhteisiä tilejä, eriytä ne. Piilota omat pankkitunnuksesi. Osa läheisistä myös sopii pelaajan kanssa, että läheinen ottaa vastuun pelaajan raha-asioista esimerkiksi siten, että pelaaja luovuttaa omat verkkopankkitunnukset läheiselle tai ohjaa pankkansa läheisen tilille. Toimi kuitenkin tällaisessa tilanteessa oman jaksamisesi mukaan.

-Älä anna pelaavalle läheisellesi rahaa tai maksa pelivelkoja. Rahan lainaamisella on usein hyvä tarkoitus, mutta useimmiten se on samalla karhunpalvelus, sillä se mahdollistaa pelaamisen jatkumisen.

-Peliongelmaan voi kuulua läheisen manipulointia esimerkiksi syyllistämällä läheisiä omasta ongelmasta. Osa pelaajista saattaa myös aiheuttaa riitoja, joita käyttävät oikeutuksenaan päästä pelaamaan. Tämä on osa peliongelmaa ja pelaajan itsepetosta. Todellisuudessa vika ei ole koskaan sinussa.

-Sinun tehtäväsi ei ole kannatella koko perheen taloutta tuloillasi, mikäli asutte samassa taloudesta. Apua raha-asioiden hoitamiseen saa maksuttomasti myös esimerkiksi [Talous ja velkaneuvonnasta](#) ja [Takuu-Säätiöstä](#). Myös oman kunnan aikuissosiaalityöstä voi kysyä neuvoja tilanteen ratkaisemiseksi.

-Mikäli pelaava läheisesi on pelannut sinun rahojasi tai ottanut nimelläsi lainoja, tee [rikosilmoitus](#). Mikäli tilanne mietityttää, voit aina olla yhteydessä myös [Rikosuhripäivystykseen](#).

-Onko pelaava läheisesi uhkaava? Apua väkivaltaan saa esimerkiksi soittamalla [Nollalinjaan](#)

-Toisinaan voi herätä myös huoli pelaajan itsetuhoisista puheista. Näissä tilanteissa on tärkeää ohjata pelaajaa avun piiriin ja huolehtia omasta jaksamisestasi. Häätätilanteessa saata henkilö lähimpään päivystykseen tai hälytää paikalle apua hätänumerosta 112. Voit soittaa hätänumeroon, vaikka et olisi henkilön luona. Hätäkeskus arvioi tilanteen ja ottaa toimintavastuun tilanteesta. [Lisätietoa itsemurhasta-ajatuksista keskustelemiseen.](#)

VIKKO 2: MITEN PELIONGELMA VAIKUTTA MINUUN JA LÄHEISEENI?

Maanantain tietotehtävä:

Pelaaminen vaikuttaa monin tavoin pelaajan koko perheeseen ja muihin läheisiin. Tällä viikolla syvennymme siihen, miten pelaaminen on vaikuttanut sinun ja pelaajan suhteeseen.

Lue ensin kahden pelaajan läheisen tarina toipumisesta Pelirajaton-toiminnan nettisivuilta: <https://pelirajaton.fi/tarinat-kategoria/laheinen/>

Pelaajan läheisen on myös tärkeää tutkia omia rajojaan ja huomata, mikäli on joutunut kuormittavaan rooliin:

“Perheen sisäiset roolit ja vastuut voivat sekoittua. Esimerkiksi puoliso voi ajatella pelaajan pakenevan vastuuta ja olevan ikään kuin yksi huollettava lasten lisäksi. Sukupolvisuhteet saattavat vääristyä niin, että lapsi tuntee huolta vanhemmastaan ja yrittää hoitaa perheen asioita tämän puolesta tai siten, että isovanhemmat toimivat lastenlasten vanhempina. Perheenjäsenet voivat tuntea, että heille jää enemmän vastuuta, kuin pitäisi.” (Itäpuisto Maritta 2015, 9.)”

Joskus myös etäisyyden ottaminen pelaajaan on tärkeää. Etäisyyden ottaminen ei kuitenkaan tarkoita hylkäämistä. Aiheesta löytyy lisätietoa tästä Catarina Forsströmin [artikkelista](#).

Kysymykset:

1. Miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut sinuun ja teidän väliseen suhteeseenne?
2. Millaista oma jaksamisesi on tällä hetkellä ja mikä auttaa sinua jaksamaan?
3. Mitä voisit muuttaa jatkossa omassa toiminnassasi?

4. Toisinaan käy niin, että pelaaja retkahtaa tai ei halua lopettaa pelaamista. Millaisia rajoja vedät silloin, jos pelaaminen jatkuu tulevaisuudessa? Mikä auttaisi jaksamaan pelaajan kanssa silloin, kun ärsyttää/tuntuu vaikealta?

Jaa ajatuksesi ja kommentoi myös kaveria.

Torstain toimintatehtävä:

Loppuviikoksi on kaksi eri tehtävää, joista toinen on vapaaehtoinen bonus-tehtävä. Ensimmäinen tehtävä on kirje pelaajalle. Tehtävän tarkoituksena on päästä purkamaan tunteita ja ajatuksia, joita läheisesi pelaaminen sinussa herättää.

Bonustehtävä on työkalu keskustelun avaamiseen pelaajan kanssa. Sen tarkoituksena on tuoda pelaamisen vaikutukset näkyvämmiksi teille molemmille ja tukea avoimeen ja rakentavaan keskusteluun.

Kirje läheiselle. Kirjoita pelaavalle läheisesi kirje, missä kerrot ajatuksiasi hänen pelaamisestaan ja sen vaikutuksista sinuun. Kerro myös, mitä toivoisit tapahtuvan tulevaisuudessa. Jaa kirje ryhmässä ja halutessasi myös pelaavan läheisesi kanssa.

Komentoi myös muiden kirjeitä.

Bonustehtävä halukkaille: Tee pelaavan läheisen kanssa alla oleva tehtävä. Tulosta kuva, jos mahdollista. Sinä täytät puhekuplat A ja B. Lopuksi sinä ja pelaaja vastaatte omista näkökulmistanne kuvan alla olevaan viiteen kysymykseen. Esimerkiksi ensin pelaava läheisesi kertoo

millaista hänen ajankäyttönsä on ollut pelatessa vs. ilman pelaamista. Sen jälkeen sinä voit kertoa, millaista se on ollut sinun mielestäsi.

Jaa lopuksi ryhmässä, miltä sinusta tuntui tehdä tehtävää ja millaisia asioita keskustelussa nousi esille?

Tehtävä on mukailtu Maritta Itäpuiston oppaasta "[Läheiset ja rahapeliongelma](#)", sivulta 42. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tukiaineisto.

VÄLINE

Perheenjäsen tai ystävä, kun hän pelaa ja kun hän ei pelaa

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

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

Seuraavia kysymyksiä voi käyttää apuna hahmottamaan, mitä pelaaja merkitsee läheiselle pelaamattomana ja pelaavana:

1. Millaista ajankäyttöä on ilman pelaamista ja pelaamisjakson aikana?
2. Millaista on käytös muita ihmisiä (perhettä, sukulaisia, ystäviä ja tuntemattomia) kohtaan?
3. Miten työ/opiskelu sekä raha-asiat tulevat hoidettua?
4. Millaiset arvot ohjaavat hänen toimintaansa; millainen on hänen todellinen "sisimpänsä"?
5. Miten hän huolehtii itsestään ja suhtautuu itseensä?

Maanantain tietotehtävä:

Hei ja tervetuloa viikolle kolme! Tällä viikolla jätetään pelaajan tilanne taka-alalle ja keskitytään itseensä.

Kuten olemme jo aikaisemmin ryhmässä puhuneet, saattaa oma hyvinvointi jäädä helposti taka-alalle silloin, kun yritämme hoitaa pelaajan tilannetta kuntoon. Silloin voi olla vaikeaa huomata omia tarpeita ja kuormitusta, sekä mahdollista elämänpiirin kaventumista myös omassa elämässä.

Toisinaan voi olla myös vaikeaa tunnistaa, että myös sinulla läheisenä on oikeus omaan aikaan ja harrastuksiin, vaikka pelaajalla itsellään ei olisi varaa näihin. Lopulta omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa kuitenkin eniten koko perhettä. Laitetaanhan myös lentokoneen turvallisuusohjeissa maski ensin omille kasvoille ja vasta sitten autetaan muita.

Tämän viikon tavoitteena on vahvistaa kaikkien ryhmäläisten hyvinvointia ja jakaa parhaita vinkkejä siihen. Virittäydytään ensin aiheeseen kuuntelemalla Peliklinikan “Sinulle, läheinen” -podcastin osa 5, jossa pelaajan läheinen [Johanna kertoo oman tarinansa jaksamisesta.](#)

Hyvinvoinnin osa-alueita on fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja hengellinen huolehtiminen. Alla olevassa kuvassa näkyy esimerkkejä siihen, mitä nämä käytännössä tarkoittavat:



Hyvinvointisuunnitelma

FYYSINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Hyvä ravinto, säännöllinen ruokailu Uni ja lepo Liikunta Stressin hallinta esim. rentoutusharjoituksin Fyysisten oireiden ja sairauksien hoito	EMOTIONAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Tilanteen hyväksyminen Itsen kehuminen ja kiittäminen Anteeksiantoharjoitukset Oman ajan ottaminen Ilon ja kiitollisuuden aiheiden etsiminen
SOSIAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Mukavien ja kannustavien ihmisten seura Negatiivisten ihmisten välttäminen Vertaisryhmät	HENGELLINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Mindfulness-harjoitukset Hyvää tekevät luontokokemukset Hengellinen tuki, rukoilu

Kuva THL:n julkaisemasta Marita Itäpuiston oppaasta “Läheiset ja rahapeliongelma”, sivulta 28.

Kysymykset:

1. Miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut hyvinvoinnin neljään osa-alueeseen sinun elämässäsi?
2. Milloin ja missä tilanteissa sinun on ollut vaikeaa huolehtia omasta hyvinvoinnistasi?
3. Mikä voisi tukea hyvinvointiasi enemmän tästä eteenpäin?

Torstain toimintatehtävä

Tämän viikon toimintatehtävä on tehdä jokin käytännön asia oman hyvinvoinnin eteen. Se voi olla esimerkiksi omaa aikaa mukavan tekemisen parissa, kasvonaamion tekeminen ja suklaata, joogatunti tai pieni retki viikonloppuna. Ihan mitä tahansa, mistä sinä nautit.

Pohdi itsellesi mieleinen tekeminen ja jaa myös täällä ryhmässä, mitä valitsit ja miltä asian tekeminen tuntui. Voit myös jakaa muutkin parhaat vinkkisi oman hyvinvoinnin lisäämiseen ryhmässä.

VIKKO 4: MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Maanantain tietotehtävä:

Hei kaikki! Nyt on viimeisen viikon aika. Olette tehneet jo ison työn itsenne kanssa edellisen kolmen viikon aikana ja olleet tukena toisillenne.

Tällä viikolla pohdimme tulevaisuutta.

Läheisen toipuminen ei ole aina suoraviivaista ja eteenpäin menevää, vaan toipumisessa voi tulla ylä- ja alamäkiä. Tilanteesta on kuitenkin mahdollista selvittää ja toipua.

Luottamuksen rakentaminen ei myöskään tapahdu hetkessä. Kuuntele oheinen Peliklinikan “Sinulle, läheinen” -podcastin osa neljä “Luottamuspula”, jossa pelaajan läheinen [Johanna kertoo oman tarinansa](#) luottamuksen korjaamisesta.

Tehtävät:

1. Pohdi menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta pelaavan läheisesi kanssa. Mitä olet siitä oppinut ja miltä tulevaisuus näyttää? Keskity siihen, millaisia hyviä asioita ja kehitystä tilanteesta on jo mahdollisesti tapahtunut.
2. Minkälaisista asioista toivoisit teidän puhuvan avoimesti jatkossa? Mitä opettelette?

3. Mieti myös mukavaa tekemistä, jota voisit tehdä pelaajan kanssa ja mikä voisi vahvistaa teidän suhdettanne ja tuoda yhteenkuuluvuuden tunnetta?
4. Selvitä sinulle tarkoitetut tukipalvelut ja pohdi, millaista tukea haluaisit saada jatkossa. Jaa vinkkisi täällä.

Maksuttomia kahdenkeskisiä palveluita tarjoaa mm. paikalliset A-klinikat ja paikalliset mielenterveys- ja päihdepalvelut. Helsinkiläisille ja vantaalaisille on lisäksi mahdollisuus hoidolliseen keskusteluun [Peliklinikalla](#).

Vertaistukea pelaajille ja läheisille tarjoaa valtakunnallisesti [Pelirajaton](#) (Vertaisryhmät, -puhelin ja chat). Lisäksi pääkaupunkiseudulla ja [Satakunnassa](#) tietoa ja tukea tarjoaa [Tiltti](#).

-[Peluurin auttava puhelin](#) palvelee pelaajia ja läheisiä arkisin klo 12-18 p. 0800 100 101. Lisäksi chat ma, ke ja pe klo 12-15.

-[Valtakunnallinen kriisipuhelin](#) palvelee 24/7

BONUS: Läheisen turvakortti. Mitä teen ja minne otan yhteyttä silloin, kun tarvitsen tukea? Valitse joku ihminen omasta lähipiiristä ja/tai muita paikallisia tahoja. Turvakortin pohja löytyy ryhmän tiedostoista, voit esimerkiksi tulostaa sen itsellesi.

Torstain toimintatehtävä:

Tervetuloa viimeisten tehtävien pariin! Viimeisten tehtävien tarkoituksena on vielä pohtia enemmän tulevaisuuden haaveita ja kirkastaa omia arvoja. Toivottavasti olet saanut ryhmästä tukea eteenpäin! Tähän ketjuun voi myös lopuksi sanoa heipat ja kiitokset muille ryhmäläisille :) Loppupalaute löytyy vielä erikseen omasta ketjustaan. Toivottavasti ehdit täyttää palautteen, koska ryhmä on pilotti ja olisi upeaa saada kuulla ajatuksia ryhmän jatkokehittämistä ajatellen!

1. Tee ensin itsenäisesti Arvokompassi joko tulostamalla pohjan itsellesi tai tekemällä erilliselle paperille:

<https://www.dropbox.com/s/9hgmktcn1u9bru0/12.1.%20EI%C3%A4m%C3%A4nkompassi%204.0%20ja%20kysymykset.pdf?dl=0>

Arvokompassi-harjoitus on Arto Pietikäisen verkkosivuilta www.joustavamieli.com.

2. Unelmakartta aiheella “Minun toipumiseni”. Keskity siihen, mitä hyvää on edessä silloin, kun sinun toipumisesi etenee.

Apukysymyksiä:

-Mistä haaveilet?

-Mitä kohden olet menossa?

-Mikä on sinulle tärkeää?

-Keiden kanssa jaat matkaa?

-Mitä vapaa-aikaasi kuuluu?

Tee unelmakartta joko leikkaamalla ja liimaamalla lehdistä kuvia paperille tai digitaalisesti. Voit käyttää vapaasti mielikuvitustasi ja luovuuttasi. Unelmakartan tarkoituksena on muuttaa unelmat suunnitelmiksi ja tuoda ne lähemmäksi toteutumista. Voit tehdä unelmakartan jollain ohjelmassa (esim. Canva, Prezi, Powerpoint jne) ja jakaa täällä linkin tuotokseen **TAI** lähettää kuvan sähköpostilla peluuri@peluuri.fi ja lisäämme sen tänne keskusteluketjuun puolestasi. Kirjoita myös pieni esittelyteksti foorumille. Kommentoi lopuksi myös muiden unelmakarttoja



Komentoi myös muiden unelmakarttoja.

LISÄMATERIAALIT:

Hei! Tähän ketjuun on koottu lisämateriaalia halukkaille. Täällä voit ilmiäntää myös omat parhaat luku-, elokuva-, video-, ja kuunteluvinkkisi toipumisen tueksi! :)

Podcastit:

Sinulle, Läheinen - podcast. Peliklinikka. <https://peliklinikka.fi/laheiselle/>

Rahapelaavan läheiset - podcast. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos <https://soundcloud.com/user-437214549/podcast-rahapelaavan-laheiset>

THL:n tukiaineistot:

Itäpuisto Maritta 2015. Läheiset ja rahapeliongelma. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127045/URN_ISBN_978-952-302-149-5.pdf?sequence=1

Suhteet pelissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116143/Suhteet_pelissa_4p_MUU276_uusinettipdf_kirjanmerkit.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tunteisiin, tunteiden käsittelyyn ja toipumiseen liittyviä kirjoja:

Ben Malinen on kirjoittanut useita kirjoja tunteista (mm. häpeästä) ja niiden käsittelystä. Etsi mieleisesi verkosta.

Katja Myllyviita - Tunne tunteesi ja Häpeän hoito

Ronnie Grandell - Itsemyötätunto

Anna-Liisa Valtavaara on kirjoittanut useita kirjoja, joista voi olla apua toipumisessa. Hän käsittelee mm. huolia ja huolehtimista, vahingollista kiltteyttä ja anteeksiantoa. Etsi mieleisesi verkosta.

Voit hakea myös esim. Tommy Hellstenin, Arto Pietikäisen, Markku Ojasen ja Ilona Rauhalahden tuotantoa.

Lisää peliongelmaan liittyvää kirjallisuutta ja podcast - vinkkejä löytyy kootusti [Peluurin nettisivuilta](#)

Liite 2. Lähellä – ryhmä 2 (syyskuu 2022)

Ryhmään otetaan 20 osallistujaa, jotka jaetaan pareiksi. Parit kommentoivat erityisesti toistensa kirjoituksia.

VIKKO 1: ESITTÄYTYMINEN JA ALKUTILANNE

Esittäytymis-ketju. Kerro tarinasi! Kuka olet ja millaisessa suhteessa olet rahapelaavaan läheiseen? Miten sait tietää peliongelma?

Ryhmässä on maanantaisin julkaistava tehtävä. Torstaina laitetaan vielä bonustehtävä innokkaille (bonuksia ei tehdä paritehtävinä)

Perustetaan myös **Jorinapalsta:** Aiheesta ja aiheen vierestä

Pidetään jatkossakin **Lisämateriaalit-ketju**

Maanantain viikkotehtävä:

Hei ja tervetuloa ryhmän ensimmäisen tehtävän pariin!

Ensimmäisessä tehtävässä pohdimme sitä, miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut sinuun.

Torstain toimintatehtävässä pureudutaan enemmän siihen, miten sinä voisit auttaa tilanteessa itseäsi ja pelaavaa läheistäsi?

Katson ensin video “Kriisin vaiheet” ja tee alla oleva tehtävä.

Kriisin vaiheet: <https://youtu.be/7W1V-4VJ7Do>

Kysymykset:

Millaisia ajatuksia video herätti ja miten pelaamisen paljastumisesta seurannut kriisi on näkynyt sinun elämässäsi?

Lue ja kommentoi myös pari vastauksia ja halutessasi muitakin. Mieti, millaisia ajatuksia ja tunteita pari kirjoitus sinussa herättää ja miten ne voisit tätä eteenpäin?

P.S. Voit aina vaihtaa ajatuksiasi myös muiden ryhmäläisten ja ohjaajien kanssa. Vertaisohjaajan kanssa voit peilata omaa kokemustasi hänen kokemukseensa. Voit kannustaa muita ja saada kannustusta takaisin. Tulet varmasti saamaan uusia ideoita ja ajatuksia tilanteeseen!

Torstain bonus:

Maanantain tehtävässä kävimme läpi kriisin vaiheita. Peliongelman paljastumisen jälkeen läheisellä voi olla usein tunne, että monia käytännön asioita pitäisi saada tehtyä, että tilanne paranisi. On kuitenkin myös täysin normaalia, että tilanne uuvuttaa myös läheisen niin, ettei toimeen pysty tarttumaan. Jokainen meistä toimii omien voimavarojensa mukaan.

Tämän viikon bonuksessa tehdään suunnitelma tilanteen parantamiseksi. Lue alla oleva muistilista ja pohdi, mikä on ensimmäinen steppi, minkä voisit tehdä asioiden parantamiseksi? Miltä ensimmäisen askeleen ottaminen tuntuu ja mitä ajatuksia se herättää? Jaa ajatuksesi muille.

Ensimmäinen askel voi olla esimerkiksi omalle ystävälle kertominen tilanteesta, omien pankkitunnusten piilottaminen tai pankkitilien laittaminen erilleen. Ensimmäinen askel voi olla myös lepääminen, syöminen tai oman ajan ottaminen.

Muistilista läheiselle

-On mahdollista, että sinä et tiedä kaikkea pelaavan läheisesi tilanteesta ja esimerkiksi velkojen määrästä. On tärkeää, että suojaat itseäsi [henkisesti](#) ja [taloudellisesti](#).

-Huolehdi omasta jaksamisestasi ja tee asioita, joista saat voimavaroja. Mikäli huomaat voitisi heikentyneen ja esimerkiksi nukut huonosti, mielialasi vaihtelee ja olet ahdistunut - rohkaissimme sinua ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon.

-Luottamuksen rakentaminen vie aikaa, eikä sitä voi kiirehtiä. On luonnollista ja järkevää, jos et tällä hetkellä luota pelaajaan esimerkiksi raha-asioissa.

-Pyrkikää puhumaan tilanteen herättämistä tunteista ja ajatuksista avoimesti. Tämä voi tuntua alkuun vaikealta, mutta on molempien kannalta tärkeää.

-Peliongelmaan liittyvät ilmiöt kuten salailu ja häpeä saattaa toisinaan siirtyä yhteiseksi ilmiöksi. Tämän takia on tärkeää, että puhut asiasta jonkun muun kanssa.

-Voit tukea pelaavaa läheistäsi hakemaan [ammattiapua](#) tai [vertaistukea](#) esimerkiksi selvittämällä eri vaihtoehtoja ja lähtemällä mukaan ensimmäiseen tapaamiseen. Pelaajalla itsellään on kuitenkin lopulta vastuu siitä, sitoutuuko hän hoitoon.

-Suojaa omat raha-asiasi. Jos teillä on yhteisiä tilejä, eriytä ne. Piilota omat pankkitunnukset. Osa läheisistä myös sopii pelaajan kanssa, että läheinen ottaa vastuun pelaajan raha-asioista esimerkiksi siten, että pelaaja luovuttaa omat verkkopankkitunnukset läheiselle tai ohjaa palkkansa läheisen tilille. Toimi kuitenkin tällaisessa tilanteessa oman jaksamisesi mukaan.

-Älä anna pelaavalle läheisellesi rahaa tai maksa palvelkoja. Rahan lainaamisella on usein hyvä tarkoitus, mutta useimmiten se on samalla karhunpalvelus, sillä se mahdollistaa pelaamisen jatkumisen.

-Peliongelmaan voi kuulua läheisen manipulointia esimerkiksi syyllistämällä läheisiä omasta ongelmasta. Osa pelaajista saattaa myös aiheuttaa riitoja, joita käyttävät oikeutuksenaan päästä pelaamaan. Tämä on osa peliongelmaa ja pelaajan itsepetosta. Todellisuudessa vika ei ole koskaan sinussa.

-Sinun tehtäväsi ei ole kannatella koko perheen taloutta tuloillasi, mikäli asutte samassa taloudessa. Apua raha-asioden hoitamiseen saa maksuttomasti myös esimerkiksi [Talous ja velkaneuvonnasta](#) ja [Takuu-Säätiöstä](#). Myös oman kunnan aikuissosiaalityöstä voi kysyä neuvoja tilanteen ratkaisemiseksi.

-Mikäli pelaava läheisesi on pelannut sinun rahojasi tai ottanut nimelläsi lainoja, tee [rikosilmoitus](#). Mikäli tilanne mietityttää, voit aina olla yhteydessä myös [Rikosuhripäivystykseen](#).

-Onko pelaava läheisesi uhkaava? Apua väkivaltaan saa esimerkiksi soittamalla [Nollalinjaan](#)

-Toisinaan voi herätä myös huoli pelaajan itsetuhoisista puheista. Näissä tilanteissa on tärkeää ohjata pelaajaa avun piiriin ja huolehtia omasta jaksamisestasi. Hätätilanteessa saata henkilö lähimpään päivystykseen tai hälytä paikalle apua hätänumerosta 112. Voit soittaa hätänumeroon, vaikka et olisi henkilön luona. Hätäkeskus arvioi tilanteen ja ottaa toimintavastuun tilanteesta. [Lisätietoa itsemurhasta-ajatuksista keskustelemiseen](#).

VIKKO 2: MITEN PELIONGELMA VAIKUTTAA MINUUN JA LÄHEISEENI?

Maanantain tehtävä

Pelaaminen vaikuttaa monin tavoin pelaajan koko perheeseen ja muihin läheisiin. Tällä viikolla syvennymme siihen, miten pelaaminen on vaikuttanut sinun ja pelaajan suhteeseen.

Lue ensin kahden pelaajan läheisen tarina toipumisesta Pelirajaton-toiminnan nettisivuilta: <https://pelirajaton.fi/tarinat-kategoria/laheinen/>

Pelaajan läheisen on myös tärkeää tutkia omia rajojaan ja huomata, mikäli on joutunut kuormittavaan rooliin:

“Perheen sisäiset roolit ja vastuut voivat sekoittua. Esimerkiksi puoliso voi ajatella pelaajan pakenevan vastuuta ja olevan ikään kuin yksi huollettava lasten lisäksi. Sukupolvisuhteet saattavat vääristyä niin, että lapsi tuntee huolta vanhemmastaan ja yrittää hoitaa perheen asioita tämän puolesta tai siten, että isovanhemmat toimivat lastenlasten vanhempina. Perheenjäsenet voivat tuntea, että heille jää enemmän vastuuta, kuin pitäisi.” (Itäpuisto Maritta 2015, 9.)”

Joskus myös etäisyyden ottaminen pelaajaan on tärkeää. Etäisyyden ottaminen ei kuitenkaan tarkoita hylkäämistä. Aiheesta löytyy lisätietoa tästä Catarina Forsströmin [artikkelista](#).

Kirje läheiselle. Kirjoita pelaavalle läheisellesi kirje, missä kerrot ajatuksiasi hänen pelaamisestaan ja sen vaikutuksista sinuun. Kerro myös, mitä toivoisit tapahtuvan tulevaisuudessa. Jaa kirje ryhmässä ja halutessasi myös pelaavan läheisesi kanssa.

Kommentoi myös parisi kirjettä.

Torstain bonus

Loppuviikoksi on kaksi bonus-tehtävää, joista toinen on oman pohdinnan tueksi ja toinen pelaavan läheisen kanssa tehtäväksi.

Ensin voit vastata seuraaviin kysymyksiin :

Kysymykset:

1. Miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut sinuun ja teidän väliseen suhteeseen?
2. Millaista oma jaksamisesi on tällä hetkellä ja mikä auttaa sinua jaksamaan?
3. Mitä voisit muuttaa jatkossa omassa toiminnassasi?
4. Toisinaan käy niin, että pelaaja retkahtaa tai ei halua lopettaa pelaamista. Millaisia rajoja vedät silloin, jos pelaaminen jatkuu tulevaisuudessa? Mikä auttaisi jaksamaan pelaajan kanssa silloin, kun ärsyttää/tuntuu vaikealta?

Jaa ajatuksesi ryhmässä ja kommentoi myös kaveria.

Tehtävä pelaajan kanssa: Tee pelaavan läheisen kanssa alla oleva tehtävä. Tulosta kuva, jos mahdollista. Sinä täytät puhekuplat A ja B. Lopuksi sinä ja pelaaja vastaatte omista näkökulmistanne kuvan alla olevaan viiteen kysymykseen. Esimerkiksi ensin pelaava läheisesi kertoo millaista hänen ajankäyttönsä on ollut pelatessa vs. ilman pelaamista. Sen jälkeen sinä voit kertoa, millaista se on ollut sinun mielestäsi.

Jaa lopuksi ryhmässä, miltä sinusta tuntui tehdä tehtävää ja millaisia asioita keskustelussa nousi esille?

Tehtävä on mukailtu Maritta Itäpuiston oppaasta "[Läheiset ja rahapeliongelma](#)", sivulta 42. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tukiaineisto.

VÄLINE

Perheenjäsen tai ystävä, kun hän pelaa ja kun hän ei pelaa

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

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

Seuraavia kysymyksiä voi käyttää apuna hahmottamaan, mitä pelaaja merkitsee läheiselle pelaamattomana ja pelaavana:

1. Millaista ajankäyttöä on ilman pelaamista ja pelaamisjakson aikana?
2. Millaista on käytös muita ihmisiä (perhettä, sukulaisia, ystäviä ja tuntemattomia) kohtaan?
3. Miten työ/opiskelu sekä raha-asiat tulevat hoidettua?
4. Millaiset arvot ohjaavat hänen toimintaansa; millainen on hänen todellinen "sisimpänsä"?
5. Miten hän huolehtii itsestään ja suhtautuu itseensä?

VIKKO 3: TUNTEET JA TARPEET

Meillä kaikilla on tarpeita, ja toisinaan käy niin, ettemme syystä tai toisesta tunnista, sanoita ja täytä näitä kehomme ja mieleemme ohjeita. Negatiivisiksi mielletyt tunteemme ovat usein varoitussignaaleja, jotka yrittävät saada meidät huomaamaan toteutumattomat tarpeemme. Kaikilla on samanlaisia ydintarpeita. Niihin, ja niihin liittyviin tunteisiin, voit tutustua seuraavista listauksista ennen ensimmäisen tehtävän tekemistä. Voit kirjoittaa itsellesi ylös, tai tulostaa ja ympyröidä ne tunteet ja tarpeet, jotka usein jäävät sinulta täyttymättä. Listaukset löydät tiedostoista. Tätä viikkotehtävää käytetään sovelletusti myös rahapelaajille tarkoitettussa Tehostartti muutokseen - ryhmässä.

Nummenmaan kehokartta näyttää, miten ja missä ihmiset yleensä tuntevat emootiot kehoonsaan. Kuten näet, monet tunteet voivat tuntua melko samankaltaisilta - siksi voi joskus olla vaikea eritellä tunteita, ja siten sanoittaa niitä. Tutkimalla karttaa voit havaita, että esimerkiksi yleinen vastaus "harmitus" voi olla hankala erotella, mutta voit tästä nähdä sen koostuvan monestakin eri tunteesta. Kehokarttaa voit käyttää myös myöhemmin apuvälineenä omien tunteidesi pohtimiseen - voit siis tallentaa sen myös itsellesi. Kehokartta on alunperin julkaistu Nummenmaan tutkimuksessa Bodily maps of emotions vuonna 2014.



Maanantain tehtävä

Tutkiskele hetki sisäistä puhettasi, eli pohdi, millä tavalla ja minkälaisin sanoin puhut mielesäsi itsellesi. Mene hetkiin, joissa olet kokenut, ettei jokin tarve ole täyttynyt. Olet siis jäänyt jotakin vaille. Miten puhut itsellesi, onko sävy arvostava vai mitätöivä? Syytätkö kenties jotakuta muuta tilanteesta, tai ehkä tunnet häpeää tai syyllisyyttä suuttumuksestasi. Usein tämä liittyy tarpeisiisi, joista tunteesi koittavat sinulle viestittää. Kurkkaa tiedostoista vihan kärki.

Seuraavaksi pohdi sitä, miten kerrot jatkossa tarpeistasi muille - miten autat ympäristöäsi näkemään, mitä tarvitset. Sisäinen puhe ja vuorovaikutus toisten kanssa on tiukasti sidoksissa toisiinsa.

Kirjoita alle esimerkki omasta elämästäsi ja pohdi, miten voisit jatkossa toimia itsellesi ja muille suotuisammalla tavalla, jotta tarpeesi tyydyttäminen olisi mahdollista. Ota mallia alla olevasta esimerkistä. Mukava olisi jälleen lukea, mitä teille kuuluu muutenkin. Vapaamuotoinen kirjoittelu saattaa auttaa avaamaan sanallista arkkua myös tehtävän suhteen. :)

Esimerkki: Suutuin pelaavalle läheiselleni ja päästin sammakoita suustani, puhelu ei päättynyt hyvin.

Miksi: Hän ei saapunut sovittuna ajankohtana kahvilaan, ja odotin häntä turhaan.

Mitä koin/tunsin: Pettymystä, vaille jäämisen tunnetta, hylätyksi tulemisen kokemus, en ole tärkeä.

Mikä tarve ei täyttynyt, eli mitä olisit kaivannut: Yhdessäolo, yhteenkuuluvuus, kunnioitus.

Miten sanoitan jatkossa, eli ensi kerralla voisin sanoa näin: Kun et saapunut paikalle tunsin, etten ole sinulle tärkeä. Se tuntui pahalta. Jatkossa toivon, että ilmoitat minulle hyvissä ajoin, jos sinulle tulee esteitä.

TIEDOSTOT TUNNELISTAUS JA TARVELISTAUS

TIEDOSTO VIHAN KÄRKI

Torstain bonus:

Tällä viikolla on kaksi bonus-tehtävää innokkaille, joista ensimmäinen on pohdintatehtävä ja toinen toiminnallinen.

Kuten olemme jo aikaisemmin ryhmässä puhuneet, saattaa oma hyvinvointi jäädä helposti taka-alalle silloin, kun yritämme hoitaa pelaajan tilannetta kuntoon. Silloin voi olla vaikeaa huomata omia tarpeita ja kuormitusta, sekä mahdollista elämänpiirin kaventumista myös omassa elämässä.

Toisinaan voi olla myös vaikeaa tunnistaa, että myös sinulla läheisenä on oikeus omaan aikaan ja harrastuksiin, vaikka pelaajalla itsellään ei olisi varaa näihin. Lopulta omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa kuitenkin eniten koko perhettä. Laitetaanhan myös lentokoneen turvallisuusohjeissa maski ensin omille kasvoille ja vasta sitten autetaan muita.

Tämän viikon tavoitteena on vahvistaa kaikkien ryhmäläisten hyvinvointia ja jakaa parhaita vinkkejä siihen. Virittäydytään ensin aiheeseen kuuntelemalla Peliklinikan "Sinulle, läheinen" -podcastin osa 5, jossa pelaajan läheinen [Johanna kertoo oman tarinansa jaksamisesta](#).

Hyvinvoinnin osa-alueita on fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja hengellinen huolehtiminen. Alla olevassa kuvassa näkyy esimerkkejä siihen, mitä nämä käytännössä tarkoittavat:



Hyvinvointisuunnitelma

FYYSINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Hyvä ravinto, säännöllinen ruokailu Uni ja lepo Liikunta Stressin hallinta esim. rentoutusharjoituksin Fyysisten oireiden ja sairauksien hoito	EMOTIONAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Tilanteen hyväksyminen Itsen kehuminen ja kiittäminen Anteeksiantoharjoitukset Oman ajan ottaminen Ilon ja kiitollisuuden aiheiden etsiminen
SOSIAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Mukavien ja kannustavien ihmisten seura Negatiivisten ihmisten välttäminen Vertaisryhmät	HENGELLINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Mindfulness-harjoitukset Hyvää tekevät luontokokemukset Hengellinen tuki, rukoilu

Kuva THL:n julkaisemasta Marita Itäpuiston oppaasta "Läheiset ja rahapeliongelma", sivulta 28.

Kysymykset:

1. Miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut hyvinvoinnin neljään osa-alueeseen sinun elämässäsi?
2. Milloin ja missä tilanteissa sinun on ollut vaikeaa huolehtia omasta hyvinvoinnistasi?
3. Mikä voisi tukea hyvinvointiasi enemmän tästä eteenpäin?

Jaa ajatuksesi myös muiden kanssa!

Toinen bonustehtävä

Tehtävänä on tehdä jokin käytännön asia oman hyvinvointisi eteen. Se voi olla esimerkiksi omaa aikaa mukavan tekemisen parissa, kasvonaamion tekeminen ja suklaata, joogatunti tai pieni retki viikonloppuna. Ihan mitä tahansa, mistä sinä nautit.

Pohdi itsellesi mieleinen tekeminen ja jaa myös täällä ryhmässä, mitä valitsit ja miltä asian tekeminen tuntui. Voit myös jakaa muutkin parhaat vinkkisi oman hyvinvoinnin lisäämiseen ryhmässä.

VIKKO 4: MITEN TÄSTÄ ETEENPÄIN?

Maanantain tehtävä:

Hei kaikki! Nyt on viimeisen viikon aika. Olette tehneet jo ison työn itsenne kanssa edellisen kolmen viikon aikana ja olleet tukena toisillenne.

Tällä viikolla pohdimme tulevaisuutta.

Läheisen toipuminen ei ole aina suoraviivaista ja eteenpäin menevää, vaan toipumisessa voi tulla ylä- ja alamäkiä. Tilanteesta on kuitenkin mahdollista selvitä ja toipua.

Luottamuksen rakentaminen ei myöskään tapahdu hetkessä. Kuuntele oheinen Peliklinikan "Sinulle, läheinen" -podcastin osa neljä "Luottamuspula", jossa pelaajan läheinen [Johanna kertoo oman tarinansa](#) luottamuksen korjaamisesta.

Tehtävä:

1. Pohdi menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta pelaavan läheisesi kanssa. Mitä olet siitä oppinut ja miltä tulevaisuus näyttää? Keskity siihen, millaisia hyviä asioita ja kehitystä tilanteesta on jo mahdollisesti tapahtunut.
2. Minkälaisista asioista toivoisit teidän puhuvan avoimesti jatkossa? Mitä opettelette?

3. Mieti myös mukavaa tekemistä, jota voisit tehdä pelaajan kanssa ja mikä voisi vahvistaa teidän suhdettanne ja tuoda yhteenkuuluvuuden tunnetta?
4. Selvitä sinulle tarkoitetut tukipalvelut ja pohdi, millaista tukea haluaisit saada jatkossa. Jaa vinkkisi täällä.

Maksuttomia kahdenkeskisiä palveluita tarjoaa mm. paikalliset A-klinikat ja paikalliset mielenterveys- ja päihdepalvelut. Helsingiläisille ja vantaalaisille on lisäksi mahdollisuus hoidolliseen keskusteluun [Peliklinikalla](#).

Vertaistukea pelaajille ja läheisille tarjoaa valtakunnallisesti [Pelirajaton](#) (Vertaisryhmät, -puhelin ja chat). Lisäksi pääkaupunkiseudulla ja [Satakunnassa](#) tietoa ja tukea tarjoaa [Tiltti](#).

-[Peluurin auttava puhelin](#) palvelee pelaajia ja läheisiä arkisin klo 12-18 p. 0800 100 101. Lisäksi chat ma, ke ja pe klo 12-15.

-[Valtakunnallinen kriisipuhelin](#) palvelee 24/7

TIEDOSTO: Läheisen turvakortti. Mitä teen ja minne otan yhteyttä silloin, kun tarvitsen tukea? Valitse joku ihminen omasta lähipiiristä ja/tai muita paikallisia tahoja. Turvakortin pohja löytyy ryhmän tiedostoista, voit esimerkiksi tulostaa sen itsellesi.

Torstain bonustehtävä:

Hei! Nyt on vielä viimeisen bonustehtävän aika, jonka tarkoituksena on tukea sinua pohtimaan elämäsi tärkeimpiä asioita ja mennä niitä kohti. Kiitos kaikille osallistumisesta ryhmään ja muistathan käydä täyttämässä vielä lopuksi Webropol -palautelomakkeen. Palautteenne on meille todella tärkeää ryhmän jatkokehittämisen kannalta :) Ryhmä on auki vielä kaksi viikkoa, jonka jälkeen se poistetaan kokonaan. Muistathan käydä sitä ennen tallentamassa itsellesi tärkeät asiat ryhmästä, esimerkiksi kirjeesi läheisellesi!

Katso elämänpaikkaa ja valitse sieltä yksi osa-alue, jota haluaisit omassa elämässäsi kehittää (esim. perhesuhteet tai parisuhde). Kirjoita tänne vapaamuotoisesti tästä elämän alueesta käyttämällä hyödyksi elämänpaikka -harjoituksen toisella sivulla olevia apukysymyksiä.

Elämänkompassi löytyy täältä:

<https://www.dropbox.com/s/9hgmktcn1u9bru0/12.1.%20El%C3%A4m%C3%A4nkompassi%204.0%20ja%20kysymykset.pdf?dl=0>

Harjoitus muokattu versio Arto Pietikäisen Arvokompassi -harjoituksesta. Alkuperäinen harjoitus löytyy verkkosivuilta www.joustavamieli.com.

LISÄMATERIAALIT-KETJU:

Hei! Tähän ketjuun on koottu lisämateriaalia halukkaille. Täällä voit ilmiäntää myös omat parhaat luku-, elokuva-, video-, ja kuunteluvinkki toipumisen tueksi! :)

Podcastit:

Sinulle, Läheinen - podcast. Peliklinikka. <https://peliklinikka.fi/laheiselle/>

Rahapelaavan läheiset - podcast. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos
<https://soundcloud.com/user-437214549/podcast-rahapelaavan-laheiset>

THL:n tukiaineistot:

Itäpuisto Maritta 2015. Läheiset ja rahapeliongelma.

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

Suhteet pelissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116143/Suhteet_pelissa_4p_MUU276_uusinetti_pdf_kirjanmerkit.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tunteisiin, tunteiden käsittelyyn ja toipumiseen liittyviä kirjoja:

Ben Malinen on kirjoittanut useita kirjoja tunteista (mm. häpeästä) ja niiden käsittelystä. Etsi mieleisesi verkosta.

Katja Myllyviita - Tunne tunteesi ja Häpeän hoito

Ronnie Grandell - Itsemyötätunto

Anna-Liisa Valtavaara on kirjoittanut useita kirjoja, joista voi olla apua toipumisessa. Hän käsittelee mm. huolia ja huolehtimista, vahingollista kiltteyttä ja anteeksiantoa. Etsi mieleisesi verkosta.

Voit hakea myös esim. Tommy Hellstenin, Arto Pietikäisen, Markku Ojasen ja Ilona Rauhalahden tuotantoa.

Lisää peliongelmaan liittyvää kirjallisuutta ja podcast - vinkkejä löytyy kootusti [Peluurin nettisivuilta](#)

Kokemuksia peliongelmistä:

Jenna Mäkelä - Kun pelihimo ottaa vallan

Anneli Poutiainen - Rulettipäiväkirja

Lisäksi tarina rahapelaajan läheisestä dokumenttina ja Yle Areenassa on enemmänkin näitä

Some deep story - dokkareita, joissa rahapelaajat kertovat: [Rahapelit ajoivat itsemurhaan – "Jussilta jäi vain kännykkä ja vaatteita", kertoo peliriippuvaisen leski Maija Korsu | Oppiminen | yle.fi](#)

Liite 3. Lähellä – ryhmä 3



Lähellä -ryhmä

Ohjaajan opas



SISÄLLYS

1	Ryhmän avaaminen	104
2	Ryhmän aloittaminen	105
2.1	Yksityisviesti osallistujille	105
2.2	Alkuinfo ja ohjeet	106
2.3	Muut ketjut	108
3	VIKKO 1: Alkutilanne	110
4	VIKKO 2: Kirje läheiselle	114
5	VIKKO 3: Tunteet ja tarpeet	116
6	VIKKO 4: Miten tästä eteenpäin?	121
7	Lopuksi	123

1. Ryhmän avaaminen

Lähellä -ryhmä on neljä viikkoa kestävä verkkovertaistukiryhmä rahapelaajien läheisille. Avaa ilmoittautuminen OmaPeluurissa kuukausi ennen ryhmän alkua (tarkemmat ohjeet ryhmän luomiseksi löytyy OmaPeluurin ohjeista, jotka on mm. pinnattu släkkiin #peluurinpäivystäjät -kanavalle). Ilmoita viestinnälle, että ryhmä on avattu.

Lähellä -ryhmään kuuluu neljä viikkoa ohjausta ja sen jälkeen ryhmä on auki vielä viikon, jonka aikana osallistujat ehtivät esimerkiksi ottaa halutessaan materiaaleja talteen. Ryhmään lisätään viikkotehtävä maanantaisin ja bonustehtävä torstaisin.

Ryhmään ei kuulu toistaiseksi ryhmächatteja pienen osallistujamäärän vuoksi.

Ryhmän esittelyteksti OmaPeluurissa:

HUOM! TÄMÄ RYHMÄ ON TARKOITETTU RAHAPELAAJIEN LÄHEISILLE

Ilmoittautuminen on auki! Tämä ohjattu ryhmä rahapelaajien läheisille alkaa **X.X.XXX**. Ryhmä kestää 4 viikkoa. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa ja sitä ohjaavat läheis-kokemusasiantuntija X ja Peluurin asiakastyöntekijä X

Ryhmässä teemme itsenäisiä tehtäviä suljetulla foorumilla. Jaamme kokemuksiamme ja tuemme muita kommentoimalla toistemme postauksia. Eri teemoihin keskittyvät viikkotehtävät tukevat omaa ajattelua ja toipumista, sekä ohjaavat yhteistä keskustelua. Ryhmä tapahtuu osittain parityöskentelynä. Tervetuloa!

2. Ryhmän aloittaminen

1. Yksityisviesti osallistujille

Kun olet hyväksynyt uuden osallistujan ryhmään, laita hänelle yksityisviestillä tieto ryhmään pääsystä. Alla esimerkki:

Hei ja lämpimästi tervetuloa Lähellä -ryhmään!

Ryhmä aukeaa X.X, jolloin foorumille tulee ensimmäinen tehtävä katsottavaksi.

Ryhmä kestää 4 viikkoa. Ryhmään mahtuu 20 osallistujaa ja sitä ohjaavat läheis-kokemusasi-
antuntija X ja Peluurin asiakastyöntekijä X

Ryhmässä teemme itsenäisiä tehtäviä suljetulla foorumilla. Jaamme kokemuksiamme ja tu-
emme muita kommentoimalla toistemme postauksia. Eri teemoihin keskittyvät viikkotehtävät
tukevat omaa ajattelua ja toipumista, sekä ohjaavat yhteistä keskustelua. Ryhmä tapahtuu osit-
tain parityöskentelynä.

Mikäli sinulle tulee mitä tahansa kysyttävää mieleen, niin voit aina olla meihin yhteydessä säh-
köpostitse: peluuri@peluuri.fi

Mukavaa, että lähdet mukaan ryhmään!

Terkuin,

Ryhmänohjaajat X ja X

2. Alkuinfo ja ohjeet

Tervetuloa Lähellä-ryhmään!

Seuraavat neljä viikkoa tulemme viettämään tiiviisti etäyhteydessä toisiimme. Ryhmän aikana pohdimme luottamuksellisessa ja turvallisessa ilmapiirissä elämäntilanteitamme, etsimme yhdessä keinoja ja voimavaroja arkeen ja tutkimme suhdetta pelaavaan läheiseen.

Jokaisella viikolla on oma teemansa. Teemaviikkojen avulla voimme tutkia läheisen toipumisen kannalta olennaisia osa-alueita ja edetä askel askeleelta eteenpäin.

Ryhmätoiminnalle on monia etuja. Näet, mitä muut ryhmän jäsenet aiheesta pohtivat ja millaisia keinoja he käyttävät. Pääset vaihtamaan ajatuksia muiden kanssa. Voit kysyä ryhmän muilta jäseniltä tarkennuksia tai meiltä ohjaajilta myös. Vertaisohjaaja Elinan kanssa voit peilata omaa kokemustasi hänen kokemukseensa. Voit kannustaa muita ja saada kannustusta takaisin.

TEEMAVIIKON RAKENNE JA TEHTÄVÄT

Teemaviikon aikana saatte tehtävän, joka tulee maanantaisin ja teemaa käsitellään maanantai-aamusta sunnuntai-iltaan saakka. Torstaisin julkaistaan myös bonus-materiaalia innokkaille!

”VIKKOTEHTÄVÄ” -KESKUSTELUKETJU

Viikkotehtävä-keskusteluketju avataan jokaisella viikolla Peluurin työntekijän toimesta. Viikkotehtävät ovat luonteeltaan pohdiskelutyypisiä, eikä niihin siis ole olemassa ”oikeita vastauksia”. Tehtävien tarkoitus on tutkia ja selkeyttää omia ajatuksia läheisen pelaamisen ympäriltä, huomata paremmin omat tarpeet sen aiheuttamassa tilanteessa ja saada arvokasta vertaistukea.

MITÄ ON VERTAISTUKI

Mitä sivistyssanakirja sanoo vertaisista:

Johonkin rinnastettavissa, verrattavissa oleva, jonkin toisen arvoinen, veroinen.

Esimerkiksi: Alvar Aallon vertainen arkkitehti. Saman-, tasa-, yhdenvertainen. Löysi vertaisensa vastustajan. Kohdella jotakuta vertaisenaan, kuin vertaistaan. On vailla vertaistaan ainutlaatuinen. Saavutus, joka hakee vertaistaan.

Synonyymisanakirja:

vertainen:

henkilö, ihminen, henki, vertaisryhmä, kollega, kumppani, työtoveri, liikekumppani, partneri, aikalainen, jengiläinen.

Vertainen on siis henkilö, joka on kanssasi tasa-arvoinen, teillä on samankaltainen kokemuspinta, ja jaatte samankaltaisia tavoitteita. Sinä olet siis ryhmässä sellaisten ihmisten kanssa, jotka jollain tapaa jakavat kokemuksesi ryhmän pääteemasta, eli läheisen pelaamisesta.

Tavoitteenamme on, että kaikki ryhmän jäsenet saavat uusia oivalluksia ja tehokkaita keinoja oman tilanteen tueksi, sekä myös kannustusta ja tukea toisilta hankaliin hetkiin. Jotta voi saada, pitää myös antaa: sekä omat että toisten jäsenten oivallukset syntyvät aktiivisen vuorovaikutuksen tuloksena eikä tukeakaan voi välittää toiselle kirjoittamatta. Osallistutaan siis aktiivisesti!

3. Muut ketjut

Viimeistään ryhmän alkamispäivänä tehdään viisi ketjua OmaPeluriin: alkuinfo ja ohjeet, esittäytyminen, ensimmäinen viikkotehtävä, pulinapalsta ja lisämateriaalit -ketju.

Alla sisältö lisämateriaalit -ketjuun

LISÄMATERIAALIT

Hei! Tähän ketjuun on koottu lisämateriaalia halukkaille. Täällä voit ilmiantaa myös omat parhaat luku-, elokuva-, video-, ja kuunteluvinkkisi toipumisen tueksi! :)

Podcastit:

Sinulle, Läheinen - podcast. Peliklinikka. <https://peliklinikka.fi/laheiselle/>

Rahapelaavan läheiset - podcast. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos <https://soundcloud.com/user-437214549/podcast-rahapelaavan-laheiset>

THL:n tukiaineistot:

Itäpuisto Maritta 2015. Läheiset ja rahapeliongelma. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127045/URN_ISBN_978-952-302-149-5.pdf?sequence=1

Suhteet pelissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116143/Suhteet_pelissa_4p_MUU276_uusinettipdf_kirjanmerkit.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Tunteisiin, tunteiden käsittelyyn ja toipumiseen liittyviä kirjoja:

Ben Malinen on kirjoittanut useita kirjoja tunteista (mm. häpeästä) ja niiden käsittelystä. Etsi mieleisesi verkosta.

Katja Myllyviita - Tunne tunteesi ja Häpeän hoito

Ronnie Grandell - Itsemyötätunto

Anna-Liisa Valtavaara on kirjoittanut useita kirjoja, joista voi olla apua toipumisessa. Hän käsittelee mm. huolia ja huolehtimista, vahingollista kiltteyttä ja anteeksiantoa. Etsi mieleisesi verkosta.

Voit hakea myös esim. Tommy Hellstenin, Arto Pietikäisen, Markku Ojasen ja Ilona Rauhalahden tuotantoa.

Lisää peliongelmaan liittyvää kirjallisuutta ja podcast - vinkkejä löytyy kootusti [Peluurin nettisivuilta](#)

3. VIIKKO 1: Alkutilanne

MAANANTAIN VIIKKOTEHTÄVÄ:

Hei ja tervetuloa ryhmän ensimmäisen tehtävän pariin!

Ensimmäisessä tehtävässä pohdimme sitä, miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut sinuun.

Torstain bonustehtävässä pureudutaan enemmän siihen, miten sinä voisit auttaa tilanteessa itseäsi ja pelaavaa läheistäsi?

Katson ensin video “Kriisin vaiheet” ja tee alla oleva tehtävä.

Kriisin vaiheet: <https://youtu.be/7W1V-4VJ7Do>

Kysymykset:

Millaisia ajatuksia video herätti ja miten pelaamisen paljastumisesta seurannut kriisi on näkynyt sinun elämässäsi?

Lue ja kommentoi myös parisi vastauksia ja halutessasi muitakin. Mieti, millaisia ajatuksia ja tunteita parisi kirjoitus sinussa herättää ja miten neuvoisit tätä eteenpäin?

P.S. Voit aina vaihtaa ajatuksiasi myös muiden ryhmäläisten ja ohjaajien kanssa. Vertaisohjaajan kanssa voit peilata omaa kokemustasi hänen kokemukseensa. Voit kannustaa muita ja saada kannustusta takaisin. Tulet varmasti saamaan uusia ideoita ja ajatuksia tilanteeseen!

TORSTAIN BONUS:

Maanantain tehtävässä kävimme läpi kriisin vaiheita. Peliongelman paljastumisen jälkeen läheisellä voi olla usein tunne, että monia käytännön asioita pitäisi saada tehtyä, että tilanne parani. On kuitenkin myös täysin normaalia, että tilanne uuvuttaa myös läheisen niin, ettei toimeen pysty tarttumaan. Jokainen meistä toimii omien voimavarojensa mukaan.

Tämän viikon bonuksessa tehdään suunnitelma tilanteen parantamiseksi. Lue alla oleva muistilista ja pohdi, mikä on ensimmäinen steppi, minkä voisit tehdä asioiden parantamiseksi? Miltä ensimmäisen askeleen ottaminen tuntuu ja mitä ajatuksia se herättää? Jaa ajatuksesi muille.

Ensimmäinen askel voi olla esimerkiksi omalle ystävälle kertominen tilanteesta, omien pankkitunnusten piilottaminen tai pankkitilien laittaminen erilleen. Ensimmäinen askel voi olla myös lepääminen, syöminen tai oman ajan ottaminen.

Muistilista läheiselle

-On mahdollista, että sinä et tiedä kaikkea pelaavan läheisesi tilanteesta ja esimerkiksi velkojen määrästä. On tärkeää, että suojaat itseäsi [henkisesti](#) ja [taloudellisesti](#).

-Huolehdi omasta jaksamisestasi ja tee asioita, joista saat voimavaroja. Mikäli huomaat voitisi heikentyneen ja esimerkiksi nukut huonosti, mielialasi vaihtelee ja olet ahdistunut - rohkaimme sinua ottamaan yhteyttä terveydenhuoltoon.

-Luottamuksen rakentaminen vie aikaa, eikä sitä voi kiirehtiä. On luonnollista ja järkevää, jos et tällä hetkellä luota pelaajaan esimerkiksi raha-asioissa.

-Pyrkikää puhumaan tilanteen herättämistä tunteista ja ajatuksista avoimesti. Tämä voi tuntua alkuun vaikealta, mutta on molempien kannalta tärkeää.

-Peliongelmaan liittyvät ilmiöt kuten salailu ja häpeä saattaa toisinaan siirtyä yhteiseksi ilmiöksi. Tämän takia on tärkeää, että puhut asiasta jonkun muun kanssa.

-Voit tukea pelaavaa läheistäsi hakemaan [ammattiapua](#) tai [vertaistukea](#) esimerkiksi selvittämällä eri vaihtoehtoja ja lähtemällä mukaan ensimmäiseen tapaamiseen. Pelaajalla itsellään on kuitenkin lopulta vastuu siitä, sitoutuuko hän hoitoon.

-Suojaa omat raha-asiasi. Jos teillä on yhteisiä tilejä, eriytä ne. Piilota omat pankkitunnuksesi. Osa läheisistä myös sopii pelaajan kanssa, että läheinen ottaa vastuun pelaajan raha-asioista esimerkiksi siten, että pelaaja luovuttaa omat verkkopankkitunnukset läheiselle tai ohjaa pankkansa läheisen tilille. Toimi kuitenkin tällaisessa tilanteessa oman jaksamisesi mukaan.

-Älä anna pelaavalle läheisesi rahaa tai maksa pelivelkoja. Rahan lainaamisella on usein hyvä tarkoitus, mutta useimmiten se on samalla karhunpalvelus, sillä se mahdollistaa pelaamisen jatkumisen.

-Peliongelmaan voi kuulua läheisen manipulointia esimerkiksi syyllistämällä läheisiä omasta ongelmasta. Osa pelaajista saattaa myös aiheuttaa riitoja, joita käyttävät oikeutuksenaan päästä

pelaamaan. Tämä on osa peliongelmaa ja pelaajan itsepetosta. Todellisuudessa vika ei ole koskaan sinussa.

-Sinun tehtäväsi ei ole kannatella koko perheen taloutta tuloillasi, mikäli asutte samassa taloudesta. Apua raha-asioiden hoitamiseen saa maksuttomasti myös esimerkiksi [Talous ja velkaneuvonnasta](#) ja [Takuu-Säätiöstä](#). Myös oman kunnan aikuissosiaalityöstä voi kysyä neuvoja tilanteen ratkaisemiseksi.

-Mikäli pelaava läheisesi on pelannut sinun rahojasi tai ottanut nimelläsi lainoja, tee [rikosilmoitus](#). Mikäli tilanne mietityttää, voit aina olla yhteydessä myös [Rikosuhripäivystykseen](#).

-Onko pelaava läheisesi uhkaava? Apua väkivaltaan saa esimerkiksi soittamalla [Nollalinjaan](#)

-Toisinaan voi herätä myös huoli pelaajan itsetuhoisista puheista. Näissä tilanteissa on tärkeää ohjata pelaajaa avun piiriin ja huolehtia omasta jaksamisestasi. Hätätilanteessa saata henkilö lähimpään päivystykseen tai hälytää paikalle apua hätänumerosta 112. Voit soittaa hätänumeroon, vaikka et olisi henkilön luona. Hätäkeskus arvioi tilanteen ja ottaa toimintavastuun tilanteesta. [Lisätietoa itsemurhasta-ajatuksista keskustelemiseen.](#)

4. VIIKKO 2: Kirje läheiselle

MAANANTAIN TEHTÄVÄ:

Pelaaminen vaikuttaa monin tavoin pelaajan koko perheeseen ja muihin läheisiin. Tällä viikolla syvennymme siihen, miten pelaaminen on vaikuttanut sinun ja pelaajan suhteeseen.

Lue ensin kahden pelaajan läheisen tarina toipumisesta Pelirajaton-toiminnan nettisivuilta:

<https://pelirajaton.fi/tarinat-kategoria/laheinen/>

Pelaajan läheisen on myös tärkeää tutkia omia rajojaan ja huomata, mikäli on joutunut kuormittavaan rooliin:

“Perheen sisäiset roolit ja vastuut voivat sekoittua. Esimerkiksi puoliso voi ajatella pelaajan pakenevan vastuuta ja olevan ikään kuin yksi huollettava lasten lisäksi. Sukupolvisuhteet saattavat vääristyä niin, että lapsi tuntee huolta vanhemmastaan ja yrittää hoitaa perheen asioita tämän puolesta tai siten, että isovanhemmat toimivat lastenlasten vanhempina. Perheenjäsenet voivat tuntea, että heille jää enemmän vastuuta, kuin pitäisi.” (Itäpuisto Maritta 2015, 9.)”

Joskus myös etäisyyden ottaminen pelaajaan on tärkeää. Etäisyyden ottaminen ei kuitenkaan tarkoita hylkäämistä. Aiheesta löytyy lisätietoa tästä Catarina Forsströmin [artikkelista](#).

Kirje läheiselle. Kirjoita pelaavalle läheisesellesi kirje, missä kerrot ajatuksiasi hänen pelaamisestaan ja sen vaikutuksista sinuun. Kerro myös, mitä toivoisit tapahtuvan tulevaisuudessa. Jaa kirje ryhmässä ja halutessasi myös pelaavan läheisesi kanssa.

Komentoi myös parisi kirjettä.

TORSTAIN BONUS:

Hei! Tämän viikon bonustehtävässä pohditaan vielä lisää suhdettasi pelaavaan läheiseesi. Ensin voit vastata seuraaviin kysymyksiin:

Kysymykset:

5. Miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut sinuun ja teidän väliseen suhteeseenne?
6. Millaista oma jaksamisesi on tällä hetkellä ja mikä auttaa sinua jaksamaan?
7. Mitä voisit muuttaa jatkossa omassa toiminnassasi?
8. Toisinaan käy niin, että pelaaja retkahtaa tai ei halua lopettaa pelaamista. Millaisia rajoja vedät silloin, jos pelaaminen jatkuu tulevaisuudessa? Mikä auttaisi jaksamaan pelaajan kanssa silloin, kun ärsyttää/tuntuu vaikealta?

Jaa ajatuksesi ryhmässä ja kommentoi myös kaveria.

9. VIIKKO 3: Tunteet ja tarpeet

Meillä kaikilla on tarpeita, ja toisinaan käy niin, ettemme syystä tai toisesta tunnista, sanoita ja täytyä näitä kehomme ja mieleemme ohjeita. Negatiivisiksi mielletyt tunteemme ovat usein varoitussignaaleja, jotka yrittävät saada meidät huomaamaan toteutumattomat tarpeemme. Kaikilla on samanlaisia ydintarpeita. Niihin, ja niihin liittyviin tunteisiin, voit tutustua seuraavista listauksista ennen ensimmäisen tehtävän tekemistä. Voit kirjoittaa itsellesi ylös, tai tulostaa ja ympyröidä ne tunteet ja tarpeet, jotka usein jäävät sinulta täyttymättä. Listaukset löydät tiedostoista. Tätä viikkotehtävää käytetään sovelletusti myös rahapelaajille tarkoitetussa Tehostartti muutokseen - ryhmässä.

Nummenmaan kehokartta näyttää, miten ja missä ihmiset yleensä tuntevat emootiot kehossaan. Kuten näet, monet tunteet voivat tuntua melko samankaltaisilta - siksi voi joskus olla vaikea eritellä tunteita, ja siten sanoittaa niitä. Tutkimalla karttaa voit havaita, että esimerkiksi yleinen vastaus "harmitus" voi olla hankala erotella, mutta voit tästä nähdä sen koostuvan monestakin eri tunteesta. Kehokarttaa voit käyttää myös myöhemmin apuvälineenä omien tunteidesi pohjimiseen - voit siis tallentaa sen myös itsellesi. Kehokartta on alunperin julkaistu Nummenmaan tutkimuksessa Bodily maps of emotions vuonna 2014.



MAANANTAIN TEHTÄVÄ:

Tutkiskele hetki sisäistä puhettasi, eli pohdi, millä tavalla ja minkälaisin sanoin puhut mieles- säsi itsellesi. Mene hetkiin, joissa olet kokenut, ettei jokin tarve ole täyttynyt. Olet siis jäänyt jotakin vaille. Miten puhut itsellesi, onko sävy arvostava vai mitätöivä? Syytätkö kenties jota- kuta muuta tilanteesta, tai ehkä tunnet häpeää tai syyllisyyttä suuttumuksestasi. Usein tämä liit- tyy tarpeisiisi, joista tunteesi koittavat sinulle viestittää. Kurkkaa tiedostoista vihan kärki.

Seuraavaksi pohdi sitä, miten kerrot jatkossa tarpeistasi muille - miten autat ympäristöäsi nä- kemään, mitä tarvitset. Sisäinen puhe ja vuorovaikutus toisten kanssa on tiukasti sidoksissa toisiinsa.

Kirjoita alle esimerkki omasta elämästäsi ja pohdi, miten voisit jatkossa toimia itsellesi ja muille suotuisammalla tavalla, jotta tarpeesi tyydyttäminen olisi mahdollista. Ota mallia alla olevasta esimerkistä. Mukava olisi jälleen lukea, mitä teille kuuluu muutenkin. Vapaamuotoi- nen kirjoittelu saattaa auttaa avaamaan sanallista arkkua myös tehtävän suhteen. :)

Esimerkki: Suutuin pelaavalle läheiselleni ja päästin sammakoita suustani, puhelu ei päättynyt hyvin.

Miksi: Hän ei saapunut sovittuna ajankohtana kahvilaan, ja odotin häntä turhaan.

Mitä koin/tunsin: Pettymystä, vaille jäämisen tunnetta, hylätyksi tulemisen kokemus, en ole tärkeä.

Mikä tarve ei täyttynyt, eli mitä olisit kaivannut: Yhdessäolo, yhteenkuuluvuus, kunnioitus.

Miten sanoitan jatkossa, eli ensi kerralla voisin sanoa näin: Kun et saapunut paikalle tunsin, etten ole sinulle tärkeä. Se tuntui pahalta. Jatkossa toivon, että ilmoitat minulle hyvissä ajoin, jos sinulle tulee esteitä.

TIEDOSTOT TUNNELISTAUS JA TARVELISTAUS

TIEDOSTO VIHAN KÄRKI

TIEDOSTO LISTAUS PERUSTUNTEISTA

(HUOM! Samat tiedostot, kuin Tehostartissa)

TORSTAIN BONUS:

Tällä viikolla on kaksi bonus -tehtävää innokkaille, joista ensimmäinen on pohdintatehtävä ja toinen toiminnallinen.

Kuten olemme jo aikaisemmin ryhmässä puhuneet, saattaa oma hyvinvointi jäädä helposti taka-alalle silloin, kun yritämme hoitaa pelaajan tilannetta kuntoon. Silloin voi olla vaikeaa huomata omia tarpeita ja kuormitusta, sekä mahdollista elämänpiirin kaventumista myös omassa elämässä.

Toisinaan voi olla myös vaikeaa tunnistaa, että myös sinulla läheisenä on oikeus omaan aikaan ja harrastuksiin, vaikka pelaajalla itsellään ei olisi varaa näihin. Lopulta omasta hyvinvoinnista huolehtiminen auttaa kuitenkin eniten koko perhettä. Laitetaanhan myös lentokoneen turvallisuusohjeissa maski ensin omille kasvoille ja vasta sitten autetaan muita.

Tämän viikon tavoitteena on vahvistaa kaikkien ryhmäläisten hyvinvointia ja jakaa parhaita vinkkejä siihen. Virittäydytään ensin aiheeseen kuuntelemalla Peliklinikan “Sinulle, läheinen” -podcastin osa 5, jossa pelaajan läheinen [Johanna kertoo oman tarinansa jaksamisesta.](#)

Hyvinvoinnin osa-alueita on fyysinen, sosiaalinen, emotionaalinen ja hengellinen huolehtiminen. Alla olevassa kuvassa näkyy esimerkkejä siihen, mitä nämä käytännössä tarkoittavat:

VÄLINE

Hyvinvointisuunnitelma

<p>FYYSINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Hyvä ravinto, säännöllinen ruokailu Uni ja lepo Liikunta Stressin hallinta esim. rentoutusharjoituksin Fyysisten oireiden ja sairauksien hoito</p>	<p>EMOTIONAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Tilanteen hyväksyminen Itsen kehuminen ja kiittäminen Anteeksiantoharjoitukset Oman ajan ottaminen Ilon ja kiitollisuuden aiheiden etsiminen</p>
<p>SOSIAALINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Mukavien ja kannustavien ihmisten seura Negatiivisten ihmisten välttäminen Vertaisryhmät</p>	<p>HENGELLINEN ITSESTÄ HUOLEHTIMINEN Mindfulness-harjoitukset Hyvää tekevät luontokokemukset Hengellinen tuki, rukoilu</p>

THL • LÄHEISET JA RAHAPELIONGELMA 28 Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn

Kuva THL:n julkaisemasta Marita Itäpuiston oppaasta “Läheiset ja rahapeliongelma”, sivulta 28.

Kysymykset:

1. Miten läheisesi pelaaminen on vaikuttanut hyvinvoinnin neljään osa-alueeseen sinun elämässäsi?
2. Milloin ja missä tilanteissa sinun on ollut vaikeaa huolehtia omasta hyvinvoinnistasi?
3. Mikä voisi tukea hyvinvointiasi enemmän tästä eteenpäin?

Jaa ajatuksesi myös muiden kanssa!

TOINEN BONUSTEHTÄVÄ:

Tehtävänä on tehdä jokin käytännön asia oman hyvinvointisi eteen. Se voi olla esimerkiksi omaa aikaa mukavan tekemisen parissa, kasvonaamion tekeminen ja suklaata, joogatunti tai pieni retki viikonloppuna. Ihan mitä tahansa, mistä sinä nautit.

Pohdi itsellesi mieleinen tekeminen ja jaa myös täällä ryhmässä, mitä valitsit ja miltä asian tekeminen tuntui. Voit myös jakaa muutkin parhaat vinkkisi oman hyvinvoinnin lisäämiseen.

10. VIIKKO 4: Miten tästä eteenpäin?

MAANANTAIN TEHTÄVÄ

1. Pohdi menneisyyttä, nykyhetkeä ja tulevaisuutta pelaavan läheisesi kanssa. Mitä olet siitä oppinut ja miltä tulevaisuus näyttää? Keskity siihen, millaisia hyviä asioita ja kehitystä tilanteessa on jo mahdollisesti tapahtunut.
2. Minkälaisista asioista toivoisit teidän puhuvan avoimesti jatkossa? Mitä opettelette?
3. Mieti myös mukavaa tekemistä, jota voisit tehdä pelaajan kanssa ja mikä voisi vahvistaa teidän suhdettanne ja tuoda yhteenkuuluvuuden tunnetta?
4. Selvitä sinulle tarkoitettut tukipalvelut ja pohdi, millaista tukea haluaisit saada jatkossa. Jaa vinkkisi täällä.

Maksuttomia kahdenkeskisiä palveluita tarjoaa mm. paikalliset A-klinikat ja paikalliset mielenterveys- ja päihdepalvelut. Helsinkiläisille ja vantaalaisille on lisäksi mahdollisuus hoidolliseen keskusteluun [Peliklinikalla](#).

Vertaistukea pelaajille ja läheisille tarjoaa valtakunnallisesti [Pelirajaton](#) (Vertaisryhmät, -puhelin ja chat). Lisäksi pääkaupunkiseudulla ja [Satakunnassa](#) tietoa ja tukea tarjoaa [Tiltti](#).

-[Peluurin auttava puhelin](#) palvelee pelaajia ja läheisiä arkisin klo 12-18 p. 0800 100 101. Lisäksi chat ma, ke ja pe klo 12-15.

-[Valtakunnallinen kriisipuhelin](#) palvelee 24/7

TIEDOSTO: Läheisen turvakortti. Mitä teen ja minne otan yhteyttä silloin, kun tarvitsen tukea? Valitse joku ihminen omasta lähipiiristä ja/tai muita paikallisia tahoja. Turvakortin pohja löytyy ryhmän tiedostoista, voit esimerkiksi tulostaa sen itsellesi.

TORSTAIN BONUSTEHTÄVÄ:

Hei! Nyt on vielä viimeisen bonustehtävän aika, jonka tarkoituksena on tukea sinua pohtimaan elämäsi tärkeimpiä asioita ja mennä niitä kohti. Kiitos kaikille osallistumisesta ryhmään ja muistathan käydä täyttämässä vielä lopuksi Webropol -palautelomakkeen. Palautteenne on meille todella tärkeää ryhmän jatkokehittämisen kannalta :) Ryhmä on auki vielä kaksi viikkoa, jonka jälkeen se poistetaan kokonaan. Muistathan käydä sitä ennen tallentamassa itsellesi tärkeät asiat ryhmästä, esimerkiksi kirjeesi läheisellesi!

Katso elämänkompassia ja valitse sieltä yksi osa-alue, jota haluaisit omassa elämässäsi kehittää (esim. perhesuhteet tai parisuhde). Kirjoita tänne vapaamuotoisesti tästä elämän alueesta käyttämällä hyödyksi elämänkompassi -harjoituksen toisella sivulla olevia apukysymyksiä.

Elämänkompassi löytyy täältä:

<https://www.dropbox.com/s/9hgmkctn1u9bru0/12.1.%20E1%C3%A4m%C3%A4nkompassi%204.0%20ja%20kysymykset.pdf?dl=0>

Harjoitus muokattu versio Arto Pietikäisen Arvokompassi -harjoituksesta. Alkuperäinen harjoitus löytyy verkkosivuilta www.joustavamieli.com.

11. Lopuksi

-Ryhmä on auki kaksi viikkoa lopettamisen jälkeen. Muista kertoa tämä myös ryhmälle ja muistuttaa, että ryhmäläiset muistavat kopioida ja tallentaa itselleen esimerkiksi kirjeensä läheisille ja muita tärkeäksi kokemiaan asioita ryhmästä ennen sen sulkeutumista.

-Lisää lopuksi ryhmään webropol -loppupalaute osallistujille ja täytä lisäksi ohjaajan oma arviointi-webropol.

-Onnittele itseäsi hyvästä ryhmän ohjauksesta 😊

Liite 3. Rahapelaajien läheisten työpajan runko

TYÖPAJA RAHAPELAAJIEN LÄHEISILLE 2.3.2022 klo 16.30-19.30

Osallistujat Tiltistä ja Pelirajattomasta. Mukana 1 kokemusasiantuntija ohjaamassa. Järjestetään Teams-verkkoalustalla

Esittäytymiskierros ja lyhyt esittely siitä, mitä ollaan kehittämässä.

1. Aivoriihi 1:

Jokainen keksii kahdessa minuutissa mahdollisimman monta ajatusta, mitä läheinen pohtii mielessään silloin, kun pelaaminen paljastuu. Sen jälkeen jokainen postaa omansa Teamsin chatiin. Sen jälkeen jokainen esittelee ajatuksensa. Aikaa esittelykierrökseen + aivoriihen ja esittelyyn yhteensä 20 min.

2. Toivelistatekniikka

Pohdi pelaamista omasta tilanteestasi käsin.

Kerro, mitä haluaisit saada verkkoryhmästä ja millainen tieto ja ohjaaminen voisi hyödyttää. Tee itsenäisesti 15 min + esittely 20 min

Aikaa kulunut 45 min. TAUKO 10 min.

3. Aivoriihi 2:

Mitkä ovat tärkeimmät teemat, joita neljän viikon verkkoryhmässä pitäisi mielestäsi olla? Keksi neljä teemaa 5 min + esittely 15 min

4. Ryhmien sisältö – tehtävä

Edellisen aivoriihen pohjalta laitetaan teemat neljäksi joukoksi (samankaltaiset aiheet yhteen). Ryhmän koosta riippuen tehdään joko yksin tai pienryhmissä harjoitus, missä jokainen suunnittelee yhdelle viikolle tehtävät, johon koostaa tärkeäksi kokemaansa sisältöä, eli ainakin kaksi tehtävähdotusta, kirjavinkkejä, podcasteja jne. Lisäksi jokainen pohtii, mikä voisi auttaa pitämään vertaistuellista keskustelua yllä oman teemaviikon ajan. Tähän varataan aikaa noin 20 minuuttia. Sen jälkeen jokainen esittelee tuotoksensa. Esittelyyn varataan aikaa noin 30 min.

5. Aivoriihi 3

Mikä voisi olla läheisten verkkotukiryhmän nimi? Aikaa 2 minuuttia. Kirjoita vastauksesi chatiin ja käydään yhdessä läpi. Aikaa aivoriiheen + esittelyyn 15 min

Vapaa sana, kysymykset, kiitokset ja tiedotus jatkosta 20 min.

Aikaa kulunut yhteensä: 2 h 40 min. Varataan kuitenkin varmuuden vuoksi 3 tuntia, jos keskustelu lähteekin hyvin käyntiin tai tulee yllättäviä teknisiä haasteita.

Liite 4. Ryhmähaastattelun runko

LÄHEISTEN RYHMÄHAASTATTELU

- Elina hoitaa ohjaamisen ja Niina teknisen puolen.
- Aluksi esittäytymiskierros ja ”fiiliskierros” (mitä kuuluu, miltä tuntuu osallistua ryhmähaastatteluun ja jutella näin Teamsin välityksellä jne)
- Kannustetaan pitämään kamerat päällä, mutta ei pakoteta.

Kysymyksiä:

- Millaisia aikaisempia kokemuksia teillä on vertaistuesta?
- Millainen kokemus oli osallistua vertaistukeen netin välityksellä ilman kasvokkaista kohtaamista toisiin ryhmäläisiin? Plussat ja miinukset?
- Vertaa nykyhetkeä aikaan juuri ennen ryhmän alkua. Miten elämäntilanteesi tai uskosi tulevaisuuteen on tämän ryhmän aikana muuttunut? Onko tämä ryhmä auttanut sinua näissä muutoksissa? Miten jatkat tästä eteenpäin?
- Oletko mielestäsi saanut tukea vertaisista tällaisessa nettiryhmässä? Miten vertaistuki ryhmässä on vaikuttanut sinuun? Miten ryhmää voisi kehittää jatkossa?
- Oletko kiinnostunut osallistumaan jonkinlaiseen vertaistukitoimintaan jatkossa tämän kokemuksen jälkeen? (esimerkiksi kasvokkaiset vertaistukiryhmät tai vertaispuhelin-palvelu)
- Olisitko jatkossa kiinnostunut toimimaan läheis-kokemusasiantuntijana ja esimerkiksi ohjaamaan vastaavia ryhmiä, kuin Lähellä-ryhmä? Miksi?
- Millaisen arvosanan antaisit ryhmälle kokonaisuudessaan ja perustelut?
- Lopuksi toivotetaan hyvää jatkoa kaikille ja kannustetaan hakemaan tarvittaessa tukea jatkosakin.

Liite 5. Loppupalautteen runko

Lähellä-ryhmän loppupalaute osallistujille

1. Lähellä-ryhmä koostui neljästä teemaviikosta. Arvioi kunkin teemaviikon hyödyllisyyttä itsellesi. (0= täysin turha, 5= neutraali, 10 = erittäin hyödyllinen). Arvioi joka viikko erikseen asteikolla 0-10).

VIKKO 1: Esittäytyminen ja alkutilanne?



2. **VIKKO 2: Miten peliongelma vaikuttaa minuun ja läheiseeni?**



3. **VIKKO 3: Oma hyvinvointi**



4. **VIKKO 4: Miten tästä eteenpäin?**



5. **Kommentoi tähän halutessasi ryhmän osa-alueita ja sisältöjen hyödyllisyyttä itsellesi. Mikä ryhmässä toimi, mitä tulisi kehittää?**

6. Olivatko ryhmän jäsenet mielestäsi riittävän aktiivisia ja miten sitä voisi kehittää?

7. Oliko ohjaajien aktiivisuus keskusteluissa riittävä ja miten sitä voisi kehittää?

8. Saitko ryhmän aikana tukea vertaisista?

9. Mikä on ollut suurin ahaa-elämyksesi, oivalluksesi tai onnistumisesi ryhmän aikana?

10. Suositteisitko palvelua ystävällesi?**11. Arvosanani Lähellä -ryhmälle****12. Avoin palaute, sekä palautteesi ryhmänohjaajille**
