

Lotta Ritari

” Suhteesta lähteminen ei käynty kyllä missään kohtaa mielessä”

Rahapeliriippuvuus läheisten kokemana

Opinnäytetyö

Kevät 2018

SeAMK Sosiaali- ja terveysala

Sosionomi (AMK)

SeAMK 

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Koulutusyksikkö: Sosiaali- ja terveystieteiden

Tutkinto-ohjelma: Sosionomi (AMK)

Suuntautumisvaihtoehto:

Tekijä: Lotta Ritari

Työn nimi: ”Suhteesta lähteminen ei käynny missään kohtaa mielessä”:
Rahapeliriippuvuus läheisten kokemana

Ohjaaja: Arja Hemminki

Vuosi: 2018

Sivumäärä: 57

Liitteiden lukumäärä: 1

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ja tuoda esiin rahapeliriippuvaisten läheisten kokemuksia ja näkökulmaa läheisen riippuvuuden ilmitulon jälkeen ja mahdollisen toipumisprosessin aikana. Tavoitteena oli myös selvittää, olivatko läheiset kokeneet peliriippuvuuden ilmitulon kriisinä ja millaisin keinoin he olivat päässeet siitä ylitse. Lisäksi pyrittiin selvittämään, millaista tukea läheiset olisivat omalta osaltaan toivoneet. Opinnäytetyön tavoitteena oli myös selvittää sitä, kuinka rahapeliriippuvuus on vaikuttanut rahapeliriippuvaisen lähiverkoston arkeen ja heidän välisiinsä suhteisiin.

Työn teoriaosuudessa avataan rahapelaamista Suomessa tilastotietojen kautta sekä työn keskeisimmät käsitteet. Tässä työssä kuvataan myös, mitä haittoja ja seurauksia rahapeliriippuvuudesta mahdollisesti koituu yksilölle, yhteisölle ja yhteiskunnalle. Teoriaosuudessa kerrotaan, kuinka peliriippuvuuden voi tunnistaa, sekä mistä ja millaista apua rahapeliriippuvaiselle sekä hänen läheiselleen on saatavilla.

Opinnäytetyö toteutettiin kvalitatiivisella eli laadullisella tutkimusmenetelmällä. Aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua, jossa oli kolme teemaa ja viisitoista kysymystä. Haastatteluun osallistui kuusi rahapeliriippuvaisten läheistä, jotka edustivat peliriippuvaisen puolisoita, entisistä puolisoita, vanhempia sekä aikuisista lapsista.

Opinnäytetyön tuloksiksi saatiin, että peliriippuvuuden ilmitulo aiheuttaa läheisessä päällimmäisenä vihan, kiukun ja pettymyksen tunteita. Osa peliriippuvaisen läheisistä koki ilmitulon kriisinä. Lähes kaikki kokivat saaneensa läheisenä kaipaamaansa apua ja tukea, joista merkittävimminä olivat ystäville ja muille läheisille puhuminen ja toiseksi merkittävimminä ammattilaisilta saatu apu. Arkeen peliriippuvuus oli vaikuttanut enimmäkseen taloudellisesti, sekä epäluottamuksena peliriippuvaista kohtaan, joita ilmeni vielä jonkin verran myös toipumisprosessin jälkeen.

Avainsanat: riippuvuus, peliriippuvuus, rahapeliriippuvuus

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Faculty: School of Health Care and Social Work

Degree programme: Degree Program in Social Services

Specialisation: Bachelor of Social Services

Author/s: Lotta Ritari

Title of thesis: "Leaving the relationship never come to my mind":
Close family`s experiences with gambling addiction.

Supervisor(s): Arja Hemminki

Year: 2018

Number of pages: 57

Number of appendices: 1

The purpose of this thesis is to research and highlight the experiences and perspectives of close family members and friends of gambling addicts during the revealing of the problem and the possible recovery process. Another objective is to clarify whether or not they have experienced the revealing as crisis, and how they have been able to overcome it or what kind of support they have hoped for. In addition, the aim is to find out how gambling addiction has affected the everyday life of addict`s and the relationship and everyday life of their family.

The theoretical part of this thesis is processing the gambling issues in Finland through the statistical information and revealing the most important concepts of this work. This paper also describes the possible disadvantages and consequences of gambling for individuals, community and society. The theoretical section explains how to recognize gambling addiction and shows what kind of help is available for both gambling addicts and their close relatives.

The thesis is based on a qualitative research method. The material collection method is theme interview with three themes and fifteen issues. The interviews include six close relatives of gamblers who were their spouses, former spouses, parents, and grown up children.

The result of the thesis is that revealing the gambling problem ends up in emotions of anger and disappointment on the part of close relatives. Some of the addict`s close family members and friends experienced the revealing of the problem as crisis. Almost all of them felt that they had received the help and support they needed, and the most significant were the discussions with friends of other relatives and professional assistance. The gambling addiction had an impact on the addict`s everyday life, first from an economic point of view, and then a lack of confidence regarding the gambling addiction, which still manifested after the recovery process.

Keywords: addiction, gambling addiction, slot machine gambling addiction

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä.....	2
Thesis abstract.....	3
1 JOHDANTO	6
2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT	8
2.1 Aiheen valinta	8
2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset	9
3 RAHAPELAAMINEN TILASTOINA JA KÄSITTEINÄ.....	10
3.1 Tilastotietoa rahapelaamisesta Suomessa	10
3.2 Riippuvuus ja peliriippuvuus käsitteinä	12
3.3 Peliriippuvuuteen liittyvät oheisriippuvuudet ja -sairaudet.....	15
4 PELIRIIPPUVAINEN	17
4.1 Peliriippuvaisen tunnistaminen	17
4.2 Peliriippuvuuden tunnistaminen.....	18
4.3 Peliriippuvuuden seuraukset ja haitat	20
5 EROON PELIRIIPPUUUDESTA	22
5.1 Peliriippuvuuden hoitaminen.....	22
5.2 Apua peliriippuvuuteen, peliriippuvaiselle ja läheisille.....	23
6. RAHAPELIRIIPPUUUS LÄHEISEN KRIISINÄ	26
6.1 Kriisi käsitteenä.....	26
6.2 Kriisin vaiheet	27
6.3 Kriisin kohdanneen tukeminen.....	28
7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	30
7.1 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmä	30
7.2 Tutkimusprosessin kuvaus	31

7.3 Aineiston analysointi	32
7.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys.....	33
8 LÄHEISTEN KOKEMUKSET PELIRIIPPUVUUDEN ILMITULON JÄLKEEN	35
8.1 Läheisen peliriippuvuuden havaitseminen	35
8.2 Peliriippuvuuden vaikutukset arkeen läheisten kokemana.....	37
8.3 Kriisin kohdanneet läheiset.....	40
8.4 Peliriippuvaisten läheisten saama tuki	40
8.5 Peliriippuvaisen läheisten muita mietteitä peliriippuvuudesta	42
10 POHDINTA.....	49
LÄHTEET	52
LIITTEET	57

1 JOHDANTO

Opinnäytetyössäni tutkin peliriippuvaisen läheisten kokemuksia. Halusin selvittää, kuinka laajasta ilmiöstä on kysymys ja tuoda esille nimenomaan läheisten näkökulman. Rajasin aiheeni nimenomaan rahapeliriippuvuuteen, en siis käsittele lainkaan esimerkiksi tietokonepelaamista. Halusin avata yleisesti peliriippuvuutta teorian kautta, mutta pitää tutkimuksen kohteena läheiset ja sen mitä läheisen peliriippuvuus oli vaikuttanut läheisen elämään ja millaisia tunteita ja vaikeuksia he olivat asian seurauksena kohdanneet ja joutuneet käymään lävitse. Tutkin heidän omaa toipumisprosessiaan, sekä halusin selvittää, olivatko he kokeneet läheisensä peliriippuvuuden ilmitulon kriisinä ja jos olivat jo päässeet asian ylitse, niin millä keinoin tai millaista apua siihen olisivat toivoneet. Läheisillä tässä työssä tarkoitan peliriippuvaisen kanssa tiiviisti yhdessä arkea jakavia, pääasiassa puolisoita, mutta myös vanhempia sekä peliriippuvaisen lapsia. En tutkinut varsinaisesti itse peliriippuvaisen kokemuksia, vaikka tutkimuksessani sitäkin aihetta sivuutetaan. Tuon esille myös yhden haastattelemani rahapeliriippuvaisen kokemuksia, vaikka en niitä tutkikaan.

Toisessa luvussa avaan aiheen valintaa sekä tutkimuksen tavoitteita ja esittelen tutkimuskysymykset. Työni teoriaosuuden kolmannessa luvussa kerron, kuinka laaja ongelma rahapeliriippuvuus on Suomessa ja mitä peliriippuvuudella tarkoitetaan, avaamalla työni keskeisimmät käsitteet. Samassa luvussa tuon esiin myös minkälaisia oheisriippuvuuksia ja -sairauksia peliriippuvuuteen voi liittyä. Neljännessä luvussa määrittelen, kuka on peliriippuvainen ja mitkä seikat rahapeliriippuvuuteen yleensä johtavat. Neljännessä luvussa kuvaan myös sitä, kuinka rahapeliriippuvuus ilmenee ja kuinka rahapeliriippuvaisen asiakkaan pystyy mahdollisesti tunnistamaan sosiaalialan työssä tai kuinka peliriippuvuuden voi mahdollisesti tunnistaa omassa läheisessään. Tässä luvussa tuon esille myös peliriippuvuudesta aiheutuvia haittoja ja seurauksia yksilöllisellä, yhteisöllisellä ja yhteiskunnallisella tasolla. Viidennessä luvussa kuvaan, mistä rahapeliriippuvuuteen voi saada apua sekä mihin peliriippuvaisen asiakkaan tai peliriippuvaisen läheisen voi ohjata ja millä keinoin peliriippuvuudesta voi ylipäätään

päästä eroon. Peliriippuvuutta läheisen kriisinä käsittelen kuudennessa luvussa, jossa tuon esiin kriisin käsitettä ja kuvaan kriisin eri vaiheita, sekä miten kriisitilanteessa ihmistä tulisi tukea. Tutkimuksen toteutusta käsittelevässä luvussa avaan tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmäni, tutkimusprosessia sekä aineistonanalysointia ja työn eettisyyttä ja luotettavuutta. Lopuksi kerron tutkimukseni tulokset, johtopäätökset ja oman loppupohdinnan.

2 OPINNÄYTETYÖN LÄHTÖKOHDAT

Tässä luvussa avaan, kuinka rahapeliriippuvuus valikoitui opinnäytetyöni aiheeksi, sekä opinnäytetyöni tavoitteita ja keskeisimpiä tutkimuskysymyksiä.

2.1 Aiheen valinta

Valitsin opinnäytetyöni aiheeksi rahapeliriippuvuuden läheisten näkökulmasta. Tarkemmin olen kiinnostunut tutkimaan heidän kokemiaan tuntemuksia peliriippuvaisen läheisen toipumisprosessin aikana. Tämä valikoitui aiheekseni, koska olen tehnyt opintojeni aikana ammatillisen esseen rahapeliriippuvuudesta Suomessa. Peliriippuvuudesta on melko vähän aiempaa tutkimusta ja vielä vähemmän läheisnäkökulmasta. Opinnäytetyössäni haluan nostaa esille nimenomaan läheisen näkökulmaa. Mielestäni läheisten näkökulma ja läheisen vaatima toipuminen läheisensä peliriippuvuudesta jää kuitenkin usein huomiotta tai ainakin vähemmälle huomiolle, vaikka henkilön riippuvuus koskettaa huomattavasti myös hänen läheisiään ja vaikuttaa koko perheen arkeen.

Alun perin peliriippuvuus valikoitui ammatillisen esseeni aiheeksi, koska ylipäätään riippuvuudet kiinnostavat minua ja peliriippuvuus on yksi niistä, joista minulla oli vain vähän tietoa. Kuitenkin peliriippuvuus on nykyään Suomessa melko yleistä ja tulee esille usein jonkin muun ongelman tai asian selvittelyssä. Siksi aihe on merkittävä sosiaalialalla, koska kuka vain asiakas voi olla peliriippuvainen ja sosionomin olisi asia hyvä tiedostaa ja tunnistaa. Sosiaalialan työntekijöillä tulisi olla myös tieto, mihin peliriippuvainen asiakas tulisi ohjata tai tarvittaessa tukea toipumisprosessissa. Ylipäätään riippuvaisen asiakkaan kohtaamisessa onkin tärkeää empaattisuus, jonka on katsottu vaikuttavan myönteisesti motivaatioon parantua (Miller & Rollnick 1991, 52). Esseeni tekemiseni jälkeen olen kohdannut ihmisiä, joiden omaiset ovat olleet peliriippuvaisia, mutta ovat siitä päässeet yli. Siksi innostuin tekemään opinnäytetyön ikään kuin jatkumona esseelleni paneutuen nimenomaan läheisten kokemuksiin.

2.2 Opinnäytetyön tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyöni tavoitteina oli tuoda esille rahapeliriippuvaisten läheisten näkökulmaa ja heidän kokemuksiaan peliriippuvuuden tultua ilmi, sekä lisätä tietoisuutta itse peliriippuvuudesta, toipumisesta, tunnistamisesta ja läheisten kaipaamasta avusta ja tuesta toipumisprosessin aikana.

Tutkimuskysymykset:

- Mitä tuntemuksia ja ajatuksia läheisen peliriippuvuus herätti läheisessä?
- Koettiinko läheisten rahapeliriippuvuus kriisinä?
- Miten läheinen koki saavansa itse apua riippuvaisen toipumisprosessin aikana ja minkälaisen tuen hän koki tärkeimmäksi ja merkittävimmäksi omalta osaltaan?
- Kuinka läheisen peliriippuvuus vaikutti arjen sujumiseen?
- Millaisia seurauksia ja tuntemuksia asia on jättänyt toipumisprosessin jälkeen riippuvaisen läheiseen?

3 RAHAPELAAMINEN TILASTOINA JA KÄSITTEINÄ

Tässä luvussa avaan rahapelaamisen sekä riippuvuuden käsitteet. Tuon esiin tilastotietoja suomalaisesta rahapelaamisesta ja ongelmapelaamisesta sitä, kuinka yleistä rahapelaaminen on ja kuinka moni pelaa riskitasolla ja kuinka moni kärsii rahapeli riippuvuudesta. Tämän olen havainnollistanut myös kuvioksi. Kerron lisäksi, mitä oheissairauksia ja -seurauksia rahapeli riippuvuuteen mahdollisesti liittyy.

Tässä opinnäytetyössä puhun peliriippuvuudesta tarkoittaessani rahapeli riippuvuutta ja peliriippuvaisesta tarkoittaessani rahapeli riippuvaista.

3.1 Tilastotietoa rahapelaamisesta Suomessa

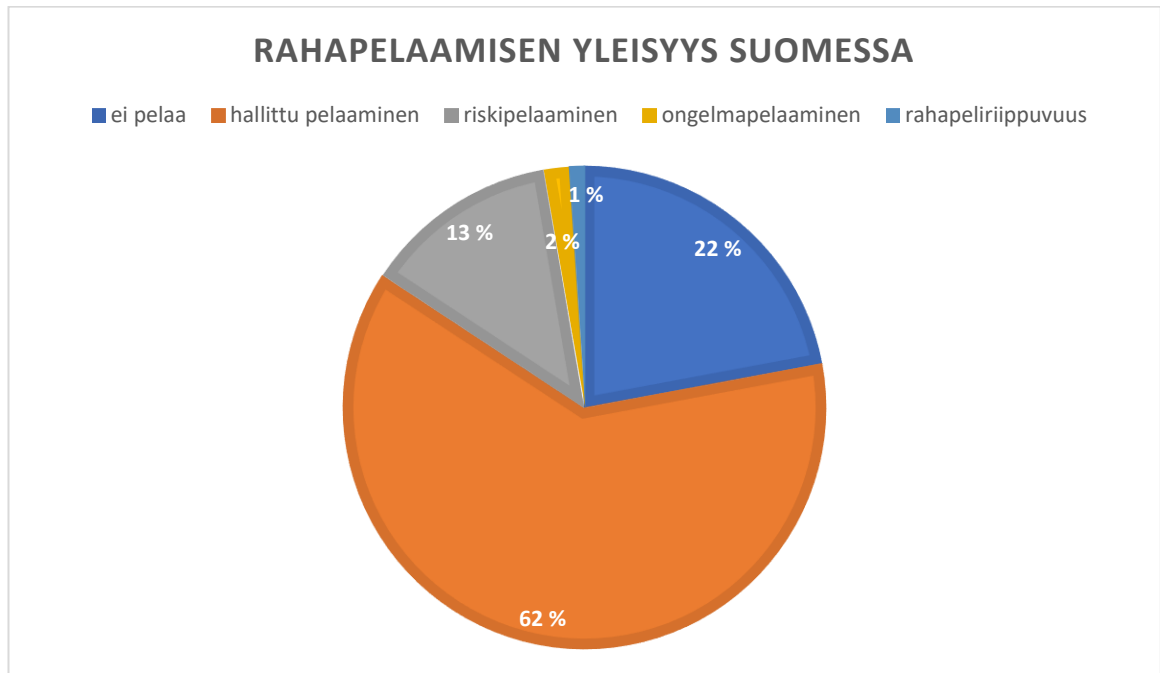
Rahapelaamista Suomessa säätelee arpajaislaki (L 23.11.2001/1047) ja siitä säädetään lain luvussa 3. Rahapelaamisesta on tullut melko yleistä Suomessa viime vuosien aikana ja on yleistynyt entisestään verkkopelaamisen johdosta, joka mahdollistaa lähes kaikkien rahapelien pelaamisen milloin ja mistä tahansa. Verkossa pelaavat eniten 24—35 -vuotiaat miehet, jotka pelaavat enimmäkseen vedonlyöntipelejä. Naiset pelaavat enimmäkseen onnenpelejä, esimerkiksi rulettia. Rahapelaamisesta on tehnyt helppoa myös kasinoiden lisääntyminen ja rahapeliautomaattien helppo saatavuus. Pelejä on nykyään lähes jokaisessa kaupassa ja kioskissa. Sillä, että Suomessa rahapelaamista ylläpitävät rahapeliyhtiöt ovat yksinoikeudella vain valtion ohjaamien kolmen rahapeliyhtiön takana, yritetään vähentää pelaamisesta aiheutuvia mahdollisia haittoja. Suomessa toimiva rahapeliyhtiö on Veikkaus, joka on muodostunut RAY:n, Veikkauksen ja Fintoton yhdistymisestä vuonna 2017. (Peluuri, [viitattu 3.1.2018].)

Vuonna 2013 tehdyn tutkimuksen mukaan suomalaiset hävisivät kaikkiaan suomalaisiin rahapeliyhtiöiden rahapeleihin 1,7 miljardia euroa. Kaikista pelaajista paljon pelaavia oli 5 prosenttia, he pelasivat puolet koko summasta. Lisäksi ulkomaisille peliyhtiöille hävittiin eri arvioiden mukaan 100—300 miljoonaa euroa. Eniten suomalaiset pelaavat kuitenkin edelleen raha-automaattipelejä, joihin käytettiin rahaa vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan lähes 6,5 miljoonaa

euroa, toiseksi eniten pelattiin arvontapelejä n.1,7 miljoonalla eurolla. (Avellan 2013, 28—35; Peluuri, [viitattu 3.1.2018].)

Rahapelaamisen yleistymisen seurauksena myös sen aiheuttamat ongelmat ovat lisääntyneet. Rahapelaamisen lisääntymiseen on vaikuttanut merkittävästi myös pokerin pelaamisen yleistyneisyys. On ihmisiä, jotka pelaavat pokeria jopa ammatikseen ja näitä pelejä pystyy kuka tahansa seuraamaan verkossa, mikä saattaa innostaa myös katsojaa pelaamaan ja koettamaan omaa onneaan. Väestölle vuonna 2010 teetetyn kyselyn mukaan vain 15 prosenttia miehistä ei ollut pelannut rahapelejä lainkaan edellisen vuoden aikana, naisten vastaava luku oli 26 prosenttia. Vaikka suurin osa pelaakin vain huvikseen ja ajankulukseen, muodostuu siitä kuitenkin yhä useammalle ongelma. Tuoreimmasta, vuonna 2015 teetetystä rahapelaamista koskevasta väestökyselystä ilmenee, että suomalaisista 15—74 -vuotiasta 3,3 prosenttia kärsii peliriippuvuudesta, eli n. 124 000. Määrä oli 2,7 prosenttia vuonna 2011 saman kyselyn pohjalta, joka kertoo pelaamisen kasvusta. Miehillä ilmenee ongelmallista pelaamista kaksi kertaa enemmän kuin naisilla ja yleisintä se oli nuorilla ja nuorilla aikuisilla. Pelaamisen monipuolisuus, pelaamistiheys ja siihen käytetty rahamäärä ovat yhteydessä peliongelmaan. Päivittäin tai lähes päivittäin rahapelejä pelanneista 17 prosentilla oli kyselyn mukaan peliongelma. Yli kymmentä eri peliä vuoden aikana pelaavista peliongelmaa ilmeni 37 prosentilla. Pelaajat, jotka käyttivät viikossa yli 21 euroa rahapeleihin, peliongelmaa ilmeni 20 prosentilla. (Järvinen-Tassopoulus 2012b, 85, 86; 2012c, 96; Mäyrä 2013, 147—164; Peluuri, [viitattu 3.1.2018].)

Vielä vuonna 1989 RAY:n teettämän kyselyn mukaan suomalaiset olivat sitä mieltä, että nuoret pelaavat sopivasti ja iäkkäät liikaa. Vuonna 2011 tehdyn kyselyn mukaan rahapelaamisen katsottiin olevan jo vakava ongelma (Kuvio 1). Sitä on nykyään alettu pitämään jopa jonkin asteisena kansanterveydellisenä ongelmana, jota pitäisi pystyä ennaltaehkäisemään mahdollisten sosiaalisten ja taloudellisten ongelmien rajoittamiseksi. RAY:n vuonna 2011 tehdyn kyselyn mukaan riskitasolla suomalaisista pelasi 13 prosenttia koko väestöstä, joka tarkoittaa yli puolta miljoonaa ihmistä. Tästä joukosta rahapeliongelma oli 2,7 prosentilla, eli ilmeni ongelmapelaamista tai oli peliriippuvuus. (Järvinen-Tassopoulus 2012a, 84—85; Alho & Lahti 2015b, 11.)



Kuvio 1. Rahapelaamisen yleisyys Suomessa, vuonna 2011 tehdyn tutkimuksen mukaan.

(Alho & Lahti 2015b, 12).

3.2 Riippuvuus ja peliriippuvuus käsitteinä

Riippuvuudella tarkoitetaan mielihyvähakuista toistokäyttäytymistä. Se voi ilmetä joko toiminnallisena tai kemiallisena. Kemiallisia riippuvuuksia ovat mm. alkoholi, tupakka ja huumeet. Toiminnallista riippuvuutta voi aiheuttaa esimerkiksi pelaaminen, seksi, työ tai shoppailu. Kaikissa riippuvuuksissa toiminta tuottaa aluksi nautintoa, oli se sitten pelaamista tai alkoholinkäyttöä. Toiminnan loppuessa voi palata taas takaisin normaalielämään, mutta pikkuhiljaa toiminnasta tulee itsetarkoitus. Goodman (1990, 1407(85)) toteaa tekemässään tutkimuksessaan peliriippuvaisen pelaavan mielihyvän saamisen lisäksi siksi, että pääsisi eroon vaikeista tuntemuksistaan pelaamisen kautta. Riippuvuudessa ihmiselle tulee ikään kuin pakko riippuvuutensa kanssa, ja pikkuhiljaa ihminen on täysin voimaton riippuvuuttaan vastaan, joka alkaa ohjata riippuvaisen elämää ja toimintaa. (Goodman 1990, 1407(85); Heikkilä 1995, 10—12.; Ruuska & Sulkunen 2013, 28.)

Riippuvuus voi olla joko psyykkistä tai fyysistä. Psyykkisellä riippuvuudella tarkoitetaan pakonomaista tarvetta saada päihdettä tai toteuttaa toimintaa, johon ihminen on riippuvainen sekä olla kyvytön kieltäytymään siitä. Fyysisellä

riippuvuudella tarkoitetaan riippuvuutta, jossa päihteen tai riippuvuutta aiheuttavan toiminnan lopettaminen aiheuttaa fyysisiä vieroitusoireita, kuten muun muassa hikoilu, unettomuus ja vapina. (Kiiänmaa 2015b, 55.)

Useat kirjoittajat ovat sitä mieltä, että riippuvuudesta ei ole yhtä ainoaa oikeaa teoriaa, vaan eri alojen ammattilaiset selittävät sen kaikki eri näkökulmasta (Heikkilä 1995, 15; Ruuska & Sulkunen 2013, 33—39). Siitä kuinka ja mistä riippuvuus syntyy, ovat esimerkiksi neurotiede, psykologia ja lääketiede kaikki eri mieltä. Esimerkiksi yksi teoria on, että riippuvaisilla on aivoissa jokin osa erilainen, kuin niillä ihmisillä, joilla riippuvuutta ei ole. Tämän mukaan joillakin voi olla ”riippuvaisten aivojen rakenne”, mutta se ei kuitenkaan välttämättä kaikilla ihmisillä puhkea riippuvuudeksi, vaan vasta mahdollisesti silloin kuin ihminen menettää syystä tai toisesta otteen normaaliarjestaan. Tämän teorian mukaan riippuvuus on ikään kuin pyörällä ajo tai kävely, että kun sen on kerran oppinut, se taito pysyy loppuelämän, eli tämän mukaan riippuvuudesta ei voi parantua ikinä kokonaan. Neurotieteen mukaan mielihyvää tuottavat toiminnot tai päihteet lisäävät dopamiinin, eli mielihyvähormonin vapautumista accumbens-tumakkeeseen aivoissa. (Heikkilä 1995, 15; Ruuska & Sulkunen 2013, 33—39; Kiiänmaa 2015c, 53—54.)

On myös tutkittu riippuvuuden olevan joltain osin biologisesti periytyvää. Yhden teorian mukaan myös ympäristö ja kulttuuri, missä ihminen elää voi altistaa riippuvuuden kehittymiseen, jos koukuttavat aineet ovat helposti saatavilla ja kaikki tai suurin osa ympärillä olevista ihmisistä käyttää esimerkiksi huumeita tai alkoholia. Peliriippuvuuden kehittymistä voi edistää, jos kaverit pelaavat rahapelejä tai perheessä on pelattu paljon rahapelejä. Giddensin (1995, 104) mukaan riippuvuudet voivat siirtyä myös sukupolvilta toisille. Jos ihminen on kasvanut lapsuutensa alkoholisperheessä, on hänellä riski itse hakeutua alkoholistien seuraan myös aikuisena, joka saattaa johtaa oman riippuvuuden kehittymiseen. Riippuvaisella on kuitenkin aina pakottava halu toteuttaa riippuvuuttaan aiheuttavaa toimintaa, eikä hän välttämättä edes kuule muita ajatuksiaan, ennen kuin on saanut mielitekonsa tyydytettyä. Yleisin teoria on se, että sen katsotaan olevan sairaus, vaikka siihen ei olekaan mitään yksiselitteistä hoitoa. Lääkehoitoa toteutetaankin pääasiallisesti vain kemiallisten riippuvuuksien katkaisuun, mutta toisinaan myös peliriippuvuuden hoidossa, jota käsitelen tarkemmin luvussa, jossa kerrotaan,

kuinka peliriippuvuudesta voi päästä eroon. (Giddens 1995, 104; Castren, Lahti & Salonen 2015, 60—62; Järvinen-Tassopoulos 2015, 63—65; Kiianmaa 2015a, 57—58; 2015b, 55—56; 2015c, 52—55; 2015d, 51; 2015e, 58—59.)

Pelaamisessa riippuvuutta luo jännitys, jonka tunne on erittäin voimakas ja koukuttava. Se voi olla monelle elämän ainoa sisältö. Peliriippuvainen voi esimerkiksi elää elämäänsä viikon sykleissä, pelaamalla esimerkiksi lottoa, jonka arvonta on viikoittain. Hän elää kuvitelmissaan voitosta ja miettii jo asioita niin, että voitto osuisi kohdalle ja osaa haaveilla vain voitosta. Yleensä koukuttavampia ovat kuitenkin nopeatempoisemmat pelit, joissa voitto selviää saman tien. Peliriippuvainen voi pitkään ajatella, että hän saa korjattua tilanteensa, kun voittaa seuraavan kerran, mutta usein kuitenkin vain häviää lisää rahaa ja joutuu aina vain pahempaan tilanteeseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014, 9—10.) Peliriippuvaiselle ominaista on jos-ajattelu, että ”jos minä voitan, alan elämään” ja ”jos minä voitan, niin lopetan”. Pelihimoa lisää rahapelissä saatu voitto ja uskomus siitä, että on ”voittoputkessa”. Peliriippuvaisen rajat ovat aina epärealistiset, ja siksi hän turhautuukin hyvin helposti. Hän ei pysty tyydyttämään tarpeitaan todellisella maailmalla. Joidenkin lääkkeiden on todettu myös aiheuttavan pelihimoa ja rahapeliriippuvuutta, joista merkittävimpiä Parkinsonin tautiin käytettävät lääkkeet, pergolidi- ja kabergoliini, jotka lisäävät dopamiinivälitteisiä toimintoja. (Heikkilä 1995, 125—127; Alho & Lahti 2015a, 9; Castren & Lahti 2015c, 75; Kaasinen, Kuoppamäki & Salonen 2015, 131(23); Kiianmaa 2015c, 55.)

Rahapeliriippuvuus voi muodostua mihin tahansa rahapeliin, joita on nykyään runsaasti saatavilla. Verkkopelaamisen ja peliautomaattien lisäksi muita mahdollisuuksia harjoittaa rahapelaamista ovat raaputusarvat, arvontapelit, veikkauspelit, vedonlyönti, kasinopelit, lotto sekä totopelit. Suomessa pelataan paljon rahapelejä eivätkä ne suurimmalle osalle olekaan ongelma. Siitä voi kuitenkin muodostua tapa, jota alkaa pikkuhiljaa olla vaikea enää hallita. Pelaamisen määrä ei kuitenkaan kerro sitä, milloin kyseessä on ongelma vaan se on yksilöllistä, missä kohtaa se alkaa vaikuttamaan elämään, ajatuksiin tai arjen sujumiseen, jolloin voidaan puhua riippuvuudesta. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014, 4—5.)

3.3 Peliriippuvuuteen liittyvät oheisriippuvuudet ja -sairaudet

Peliriippuvaisilla esiintyy usein myös muita riippuvuuksia. Näitä voivat olla päihderiippuvuudet ja toiminnalliset riippuvuudet, kuten hallitsematonta ostelua ja seksiriippuvuutta. Rahapeli- ja päihdeongelmat ovatkin samankaltaisia oirekuviltaan. Molemmissa on tyypillisiä sietokyvyn kasvu, retkahdusalttius, impulssikontrollin menetys, vieroitusoireet sekä perustarpeiden ja velvollisuuksien laiminlyönti. Runsasta päihteidenkäyttöä ja peliongelman päällekkäisyyttä on katsottu olevan 1 prosentilla suomalaisista, eli noin 25 000—35 000 henkilöllä. Nikotiiniriippuvuus on 60 prosentilla peliriippuvaisista ja tupakoinnin on todettu jopa seitsenkertaistavan riskiä peliriippuvuudelle. Hoitoon hakeutuvista peliriippuvaisista 73 prosenttia kärsii samanaikaisesti alkoholiriippuvuudesta. Usein runsas alkoholin käyttö nopeuttaa peliriippuvuuden kehittymistä, koska se vähentää impulssikontrollia. Riippuvuuden kehittymiset voivat mennä myös toisin päin, eli peleissä häviäminen voi laukaista juomiskierteen. Huumeiden käytön ja peliriippuvuuden yhteyttä ei Suomessa ole vielä juurikaan tutkittu, mutta on havaittu, että opioidikorvaushoidossa olevien ongelmallinen rahapelaaminen on yleisempää kuin muulla väestöllä. (Alho, Castren & Lahti 2015, 102—104; Heinälä, 2015b, 99.)

Peliriippuvaisilla ilmenee usein lisäksi mielenterveydellisiä ongelmia, mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöitä sekä unihäiriöitä. Peliriippuvaisen päihteiden käyttö on myös usein tavallisempaa ja runsaampaa kuin muulla väestöllä. Eri tutkimusten perusteella noin puolella hoitoon hakeutuvista peliriippuvaisista on jokin mielialahäiriö tai päihderiippuvuus. Usein peliriippuvainen hakeutuu hoitoon esimerkiksi juuri päihde- tai mielenterveysongelman vuoksi tai muuten huonon voinnin takia. Huonovointisuus voi olla seuraus huonoista ja epäterveellisistä elämäntavoista pelaamisesta, kun ei ole rahaa ja aikaa pitää huolta terveydestään, koska kaikki aika ja raha menevät pelaamiseen. Tällaisissa tapauksissa peliriippuvuus jääkin harmillisen usein kokonaan huomioimatta. Tästä syystä ihmisten kanssa työskentelevien tulisi tunnistaa aiheuttavia tekijöitä, jotta hoitoa osattaisiin suunnata oikeisiin asioihin ja ongelman aiheuttajiin. (Heinälä 2015b, 95,99.)

Itsemurhariskin on katsottu olevan peliriippuvaisilla yli kaksinkertainen muuhun väestöön verrattuna. Tätä lisää entisestään vielä se, jos peliriippuvaisella on

runsasta päihteiden käyttöä tai masennusta, jota ilmenee hoitoon hakeutuvilla peliriippuvaisilla 9—39 prosentilla. Itsemurhariskiä lisää myös pelaamiseen liittyvä häpeän tunne sekä taloudelliset menetykset ja -ongelmat sekä mahdolliset sosiaaliset menetykset. Itsemurha-ajatuksiin tai -yrityksiin voivat johtaa myös epäonnistuneet lopettamisyrietykset pelaamisen suhteen ja siitä aiheutuva häpeä, turhautuminen ja itseensä pettyminen. (Heinälä 2015a, 101, 102.)

4 PELIRIIPPUVAINEN

Tässä luvussa käsittelen sitä, kuka on peliriippuvainen ja nimenomaan rahapeliriippuvainen sekä mistä rahapeliriippuvuuden voi mahdollisesti tunnistaa itsessään, läheisessään tai ammattilainen työssään. Mahdollisista tunnusmerkeistä olen koonnut selkeyttävän taulukon. Kerron myös, ketkä kuuluvat riskiryhmään ja mitä haittoja ja seurauksia peliriippuvuudella on riippuvaiselle itselleen, yhteisölle eli läheisille sekä yhteiskunnalle. Esittelen myös yhden ammattilaisten käyttämän mittarin, jota käytetään peliriippuvuuden tunnistamisen apuvälineenä. Lisäksi olen koonnut taulukoksi Peluurin auttavassa puhelimessa esiin tulleet läheisten kokemat haitat peliriippuvuudesta.

4.1 Peliriippuvaisen tunnistaminen

Rajan vetäminen on hankalaa riippuvuuden ja normaalin pelaamisen välille. Peliriippuvainen voi olla kuka tahansa, aivan yhtä hyvin eläkeläinen, opiskelija, työssä käyvä tai työtön. Alaikäisten katsotaan edelleen kuuluvan riskiryhmään, vaikka vuonna 2011 voimaan tulleessa laissa rahapeliä ikäraja nostettiin aiemmasta 15 vuodesta 18 ikävuoteen. Tämän onkin katsottu vähentävän huomattavasti nuorten pelaamista. Riskitekijöiksi katsotaan varhain aloitetun rahapelaamisen lisäksi, sukupuoli (mies) ja päihteiden käyttö. (Järvinen-Tassopoulus 2012a, 84; Peluuri, [viitattu 3.1.2018].)

Peliriippuvainen osaa huijata ja hämätä taitavasti läheisiään, ja yleensä siksi peliriippuvuuden paljastuminen tulee monille täytenä yllätyksenä. Koska peliriippuvuus ja pelaaminen eivät näy esimerkiksi krapulana niin kuin liiallinen alkoholinkäyttö, sen pystyy pitämään läheisiltään pitkään salassa. Riippuvainen ihminen on yleensä itsekeskeinen ja tästä seuraa usein epärehellisyttä ja valehtelua. Riippuvaisen kaikki energia kuluu oman tarpeensa tyydyttämiseen ja näin ollen mikään hänen puheissaan ei välttämättä ole pohjimmiltaan totta. Terveen ihmisen ei tarvitse valehdella, koska hänen sisäinen ja ulkoinen maailmansa ovat oikeassa suhteessa keskenään. Riippuvaisella ihmisellä tämä on toisin, koska

hänen sisäinen maailmansa on täysin riippuvuuden vallassa ja toimii eri tasolla ulkopuolisen maailman kanssa. Näin hänelle syntyikin ulkoisen ja sisäisen maailmansa välille ristiriita, johon riippuvainen yrittää epätoivoisesti luoda tasapainoa. (Heikkilä 1995, 16, 125—128, 150.)

Peliriippuvainen joutuu usein lainaamaan pelaamiseen jossain vaiheessa rahaa, joko läheisiltään tai muualta. Pahimmassa tapauksessa hän päätyy ottamaan pikavippejä kerta toisensa jälkeen. Tämä saattaa johtaa siihen, että hän on jo huomaamattaan isoissa veloissa ollessaan velkaa useille eri firmoille. Peliriippuvainen joutuu ottamaan lainoja eri paikoista, mistä vielä saa, koska ei pysty niitä maksamaan takaisin ja näin ollen ylivelkaantuu. Vuokrat ja muut laskut saattavat jäädä rahaongelmien takia maksamatta, mistä seuraa mahdollisesti asunnon menettäminen tai ainakin sen pelkääminen. Tässä kohtaa peliriippuvainen saattaa menettää jo luottotietonsakin, mikä vaikeuttaa entisestään rahan ja lainojen saamista. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014, 8.)

4.2 Peliriippuvuuden tunnistaminen

Peliriippuvuus saattaa ilmetä usealla eri tapaa (Taulukko 1). Käytännössä peliriippuvuuden voi tunnistaa siitä, että se alkaa viedä liikaa ja yhä enemmän aikaa ja rahaa. Pelaaminen alkaa aiheuttamaan syyllisyyttä ja levotonta oloa sekä riitoja läheisten kanssa ja alkaa vaikuttamaan arjen sujumiseen, eikä välttämättä ajatuksissa ole enää tilaa muille ajatuksille kuin pelaamiselle. Peliriippuvaisen käytös saattaa usein muuttua. Hänestä saattaa tulla ärtynyt, masentunut ja hänellä alkaa olla rahahuolia, koska kaikki raha kuluu pelaamiseen. Läheinen usein huomaa jossain vaiheessa, että jotain on vialla, mutta peliriippuvuudeksi käytöstä voi olla vaikea tunnistaa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014, 6, 12; Castren & Salonen 2015a, 84; 2015b, 91.)

Taulukko 1. Rahapeliriippuvuuden mahdollisia tunnusmerkkejä.
(Castren & Lahti 2015d, 69).

Talouteen liittyvät	Tiliotteiden tai laskujen piilottelu Toistuvat kulutusluotot ja pikavipit Maksamatta jääneet laskut ja hoitamattomat velat Sivutyön tekeminen ilman selkeää helpotusta taloudelliseen tilanteeseen
Terveysteen liittyvät	Levottomuus, ahdistuneisuus ja masentuneisuus Stressioireita, kuten päänsärky ja univaikeudet Lisääntynyt päihteiden käyttö Muutoksia ruokahalussa tai seksuaalisessa käyttäytymisessä
Käyttäytymiseen liittyvät	Ystäväpiirin vaihtuminen Rahapelaamisen aiheuttamien tappioiden vähättely ja voittojen liioittelu Harrastusten pois jääminen Myöhästely ja velvollisuuksiensa laiminlyöminen Kova mielenkiinnostus pelaamista kohtaan ja kiinnostuksen väheneminen muihin asioihin Pelipanosten kasvaminen pikkuhiljaa Vetäytyminen sosiaalisista suhteista Impulsiivisuus ja agressiivisuus

Peliriippuvuuden voi itsessään tunnistaa esimerkiksi pitämällä pelipäiväkirjaa, jos tuntuu, että pelaamisesta on tullut usein toistuvaa. Siihen voidaan merkitä esimerkiksi, milloin ja missä on pelannut, kuinka kauan ja paljon siihen on kulunut rahaa, mitä on tehnyt ja ajatellut ennen ja jälkeen pelaamisen. Tällöin kierre voi olla helpompi katkaista kuin vasta sitten, kun on jo suurissa veloissa ja pelaaminen ja sen ajattelu vievät jo lähes kaiken ajan. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2014, 19.)

Avuksi peliriippuvuuden tunnistamiseen on käytössä erilaisia mittareita. Yksi käytetyimpiä on PPGM, jossa käsitellään rahapelaamisen aiheuttamia ongelmia, huonontunutta kontrollia vuoden ajalta. Peliriippuvuus voidaan määritellä myös esimerkiksi ICD-taulukkolokituksen mukaan. ICD-10-taulukon perusteella

(Taulukko 2) pelihimon kriteerit täyttyvät, jos pelaamisjaksoja on vähintään kaksi vuodessa sekä pelaaminen jatkuu, vaikka se aiheuttaisikin haittoja arjen sujumiseen. Lisäksi pelaajan on vaikea hillitä voimakasta pelaamisen tarvettaan niin, että pystyisi itse lopettamaan. Lisäksi pelaamiseen ja pelaamisympäristöön liittyvät mielikuvat hallitsevat ajattelua. Rahapeliriippuvuus voidaan vielä jakaa kolmeen eri vakavuusasteeseen (lievä, keskivaikea, vakava) DSM-5-tautiluokituksen mukaisesti. Jos täyttää neljä kriteeriä kuluneen 12 kuukauden ajalta, voidaan tämän taulukon mukaan määritellä peliriippuvaiseksi ja vakavuus useampien kriteereiden täytyttyä. (Alho & Lahti 2015b, 13—14.)

Taulukko 2. ICD-10-tautiluokituksen mukaiset pelihimon kriteerit. (Alho & Lahti 2015b, 13—14).

A	Pelaamisjaksoja on vähintään kaksi vuodessa.
B	Pelaaminen jatkuu, vaikka seurauksena olisi henkilökohtaista ahdinkoa tai se vaikuttaisi jokapäiväisen elämän toimintoihin. Näistä jaksoista ei kerry voittoa.
C	Ihmisen on vaikea hillitä niin voimakasta pelaamisen tarvetta, että hän itse pystyisi lopettamaan pelaamisen.
D	Pelaamiseen pelaamisympäristöön liittyvät mielikuvat hallitsevat ajattelua ja mielikuvia.

4.3 Peliriippuvuuden seuraukset ja haitat

Peliriippuvuuteen liittyy usein myös muita kielteisiä seurauksia. Haittoja aiheutuu pelaajalle itselleen, perheelle ja muille läheisille ja sosiaaliselle verkostolle sekä yhteiskunnalle. Yksilötasolla haittavaikutuksia ovat sairaudet ja terveysongelmat, päihdeongelmat, sosiaaliset haitat sekä talouteen ja työhön liittyvät ongelmat. Peliriippuvuus lisää mieliala- ja ahdistuneisuushäiriöitä, stressiä, unettomuutta ja itsemurhariskiä. Usein peliriippuvuuden seurauksena syntyy avio-, perhe- ja ihmissuhdeongelmia sekä rikollisuus saattaa lisääntyä. Perheenjäsenet saattavat kokea aivan saman tyyppisiä haittoja kuin itse peliriippuvainen (Taulukko 3). Suurimpana haittana ovat psyykkiset ongelmat, kuten stressi, häpeä, ahdistus, levottomuus ja masennus. Peliriippuvaisen läheiset saattavat kokea myös syyllisyyttä ja on tavallista, että hakevat apua vain peliriippuvaiselle, eivätkä välttämättä tiedosta omaa avuntarvettaan. Peliriippuvuus voi olla haitallista myös

perheen lapsille, etenkin jos rahavaikeuksien takia perhe joutuu muuttamaan ja lapsen kasvuympäristö muuttuu. Myös perheen yhteinen aika vähenee, kun pelaaminen vie suuren osan riippuvaisen ajasta. Työelämässä saattaa alkaa ilmetä ongelmia liiallisen pelaamisen seurauksena, kun alkaa olla poissaoloja ja myöhästelyä. Suurena riskinä paljon pelaavalla on myös ylivelkaantuminen, kun se on enää ainoa keino saada rahaa pelaamiseen. (Alho & Lahti 2015b, 10—11; Itäpuisto & Pajula 2015b, 173—174.)

Taulukko 3. Peliriippuvuudesta läheisille aiheutuvat haitat. Itäpuiston ja Pajulan mukaan Peluurin neuvontapuhelimeen 348:n läheisen soiton perusteella. (Itäpuisto & Pajula 2015b, 173).

Haitta	osuus soitoista (%)
Psyykinen ongelma -Yksi tai useampi seuraavista: stressi, levottomuus, häpeä, syyllisyys, ahdistus, masennus tai henkinen pahoinvointi	83
Läheiseltä varastettu raha	9
Uniongelmat	16
Väkivalta tai sen uhka	5

Yhteiskuntaan peliriippuvuus vaikuttaa myös usealla eri tavalla. Peliriippuvaisella on tarve usein sosiaalipalveluille esimerkiksi velkaneuvontaan ja toimeentulotukeen, jotka ovat monen ongelmarahapelaajan turva. Valtion varoja vie myös terveyspalveluista aiheutuvat pelaajille ja heidän läheisilleen suunnatut hoito- ja tukipalvelukulut. Lisäksi muita kustannuksia aiheuttaa mahdollinen peliriippuvaisen alentunut työkyky ja rikollisuus, jolla tähdätään pelaamisen rahoittamiseen. Rahapelaamisen vaikutus yhteiskuntaan ei kuitenkaan ole pelkästään negatiivinen. Rahapelaamisen tuotot, eli pelaajien tappiot siirtyvät hyödyttämään yhteiskuntaa eri järjestöjen kautta, esimerkiksi nuorisotyön, urheilun ja taiteen edistämiseen sekä terveyttä ja sosiaalista hyvinvointia edistäville järjestöille. (Heikkilä 1995, 126; Murto & Mustalampi 2015a, 20—21; 2015b, 18—20.)

5 EROON PELIRIIPPUUUDESTA

Tässä luvussa käsittelen sitä, kuinka peliriippuvuudesta voi päästä eroon ja mistä peliriippuvuuteen ja siihen liittyviin ongelmiin saa apua. Kerron myös mitä hoitomuotoja ja missä peliriippuvuutta Suomessa hoidetaan ja minkä avun peliriippuvaiset ovat itse kokeneet merkittävämpänä. Olen tehnyt kuvion hoitotahoista asian selkeyttämiseksi.

5.1 Peliriippuvuuden hoitaminen

Alku riippuvuudesta eroon pääsulle on totuus, ja siksi onkin oltava rehellinen ja myönnettävä totuus ennen kaikkea itselleen ja uskallettava päästä irti riippuvuudestaan. Siitä ei välttämättä voi parantua täysin, mutta siitä voi toipua, koska ihminen voi muuttua ja kasvaa, ja alkaa harjoitella elämään todellisuudessa. Se ei kuitenkaan ole helppoa, koska peliriippuvuus voi helposti muuttua joksikin toiseksi riippuvuudeksi, vaikka tähän asti ainut riippuvuutta aiheuttava tekijä onkin ollut pelaaminen. Toipuvan onkin jatkuvasti tiedostettava tilanteensa ja valintansa. Yksikin sortuminen kesken toipumisen voi aloittaa uuden kierteen. Jos toipuva peliriippuvainen sortuu yhden kerran pelaamiseen, hän voi tuntea niin suurta häpeää itseään kohtaan, että vaikka ei jatkaisikaan pelaamista hän voi helposti alkaa käyttämään esimerkiksi alkoholia helpottaakseen ahdistustaan ja häpeäänsä, jonka yksi retkahdus on aiheuttanut. (Heikkilä 1995, 150, 164—166, 180.)

Riippuvuudesta eroon pääsyyn ei ole mitään yksiselitteistä pätevää hoitoa. Toisilla voi auttaa terapia, toisilla vertaistuki ja toisilla ei mikään, mutta aina parantuminen vaatii riippuvaisen voimakkaan oman halun ja päätöksen parantua ja hakea apua. Rahapeliriippuvuuden puuttumiseen ja hoitamiseen voidaan käyttää samoja elementtejä kuin päihderiippuvuuksien hoidossa, kuten suuren riskin tilanteiden ja ongelmakäyttäytymisen tunnistamista, elämäntapamuutokseen kannustamista, sekä retkahtamisen ehkäisyä. Rahapeliriippuvuuden hoitoon käytetään kuitenkin ensisijaisesti kognitiivista käyttäytymisterapiaa, jossa keskitytään pelaajan rahapelikäyttäytymiseen ja pelaamiseen liittyviin virheellisiin uskomuksiin, pelihimon

hillintään sekä tunnetilojen sietämiseen, jotka mahdollisesti johtavat pelaamiseen. Muita käytettäviä hoitomuotoja on motivoiva haastattelu, jossa pyritään motivoimaan asiakasta muutokseen ja muutosvalmiuteen. Suuri merkitys on katsottu olevan myös vertaistuellalla ja talousneuvonnalla. Joskus hoidon tukena käytetään myös lääkehoitoa, etenkin hoidon alkuvaiheessa. Eniten hyötyä on tutkittu olevan opioidinsalpaajista, jotka vaikuttavat keskushermoston mielihyväjärjestelmään. Muita vähemmän peliriippuvuuden hoitoon käytettäviä lääkkeitä ovat esimerkiksi mielialaa tasaavat lääkkeet (esim. litium, karbamatsepiini), psykoosilääkkeet (esim. olantsapiini), serotoniinin takaisinoton estäjät (esim. essitalopraami, sitalopraami), joita käytetään pääasiassa masennukseen. Tällä hetkellä Terveiden ja hyvinvoinninlaitos testaa uutta peliriippuvuuteen auttavaa nenäsumutetta, jonka täytyisi vaikuttaa muutamassa minuutissa, kun sitä käyttää pelihimon iskiessä. Sumute sisältää naloxonia, joka vähentää dopamiinin tuotantoa, eli mielihyvätunnetta. Tulokset eivät kuitenkaan olleet valmiita vielä oman työni jättövaiheessa, mutta sen on arveltu olevan tehokkaampi, kuin pilleri, jonka vaikutuksen alkamiseen kuluu huomattavasti pidempi aika. (Alho, Castren & Lahti 2015, 104; Alho & Lahti 2015c, 127; Castren 2015a, 124—125; 2015b, 125—127; Castren & Lahti 2015a, 122—124; 2015b, 115—121; Itäpuisto & Pajula 2015a, 81; Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, [Viitattu 7.3.2018].)

5.2 Apua peliriippuvuuteen, peliriippuvaiselle ja läheisille

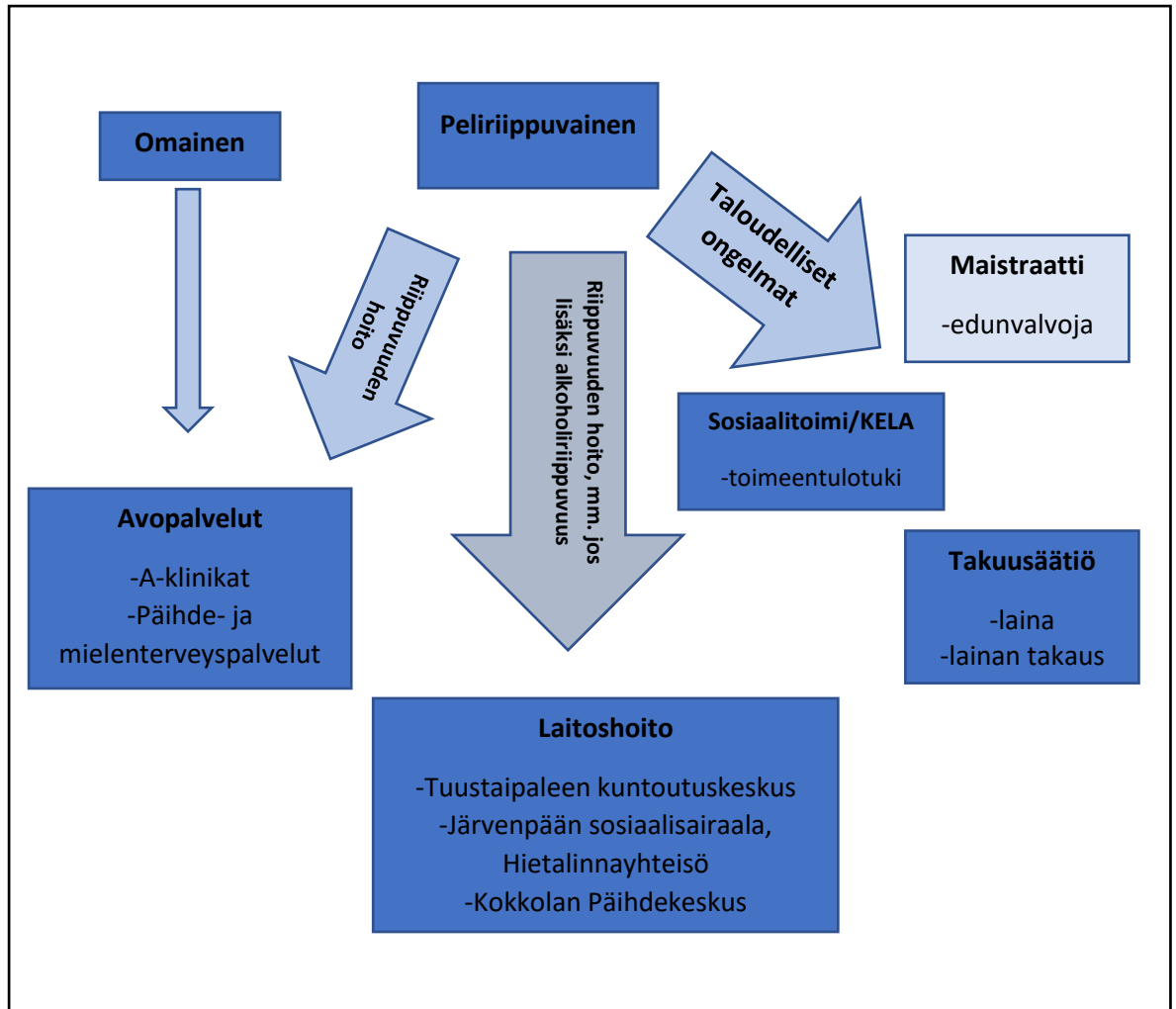
Apua peliriippuvuuteen voi saada monipuolisesti (Kuvio 2), kuten auttavista puhelimista, lääkäristä, terveydenhoitajalta tai sosiaalityöntekijältä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitospalvelut 2014, 40). Rahapeliriippuvaisen avuntarpeisiin vastaavat palvelut voidaan jakaa kolmeen tasoon, neuvontatyyppeihin palveluihin, varhaisvaiheisen ongelman tunnistamisen ja lievän ongelman hoitoon sekä peliriippuvuuteen erikoistuneisiin palveluihin. Tärkeä rooli rahapelihaittojen tunnistamisessa, puheeksi otossa ja hoitoon ohjaamisessa on peruspalveluilla, kuten kouluilla, sosiaalitoimistolla ja terveyskeskuksilla, joissa voidaan saada apua lievempiin ongelmiin. (Mustalampi & Partanen 2015, 131—133.)

Ohjaus- ja neuvontapalveluita ovat esimerkiksi auttava puhelin ja eNeuvonta, joissa annetaan ohjausta, tukea ja tietoa anonyymisti. Palvelut ovat käyttäjille ilmaisia ja niissä on käytettävissä alan ammattilaisia, jotka osaavat tarvittaessa ohjata asiakasta eteenpäin. Helsingissä toimii myös Sininauhaliiton ylläpitämä tieto- ja tukipiste Tiltti, jonne voi myös mennä anonyymisti saamaan tietoa ja ohjausta, sekä keskustelemaan työntekijän kanssa. Lisäksi on vertaistukipalveluita, joita on mahdollista hyödyntää anonyymisti verkossa tai kasvokkain omalla etunimellä tai nimimerkillä. Näitä tarjoavat esimerkiksi Päihdelinkin ja Peluurin keskustelufoorumit ja verkossa toimivat vertaisryhmät sekä erilaiset kasvokkain kokoontuvat vertaistukiryhmät. Lisäksi on vapaasti saatavilla olevia ei-vuorovaikutteisia palveluita, joista saa apua ongelman tunnistamiseen sekä apuvälineitä kuluvan ajan ja rahan käytön seurantaan. (Pajula & Sjöholm 2015, 133—134.)

Varsinainen peliriippuvuuden hoito on kuitenkin Suomessa keskitetty julkisella puolella pääosin avohoitona A-klinikoihin tai muihin päihde- ja mielenterveyspalveluihin, ja on kuntakohtaista, missä palvelut järjestetään. Kaikista auttavista tahoista saavat apua tarvittaessa myös peliriippuvaisen läheiset. Esimerkiksi Peluurin auttavaan puhelimeen tulevista puheluista kolmannes tulee juuri peliriippuvaisten puolisoilta, vanhemmilta tai muilta läheisiltä. Palvelut ovat maksuttomia ja niihin pääsee ilman lähetettä. Laitoshoito peliriippuvuuden hoitoon voi olla vaihtoehtona etenkin silloin, jos asiakkaalla on lisäksi esimerkiksi päihdeongelmia. Suomessa laitoshoitoa ja kuntoutusta peliriippuvuuteen on saatavilla Tuustaipaleen kuntoutuskeskuksessa, Järvenpään sosiaalisairaalan Hietalinnayhteisössä ja Kokkolassa Päihdekeskus Portissa. (Castren, Alho & Lahti 2015, 137—138; Itäpuisto & Pajula 2015b, 173.)

Usein peliriippuvaiset tarvitsevat myös taloudellista apua. Tarvittaessa kuka tahansa voi tehdä peliriippuvaiselle hakemuksen edunvalvojasta, joka huolehtisi asiakkaan omaisuudesta ja muista taloudellisista asioista. Tällöin maistraatti selvittää, onko ilmoituksen kohteena oleva henkilö edunvalvonnan tarpeessa, kuulemalla mm. sosiaaliviranomaisia ja asianomaista itseään, jos se vaan on mahdollista. Peliriippuvainen voi myös saada toimeentulotukea, joka kuitenkin ei ole yksiselitteistä, jos peliriippuvainen on palkkatyössä. Hänelle voidaan kuitenkin myöntää myös täydentävää tai ennaltaehkäisevää toimeentulotukea, jos se

katsotaan aiheelliseksi. Tämä ei kuitenkaan riitä monestikaan täysin ongelman ratkaisuun. Tarvittaessa pientä lainaa tai lainan takausta voi hakea myös takuusäätiöltä, joka on sosiaalialan järjestö ja toimii pääasiassa Veikkaukselta saamallaan tuilla. (Lattunen 2015, 156—157; Takuusäätiö, [viitattu 22.3.2018].)



Kuvio 2. Esimerkki peliriippuvaisen ja läheisen hoitopolusta. (Castren, Alho & Lahti 2015, 137—138; Lattunen 2015, 156—157).

6. RAHAPELIRIIPPUUUS LÄHEISEN KRIISINÄ

Tässä luvussa käsittelen kriisiä, jonka läheinen tai koko perhe usein kokee läheisensä peliriippuvuuden tultua ilmi. Avaan myös kriisin vaiheita ja mitä niillä tarkoitetaan ja mitä ne pitävät sisällään sekä kuinka kriisin kohdanneelle ihmiselle voi olla tukena eri vaiheissa.

6.1 Kriisi käsitteenä

Kriisit ovat osa elämää ja ne ovat luonnollisia reaktioita jonkin menetyksen tai elämänmuutoksen myötä. Kriisillä tarkoitetaan elämän käännekohtaa, tapahtumaa ja kokemusta, jossa ihmisen aiemmin opitut tiedot ja reaktiotavat eivät riitä tilanteen hallintaan tai ihmisen sisäiset kyvyt eivät riitä ratkaisemaan ulkoista ongelmaa. Kriisillä tarkoitetaan jonkin äkillisen tapahtuman aiheuttamia seurauksia ihmiseen. Tällöin ihminen kokee avuttomuuden tunnetta ja perusturvallisuuden ote heikkenee esimerkiksi, jos läheisellä ilmenee peliriippuvuus. Ihmiset reagoivat kriiseihin eri tavoin ja toiset voivat kokea pienet kriisit suurempina asioina kuin toiset ja toiset taas voivat selviytyä suuristakin kriiseistä toisia helpommin ja nopeammin. Kriisit tulisi kuitenkin kunkin tavallaan käsitellä, ennen kuin ne purkautuvat muun muassa ahdistuksena. (Paul 1998, 52(4) 437—438; Palosaari 2007, 22; Hammarlund 2010, 20, 91, 104; Suomen Mielenterveysseura, [viitattu 5.2.2018].)

Kriisit voidaan jakaa myös kolmeen kriisilajiin, joita ovat kehityskriisit, elämänkriisit ja äkilliset kriisit. Palosaari (2007, 23) toteaa, että kehityskriisit ovat kaikkien ihmisten kehityskulkuun kuuluvia elämänmuutoksia, kuten vauvan saaminen, lapsen koulun aloittaminen tai oman eläkkeen alkaminen. Elämänkriisit ovat pitkäkestoisempia rasisitilanteita, joita ei satu kaikille, kuten esimerkiksi läheisen peliriippuvuuden paljastuminen epäilyjen jälkeen, pitkäaikaissairaus, työuupumus, ennakoitu konkurssi tai harkittu avioero. Äkillisellä kriisillä tarkoitetaan jotain yllättävää ja voimakasta tapahtumaa, kuten yllättävä avioero, tulipalo, liikenneonnettomuus tai mikä vai äkillinen tapahtuma, jota ei ole pystytty tai osattu ennakoimaan. Läheisen peliriippuvuuden paljastuminen täytenä yllätyksenä voi siis

myös olla äkillinen kriisi, joka vaikuttaa moneen ihmiseen peliriippuvaisen ympärillä. (Palosaari 2007, 23—25.)

6.2 Kriisin vaiheet

Kriisin vaiheet eli kriisireaktiot jaetaan neljään eri vaiheeseen, joita ovat sokkivaihe, reaktiovaihe, korjausvaihe ja sopeutumisvaihe. Vaiheet eivät kuitenkaan mene kaikilla kaavamaisesti, vaan ihmisellä voi olla usea eri vaihe käynnissä samanaikaisesti ja kriisin sekä sen eri vaiheiden kestot vaihtelevat yksiköllisesti ja kriisikohtaisesti. Toisinaan ihminen ei koe esimerkiksi shokkivaihetta välttämättä lainkaan. Näihin voivat vaikuttaa muun muassa kriisiin joutuneen ihmisen henkinen vahvuus, lähiverkoston tuki sekä sosiaalinen asema. (Hammarlund 2010, 99—101.)

Ensimmäisenä vaiheena kriisin kohdatessa on sokkivaihe, jonka ensioire on epätodellinen olo. Muita sokkivaiheen oireita voivat olla epäuskoisuus, muuttunut aikakäsitys ja unenomainen tunne. Tähän vaiheeseen ajautuminen ei ole ihmisen itsensä päätösvallassa, eikä välttämättä tiedosta olevansa shokissa. Tässä tilassa hän ei kykene valitsemaan omaa käytöstään, koska hänen oma tietoisuudentilansa on muuttunut. Sokkivaiheessa ihminen ei kykene sisäistämään, eikä varsinkaan käsittelemään vielä kohtaamaansa kriisiä. Toisilla ihmisillä sokkivaihe voi ilmetä paniikkina, tuhoisuutena ja hämmennyksenä. Kriisistä ja ihmisestä riippuen sokkivaihe voi kestää muutamasta minuutista jopa useaan kuukauteen, jos on kokenut suuren menetyksen. Toisinaan tämä tapahtumat ja tämän vaiheen kokemukset voivat olla ihmiselle liikaa, jolloin vaiheet eivät lähdekään etenemään, vaan kriisiin liittyvät asiat voivat ikään kuin lukkiutua kehoon, jolloin Palosaaren (2007, 26) mukaa puhutaan traumasta. Tällöinkin asiat voivat näennäisesti näyttää olevan hyvin, eikä ihminen itsekään tiedosta tilannettaan. Koettu tapahtuma voi jopa unohtua, mutta se ei lakkaa olemasta. Tällöin trauma alkaa näkymään myöhemmässä vaiheessa ja pikkuhiljaa myös ihmisen persoonassa. Tällöin asiat tulisi kohdata, kun oma vointi on siihen riittävä ja kriisin vaiheet pääsivät etenemään. (Palosaari 2007, 26—28, 62; Hammarlund 2010, 100—102.)

Reaktiovaiheessa sokkivaiheen aikana pidätellyt tunteet alkavat tulla esiin. Tunteet kuitenkin saattavat vaihdella nopeasti. Ihminen osaa aloittaa jo asian

käsittämisen, mutta hänellä saattaa tulla houkutteleva tunne paeta tilanteesta ymmärtäessään, etteivät asiat ole ennallaan. Reaktiovaiheessa saattaa ilmetä masennuksen tunteita. Tässä kriisin vaiheessa ihminen saattaa alkaa etsiä syyllisiä tapahtumiin sekä voi nähdä painajaisia tapahtumista. Reaktiovaiheessa voi ilmetä useita eri oireita masentuneisuuden lisäksi, kuten väsymystä ja unettomuutta, keskittymisvaikeuksia, ahdistusta, aggressiivisuutta sekä joillakuilla myös somaattisia, eli fyysisiä oireita, kuten kylmää, kuumaa, vapinaa tai päihteiden käyttö saattaa lisääntyä. Vaikka kriisissä syntynyt kärsimys ja tunnereaktiot saattavat tuntua tässä vaiheessa sietämättömiltä, ne on tärkeä kohdata tapahtuman käsittelyssä ja toipumisessa. (Palosaari 2007, 63—64; Hammarlund 2010, 102.)

Reaktiovaiheen jälkeen alkaa paraneminen, käsittely ja korjausvaihe. Tässä vaiheessa enimmäkseen ajatukset kriisitapahtumista väistyvät ja ihminen on valmis aloittamaan käsittelmään kohtaamaansa kriisiä. Monet kriisin kohdanneet ihmiset ovat Palosaaren (2007, 65) mukaan todenneet, että tässä vaiheessa toipuminen varsinaisesti vasta alkaa, kun asioiden käsittely alkaa. Tässä vaiheessa ikävät tapahtumat alkavat pikkuhiljaa jäädä taakse ja alkaa sopeutumisvaihe, jossa ihminen pystyy jo integroimaan kriisistä aiheutuneet kokemukset ja tapahtumat nykyiseen elämäntilanteeseensa. (Palosaari 2007, 65; Hammarlund 2010, 103.)

6.3 Kriisin kohdanneen tukeminen

Kriisin kohdannut ihminen tarvitsee henkistä apua ja tukea. Riittää, kun joku on läsnä, kuuntelee ja auttaa käytännön asioissa. Jos ei kykene olemaan kasvokkain tai puhelimitse yhteydessä, voi tekstiviestikin olla riittävä huomiointi. Asioista tulisi puhua heti alussa asioiden oikeilla nimillä, ettei sokkivaiheessa oleva ihminen ala uskoa, ettei pahin olisikaan tapahtunut. Ihminen saattaa sokkivaiheessa kertoa tapahtumia uudelleen ja uudelleen, jolloin todellisuudessa kertoo niitä itselleen ja alkaa pikkuhiljaa näin käsittämään tapahtunutta paremmin. Asioiden käsittelyyn ja kriisin kohdanneen ihmisen tekemisiin tai tekemättä jättämiin asioihin ei toisen tulisi puuttua, vaan vaihe kestää oman aikansa ja etenee kullakin omalla painollaan. Pikkuhiljaa ihminen alkaa käsittämään asioita itsenäisesti tai hakee apua ammattilaisilta. Tällöin myös vertaistuki voi olla toimivaa, kunhan osallistujilla on taustalla kaikilla saman kaltainen tapahtuma tai sama tapahtuma on koskettanut

samalla suurta ihmisjoukkoa. (Palosaari 2007, 91, 107, 109; Hedrenius & Johansson 2016, 257.)

7 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa kuvaan tutkimuksen toteutusprosessia. Kerron käyttämästäni tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmästäni sekä kerron, kuinka analysoin aineistoni ja kerron tutkimuksen eettisyydestä ja luotettavuudesta.

7.1 Tutkimus- ja aineistonkeruumenetelmä

Toteutin tutkimukseni laadullisena, eli kvalitatiivisena tutkimuksena, jonka aineisto kootaan todellisista tilanteista. Tässä tutkimustavassa käytetään ihmistä tiedonsaantivälineenä käyttämällä aineistokeruumenetelmänä muun muassa haastattelua tai kyselyä, joita tutkija käsittelee syvällisesti. Tässä tutkimusmenetelmässä tarkastellaan ihmisten välistä ja sosiaalista merkitystä. Laadullisessa tutkimuksessa tärkeimmäksi osoittautuu se, mitä tutkimuksen kohteet tuovat esiin. Tutkittavilta saaduissa tiedoissa kuvataan tutkittavien omia kokemuksia, jotka ovat ainutlaatuisia. Laadullisen tutkimuksen tavoite onkin tuoda esille nimenomaan ihmisten omat kuvaukset tapahtuneesta, eikä löytää asiaan yhtä totuutta. Laadullisella tutkimusmenetelmällä pyritään kuvaamaan tutkimuskohteiden kokemuksia kokonaisvaltaisesti ja huomioimaan heidän erilaiset tilanteensa, minkä vuoksi myös tutkintasuunnitelma voi muuttua tutkimuksen edetessä. Laadulliseen tutkimukseen sisältyy Laineen (2002, 36—37) mukaan aina kysymys ”mitä merkityksiä tutkimuksessa tutkitaan?” Tutkijan täytyy siis tiedostaa, tutkitaanko käsityksien vai kokemusten merkityksiä. Käsitykset ovat enemmän tyypillinen tapa ajatella jotain tapahtunutta, kun taas kokemukset ovat omakohtaisia. (Varto 1992, 58—69; Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2013, 135, 161, 164—165; Vilka 2015, 118, 120.)

Aineistonkeruumenetelmänä käytin haastattelua, tarkemmin teemahaastattelua (Liite 1), jotka toteutin yksilöhaastatteluina. Teemahaastattelu on Vilkan (2015, 124) mukaan yleisin käytetty tutkimushaastattelun muoto. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu, eli haastattelukysymykset ovat kaikille samat, mutta haastateltava saa vastata kysymyksiin haluamallaan tavalla. Teemahaastattelu edellyttää, että

haastateltavat ovat kokeneet saman asian, jolloin kaikille voidaan esittää samat kysymykset. Teemahaastattelussa käytetään enimmäkseen avoimia kysymyksiä, jotka etenevät aihealueittain, eli teemoittain, joihin kysymykset ovat ennakkoon jaettu. Teemoiksi ja kysymyksiksi mietitään tutkimusongelman kannalta tärkeimmät asiat, jotka esitetään haastateltavalle hänelle luontevassa järjestyksessä. (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47—48; Vilkkä 2015, 124.)

7.2 Tutkimusprosessin kuvaus

Haastateltavia sain kohtaamistani ihmisistä, joiden läheinen on peliriippuvainen. Läheisenä tässä tutkimuksessa käsittelen riippuvaisen puolisoa, lasta tai vanhempaa. Pyrin aluksi rajaamaan haastateltavista ne, joiden läheisen peliriippuvuus ei ollut enää akuutissa vaiheessa, vaan toipumisprosessi oli jo alkanut ainakin läheisen itsensä kohdalla. Tästä vaatimuksesta kuitenkin luovuin, sillä osalla oli vielä toipumisprosessi kesken, peliriippuvainen ei ollut hakeutunut hoitoon tai entinen puoliso ei tiennyt peliriippuvaisen entisen puolisonsa nykytilannetta, tai läheinen itse koki oman toipumisensa olevan vielä joiltain osin kesken. Pyrin kuitenkin siihen, että peliriippuvuuden ilmitulosta olisi jo kulunut jonkin aikaa, jolloin läheinenkin näkee tilanteen ja omat kokemuksensa mahdollisesti jo hieman etäämmältä.

Haastateltavia minulla oli kuusi ja he olivat eri puolilta Suomea. Haastattelin kaikki kahden kesken. Haastatteluja toteutettiin eri paikoissa, aina kunkin haastateltavan valitsemissa ympäristöissä, joita olivat kahvila, oma kotini tai haastateltavan koti. Kaksi haastattelua toteutin pitkän välimatkan vuoksi puhelimitse. Tekemäni puhelinhaastattelut sujuivat hyvin, vaikka puhelinhaastattelussa haasteena on, että haastateltavan ilmeet ja eleet jäävät näkemättä ja haastattelut voivat käydä raskaiksi, jos puhelu alkaa olemaan kestoltaan liian pitkä. Haastateltavat olivat peliriippuvaisten puolisoita, entisiä puolisoita, vanhempia tai aikuisia lapsia, miehiä ja naisia. Haastateltavista peliriippuvaisten läheisistä viisi oli naisia ja yksi oli mies. Peliriippuvaisista kaksi oli naisia ja miehiä heistä oli neljä. Haastattelutilanteet kestivät puolesta tunnista kahteen tuntiin. Haastattelutilanteet olivat luontevia ja etenivät sujuvasti. Nauhoitin kaikki haastattelut haastateltavien suostumuksesta myöhempää litterointia varten.

7.3 Aineiston analysointi

Aineiston analysointiin käytin menetelmänä aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. Sisällönanalyysi on Tuomen ja Sarajärven (2009, 91) mukaan perusanalyysimenetelmä, jota voidaan käyttää kaikissa laadullisissa tutkimuksissa. Usein myös muut laadullisessa tutkimuksessa käytetyt analyysimenetelmät perustuvat juuri sisällönanalyysiin. Tuomi ja Sarajärvi (2002, 207—108) ovat todenneet sisällönanalyysin tarkoittavan tutkimusaineiston kuvaamista sanallisesti, eikä niitä koskeva tieto ole esitettävissä numeerisena. Tuomen ja Sarajärven (2009, 91, 108) mukaan tällä analysointimenetelmällä tarkoitetaan kirjoitettujen, nähtyjen ja kuultujen analyysiä väljänä teoreettisena kehyksenä, jossa aineisto pyritään järjestämään selkeään ja tiiviiseen muotoon, kadottamatta kuitenkaan sen sisältämää informaatiota. Sisällönanalyysin voi toteuttaa aineisto- tai teorialähtöisesti. Oma analyysini oli lähinnä aineistolähtöistä. Aineistolähtöisessä sisällönanalyysissä aluksi mietitään, mistä vastauksia aletaan etsiä. Tämän jälkeen tutkimusaineistoa pelkistetään, eli siitä karsitaan epäoleellinen tieto tutkimuskysymysten kannalta. Aineisto pilkotaan osiin tutkimuskysymyksittäin ja jaotellaan teemoittain, joka helpottaa aineiston analysointia. Oman opinnäytetyöni teemat olivat peliriippuvuuden havaitseminen, peliriippuvuuden vaikutukset arkeen läheisten kokemana sekä läheisten saama tuki. Kriisikokemuksia selvitin teeman alla, jossa käsitellään peliriippuvuuden vaikutuksia arkeen. Tutkimustulosten avulla pyritään ymmärtämään tutkittavien kuvaamia merkityskokonaisuuksia. Sisällönanalyysissa voidaan käyttää myös teorialähtöistä ja -ohjaavaa analyysiä, joka nojaa tiettyyn teoriaan, malliin ja auktoriteetin esittämään ajatteluun. Teorialähtöisessä ja -ohjaavassa analyysissä on kyse siitä, että aineistoa määrittelee tai ohjaa jokin aiempi teoria. (Vilkkä 2015, 163—164; Tuomi & Sarajärvi 2009, 91, 97.)

Haastattelujen jälkeen nauhoitettu puhe muutetaan tutkittavaan muotoon, eli tekstiksi. Tätä kutsutaan litteroinniksi, jossa haastateltavan puhe kirjoitetaan tekstimuotoon sanasta sanaan, koska laadullisessa tutkimusmenetelmässä tutkittava aineisto tulee olla teksti- tai kuvamuodossa. Tässä vaiheessa nimesin haastateltavat H1, H2, H3 ja niin edelleen, haastateltavien anonyymiteetin suojelemiseksi. Anonyymiteetin suojelemiseksi en kuitenkaan myöhemmässä

vaiheessa tuo ilmi haastateltavien vastauksia edes numeroin, ettei heitä voida tunnistaa vastauksia yhdistelmällä. Litteroinnin jälkeen ryhmittelin vastaukset aiemmin luotujen teemojen kysymysten mukaisesti, minkä jälkeen haastatteluvastauksista pyrin löytämään samankaltaisuuksia ja yhdistäviä tekijöitä, merkitsemällä esimerkiksi, kuinka moni oli kokenut saman tuen merkittävimpänä. Vastauksista huomioin kuitenkin myös erilaiset ja yksittäiset vastaukset ja kokemukset. Jaottelu helpotti tutkimista ja aineiston analysointia. (Vilka 2015, 124, 137.)

7.4 Opinnäytetyön luotettavuus ja eettisyys

Kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan luotettavuutta, jota parantaa tutkijan tarkka selostus tutkimuksen kaikista vaiheista. Luotettavuudesta ja pätevyydestä käytetään käsitteitä reliaabelius ja validius. Reliaabeliuksella tarkoitetaan tutkimustulosten toistettavuutta, että samaan tulokseen päädytään toistamiseen tai kaksi arvioijaa pääsevät samaan tulokseen samasta asiasta. Siinä mitataan sitä, mitä on tarkoituskin mitata, eivätkä mittarit ja menetelmät ole aina sitä, mitä tutkija niiden kuvittelee olevan. (Hirsjärvi ym. 2013, 231—232.) Laadullisen tutkimuksen luotettavuudessa on loppu viimein kyse tutkijan rehellisyydestä, koska kyseessä ovat hänen tekemät havainnot ja ratkaisut, joten tutkija joutuu arvioimaan luotettavuutta jatkuvasti. (Vilka 2015, 196). Tuomen ja Sarajärven mukaan (2002, 133) tulisi kiinnittää huomiota myös puolueettomuuteen, kun arvioidaan tutkimuksen luotettavuutta. Vilkan (2015, 198) mukaan tämä tarkoittaa sitä, että tutkija tekee tutkimuksestaan läpinäkyvän ja paljastaa siinä tutkimukseen vaikuttaneet arvonsa, joka tekee tutkimuksesta arvovapaata.

Tutkimusta tehdessä tutkijan on otettava huomioon useita eettisiä kysymyksiä, joista yksi tärkeimmistä on ihmisarvon kunnioittaminen, joka ilmenee muun muassa, että heillä on mahdollisuus itse päättää tutkimukseen osallistumisesta. Omassa tutkimuksessani olen ottanut huomioon eettisiä asioita muun muassa antamalla haastateltaville myös mahdollisuuden kieltäytyä sekä käsittelemällä aineistot luottamuksellisesti ja nimettömänä. En myöskään mainitse, kuka haastateltavista on vastannut mitäkin, ettei haastateltavia voida tunnistaa myöskään vastauksia yhdistämällä, vaikka itselleni ne olen nimennyt anonyymisti oman työni

selkeyttämiseksi. Aineistojen säilytyksen ja hävittämisen olen tehnyt asianmukaisesti, pois ulkopuolisten saatavilta. Lähteet olen merkinnyt niin, että alkuperäinen lähde on hyvin nähtävillä ja käsiteltyt niitä kunnioittavaan sävyyn. (Hirsjärvi ym. 2013, 23, 25; Vilkkä 2015, 42.)

8 LÄHEISTEN KOKEMUKSET PELIRIIPPUVUUDEN ILMITULON JÄLKEEN

Tässä luvussa käsittelen opinnäytetyöni tuloksia. Etsin tekemistäni haastatteluista vastauksia tutkimuskysymyslähtöisesti ja teemoittain, joita oli haastattelurungossani kolme. Teemat olivat peliriippuvuuden havaitseminen, peliriippuvuuden vaikutukset arkeen läheisten kokemana sekä läheisten saama tuki. Kriisikokemuksia selvitin teeman alla, jossa käsitellään peliriippuvuuden vaikutuksia arkeen. Teemojen lisäksi lopuksi selvitin vielä, mitä muuta sanottavaa haastateltavilla olisi rahapeliriippuvuudesta.

8.1 Läheisen peliriippuvuuden havaitseminen

Ensimmäinen teema haastattelurungossani oli peliriippuvuuden havaitseminen. Siinä pyrittiin selvittämään, kuinka läheisen peliriippuvuus oli tullut ilmi, kauanko pelaamista oli kestänyt ja mitä konkreettisia haittoja pelaaminen oli aiheuttanut. Lisäksi tämän teeman alla selvitin, kuinka läheiset olivat peliriippuvuuden ilmitulon kokeneet ja mitä tuntemuksia se oli heissä herättänyt sekä kuinka asiat olivat lähteneet sen jälkeen etenemään muun muassa mahdollisen hoitoon hakeutumisen kannalta. Selvitin myös, pysyikö peliriippuvuus vielä muilta läheisiltä salassa ja kuinka he asian ilmituloon reagoivat.

Kuudesta haastateltavasta peliriippuvaisen läheisestä neljä kertoi peliriippuvuuden tulleen esille heidän omasta epäilystään. Yksi oli havainnut asian kertyneistä laskuista ja yhdistänyt sen pelaamiseen, kun oli nähnyt konkreettisesti läheisensä pelaamassa. Kolmelle haastateltavalla läheisen peliriippuvuus oli tullut ilmi, kun rahaa oli alkanut kulumaan aiempaa enemmän, eikä ollut tietoa, mihin rahat menivät. Yhdelle läheiselle oli alkanut tulla myös maksumuistutuksia, koska peliriippuvainen oli ottanut läheisen nimiin lainoja hänen tietämättään. Kaksi haastateltavista kertoi läheisensä kertoneen peliriippuvuudestaan itse, kun se oli siinä tilanteessa välttämätöntä. Molemmille oli tullut ilmitulo täytenä yllätyksenä. Molemmat olivat menettämässä asuntonsa. Viiden läheiset olivat myöntäneet

peliriippuvuutensa heti. Yhden läheinen oli antanut epäilyksille ensin muita selityksiä ja myöntänyt pelaavansa vasta myöhemmässä vaiheessa, muttei vieläkään myöntänyt kärsivänsä peliriippuvuudesta.

Neljä haastateltavaa kertoi, että pelaaminen oli aiheuttanut asian esilletulovaiheessa jo suuria velkoja, 1000 eurosta 20 000:een. Luottotiedot olivat menneet viideltä, yhdeltä pelaamisen vuoksi maksamatta jääneiden laskujen vuoksi ja neljältä maksamattomien velkojen ja muiden maksamattomien laskujen vuoksi. Ainoastaan yhdellä pelaaminen oli pysynyt niissä rajoissa, että hänellä oli rahaa laskujen jälkeen jäänyt käyttöön, ja hän pelasi vain ”ylimääräiset” rahat. Kukaan haastateltavista ei osannut sanoa tarkkaan, kauanko pelaamista oli kestänyt ennen asian tulemistä ilmi. Kaikki epäilivät kuitenkin sen jo jatkuneen useita vuosia ja riippuvuudeksi kehittyneen pikkuhiljaa.

Päällimmäisiksi tuntemuksiksi peliriippuvuuden tultua ilmi läheiset nimesivät pettymyksen, vihan ja kiukun, joista kaikki mainitsivat näistä ainakin yhden.

Päällimmäisenä varmaan kiukku. Se tulee vieläkin, kun näkee sen pelikoneella. Tulee sellanen, että etkö sä ymmärrä sun omaa parastas.

Osa kertoi tunteneensa myös jonkinlaista säälintunnetta peliriippuvaista kohtaan sekä ymmärtävänsä hänen toimintaansa.

Eihän se ny niin pahalta tuntunu ku vaikka pettäminen, vaikka onhan siinä samanlaisia elementtejä, se luottamuksen menettäminen.

Kaksi kertoivat myös tunteneensa negatiivisten tunteiden lomassa helpotusta peliriippuvuuden tultua ilmi, koska olivat huomanneet, että kaikki ei ole hyvin, mutta eivät olleet aiemmin osanneet ajatella selitykseksi rahapeliriippuvuutta. Yksi haastateltava kertoi helpotuksen johtuneen siitä, kun kyseessä eivät olleetkaan huumeet, joita oli itse aluksi epäillyt läheisensä käytökselle ja suurelle rahankulutukselle. Yksi haastateltavista kertoi ensimmäisen ajatuksen olleen, että kuinka noloa on, kun heidät oltiin tulossa häätämään maksamattomien vuokrien

vuoksi muutaman tunnin kuluttua. Asia oli saatu kuitenkin järjestymään, niin että he olivat saaneet jäädä asuntoon asumaan, ja heti seuraavana ajatuksena olikin kaikkien muiden käytännön asioiden järjestely, jotta asioissa päästäisiin eteenpäin.

Suhteesta lähteminen ei käynyt kyllä missään kohtaa mielessä, vaan se kuinka tästä nyt selvittäään.

Kaikissa haastatteluissa tuli ilmi, että ensimmäisenä ilmitulon jälkeen peliriippuvaisen rahat ja raha-asiat oli siirretty jonkun toisen ihmisen haltuun. Tästä oli suurimmalle osalle ollut merkittävä hyöty pelaamisen lopettamiselle tai vähentämiselle. Kolme peliriippuvaista oli hakeutunut hakemaan apua kunnan päihdepalveluista heti riippuvuuden tultua läheisille ilmi, sekä yksi oli hakenut apua yhdessä läheisen kanssa hieman asian ilmitulon jälkeen. Yksi oli pystynyt vähentämään omatoimisesti ja yhden alkoholinkäyttö oli lisääntynyt huomattavasti, kun läheinen oli estänyt pelaamisen alkamalla hallinnoimaan rahankäyttöä. Tämä peliriippuvainen ei kuitenkaan halunnut hakeutua hoitoon. Kenenkään kohdalla asia ei pysynyt muilta salassa. Yksi oli salannut vakavimmat asiat puolisonsa peliriippuvuudesta omilta vanhemmiltaan ja yksi haastateltava kertoi, etteivät kovin avoimesti kaikille puhu edelleenkään asiasta, vaikka peliriippuvuudesta oli muulle lähiverkostolle kerrottu heti peliriippuvuuden ilmitulon jälkeen. Muiden kaikki läheiset suhtautuivat ymmärtävästi, mutta kahden haastateltavan vanhemmat, olivat olleet aluksi järkyttyneitä lapsensa puolison peliriippuvuudesta, eivätkä olleet suhtautuneet asiaan kovin ymmärtäväisesti.

8.2 Peliriippuvuuden vaikutukset arkeen läheisten kokemana

Toisena teemanani oli peliriippuvuuden vaikutukset arkeen läheisten kokemana. Pyrin selvittämään, kuinka peliriippuvuuden ilmitulo on vaikuttanut arkeen, kuinka asia on vaikuttanut heidän välisiin suhteisiin, sekä vaikuttaako asia vielä nykyään heidän elämäänsä tai arkeensa ja kuinka muut perheen läheiset suhtautuvat peliriippuvuuteen.

Tekemieni haastatteluiden pohjalta ilmeni, että samassa taloudessa peliriippuvaisen kanssa asuvien arkeen peliriippuvuuden ilmitulo vaikutti eniten. Suurimmilta osin peliriippuvuus oli vaikuttanut lähinnä taloudellisesti, kun rahaa ei ollut ylimääräistä ja kertyneitä pelivelkoja alettiin maksamaan pois. Kolme oli saanut läheisten avustamana yhden isomman lainan, jolla olivat saaneet maksettua eri tahoille runsaasta pelaamisesta kertyneet velat pois ja yksi oli saanut raha-asiansa kuntoon takuusäätiön myöntämällä lainalla, jolla oli pystynyt maksamaan pois pelaamisen vuoksi kertyneet maksamattomat laskut. Yhdellä alkoholinkäyttö oli lisääntynyt ja käytös muuttunut väkivaltaiseksi, kun puoliso piilotti oman pankkikorttinsa asian ilmitulon jälkeen. Heidän kohdallaan suhde päättyi pian ilmitulon jälkeen eroon, mutta haastattelemani läheinen katsoi sen olevan monen vuoden ja kaikkien asioiden summa, ei ainoastaan peliriippuvuudesta johtuvaa. Sama haastateltava totesi nyt jälkeen päin ajateltuna, että peliriippuvaisella oli ilmennyt myös masennuksen piirteitä, joita ei silloin tunnistanut. Yhden peliriippuvuuden ilmitulon jälkeen hänen lääkityksensä oli vaihdettu toiseen, koska aiemman hänen käyttämänsä lääkkeen oli katsottu aiheuttavan sivuvaikutuksena peliriippuvuutta. Tämä oli läheisen mukaan jonkin verran auttanut, mutta ei lopettanut pelaamista kuitenkaan kokonaan.

Oli masentunut ja syrjäytynyt jo normaalielämästä, nyt jälkeinpäin ajatellen.

Haastattelemani kuudesta peliriippuvaisen läheistä viisi toi esiin, että peliriippuvuuden ilmitulon jälkeen, ja vielä nykyäänkin arjessa peliriippuvuus näkyy pääasiassa vain ajoittaisena epäluottamuksena, joka on kuitenkin antanut kullakin haastateltavalla hieman periksi, riippuen kauanko peliriippuvuuden ilmitulosta on kulunut aikaa. Yksi toi esiin, ettei epäluottamusta ole, vaan ajoittain aina vain varmistele, ettei toinen ole pelannut. Neljä kertoi vieläkin toisinaan epäilyksen heräävän muun muassa peliriippuvaisen olinpaikasta tai tekemisestä. Kaksi kertoi seuraavansa edelleen tilejä, onko rahaa mennyt pelifirmoihin ja epäilyksen heräävän heti, jos rahaa on mennyt jonnekin, minkä kohde ei heti tilitiedoista ilmene.

Ku välillä sanonu olevansa jossain muualla ja sit käynykki ilmi, että on ollu monta tuntia täyspotissa.

Kaksi haastateltavaa kertoi myös jatkuvasti murehtivansa läheistään ja kaksi pelkäävänsä pelaamisen alkamista uudelleen. Yksi haastateltava, jonka läheinen on vähentänyt pelaamistaan ilmitulon jälkeen merkittävästi, kertoi huomaavansa heti peliriippuvaisen muuttavasta käyttäytymisestä ja levottomasta olemuksesta, jos on pelikausi menossa. Tällöin hän kertoo mainitsevansa asiasta ja peliriippuvainen pystyy läheisen mukaan heti tällöin myöntämään ja vähentämään pelaamista ja katkaisemaan itse pelikautensa.

Uskon että se on sillä jotenki näpeissä, mutta jos jotain tuliski että ois pelannukki paljon, niin ei sekään mua yllättäis.

Oon sen ajatellu vaan jotenki, etten mä pysty siihen vaikuttamaan.

Ei kai siinä, vaikka vähä pelaiski, mutta kai siinä on aina vaara mennä ylitte.

Tekemieni haastattelujeni perusteella läheiset kokivat peliriippuvuuden vaikuttavan eniten luottamukseen, joka näyttäytyi epäilyinä peliriippuvaista kohtaan. Yksi haastatteleman läheinen kertoi hieman välien huonontuneen ja peliriippuvaisen loukkaantuvan epäilyksistä häntä kohtaan. Tätä lukuun ottamatta muut eivät kokeneet, että peliriippuvainen loukkaantuisi läheisen pelaamisepäilyistä, vaan olivat ymmärtäväisiä epäilyille. Yksi haastateltavista totesi, että he ovat lähentyneet peliriippuvuuden ilmitulon seurauksena ja heidän välinen suhde oli parantunut, koska peliriippuvainen oli ollut asian ilmitulon seurauksena itsekkin niin helpottunut, ettei asioista tarvinnut enää valehdella.

Joskus riitatilanteissa asia tulee vielä esille.

Kaikkien haastattelemieni muut läheiset osasivat suhtautua peliriippuvuuteen ymmärtävästi ja sairautena alkujärkytyksen jälkeen. Asioista oli pystytty heidänkin kanssa puhumaan, kun aikaa oli hieman kulunut. Haastateltavista viisi toi ilmi, että runsasta pelaamista ja eri riippuvuuksia oli ilmennyt aiemmin suvussa ja he kertoivat miettineensä peliriippuvuuden johtuvan mahdollisesti geeneistä.

8.3 Kriisin kohdanneet läheiset

Haastateltavista kaksi koki peliriippuvuuden ilmitulon kriisinä. Yhdellä haastateltavalla läheisen peliriippuvuus tuli niin yllättäen, että kriisi oli äkillinen ja toinen koki kriisin olleen kytevä, kun oli jo kauan asiaa epäillyt mielessään. Toinen kriisin kokeneista läheisistä mainitsi ensin tulleen epätodellisen olon. Äkillisen kriisin kohdannut kertoi shokkivaiheen järkytyksineen menneen nopeasti ohi, minkä jälkeen hän alkoi vain miettimään, kuinka asiasta päästään eteenpäin ja tekemään käytännön järjestelyitä. Molemmat olivat kriisissä jo sopeutumisvaiheessa ja olivat hyväksyneet läheisen peliriippuvuuden olevan osa heidän elämänsä ja sen kanssa täytyy vain pärjätä. Toinen kertoi syyllistäneensä asiasta aluksi peliriippuvaista ja miettineensä mahdollisia muita syitä. Toinen ei mielestään ollut missään vaiheessa yrittänyt etsiä syyllistä tapahtuneelle.

Yksi mainitsi kriisistä kysyttäessä peliriippuvuuden olleen kriisi peliriippuvaiselle ja hänen elämäntilanteelleen, mutta ei varsinaisesti hänelle itselleen läheisenä.

8.4 Peliriippuvaisten läheisten saama tuki

Kolmannessa teemassa pyrin selvittämään, olivatko peliriippuvaisen läheiset kokeneet saaneensa kaipaamansa tukea ja apua, sekä sitä minkälaista apua he olivat saaneet ja minkä avun he olivat itse kokeneet merkittävimpana. Tässä teemassa pyrin myös selvittämään, oliko heidän omassa toipumisessaan ollut jokin merkittävä käännekohta. Sekä jos läheiset eivät olleet kokeneet saaneensa kaipaamaansa tukea ja apua, niin millaista he olisivat kaivanneet.

Kuudesta haastattelemistani peliriippuvaisen läheisestä viisi koki saaneensa kaipaamaansa apua ja tukea. Yksi koki, ettei ollut saanut, eikä hänelle ollut tarjottu

minkäänlaista apua. Toisaalta hän ei osannut sanoa, millaista tukea olisi kaivannut tai olisiko sitä edes välttämättä tarvinnut, kun koki asiasta puhumisen enemmän ahdistavana kun helpottavana. Viisi koki ystäviltä ja läheisiltään saamansa tuen merkittävimpänä ja katsoivat tärkeäksi, että olivat saaneet käydä asioita läpi heidän kanssaan sekä purkaa omia tuntemuksiaan.

Ystäville on saanu purettua pahaa oloa.

Kaksi läheistä oli käynyt juttelemasta läheisensä peliriippuvuudesta ammattilaisen kanssa ja molemmat olivat kokeneet sen merkittävänä apuna omassa toipumisessaan ystäville puhumisen lisäksi. Toinen oli saanut keskusteluapua ja tukea läheisen peliriippuvuuden käsittelemiseen kunnan päihdepalveluiden terapeutilta ja toinen psykiatriselta sairaanhoitajalta. Yksi läheinen oli ollut sairauslomalla ilmitulon jälkeen.

Asian ylipääsemisessä auttoi alusta asti vahva usko selviämiseen yhdessä.

Kaksi haastateltavaa toi esiin, että nimenomaan ystäviltä saatu tuki oli merkittävin apu heille itselleen. Yksi kertoi merkittävänä käännekohtana, kun taloudellinen tilanne alkoi selkeästi parantua ja velat oli saatu kaikki maksettua, joka näyttäytyi siten, että he olivat päässeet pahimman ylitse. Hän koki merkittävänä osana omaa toipumistaan myös juttelemisen peliriippuvaisen muiden läheisten kanssa, joilla oli samankaltaisia tuntemuksia. Yksi läheinen toi esiin merkittävimpänä kohtana toipumisprosessiaan juttelemisen ammattilaisen kanssa, jolloin koki saavansa itsekin kokonaiskuvan tilanteesta, kun kertoi asioista ulkopuoliselle.

Se piti ite hoksata. Se oli merkittävä käännekohta itselle. Jotenkin hoksasin tilanteen vasta kun juttelin sille ulkopuoliselle (ammattilaiselle).

Toinen ammattilaisen luona käynyt koki, että sai ymmärrystä ammattilaiselta nimenomaan peliriippuvaisen läheisenä ja kokemuksiinsa tunteisiin. Kaksi haastateltavaa ei osannut mainita mitään merkittävää käännekohtaa oman toipumisensa kannalta. Yksi haastateltavista mainitsi, että kaipaisi nykyään vertaistukea ja jonkinlaista peliriippuvaisten omaisten ryhmää. Vastaavaa ryhmää oli hänelle aiemmin tarjottu, mutta ei kokenut silloin vielä olevansa siihen valmis. Yksi koki oman toipumisprosessinsa olevan vielä kesken.

Pikkuhiljaa päässy ite yli ja nykyään ollu sellasia tilanteita, että se on sanonu ite jos on pelannut, niin se on tuonu luottamusta kun se on ite kertonu.

Vaikeinta on oma työstäminen sen asian kanssa, ettei pelaaminen tuu koskaan kokonaan loppumaan, vaikka mä haluaisinkin. Ja hyväksyä, etten mä voi sille mitään.

8.5 Peliriippuvaisen läheisten muita mietteitä peliriippuvuudesta

Kysyessäni peliriippuvaisten läheisten ajatuksia ylipäätään peliriippuvuudesta, neljä mainitsi, kuinka peliriippuvuudesta ajatellaan usein vain asianomaisen ongelmana, vaikka se todellisuudessa koskettaa suurta ihmisjoukkoa peliriippuvaisen ympärillä ja eniten juuri kaikkein läheisimpiä ihmisiä.

Kaikki jotka on siinä lähellä, niin kärsii.

Kaikesta selviää jos on tahtoa ja toisesta välittää, vaikka se onkin kolauksena iso.

Kolme haastateltavaa kertoi, kuinka peliriippuvuuteen liittyy paljon valehtelua ja häviöitä vähätellään tai niistä ei mainita ollenkaan, jolloin ne voivat jäädä itseltäänkin havaitsematta. He toivat esiin, kuinka peliriippuvainen yrittää kaikin keinoin estää kiinni jäämistään ja valehtelee menoistaan peittäessään jälkiään.

Kukaan ei oo niin ovela kun peliriippuvainen. Se on ovela peittelemään jälkiään ja ilmituloa.

Ei ne yleensä jää kiinni ennen kun rahat loppuu ja alkaa vaikuttaa muuten elämään.

Kukaan ei sano paljon on hävinny, ne sanoo vaan voitot.

Viisi haastateltavista oli sitä mieltä, että hoitoon hakeutumisen kynnys tulisi olla matalampi, eikä ajatella mitä toiset ihmiset ajattelevat. Kaksi painotti sitä, ettei riippuvuus ole häpeä ja se tulisi uskaltaa myöntää ja hakea apua. Yksi toi esiin, kuinka esilletulovaiheessa on tärkeää peliriippuvaisen oma halu toipua ja hakea apua.

Myöntää, ettei se oo häpeä ja pitäisi hakea apua. Kaikilla on jotain vastoinkäymisiä elämässään, joillakin se on peliriippuvuus.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tässä luvussa kerron opinnäytetyön tuloksia ja niiden perusteella tehtyjä johtopäätöksiä. Vastaan asettamiini tutkimuskysymyksiin ja peilaan tutkimustuloksia teoriaan. Opinnäytetyöni tavoitteena oli selvittää peliriippuvaisten läheisten näkökulmaa peliriippuvuuden tultua ilmi, sekä mitä tunteita läheiset ovat käyneet lävitse ja kuinka peliriippuvuus on vaikuttanut heidän arkeensa ja ovatko peliriippuvaisen läheiset kokeneet asian kriisinä. Lisäksi tavoitteenani oli lisätä tietoisuutta peliriippuvuudesta. Loppuun olen koonnut taulukon keskeisistä tuloksista (Taulukko 4).

Peliriippuvaisen ajatukset voivat pyöriä vain pelaamisessa ja panokset vain kasvavat hänen yrittäessään voittaa häviämiään rahoja takaisin. Heikkilän (1995, 16) teoria, että peliriippuvainen on taitava huijaamaan ja hämäämään, osoittautui haastattelujen myötä myös pitävän paikkansa ja siksi peliriippuvuutta voi olla vaikea tunnistaa omasta läheisestään, tai ainakaan tunnistaa muuttunutta käytöstä peliriippuvuudeksi.

Peliriippuvaisten läheisten haastattelujen perusteella peliriippuvuus vaikuttaa laajasti koko lähiverkoston, etenkin samassa taloudessa asuviin. Lattusen (2015, 156) mukaan peliriippuvainen tarvitsee usein taloudellista apua. Tämä ilmeni myös tekemissäni haastatteluissa, että taloudelliset haitat voivat olla todella merkittäviä ja pahimmassa tapauksessa koko perhe voi menettää asuntonsa maksamattomien vuokrien seurauksena. Haastatteluiden pohjalta näyttäytyi, että suurin osa peliriippuvaisista menettää luottotietonsa maksamattomien laskujen ja velkojen vuoksi, kuten Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen teoksessakin (2014, 8) on todettu usein niin käyvän. Usein luottotiedot menevät myös puolisolta, hänen tietämättään. Luottotietojen menettäminen saattaa vaikeuttaa elämää muun muassa puhelinliittymän saamisessa. Peliriippuvainen on saattanut ottaa velkoja läheisensä nimiin, kun omat luottotiedot ovat jo menneet eikä itse saa enää mistään muualta rahaa pelaamiseen. Luottotiedot ovat voineet myös mennä puolisolta, jos asunto on molempien nimissä, ja puoliso on luottanut peliriippuvaisen maksavan vuokran, mutta vuokrat rahat ovatkin menneet pelaamiseen. Kaikkien tekemieni haastatteluiden pohjalta selvisi, että peliriippuvuuden tultua ilmi, oli peliriippuvaisen

raha-asiat annettu jonkun toisen hoidettavaksi. Tämä oli osoittautunut kaikkien kohdalla toimivaksi ratkaisuksi ja tällä oli onnistuttu lopettamaan ja vähentämään pelaamista.

Vastausten perusteella päällimmäisenä ajatuksena peliriippuvuuden paljastuttua läheinen tunsi vihan, kiukun ja pettymyksen tunteita. Osa koki myös helpotusta saatuaan selityksen läheisensä muuttuneeseen käyttäytymiseen ja rahankulutukseen. Osa kertoi tunteneensa myös säälintunnetta peliriippuvaista kohtaan.

Kaksi koki peliriippuvuuden ilmitulon kriisinä, josta molemmat kertoivat kuitenkin yhdessä selvinneensä. Toiselle kriisi oli tullut täysin yllättäen ja toiselle se oli ollut hieman ennakoitavissa, koska epäilyä peliriippuvuudesta oli jatkunut jo niin pitkään. Toinen kriisin kokeneista läheisistä mainitsi ensin tulleen epätodellisen olon, joka on yleensä shokkivaiheen ensioire (Palosaari 2007, 26—28). Kuitenkin asian ilmitulo oli ollut järkytys, vaikka läheinen kertoi sen jossain määrin jo tienneensä ennen asian varsinaista paljastumista. Toinen kertoi syyllistäneensä asiasta aluksi peliriippuvaista ja miettineensä mahdollisia muita syitä, mikä on hyvin tyypillistä kriisin reaktiovaiheessa (Palosaari 2007, 63—64). Molemmat kriisin kokeneet olivat jo sopeutumisvaiheessa ja hyväksyneet peliriippuvuuden osana elämäänsä ja kokivat kriisin olleen jo takanapäin. Toki toisella oli edelleen jatkuvasti pieni epäily peliriippuvaisen pelaamista kohtaan, jonka ilmi tultua kriisin käsittely mahdollisesti alkaisi alusta.

Arkeen vastaajat kertoivat peliriippuvuuden vaikuttavan suurimmaksi osaksi taloudellisesti, kun kaikki rahat menivät pelaamiseen tai velkojen maksamiseen. Kaikki mainitsivat myös epäluottamuksen peliriippuvaista kohtaan, joka näkyi arjessa edelleen, toisilla enemmän ja toisilla vähemmän. Heinälän (2015, 99) mukaan peliriippuvuuteen saattaa liittyä myös oheisriippuvuuksia, joka tuli esiin myös tutkimustuloksissani. Yhdellä peliriippuvaisella oli oheisriippuvuutena alkoholiriippuvuus, joka alkoi näyttäytyä vahvemmin hänen jouduttuaan vähentämään pelaamistaan sen tultua ilmi. Haastatteluissa ilmeni myös, että joillakin lääkkeillä saattaa olla vaikutusta pelihimoon, kuten Kiianmaakin (2015, 55) toteaa. Tällä peliriippuvaisella oli käytössään lääke, jonka oli katsottu

sivuvaikutuksena aiheuttavan pelihimoa. Pelaaminen ei ollut kuitenkaan loppunut täysin, vaikka lääke oli vaihdettu toiseen ilmitulon jälkeen.

Peliriippuvaisten läheiset kokivat suurimmaksi osaksi saaneensa kaipaamaansa apua ja tukea. Alho & Lahti (2015c, 111) ovat tuoneet esiin, että suurin merkitys toipumiselle on katsottu olevan vertaistuellalla ja talousneuvonnalla. Haastatteluiden perusteella merkittävimpänä tukena pidettiin läheisten ja ystävien kanssa puhumista. Osa oli käynyt puhumassa myös ammattilaisen kanssa, mikä koettiin myös merkittävänä. Toinen oli saanut apua kunnan päihdepalveluiden terapeutilta ja toinen psykiatriselta sairaanhoitajalta. Yhdelle oli tarjottu kunnan päihdepalveluiden järjestämää vertaistukiryhmää, mutta hän ei kokenut olevansa vielä siihen valmis oman toipumisensa ollessa niin alussa. Haastateltava ei itse maininnut syytä kieltäytymiselle, mutta ajattelisin, että vieraille ihmiselle puhuminen saattaa olla vaikeaa vielä siinä vaiheessa, kun asian käsittely on itsensäkin kanssa vielä prosessin alkuvaiheessa. Kuitenkin se saattaisi myös antaa ymmärrystä itselle, kun pääsisi keskustelemaan saman kokeneiden ihmisten kanssa. Vertaistukiryhmiä ei kuitenkaan valitettavasti ole pienemmillä paikkakunnalla jatkuvasti tarjolla. Osa koki merkittävänä käännekohtana myös taloudellisen tilanteen palautumista maksettujen pelivelkojen jälkeen, mikä valoi uskoa asian ylipääsemiseen. Haastateltavista läheisistä kolme oli saanut pankkilainan pelivelkoihin läheistensä ottamana ja yksi oli päässyt eteenpäin takuusäätiön myöntämän lainan avuin. Näillä kaikilla peliriippuvaisilla oli ollut kertyneitä pelivelkoja useaan eri paikkaan, joten oli ollut taloudellisesti kannattavaa ottaa yksi isompi laina, jolla maksaa kertyneet velat ja lyhentää vain yhtä lainaa monen sijaan, ja kaksi heistä on saanut lainansa maksettua.

Suurin osa peliriippuvaisen läheisistä osasi suhtautua peliriippuvuuteen ymmärtäväisesti ja piti tätä sairautena, kuten valtaosa teorioistakin selittää. Samoin kävi ilmi, että riippuvuus saattaa olla biologisesti periytyvää, kuten Kiiänmaakin (2015a, 57) toteaa. Suurin osa haastateltavista kertoi, että peliriippuvaisen suvussa oli riippuvuuksia tai runsasta pelaamista, mikä kertoo myös mahdollisesti opitusta toimintamallista, johon myös Järvinen-Tassopoulus (2015, 63) viittaa. Voidaankin todeta, että riippuvuuden synnylle ei ole yksiselitteistä vastausta. Jokaisen riippuvuuden taustalla on oma tarinansa ja sille voi löytyä perusteluita useastakin

eri teoriasta. Ja toisen riippuvuuden selittää toinen teoria kuin toisen. Toisilla se on sairaus, mutta toisilla sen voi aiheuttaa perimä ja kasvuympäristö. (Castren ym. 2015, 60—62; Kiianmaa 2015b, 55—56; 2015c, 52—55; 2015d, 51; 2015e, 58—59.)

Suurimmalla osalla haastattelemistani peliriippuvuuden läheisistä oli luottamus selviämisestä. Monet toivat esiin, kuinka läheisen peliriippuvuus vaikuttaa koko perheeseen, kuten Itäpuisto & Pajulakin (2015b, 173) tuovat esille. Peliriippuvuudesta oltiin sitä mieltä, että hoitoon hakeutumisessa tulisi olla matalampi kynnyks ja pitäisi saada peliriippuvaiselle ymmärrys, ettei asiaa tarvitse hävetä.

Seuraavaan taulukkoon (Taulukko 4) olen koonnut keskeiset tutkimustulokset tutkimuskysymysten suunnasta.

Taulukko 4. Yhteenveto keskeisistä tuloksista.

Läheisten kokemat päällimmäiset tuntemukset ja ajatukset peliriippuvuuden tultua ilmi	Kiukku, viha, pettymys, säälin tunne
Peliriippuvuuden ilmitulon kokeminen kriisinä	Kaksi läheistä koki ilmitulon kriisinä, toinen äkillisenä ja toinen piilevänä.
Läheisten saama apua ja tuki asian käsittelyyn omalta osaltaan	Suurin osa sai kaipaamaansa apua ja tukea
Merkittävin tuki ja apu	Ystävien, läheisten ja ammattilaisilta saatu keskusteluapu.
Peliriippuvuuden vaikutus arkeen	Suurin vaikutus näkyi taloudellisessa tilanteessa (kertyneet velat ja luottotietojen menettäminen) sekä epäluottamuksena.
Peliriippuvuudesta jääneet seuraukset ja vaikutukset arkeen	Asia tulee esiin edelleen riitatilanteissa ja pelaamattomuuden varmisteluna.

10 POHDINTA

Tässä luvussa pohdin omaa opinnäytetyöprosessiani ja peilaan prosessin aikana oppimaani sosionomin (AMK) kompetensseihin.

Aloitin opinnäytetyöni varsinaisesti syksyllä 2017, vaikkakin ajatustasolla jo huomattavasti aiemmin. Alusta asti oli selvää, että teen opinnäytetyöni yksin, joka mahdollistaisi työstämisen paremmin omaan tahtiin perheen ja työn ohessa. Tähän ratkaisuun olen ollut tyytyväinen. Aikataulu tuntui aluksi hieman tiukalta, mutta tein töitä vain sen verran, että sain kalenteriin riittävästi päiviä opinnäytetyön tekemiseen. Aikataulutusta helpotti myös se, että kaikki lähiopetusjaksot olin jo ehtinyt suorittamaan vuodenvaihteeseen mennessä, mikä antoi enemmän aikaa keskittyä opinnäytetyöhön. Olin lähes koko opintojeni ajan jännittänyt opinnäytetyöprosessia, mutta nyt loppusuoralla ajateltuna se oli ihan turhaan. Kaiken kaikkiaan prosessi on edennyt aikataulussa ja ilman suurempia haasteita, lukuun ottamatta päiviä, jolloin on tuntunut, ettei työ millään valmistu ajallaan.

Olin työstänyt opinnäytetyöni aihetta mielessäni jo vuoden verran tehtyäni ammatillisen esseeni peliriippuvuudesta syksyllä 2016. Aiheen valinta vahvistui pikkuhiljaa, mutta oli lopuksi jo itsestään selvää, koska aihe oli jo tullut tutuksi aiemmin tekemäni esseen sekä Seinäjoen päihdekllinikalla tekemäni sektoriharjoittelun myötä. Ammatillista esseetäni varten haastattelin peliriippuvaista, mikä vahvisti teoretietoa, että peliriippuvalaiset todella ovat voimattomia riippuvuutensa edessä, niin kuin Heikkiläkin (1995, 10) asian muotoilee, ja tämä saa heidät valehtelemaan jopa omille läheisilleen. (Heikkilä 1995, 16.) Tämä vaikutti myös siihen, että halusin tuoda opinnäytetyössäni esille juuri läheisten näkökulmaa.

Aiheen valintaa vahvisti myös se, että olin kohdannut useita ihmisiä, joiden läheisellä oli ilmennyt rahapeliriippuvuus ja todennut, kuinka laajasta ongelmasta on kysymys. Näistä ihmisistä sain myös haastateltavat opinnäytetyötäni varten, ja olen kiitollinen, että he kertoivat minulle oman tarinansa avoimesti ja rehellisesti vakavasta ja vaikeasta aiheesta. Tätä ehkä helpotti se, että kaikki haastattelemani ihmiset olivat minulle jossain määrin tuttuja, eikä haastattelutilanne ollut heidän kenenkään kanssa meidän ensimmäinen kohtaamisemme.

Aiheen vahvistuttua aloin etsimään aiempia tutkimuksia, opinnäytetöitä ja pro gradututkielmia peliriippuvuudesta, joita oli vain muutamia. Läheisten näkökulmasta näitä ei ollut lainkaan, mikä oli outoa, koska peliriippuvuus koskettaa niin monta muutakin ihmistä riippuvaisen elämässä, ehkä jopa enemmän juuri läheisiä, etenkin jos peliriippuvainen itse ei ole vielä valmis myöntämään ongelmaansa. Tämänkin vuoksi halusin omassa opinnäytetyössäni tuoda esille nimenomaan läheisten näkökulmaa ja heidän kokemuksiaan läheisensä rahapeliriippuvuudesta. Teoriatietoa peliriippuvuudesta ja ylipäätään riippuvuuksista onneksi löytyi todella kattavasti, mikä oli minulle jo tullut tutuksi ammatillisen esseen myötä. Aiheen valintaan vaikutti myös se, että peliriippuvuus on todella lisääntynyt viime vuosina, mutta sitä ei välttämättä tiedosteta. Kuten opinnäytetyössäni tuli ilmi, usein huomataan jonkin asian olevan pielessä, mutta sitä ei välttämättä osata tunnistaa peliriippuvuudeksi. Samoin kuin sosiaali- ja terveystalveissa, asiakas voi hakeutua hakemaan apua johonkin muuhun asiaan tai vaivaan, eikä edes ammattilaiset osaa ajatella kaiken johtuvan peliriippuvuudesta. Tätä pitäisi mielestäni korostaa myös sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, jotta asioihin pystyttäisiin mahdollisesti tarttumaan aiemmassa vaiheessa ja avun pyytämisen kynnystä saataisiin matalammaksi, kun ammattilaisilla olisi työkaluja asian puheeksi ottoon.

Opinnäytetyötä tehdessä pohdin Heikkilän (1995, 15) toteamaa selitystä riippuvuudelle, jonka haluan tuoda ilmi. Heikkilän (1995, 15) mukaan riippuvaisella riippuvaisen "aivojen rakenne", eikä riippuvuudesta voi ikinä päästä lopullisesti eroon. Jos tämä teoria pitää paikkaansa tai niillä, joiden riippuvuus selittyy tämän teorian mukaan, niin mietin, että jos jokin "hyvän riippuvuuden" omaava, vaikka joutuu jostain syystä lopettamaan sen mistä on ehkä tietämättäänkin riippuvainen, esimerkiksi työn tai urheilun, muodostuuko hänelle riippuvuus sitten johonkin toiseen asiaan, jos ei pysty enää toteuttamaan aiemmin himoitsemaansa asiaa. Esimerkiksi vaikka jos ihminen, joka on riippuvainen urheilusta, katkaisee jalkansa ja kätensä jostain syystä, muodostuuko hänelle mahdollisesti korvaavana toimintana vaikka liiallinen pelaaminen. Tämä selittäisi, miksi vaikka monesta kilpaurheilijasta tulee alkoholisti urheilu-uran loputtua.

Sosionomi (AMK) -osaamisen kompetenssit ovat kulkeneet koko ajan opintojen rinnalla, ja niitä on jatkuvasti peilattu oppimiseen, niin myös opinnäytetyöprosessiin. Kompetensseihin kuuluu kuusi eri osa-aluetta, joita ovat sosiaalialan eettinen osaaminen, asiakastyön osaaminen, sosiaalialan palvelujärjestelmäosaaminen, kriittinen ja osallistava yhteiskuntaosaaminen, tutkimuksellinen kehittämis- ja innovaatio-osaaminen sekä työyhteisö-, johtamis- ja yrittäjyysosaaminen. (Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto 2016, [viitattu 4.4.2018].) Opinnäytetyöprosessin aikana osaamiseni lisääntyi useassa eri kompetenssissa. Opin paljon lisää tutkimuksen tekemisestä sekä teoriassa, että käytännössä. Myös eettinen osaaminen vahvistui, kun asioita piti miettiä eettisesti itsetutkimuksen sekä myös tutkittavien kannalta. Haastatteluista sain myös lisää vahvistusta ja kokemusta asiakastyön osaamiseen ja jonkin verran myös palvelujärjestelmä tuli tutuksi siltä osin, mistä peliriippuvainen ja hänen läheisensä voivat saada kaipaamansa apua ja tukea sekä kuinka riippuvaisia ja heidän läheisiään hoidetaan.

Ammatilliseen esseeseen haastatteleman peliriippuvainen kertoi, että aika ennen peliriippuvuuden tulemistä ilmi oli jatkuvasti pelkäämistä, että hänen riippuvuutensa tulee julki ja siihen liittyvää häpeää. Laskut postilaatikossa ahdistivat, koska lähes kaikki olivat karhukirjeitä, ja niihin ei tietenkään ollut rahaa, koska kaikki raha piti käyttää pelaamiseen. Joka kerta hän ajatteli, että nyt voitaisi ja saisi kaikki laskunsa ja velkansa maksettua. Jokainen pelikerta oli viimeinen. Kuukauden palkka saattoi mennä hetkessä. Voittojakin tuli, mutta ne menivät saman tien vielä suuremman voiton toivossa. Ajattelen, että tämä vaikuttaa väistämättä parisuhteeseen ja jatkotutkimusaihe voisi keskittyä enemmän siihen. Jatkotutkimusaiheeksi ehdotankin tutkimusta, jossa keskityttäisiin tarkemmin siihen, miten peliriippuvuus on vaikuttanut tai vaikuttaa parisuhteeseen. Tällöin otettaisiin huomioon molempien näkökulma ja kokemukset parisuhteen, sekä peliriippuvaisen itsensä että hänen puolisonsa.

LÄHTEET

- Alho, H., Castren, S. & Lahti, T. 2015. Päihde- ja rahapeliongelman samanaikaisuuden yleisyys. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 102—104.
- Alho, H. & Lahti, T. 2015a. Rahapelaamisen monet ulottuvuudet. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 9—10.
- Alho, H. & Lahti, T. 2015b. Rahapeliongelmaan liittyviä käsitteitä ja määritelmiä. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 10—14.
- Alho, H. & Lahti, T. 2015c. Rahapeliongelman hoitovaihtoehdot. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 111—112.
- Alho, H. & Lahti, T. 2015d. Rahapeliriippuvuuden lääkehoito. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 127—128.
- Avellan, M. (toim.) 2013. Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2012. Helsinki: THL.
- Castren, S. 2015a. Rahapelipäiväkirja. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 124—125.
- Castren, S. 2015b. Retkahduksen ehkäisy rahapeliriippuvuudessa. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 125—127.
- Castren, S., Alho, H. & Lahti, T. 2015. Hoitopalvelut rahapeliongelmassa. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 137—138.
- Castren, S. & Lahti, T. 2015a. Kongnitiivinen käyttäytymisterapia rahapeliriippuvuuden hoidossa. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 122—124.
- Castren, S. & Lahti, T. 2015b. Motivoivahaastattelu. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 115—121.

- Castren, S. & Lahti, T. 2015c. Rahapelikierre. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 75—77.
- Castren, S. & Lahti, T. 2015d. Rahapeliongelman tunnusmerkit. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 69—71.
- Castren, S., Lahti, T. & Salonen, A. 2015. Psykososiaalisten tekijöiden vaikutus rahapeliongelman kehittymiseen. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 60—62.
- Castren, S. & Salonen, A. 2015a. Mittarit rahapeliongelman tunnistamisen tukena. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 84.
- Castren, S. & Salonen, A. 2015b. Rahapeliongelman tarkempaan arviointiin ja väestötutkimuksiin soveltuvat mittarit. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 87—91.
- Goodman, A. 1990. Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction* 85. 1990. 1403—1408.
- Giddens, A. 1995. Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa: Beck, U., Giddens, A & Lash, S. (toim.) *Nykyajan jäljillä: reflektiivinen modernisaatio*. Suomentaja Leevi Lehto. Tampere: Vastapaino.
- Hammarlund, C-O. 2010. Kriisikeskustelu. Kriisituki, jälkipuinti, stressin ja konfliktien käsittely. Helsinki: Tietosanoma.
- Hedrenius, S. & Johansson, S. 2013. Kriisituki: Ensiapua onnettomuuksien, katastrofien ja järkyttävien tapahtumien käsittelyyn. Suomentaja Urpu Strellman. Helsinki: Tietosanoma.
- Heikkilä, A. 1995. Riippuvuus -valheiden verkko. Helsinki: Tammi.
- Heinälä, P. 2015a. Itsemurhat ja rahapeliongelma. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 101—102.
- Heinälä, P. 2015b. Rahapeliongelmaan liittyvät psyykkiset ja fyysiset sairaudet. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 95—101.
- Hirsjärvi, S & Hurme, H. 2001. Tutkimushaastattelu: teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki: Helsinki University Press & tekijät.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 15.—17. uud. p. Helsinki: Tekijät & Kirjayhtymä Oy.

- Itäpuisto, M. & Pajula, M. 2015a. Avun hakeminen rahapeliongelmaan. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 81.
- Itäpuisto, M. & Pajula, M. 2015b. Rahapeliongelma ja perheenjäsenten avuntarve. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 173—174.
- Järvinen-Tassopoulus, J. 2012a. Rahapelaamisen ja ongelmapelaamisen yleisyys Suomessa: Kuluttajatilastoista kyselytutkimuksiin: Esimerkkinä rahapelaaminen. Teoksessa: P. Raento (toim.) 2012. Rahapelaaminen Suomessa. Helsinki: Gaudeamus. 81—85.
- Järvinen-Tassopoulus, J. 2012b. Rahapelaamisen ja ongelmapelaamisen yleisyys Suomessa: Mittaamisesta tuloksiin: Ongelmapelaamisen esiintyvyys. Teoksessa: P. Raento (toim.) 2012. Rahapelaaminen Suomessa. Helsinki: Gaudeamus. 85—92.
- Järvinen-Tassopoulus, J. 2012c. Rahapelaamisen ja ongelmapelaamisen yleisyys Suomessa: Monitieteisyyden hyödyt. Teoksessa: P. Raento (toim.) 2012. Rahapelaaminen Suomessa. Helsinki: Gaudeamus. 95—98.
- Järvinen-Tassopoulus, J. 2015. Perheen, sosiaalisten verkostojen ja asuinalueen merkitys rahapeliongelman kehittymisessä. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 63—66.
- Kaasinen, V., Kuoppamäki, M. & Salonen, R. 2015. Kun peli pelaa pelaajaa: pelihimo, riippuvuus ja lääkkeet. Duodecim 23. 2015. 131.
- Kiiänmaa, K. 2015a. Perintötekijöiden vaikutus rahapeliriippuvuuden kehittymiseen. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 57—58.
- Kiiänmaa, K. 2015b. Psykkinen ja fyysinen riippuvuus rahapelaamisessa. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 55—56.
- Kiiänmaa, K. 2015c. Rahapelaamiseen liittyvien mielihyvämekanismien neurobiologia. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 52—55.
- Kiiänmaa, K. 2015d. Rahapeliongelman moninaiset piirteet. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 51.
- Kiiänmaa, K. 2015e. Rahapeliongelman syntymekanismien tutkiminen: mallina lowan uhkapelitestimenetelmät. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa,

T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 58—59.

L 23.11.2001/1047. Arpajaislaki.

Laine, T. 2001. Miten kokemuksia voi tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa: J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Nökökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 26—43.

Lattunen, K. 2015. Edunvalvonta ja rahapeliongelman liittyvät vaikeudet. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 156—157.

Miller, W. & Rollnick, S. 1991. Motivational Interviewing. Preparing People to Change Addictive Behavior. New York: Guilford Press.

Murto, A. & Mustalampi, S. 2015a. Rahapelitoiminnasta aiheutuvat haitat. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 20—21.

Murto, A. & Mustalampi, S. 2015b. Rahapelituotoista yhteiskunnalle merkittävä hyöty. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 18—20.

Mustalampi, S. & Partanen, A. 2015. Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut rahapeliongelmissa. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 131—133.

Mäyrä, F. 2013. Aika, raha ja peliviihde: Verkkopelaamisen harmit ja harmittomuus. Teoksessa: T. Tammi, P. Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta. 2013. Helsinki: Gaudeamus. 147—164.

Pajula, M. & Sjöholm, M. 2015. Rahapeliongelmiin tuki- ja neuvontapalvelut. Teoksessa: H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti & A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. 2015. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim. 133—136.

Palosaari, E. 2007. Lupa särkyä. Helsinki: Edita Publishing Oy.

Paul, J. 1998. Dynamic change in crisis intervention. American journal of psychotherapy. 52(4), 437—449.

Peluuri. Ei päiväystä. Rahapelaaminen Suomessa. [Verkkosivu]. [Viitattu 3.1.2018]. Saatavana: <http://www.peluuri.fi/tietopankki/yleista-tietoa-rahapelaamisesta-ja-peliongelma/rahapelaaminen-suomessa>

Ruuska, A & Sulkunen, P. 2013. Addiktiosairaus ja moraalit: Lääketieteellisen alkoholiajattelun kehitys. Teoksessa: T. Tammi, P. Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta. 2013. Helsinki: Gaudeamus. 28—50.

- Sosiaalialan ammattikorkeakouluverkosto. 29.4.2016. Sosiaalialan ammattikorkeakoulutuksen kompetenssit. [Verkojulkaisu]. Innokylä. [Viitattu 4.4.2018]. Saatavana: <https://www.innokyla.fi/documents/1167850/5e8f1ef1-7a5b-4dfb-a629-0ea09dbfe904>
- Suomen mielenterveysseura. Ei päiväystä. Kriisit kuuluvat elämään. [Verkkosivu]. [Viitattu 5.2.2018]. Saatavana: <https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/vaikeat-el%C3%A4m%C3%A4ntilanteet/kriisit-kuuluvat-el%C3%A4m%C3%A4n>
- Takuusaatiö. Ei päiväystä. Tietoa meistä. [Verkkosivu]. [Viitattu 22.3.2018]. Saatavana: <https://www.takuusaatio.fi/takuusaatio/tietoa-meista>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Rahapelaaminen ja peliongelma.
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. 12.12.2017. Peliriippuvuuden hoitotutkimus. [Verkkosivu]. [Viitattu 7.3.2018]. Saatavana: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/rahapeliriippuvuuden-hoitotutkimus>
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2002. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Varto, J. 1992. Laadullisen tutkimuksen metodologia. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uud. p. Jyväskylä: PS-kustannus.

LIITTEET

Liite 1. Haastattelun runko

HAASTATTELUN RUNKO RAHAPELIRIIPPUVAISEN LÄHEISILLE

Teema 1: Peliriippuvuuden havaitseminen

1. Kuinka läheisesi peliriippuvuus tuli sinulle ilmi?
2. Kauanko pelaamista oli kestänyt ja mitä haittoja se oli aiheuttanut (esim. kertyneet velat, työn menettäminen...)?
3. Mitkä ajatukset ja tuntemukset tulivat päälimmäisinä pintaan itselläsi asian esilletulon jälkeen?
4. Kuinka asiat etenivät asian esilletulon jälkeen?

Teema 2: Peliriippuvuuden vaikutukset arkeen läheisten kokemana

5. Kuinka peliriippuvuuden ilmi tuleminen vaikutti arkeenne?
6. Kuinka asia vaikutti teidän välisiin suhteeseen?
7. Koitko/koitteko peliriippuvuuden kriisinä?
8. Näkyykö tai vaikuttaako peliriippuvuus vielä nykyään arkeenne tai elämäänne?
9. Kuinka muut läheisenne suhtautuivat peliriippuvuuteen?

Teema 3: Saamanne tuki

10. Saitko itse läheisenä tarvitsemaasi/haluamaasi tukea ja apua?
11. Mistä tai keneltä itse sait tukea?
12. Minkä saamasi tuen koit merkittävimpänä asian käsittelyssä omalta osaltasi?
13. Oliko omassa toipumisessasi jokin merkittävä käännekohta?
14. Jos et saanut kaipaamaasi apua tai tukea, millaista tukea olisit kaivannut?
15. Mitä muuta haluaisit vielä kertoa peliriippuvuudesta?