



Emma Hyrkäs

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK), 210op
Opinnäytetyö, 2022

ONGELMALLISEN RAHAPELAAMISEN VARHAISEN TUEN RYHMÄ



Diak

TIIVISTELMÄ

Emma Hyrkäs

Ongelmallisen rahapelaamisen varhaisen tuen ryhmä

51 sivua, 3 liitettä

Kevät, 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveystieteiden ammattitutkinto

Sosionomi (AMK)

Tässä toiminnallisessa opinnäytetyössä kehitettiin yhteistyökumppanin käyttöön varhaisen tuen ryhmämalli, jonka toteutus on kehitetty toimimaan etäyhteydellä. Ryhmä suunnattiin henkilöille, joilla havaittiin ongelmallista rahapelaamista. Yhteistyökumppanina toimi Porvoon kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut.

Ryhmäkertojen pohjana ryhmämallissa käytettiin lähdekirjallisuutta. Menetelmänä käytettiin myös asiakastyöntekijä Katri Kytöpuun ja kokemusasiantuntijan kanssa käytyjä keskusteluja. Ryhmäkertojen tarkoituksena on varhainen tuki henkilöille, joilla on havaittu ongelmallista rahapelaamista. Tavoitteena on herätellä sekä motivoida henkilöitä vähentämään ongelmallista rahapelaamista.

Ryhmämalli koostuu neljästä eri tapaamiskerrasta. Ensimmäisellä tapaamiskerralla käydään ryhmän sisältöä läpi ohjaajan johdolla sekä keskustellaan rahapelaamisesta. Toisella kerralla ryhmässä käydään läpi stressiä ja hyvinvoinnin työkaluja sekä keskustellaan rahapelitestistä. Kolmannella kerralla ryhmässä on kokemusasiantuntija ja ryhmässä keskustellaan omasta arjesta. Viimeisellä ryhmäkerralla annetaan työkaluja siihen, mistä jatkossa saa apua sekä miten pelaamista voi itse vähentää. Ryhmäkerroilla tehdään myös harjoituksia sekä kotiin annetaan kotitehtäviä.

Ryhmämallista tuotettiin diaesitys sekä diaesityksen käsikirjoitus. Ryhmämalli voidaan ottaa käyttöön myös muiden kuntien sosiaali- ja terveystieteiden palveluissa ja materiaalia voi hyödyntää kasvokkain tapahtuvissa ryhmäkerroissa.

Asiasanat: rahapelit, ryhmätoiminta, varhainen puuttuminen

ABSTRACT

Emma Hyrkäs

Early support group for problematic gambling

51 p., 3 appendices

Spring 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Bachelor of Social Services

The functional thesis developed a model for an early support group for remote implementation. The model and the support group were targeted to people afflicted by problematic gambling. The functional thesis partnered with the mental health and substance abuse services of City of Porvoo

The theoretical framework for the model was based on literature review. Also the data for the model was collected from discussion with customer worker Katri Kytöpuu and expert by experience. The aim of the model is to provide early support for people who were found to be afflicted by problematic gambling. The aim is to motivate individuals to reduce about their problematic gambling.

The group template consists of four different appointments. At the first appointment, the contents of the support group meetings are gone through under the guidance of the supervisor and the theme of gambling is discussed. The second appointment is about stress and tools for well-being, and a discussion about a gambling test is held. At the third appointment, group will have an expert by experience visiting the group. The last group appointment, tools are provided for where to get help in the future and how to reduce gambling yourself. The group meetings also include exercises and homework to work with independently.

A slideshow and a slideshow manuscript were produced for the model of the support group. The group model can be also implemented in the social and health services of other municipalities, as well as the material can be used in face-to-face group activities.

Keywords: early intervention, gambling, group activities

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	4
2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET	5
2.1 Rahapelaaminen	5
2.2 Riippuvuus	7
2.3 Ryhmätoiminta	8
2.4 Osallisuus ryhmässä	9
2.5 Vertaistuki	10
2.6 Rahapelaamisen seuraukset.....	11
3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	12
4 RYHMÄTOIMINNAN MALLI.....	13
4.1 Ensimmäinen ryhmäkerta	13
4.2 Toinen ryhmäkerta	15
4.3 Kolmas ryhmäkerta	15
4.4 Neljäs ryhmäkerta	16
5 PORVOON MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT YHTEISTYÖKUMPPANINA.....	16
6 PROSESSIN KUVAUS	17
7 POHDINTA	20
LÄHTEET.....	22
LIITE 1. Ryhmäkertojen diaesitys	26
LIITE 2. Käsikirjoitus diaesitykseen.....	40
LIITE 3 Palautelomakkeen kysymykset	51

1 JOHDANTO

Suomessa noin 18 prosenttia väestöstä pelaa riskitasoisesti rahapelejä ja kolme prosenttia väestöstä kärsii rahapeliongelmaista. Heikommassa sosioekonomisessa asemassa pelaavat enemmän rahapelejä kuin paremmassa sosioekonomisessa asemassa olevat. (Päihteet, tupakka ja nikotiinituotteet sekä rahapelit, 2020, s. 16)

Suomalaisten rahapelaamiseen on tullut hieman muutoksia vallitsevan pandemian takia. Suosituimmat rahapelit ovat olleet koko ajan saatavilla, kuten lotto, mutta rahapeliautomaatit suljettiin vuoden 2020 alussa ja myös pelisalit otettiin pois käytöstä. (Rahapelaaminen, i.a.) Rahapeliautomaattien sulkeminen on otettu positiivisesti vastaan, koska ennen peliautomaateilla pelanneet ovat voineet olla pelaamatta pandemian aikana (Järvinen-Tassopoulos ym., 2020, s. 400). Rahapeliautomaattien poistamisella on merkittävä mahdollisuus vähentää rahapelihaittoja. (Järvinen-Tassopoulos ym., 2020, s. 401) Internetin merkitys rahapelaamisen alustana on korostunut pelisalien ja rahapeliautomaattien sulun myötä (Hallamaa, 2021, s. 47). On kuitenkin todennäköistä, että vallitsevan pandemian jälkeen rahapeliautomaatit säilyttävät asemansa ongelmia aiheuttavana pelityyppinä (Hallamaa, 2021, s. 54).

Poikkeustila rasittaa ihmisen psyykkistä hyvinvointia (Kallio, 2020, s. 141) Ahdistuneisuutta voidaan paeta pelaamiseen ja siitä voi syntyä pelaamisen kierre (Rahapelaamiseen liittyy paljon tunteiden vaihtelua, i.a.). Yhteistyökumppanin kanssa keskustelimme ryhmän kehittämisestä, josta saisi varhaista tukea ja tietoa rahapelaamiseen liittyen. Olemassa olevan teorian ja kirjallisuuden avulla luon toiminnallisena opinnäytetyönä varhaisen tuen ryhmän. Opinnäytetyötä varten keskustelen ongelmallisesta rahapelaamisesta kokemusasiantuntijan ja Tiltin asiakastyöntekijän kanssa. Kerätyn materiaalin pohjalta ryhdyn kehittämään ongelmallisen rahapelaamisen varhaisen tuen ryhmää. Tarkoituksena on saada varhaisen tuen ryhmän sisältö sellaiseksi, että sen sisältöä voidaan hyödyntää Porvoon sosiaali- ja terveystalveissa sekä muissa kunnissa. Tiltti on

tukipiste, mistä saa apua tukea ja tietoa rahapelaamiseen liittyen (Mikä on tilitys, i.a.).

2 TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT JA KESKEISET KÄSITTEET

2.1 Rahapelaaminen

Rahapelaaminen tarkoittaa pelaamista, jossa voitto tai tappio on rahaa tai rahan arvoista. Rahapelejä ovat esimerkiksi Lotto, raaputusarvat ja raha-automaattipelit (Castrén ym., 2020, s. 27). Arpajaislaki (L 1047/2001) määrittelee Suomessa rahapelaamista. Se määrittelee rahapelaamisen toiminnaksi, johon osallistutaan vastiketta vastaan. Arpajaislain tarkoituksena on määritellä myös rahapelihaittojen ehkäisy sekä vähentäminen. Suomessa rahapelaamisesta vastaa Veikkaus. Veikkaus maksaa vuosittain 2 miljoonaa euroa peliongelmiin hoitoon ja ehkäisyyn sekä pelihaittatutkimukseen sosiaali- ja terveysministeriölle. Veikkaus rahoittaa myös Peluurin palveluita, josta saa apua rahapelaamiseen liittyviin ongelmiin. (Peliongelmiin ehkäisy, i.a.)

Suomessa rahapelaaminen on yleistä. Yli puolet suomalaisista pelaa rahapelejä kerran kuukaudessa. (Tenkanen, i.a.) Suomessa kolme prosenttia väestöstä kärsii rahapeliongelma (Rahapeliongelma, 2020) ja noin viidellatoista prosentilla on riskipelaamista eli rahapelaamista, josta voi aiheutua suurempia haittoja. Rahapelaamista esiintyy kaikissa sosioekonomisissa asemassa ikää tai sukupuoleen katsomatta, (Rahapeliongelma, 2020) mutta heikommassa sosioekonomisessa asemassa olevilla rahapeliongelmaa on kuitenkin enemmän (Päihteet, tupakka ja nikotiinituotteet sekä rahapelit, 2020, s. 16). Pelaaminen voi alkaa kokeilemisen seurauksena tai esimerkiksi stressin johdosta. Pelaaja voi paeta joitakin tunteita rahapelaamisen pariin, esimerkiksi stressiä tai ahdistusta (Rahapelaamiseen liittyy paljon tunteiden vaihtelua, i.a.). Rahapelaaminen

voi olla myös vaihtoehto, jos esimerkiksi työ tai terveys estää päihteidenkäytön. Näin arkea voidaan paeta rahapelaamisen pariin. (Lund, 2010, s.17)

Teknologian kehittyessä rahapelejä voi pelata nykyään tietokoneella tai puhelimella. Saatavuus on näin laajentunut ja helpompaa. (Tenkanen, i.a.)

Vuonna 2010 Suomessa asetettiin 18 vuoden ikäraja arpajaislain uudistuksen myötä, sillä varhainen rahapelaaminen lisää riskiä myöhemmälle rahapeliongelmalle. (Tenkanen, i.a.) Veikkaus myös vähensi peliautomaattien saatavuutta loppuvuoteen 2020 mennessä. (Castrén ym. 2020, s.31)

Rahapelaamisen pelaajatyypit voidaan jakaa neljään eri ryhmään: viihdepelaajiin, riskipelaajiin, ongelmapelaajiin sekä peliriippuvaisiin. Viihdepelaajat nimensä mukaisesti pelaavat vain viihteen muodossa ja pelaaminen on satunnaista. Viihdepelaajille ei ole muodostunut ongelmaa pelaamisesta. Riskipelaajan pelaaminen on jo toistuvaa. Pelaaminen voi kehittyä ongelmalliseksi rahapelaamiseksi, kun riskipelaajalle alkaa muodostua jonkinlaisia negatiivisia asioita elämässään. Ongelmapelaajalla on jo selkeitä negatiivisia vaikutuksia elämässä pelaamisen johdosta. Ongelmapelaaja pelaa paljon ja se näkyy pelaajan taloudessa, mutta pelaaminen voi näkyä myös ajankäytöllisesti arjessa tai heikentyneinä ihmissuhteina. Peliriippuvaisen henkilön pelaaminen on jatkuvaa sekä pakonomaista. Pelaamista ei pysty enää hallitsemaan ja peliriippuvainen ei välttämättä osaa hakeutua hoitoon. (Mäkelä, 2018, s. 65–66)

Pelaamiseen liittyviä ajatuksia voi yrittää torjua, kun houkutus pelaamiseen tulee. Kun tekisi mieli pelata, voi ajatella, minkälaisia seurauksia siitä aiheutui viime kerralla. Omia ajatuksia ja tunteita voi purkaa läheiselle. (Miten vähentää tai lopettaa, i.a.) On tärkeää, että ongelmapelaaja tulee hyväksytyksi ja arvostetuksi. Paras auttaja on usein sellainen henkilö, joka aidosti kuuntelee. (Lund, 2010, s.138–139)

Rahapelaamista voi myös yrittää vähentää. Vähentämiseen on useita ohjeistuksia. Pelaamiseen tulisi yrittää suhtautua viihteenä sekä pelaamiseen voi asettaa pelirajat. Pelattujen rahojen sijasta tulisi yrittää ajatella, mihin muuhun rahat voisi käyttää. Voisi myös pohtia, kuinka paljon pelaamiseen kuluu aikaa ja mihin

muuhun ajan voisi käyttää. Oma henkistä hyvinvointia tulisi myös tarkastella, jos pelaaminen johtuu esimerkiksi siitä, että ahdistusta tai stressiä yritetään paeta. (Retkahduksen vaiheet ja retkahduksen torjunta, i.a.) Stressiä usein helpottaa kehon fyysinen huolto ja huolien jakaminen. Nämä keventävät oloa sekä lievittävät ahdistusta. Sosiaalisten suhteiden vahvistaminen lisää tutkitusti hyvinvointia ja se parantaa stressinsietokykyä. Alkoholia tai muita päihteitä tulisi myös välttää, sillä päihteet vaikuttavat unen laatuun negatiivisesti. (Mattila, 2022)

2.2 Riippuvuus

Riippuvuus eli addiktio muodostuu toimintaan tai päihdyttävään aineeseen, kun siitä muodostuu psyykkisesti tai fyysisesti hyvää oloa. Yksilölliset tekijät voivat vaikuttaa riippuvuuden muodostumiseen. Myös perinnölliset tekijät, lapsuudessa koetut kokemukset ja aikuisiällä koettu kriisi tai stressi voivat edesauttaa riippuvuuden syntyä. (Koski-Jännes, 2020) Ympäristö- tai perintötekijät eivät kuitenkaan itsessään tuota riippuvuutta, vaan esimerkiksi yksinäisyys tai tunne epävarmasta tulevaisuudesta voivat luoda otollisen riippuvuuskäyttäytymisen. (Koski-Jännes, 2020)

Riippuvuuksissa yhteinen tekijä on dopamiinin lisääntyminen aivoissa, jota tietty aine tai toiminta lisää. Näin riippuvuus voi syntyä. Kun dopamiinitaso laskee, ihmiselle tulee tällöin tarve käyttää ainetta tai tehdä toimintaa, jolloin dopamiinitaso aivoissa taas nousee. (Aarnio, 2020) Riippuvuutta ylläpitää myös tunne siitä, ettei ole muuta, joka tuottaisi hyvää oloa (Koski-Jännes, 2020).

Riippuvuudesta toipuminen voi olla pitkä prosessi, sillä siitä toipuminen edellyttää ajattelu- sekä elämäntavan muutosta. (Tietoa riippuvuuksista, i.a.) Toipuminen ja lopettaminen voi olla alkuun vaikeaa, sillä pelko vieroitusoireista fyysisellä ja psyykkisellä tasolla on läsnä. Aivot tarvitsevat aikaa muutokseen ja vieroitusoireet voivat olla myös voimakkaita. Riippuvuus on hyvä tunnistaa ja miettiä

korvaavaa terveellistä vaihtoehtoa. Toipumiseen vaikuttavat aivojen sopeutuminen, ulkopuolinen apu ja motivaatio. (Aarnio, 2020)

Riippuvuudet voi jaotella karkeasti kahteen ryhmään; kemialliseen ja toiminnalliseen. Riippuvuus voi kehittyä myös sellaiseen asiaan, joka tuottaa välitöntä mielihyvää eikä ole kemiallinen aine. Toiminnallisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi ostosten tekeminen, ahmimishäiriö tai digi- ja rahapelaaminen. (Peliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus, i.a.) Toiminnallisessa riippuvuudessa ei ole kemiallista ainetta, joka vaikuttaisi aivoissa, vaan riippuvuus syntyy, kun koetaan mielihyvää. (Toiminnalliset riippuvuudet, i.a.)

2.3 Ryhmätoiminta

Ryhmä muodostuu, kun ihmisjoukolla on vuorovaikutusta keskenään sekä jonkinlainen tavoite. Ryhmän sisäinen voima eli ryhmädynamiikka muodostuu jäsenten välisestä vuorovaikutuksesta. Jäsenten kannalta ryhmädynamiikka voi olla merkittävää. (Kopakkala, 2011, s. 36–37)

Ryhmähetket ovat olleet aina hyviä hetkiä vuorovaikutukselle, mutta etänä virtuaaliryhmissä voi olla omat hankaluutensa. Virtuaalinen ryhmä voi olla hankala, sillä viestinnän painotukset sekä sävy ovat vastaanottajan tulkinnan varassa. Virtuaalisissa ryhmissä on hyvä nähdä toisia kasvokkain videokuvan välityksellä, jotta ilmeitä sekä puheensävyä on helpompi tulkita. Tämä luo ryhmässä myös turvallisuuden tunnetta, kun muut osallistujat voi nähdä. (Kopakkala, 2011, s. 34)

Ryhmän ohjaajan taidoilla on vaikutusta siihen saavuttaako ryhmä tavoitteensa. On tärkeää, että ohjaaja osaa eri vaiheissa aistia ryhmän tarpeita. Hyvä ohjaaja osaa keskustella ja kuunnella sekä tukea ryhmää kantamaan vastuuta eri tilanteissa. (Kopakkala, 2011, s. 88) Ohjaajan läsnäolo tuo turvaa. (Katri Kytöpuu, asiakastyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2022) Hyvässä kohtaamisessa ja vuorovaikutuksessa ammattilaisen kanssa ihmiselle syntyy turvallinen

olo. (Styrman & Torniainen, i.a.) Tervetuloitovotus ja itsensä esittely ovat hyvä esimerkki virittää ryhmä. On myös hyvä kertoa ryhmästä yleisesti ja kerrata mitä ryhmäkerralla tapahtuu (Häkkinen, 2013, s. 188–189). Esittäytymisen jälkeen ryhmän ohjaaja kertoo ryhmän säännöt, jotka voivat liittyä tapaamiskertoihin, vaitiolovelvollisuuteen tai toisten osallistujien kannustamiseen. Ryhmän ensimmäisellä tapaamiskerralla tulee kiinnittää huomiota edellä mainittuihin asioihin. Osallistujat voivat luoda muista tapaamiskerroista jo mielikuvan ensimmäisen tapaamiskerran perusteella, joten mitään negatiivista tunnereaktiota ei osallistujissa tulisi herättää. (Ståhlberg, 2019, s. 74) Ohjaajan on edistettävä ryhmässä vuorovaikutusta ryhmän osallistujien välillä. Ohjaajan hyviä taitoja ovat esimerkiksi vuorovaikutustaidot, empatia ja toimintataidot. (Ståhlberg, 2019, s. 29) Ohjaajan kuuluu vaikuttaa rakentavasti ryhmän ilmapiiriin. Ohjaajan kuuluu kuunnella sekä kohdella kaikkia tasapuolisesti, mutta myös ohjata ryhmän kulkua ja tarvittaessa keskeyttää. Ohjaajan vastuulla on puheenvuorot ja kaikkien halukaiden tuleminen kuulluksi. Ryhmätilanteessa ohjaajan tulee lopettaa ryhmä myönteisellä tavalla. (Häkkinen, 2013, s. 188–189)

2.4 Osallisuus ryhmässä

Osallisuus on yksi keskeinen keino ehkäistä syrjäytymistä. Osallisuus on tasa-arvon edellytys sekä se edistää terveyttä. Osallisuus syntyy vuorovaikutuksessa ihmisten kanssa, sekä myös ihmisten ja luonnon välillä. (Isola ym. 2017, s. 16) Osallisuuden edistämällä yhteiskunnan erilaisilla palveluilla on tärkeä rooli. Osallisuutta vahvistavat koulut, työpaikat, järjestöt ja yhdistykset. (Osallisuuden edistäminen, 2020)

Kun ihminen kuuluu kokevansa johonkin yhteisöön tai ryhmään, siitä syntyy kokemus. Yhteisössä osallisuus on yhteistä luottamusta ja arvostusta. (Osallisuuden edistäminen, 2020) Joukkoon osallistuminen perustuu toisten luottamuksen ja roolin ymmärtämiseen. Osallisuus tuo tunteen omasta paikasta yhteisössä. Yhteenkuulumisen kyky edellyttää yhteisöltä ja muilta ihmisiltä hyvää asennetta. Lämmin vuorovaikutus ja onnistunut kohtaaminen muiden kanssa kohottaa mie-

lialaa. (Vuorovaikutustaitoja voi oppia, 2022) Opinnäytetyöni ryhmämallissa on korostettu positiivista otetta ja vuorovaikutusta osallistujien kanssa.

2.5 Vertaistuki

Vertaistuessa vertaiset toimivat itsensä sekä muiden hyväksi. Samanlaiset kokemukset elämässä sekä elämäntilanteet synnyttävät vertaisuutta. Vertaistukea voi tarvita esimerkiksi elämässä tapahtuvissa kriiseissä tai sairastumisen johdosta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 20) Vertaistukiryhmä on joukko ihmisiä, joilla on samankaltaisia elämäkokemuksia. Ryhmässä voidaan keskustella tai ryhmä voi olla toiminnallinen. Ryhmä voi toimia yksilölle tietynlaisena terapiana tai tukena. Vertaistukiryhmistä voi saada myös tietoa esimerkiksi itsehoito-ohjelmista. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 56–57)

Ihmisten yhteisissä toiminnoissa muodostuu yhteisöllisyyttä ja yhteisöllisyys muodostuu yhdistävän tekijän ympärille. Samanlaiset kokemukset elämässä luovat vertaisuutta ihmisten välille ja vertaisuuden kokeminen vähentää ulkopuolisuuden tunnetta. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 74) Vertaistukiryhmässä saa keskustella vapaasti ja omia ajatuksiaan voi tuoda esille. Tunteet ovat sallittuja ja osallistujat ovat tasavertaisia keskenään. Samanlaisten kokemusten kautta osallistujat voivat auttaa toisiaan sekä myös saada apua. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s. 58) Ohjaajan kannattaa hyödyntää pienryhmäohjauksessa vertaistukea ja kokemusten jakamista, sillä muut osallistujat voivat muiden kokemuksista löytää eteenpäin pääsyn. (Ståhlberg, 2019, s.47)

Riippuvuuksien käsittelyyn vertaistukiryhmissä saa paljon tukea toisilta vertaisilta. Vertaistukiryhmissä koettu yhteenkuuluvuuden tunne lisää voimia. (Vertaistukiryhmät, i.a.) Kun ryhmällä on yhteinen tavoite, ryhmässä syntyy yhteistoimintaa, joka on auttavaa. (Repo-Kaarento, 2007, s. 33) A-klinikkasäätiön suorittaman ongelmapelaajien haastattelututkimuksen mukaan henkilöt, jotka ovat saaneet apua ryhmähoidosta, korostivat vertaistuen merkitystä. Myös kuulluksi tuleminen ryhmissä oli tärkeää (Ahonen, 2010, s. 81). Opinnäytetyöni ryhmä-

mallissa tunteiden jakaminen ja vuorovaikutuksellinen keskustelu on osa ryhmätoimintaa.

2.6 Rahapelaamisen seuraukset

Ongelmallisella rahapelaamisella voi olla erilaisia seurauksia. Ongelmallisen rahapelaamisen vaikutukset alkavat näkymään esimerkiksi ihmissuhteissa (Peuru) tai työelämässä (Castren, 2013, s. 31). Kun riskitekijöiden määrä kasvaa, on todennäköisempää, että mahdollisuus ongelmien kasvuun on suurempi (Ahonen, 2010, s. 25).

Ongelmallista pelaamista ei aina näy ulospäin. Pelaamisessa hävityt rahat voivat tuoda häpeän tunnetta. (Rahapelaamiseen liittyy paljon tunteiden vaihtelua, i.a.) Häpeä voi olla tunne, jota salataan muilta. Epämiellyttäviä tunteita voidaan kieltää ja ohittaa. (Myllyviita, 2016, s.18) Häpeän tunne voi tuoda lisää negatiivisia tunteita sekä ristiriitoja ystävien sekä perheen välille. Ihmissuhteet voivat myös huonontua. (Rahapelaamiseen liittyy paljon tunteiden vaihtelua, i.a.) Hävittyjen rahojen myötä henkilö voi velkaantua, joka pahimmillaan voi johtaa maksuhäiriömerkintään sekä ulosottoon. Tällainen voi vaikuttaa myös omaan puolisoon, kun esimerkiksi yhteisen asunnon lainanlyhennykset jäävät maksamatta. (Mäkelä, 2018, s. 108) Taloudellinen epävakaus voi johtaa jopa masennukseen sekä rikollisuuteen. Pelaajalla voi esiintyä rikollisuutta, sillä taloudellista vajavaisuutta voidaan yrittää korjata laittomilla keinoilla, mutta tällaista käyttäytymistä on havaittu vakavasti peliongelmaisilla. (Castren, 2013, s. 31) Rikoksen tekemistä helpottaakin nykyään esimerkiksi digitalisoituminen. (Mäkelä, 2018, s.111)

3 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Toiminnallisen opinnäytetyön ryhmätoimintamalli kehitettiin henkilöille, joilla on havaittu ongelmallista rahapelaamista. Ryhmätoiminnan mallina on käytetty Pienryhmäohjaajan oppaasta löytyviä mallirunkoja (Ståhlberg, 2019). Opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda ryhmätoimintamalli, jonka osallistujina ovat henkilöt, joilla on havaittu ongelmallista rahapelaamista jonkin sosiaali- ja terveystalouden piirissä ammattilaisen toimesta. Ryhmätoimintamalli oli tarkoitettu Porvoon mielenterveys- ja päihdepalveluille, mutta se voidaan ottaa käyttöön myös muissa Itä-Uudenmaan kuntien sosiaali- ja terveystalveluissa.

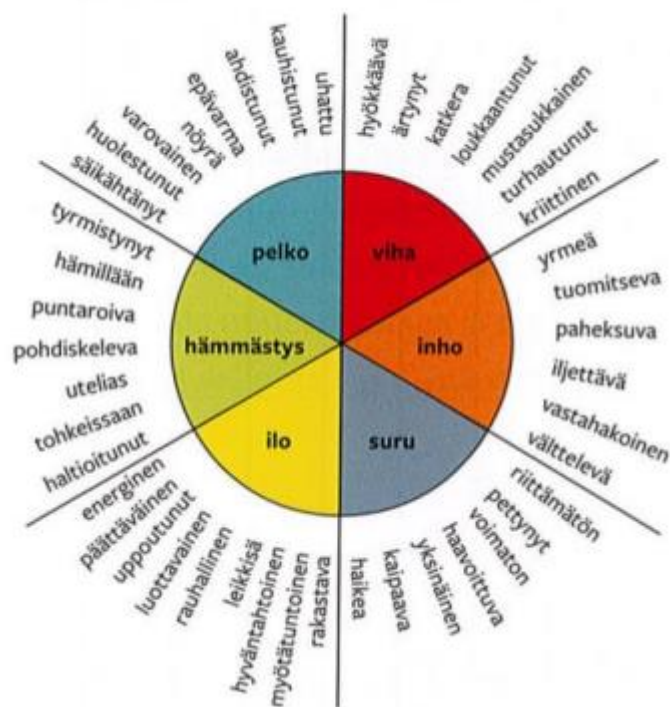
Ryhmäkertojen sisällön suunnittelussa käytettiin kirjallisuutta sekä henkilökohtaisia tiedonantoja. Näiden kautta ryhmäkertojen suunnittelussa päädyttiin neljään tapaamiskertaan. Asiakastyöntekijä Katri Kytöpuun (henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2022) mukaan myös neljä tapaamiskertaa on sopiva määrä ryhmälle, jonka tavoitteena on motivoida osallistujia ongelmallisen rahapelaamisen vähentämiseen. Myös kokemusasiantuntijan (henkilökohtainen tiedonanto, 24.2.2022) kanssa käydyn keskustelun mukaan neljän kerran ryhmä on sopiva, kunhan ryhmässä on järjestelmällisyyttä, selkeä linja sekä vuorovaikutusta. Ryhmäkertojen kesto noin tunnista puoleentoista tuntia on asiakastyöntekijä Katri Kytöpuun (henkilökohtainen tiedonanto, 27.1.2022) mukaan hyvä määrä ajallisesti, jota pystyy myös muokkaamaan tarvittaessa.

Ryhmän tavoitteena on motivoida rahapelaamisen vähentämiseen ja herätellä osallistujia heidän ongelmallisesta rahapelaamisestaan. Tavoite on tärkeä, sillä ryhmäkertojen lopussa tarkoitus on saada osallistujat ymmärtämään, että rahapelaamisesta voi muodostua vakavia ongelmia.

4 RYHMÄTOIMINNAN MALLI


4.1 Ensimmäinen ryhmäkerta

Ryhmäkerran kestoksi varataan aikaa tunti, mutta myös puolitoista tuntia, jos osallistujat haluavat pitää tauon. Ensimmäisellä kerralla käydään läpi ryhmän ideaa, sääntöjä, tavoitteita sekä tulevia ryhmäkertoja. Ohjaaja esittelee itsensä ryhmäkerran aluksi, jonka jälkeen ohjaaja pyytää osallistujia kertomaan sen hetkisestä tunnetilastaan. Ohjaaja pitää kameraa päällä, sillä tämä tuo osallistujille turvallisuuden tunnetta, mutta voi pyytää osallistujia myös tekemään näin, sillä on helpompaa olla vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa, kun näkee toisensa (Kopakkala, 2011, s. 34) Jo ensimmäisellä ryhmäkerralla on tärkeää, että kaikki tuntevat olonsa turvalliseksi ja tulevat kuulluksi halutessaan. Tunteiden ilmaisun apuna käytetään Myllyviidan (2016, s. 75) tunneratasta (kuva 1).



Kuva 1. Katja Myllyviidan tunneratas

Ohjaajan johdolla osallistujat voivat esitellä itsensä sekä kertoa millainen tunne kuvaa tällä hetkellä omaa tunnetilaa, mutta omia tuntemuksia ei ole kuitenkaan pakko jakaa. Yhteisen keskustelun jälkeen käydään läpi riippuvuuksia ja rahapelaamista. Ryhmäkerran loppupuolella käydään läpi yhdessä, miltä ensimmäinen tapaamiskerta tuntui. Kotitehtäväksi annetaan Peluurin sivuilla oleva rahapelitesti (kuva 2) jonka osallistujat voivat tehdä kotona.



Rahapelitesti

Arvioi omaa rahapelaamistasi ja halukkuuttasi muuttua.
Valitse väitteet, jotka parhaiten kuvaavat tunteitasi pelaamista kohtaan.

1. Onko pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen aiheuttanut sinussa levottomuutta, ahdistusta tai ärtyneisyyttä viimeksi kuluneen kahdentoista kuukauden aikana?

☐ Kyllä

☐ Ei

Seuraava →

Kuva 2. Peluurin rahapelitesti

4.2 Toinen ryhmäkerta

Toisen tapaamiskerran alussa olisi hyvä ohjaajan sekä osallistujien pitää kameraa päällä, sillä tämä tuo osallistujille turvallisuuden tunnetta sekä on helpompaa olla vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa (Kopakkala, 2011, s. 34) Toisen tapaamiskerran alussa käydään läpi keskustellen ohjaajan johdolla, mitä tunteita kotona tehty rahapelitestit herätti. Osallistujat saavat ohjaajan johdolla keskustella rahapelitestin tuomista tunnetiloista. Tämän jälkeen ohjaaja kertoo erilaisia keinoja stressin vähentämiseen sekä hyvinvoinnin lisäämiseen. Toisella ryhmäkerralla on myös Lehdet virrassa- harjoitus, jonka tarkoitus on rauhoittaa mieltä (Lehdet virrassa- harjoitus, i.a.). Lopuksi osallistujille annetaan kotiin pohdittava kysymys, kuinka voi itse helpottaa stressiä sekä ahdistusta.

4.3 Kolmas ryhmäkerta

Kolmannella tapaamiskerralla kokemusasiantuntija vierailee ryhmässä. Hän kertoo omia kokemuksiaan rahapelaamisesta. Osallistujat saavat hänelle myös esittää vapaita kysymyksiä. Kokemusasiantuntijan puheenvuoron jälkeen käydään yhdessä läpi ohjaajan johdolla viime kerralla annettua pohdintakysymystä stressistä ja ahdistuksesta. Myös oman arjen tarkkailusta on keskustelua. Jos kokemusasiantuntija ei pääse vierailemaan ryhmässä, on aiheena vertaistuki ja sen merkitys. Ohjaaja myös esittelee kaksi vertaisryhmää, Pelirajattoman vertaistukiryhmän (Vertaisryhmät, i.a.) ja Tiltin vertaisringin (Vertaisrinki, i.a.). Ohjaaja esittelee myös Peluurin internetsivuilta löytyy OmaApu- osion (OmaPeluurista vertaistukea, i.a.) josta saa vertaistukea esimerkiksi keskusteluryhmistä. Ryhmäkerran lopuksi ohjaaja pyytää osallistujia pohtimaan omaa arkeaan seuraavaa ryhmäkertaa varten.

4.4 Neljäs ryhmäkerta

Neljäs eli viimeinen ryhmäkerta alkaa kuulumisten kyselyllä. Ohjaaja kertoo viimeisen ryhmäkerran sisällön sekä käydään ryhmässä yhdessä keskustellen viime kerralla annettua pohdintakysymystä. Ohjaaja voi kysyä esimerkiksi siitä, että oliko omaa arkea vaikea pohtia tai miltä arjen tarkastelu tuntui. Ryhmäkerralla käydään myös läpi ohjaajan johdolla vinkkejä, liittyen pelaamisen himoon sekä ohjaaja antaa vinkkejä pelaamisen vähentämiseen. Ohjaaja kertoo erilaisia sivustoja sekä ryhmiä, joista voi tarvittaessa hakea apua. Osallistujille ei erikseen jaeta materiaalia, mutta ohjaaja kehottaa osallistujia ottamaan esiteltyt linkit ottamaan talteen. Viimeiseksi ohjaaja kertoo ryhmäkerroilla käydyt aiheet sekä esittelee palautelomakkeen (liite 3) osallistujille täytettäväksi. Palautelomake lähetetään osallistujille sähköpostilla.

5 PORVOON MIELENTERVEYS- JA PÄIHDEPALVELUT YHTEISTYÖKUMPPANINA

Yhteistyökumppanina on Porvoon kaupungin mielenterveys- ja päihdepalvelut. Aloitin syksyllä 2021 toisen opintoihin liittyvän harjoitteluni Porvoon päihdekliniikalla. Kolmannen eli hankeharjoittelun suoritin myös mielenterveys- ja päihdepalveluilla. Loppusyksyllä 2021 ilmaisin kiinnostukseni opinnäytetyöni tekemisestä kyseiseen paikkaan.

Mielenterveys- ja päihdepalvelut tarjoavat apua päihteisiin ja mielenterveyteen liittyviin ongelmiin sekä peliriippuvuuteen. Porvoossa erilaiset järjestöt sekä sairaalat tarjoavat myös mielenterveys- ja päihdepalveluita. Kaupungilla on saatavilla mielenterveyspalveluita matalalla kynnyksellä 22 vuotta täyttäneille porvoolaisille ilman lähetettä. Kaupungilla on myös nuorten matalan kynnyksen vastaanotto. Tämä on tarkoitettu alle 22-vuotiaille. Mielenterveys- ja päihdepalve-

luiden toimintaan kuuluu myös päihdeklินิกka. Päihdeklินิกalla voi käydä 22 vuotta täyttäneet porvoolaiset ja askolalaiset. Moniammatillista hoitoa ja ohjausta on päihdeklินิกalla saatavilla. Päihdeklinikalta saa myös tukea läheisen tai omaan päihteiden käyttöön tai muuhun riippuvuuteen. Päihdeklินิกalla saa tukea esimerkiksi peliriippuvuuteen. Päihdeklินิกalla käynti on maksutonta. Päihdeklินิกalla tehdään yhteistyötä asumispalveluiden sekä nuorten matalan kynnyksen kanssa.

.

6 PROSESSIN KUVAUS

Opinnäytetyön tekeminen alkoi keväällä 2021. Opinnäytteen aihe kuitenkin vaihtui kesken ja kehittämistyö alkoi marraskuussa 2021 (kuva 3). Aloitin yhteistyön harjoittelupaikkani eli Porvoon mielenterveys- ja päihdepalveluiden kanssa. Kehittämistyö lähti harjoittelupaikkani tarpeesta. Uudenlaisen toiminnan luominen oli tuotoksen taustalla (Salonen, 2013, s. 41). Tuotoksena kehittämishankkeesta haluttiin valmiiksi tuotokseksi ryhmäkertojen diaesitys (liite 1) ja käsikirjoitus (liite 2) ryhmänohjaajalle. Pohdimme yhteistyökumppanin kanssa, että valmiista tuotoksesta tulisi hyötymään sosiaali- ja terveyspalvelut sekä niiden työntekijät, joihin ryhmäkertojen sisältö annetaan hyödynnettäväksi. Toiminnallinen opinnäytetyö tuntui hyvältä vaihtoehdolta, sillä tuotoksen kehittäminen oli suunnitelmana. Käytännön toiminnan ohjeistus, opastaminen tai toiminnan järjestäminen on toiminnallisen opinnäytetyön tavoitteena (Airaksinen & Vilka, 2003, s. 9).

Kirjallisuuteen sekä lähteisiin perehtyminen alkoi heti, kun opinnäytetyön aihe oli rajattu. Tietoperustan kirjoittaminen oli haastavaa mutta mielenkiintoista, sillä oli vaikeaa löytää kirjallisuutta juuri ongelmallisesta rahapelaamisesta. Kirjallisuuden ja hyvien lähteiden löydyttyä kirjoittaminen tietoperustaan perustuen oli antoisaa. Hyvä tietoperusta toimii opinnäytetyössä apuvälineenä (Airaksinen & Vilka, 2003, s. 43) Tietoperustaa piti kuitenkin tarkistaa ja päivittää jatkuvasti

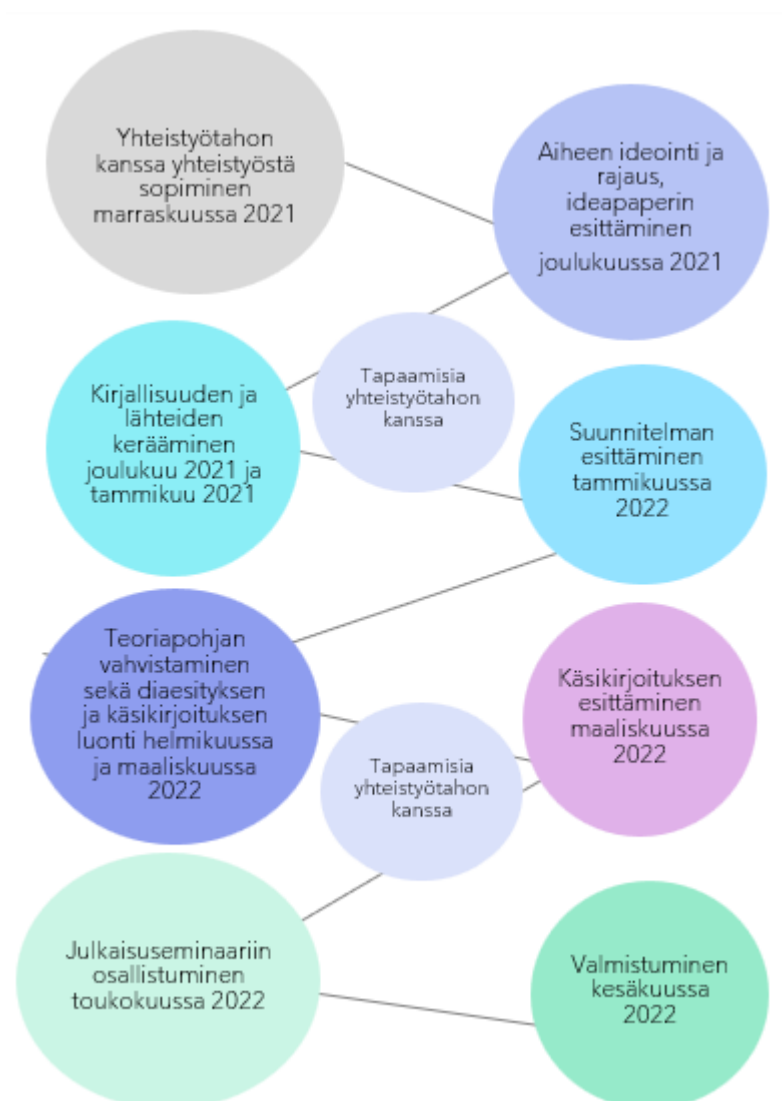
(Airaksinen & Vilkkä, 2003, s. 69). Yhteistyökumppania tapasin kevään 2022 aikana seitsemän kertaa. Toiminnallisessa opinnäytetyössä kehittämisen vaiheet tapahtuvat toimijoiden kanssa (Salonen, 2013, s.6) ja tämä onnistui prosessin aikana hyvin. Sain yhteistyökumppanilta toimeksiannon, joka lisäsi osaamista projektinhallintaan. Esimerkiksi suunnitelman tekeminen ja aikataulutettu toiminta olivat pakko hallita, jotta opinnäytetyötä sai edistettyä. (Airaksinen & Vilkkä, 2003, s. 17) Suunnitelma aikatauluista sekä aiheesta pysyivät samana. Kirjoittamisen eri vaiheissa pidin taukoja, sillä omalle tekstille tuli välillä sokeaksi. Raportin loppupuolella tekstiä tuli luettua ja hiottua moneen otteeseen. Koko prosessin aikana oli tärkeää muistaa omat rajaukset, tavoitteet ja tarkoitus (Airaksinen & Vilkkä, 2003, s. 68).

Jokaisella kerralla kävimme diaesitystä (liite 1) ja ryhmänohjaajan käsikirjoitusta (liite 2) läpi sekä sain yhteistyökumppanilta korjausehdotuksia. Tuotoksesta keräsin palautetta siis monella eri tapaamiskerralla. Tein tarvittavia muutoksia aina seuraavalle sovitulle tapaamiskerralle. Ryhmän tulevilta ohjaajilta sain maaliskuussa ja huhtikuussa suullista palautetta onnistuneesta ryhmän rakenteesta sekä sisällöstä. Yhteistyö oli helppoa ja tuttua yhteistyökumppanin kanssa, sillä suoritin heidän ohjauksessaan toisen sekä viimeisen opintoihin liittyvän harjoittelun.

Opinnäytetyötä varten koostettiin eri lähteistä ryhmien sisältö. Tuotoksena syntyneet materiaalit, eli diaesitys (liite 1) ja käsikirjoitus (liite 2) ryhmän ohjaajalle pohjautuvat kerättyyn teorian tietoon, hyväksi havaittuihin menetelmiin sekä henkilökohtaisiin tiedonantoihin. Yhteistyökumppanin toiveena oli ryhmämallille tehty diaesitys (liite 1 sekä käsikirjoitus (liite 2) sen rinnalle. Käsikirjoitus tuo helpoutta ryhmän ohjaamiseen. Palautelomake (liite 3) oli myös yhteistyökumppanin toiveena, jotta ryhmästä voidaan kerätä palautetta.

Ryhmämallia ei aikataulullisista syistä ehditty pitämään opinnäytetyöprosessin aikana. Ryhmämallin pilottiryhmä on tarkoitus järjestää syksyllä 2022 lapsi- ja perhepalveluissa yhdessä aikuissosiaalityön kanssa.

Opinnäytetyön aikataulu oli tiukka (kuva 3). Suunnitelman esitin tammikuussa 2022, jonka aikana aloin vahvistamaan opinnäytetyölle teoriapohjaa. Samalla järjestettiin tapaamisia yhteistyökumppanin kanssa. Käsikirjoituksen esitin maaliskuussa 2022 ja ilmoittauduin huhtikuussa toukokuun arviointiprosessiin. Huhtikuussa yhteistyökumppanin kanssa sekä ryhmämallin ohjaajien kanssa kävimme suullisesti diaesityksen sekä käsikirjoituksen läpi. Näistä sain positiivista palautetta ja totesimme yhdessä, että kirjalliselle palautteelle ei ole enää tarvetta. Julkaisu-seminaariin sekä kypsyysnäytteeseen osallistuminen oli toukokuussa, jolloin valmistuminen tapahtuu kesäkuussa 2022.



Kuva 3. Opinnäytetyön prosessi

7 POHDINTA

Opinnäytetyön tekeminen oli opettavaista. Prosessin alku oli vaikeaa, kun vuoden 2021 loppupuolella jäin ilman opinnäytetyön paria. Opinnäytetyön aloittamista olen kuitenkin odottanut eikä missään vaiheessa ollut pelkoa tai jännitystä opinnäytetyötä kohden. Opinnäytetyön aihe oli kiinnostava ja siitä oli mukava kirjoittaa. Yhteistyökumppani oli läsnä koko prosessin ajan sekä heidän puoleltansa sai paljon tukea. Opinnäytetyön tekemisestä on lähteiden keruun myötä myös itse oppinut paljon. Suuria haasteita ei opinnäytetyöprosessin aikana ollut. Aluksi opinnäytetyötä oli hieman hankalaa työstää yksin ja koin vaikeaksi löytää sopivaa lähdekirjallisuutta liittyen ongelmalliseen rahapelaamiseen. Haasteellista oli myös tiukka aikataulu, opinnäytetyö on vaatinut useita työtunteja tietokoneen ääressä sekä kirjaston hyllyjen välissä. Opinnäytetyön työstämisen olisin toivonut alkavan jo keväällä 2021 tämän aiheen parissa. Uskon, että opinnäytetyöraportista olisi tullut hieman kattavampi.

Opinnäytetyöstä syntynyttä tuotosta eli ryhmämallia ei ehditty muodostamaan ja pitämään aikataulullisista syistä. Oli kuitenkin todella antoisaa sekä opettavaista olla mukana kehittämässä materiaalia, jonka käyttöönotto tulee myöhemmin laajalle alueelle. Olen myös tyytyväinen siihen, että yhteistyökumppani voi esimerkiksi päihdekllinikalla ohjata asiakkaan tähän ryhmään. Asiakasta ei tarvitse ohjata muun palvelun piiriin.

Opinnäytetyötä tehdessä kiinnostukseni heräsi kehittämistyötä kohden. Tämän opinnäytetyön johdosta ammatillista kasvua on tapahtunut lisää. Tietämykseni rahapelaamisesta sekä kehittämistyöstä on laajentunut. Koen osaavani valmiuden vaativaan itsenäiseen työhön. Sosiaalialan kompetenssit ovat karttuneet opintojen osalta, mutta myös opinnäytetyöprosessin aikana.

Opinnäytetyöni aiheen koen tärkeäksi, sillä prosessin aikana olin vakuuttunut varhaisen tuen ryhmän tärkeydestä. Ajattelen, että ongelmallista rahapelaamista esiintyy Suomessa vielä pitkään. Tällaisia ryhmämalleja olisi hyvä olla jokai-

sessä kunnassa, jotta varhaisessa vaiheessa osataan antaa tukea. Otin puheeksi yhteistyökumppanin kanssa sen, että henkilöillä joilla ei ole suomen kielen taitoa, eivät pysty osallistumaan tällaisiin ryhmiin. Itse toivoisin kehitettävän enemmän varhaisen tuen ryhmiä ongelmalliseen rahapelaamiseen myös esimerkiksi englannin kielellä.

LÄHTEET

Aarnio, M. (12.11.2020) *Riippuvuus alkaa ja loppuu aivoissa.*

<https://www.tunnejamieli.fi/2020/11/12/riippuvuus-alkaa-ja-loppuu-aivoissa/>

Ahonen, J. (2010) *Ongelmapelaajien rahapelitutkimus.* WS Bookwell Oy.

Airaksinen, T., Vilkkä, H. (2003) *Toiminnallinen opinnäytetyö.* Tammi.

Castrén, S., Hagfors, H., Kontto, J., Lind, K., Salonen, A. (2020) *Rahapelaaminen, peliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet vuosina 2007–2019 – Suomalaisten rahapelaaminen 2019.*

Terveystieteiden tutkimuskeskus.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140820/RAP2020_018_Rahapelaaminen%20peliongelmat%20ja%20rahapelaamiseen%20liittyv%c3%a4t%20asenteet%20ja%20mielipiteet%20vuosina%202007-2019_s.pdf?sequence=4&isAllowed=y

Castrén, S. (2013) *Disordered gambling in Finland: epidemiology and a current treatment option*

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110359/URN_ISBN_978-952-245-964-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Hallamaa, T. (2021) *Selvitys koronapandemian vaikutuksista Peliklinikan palveluiden asiakkaisiin ja Peliklinikan palveluihin vuonna 2020.*

<https://peliklinikka.fi/wp-content/uploads/2021/04/Selvitys-koronapandemian-vaikutuksista-Peliklinikan-asiakkaisiin-ja-palveluihin-vuonna-2020.pdf>

Häkkinen, I. (2013) *Toipumiskulttuuri. Päihdetoipuminen ja esimerkin voima.* Prometheus.

Kallio, M. (2020) *Mielenterveys rakentuu arjessa, joka ei saa kriisissäkään menettää toivoaan.*

https://www.eduskunta.fi/FI/naineduskuntatoimii/julkaisut/Documents/tuvj_1+2020.pdf

Koski-Jännes, A. (4.12.2020) Riippuvuus. Päihdelinkki.

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/mielenterveys/riippuvuus>

L 1047/2001. Arpajaislaki. 23.11.2001/661.

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047>

Lehdet virrassa- harjoitus. Oivamieli. (i.a.) Saatavilla 10.4.2022

https://oivamieli.fi/lehdet_virrassa.php

Lund, P. (2010) *Rahapeliongelma*. PS-Kustannus.

Martin, M. (2018) *Jännitysryhmän ohjaajan työkirja*. Mediapinta.

Mattila, A. (1.4.2022) *Stressi*. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim.

<https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976>

Mikkonen, I., & Saarinen, A. (2018) *Vertaistuki sosiaali- ja terveysalalla*. Tietosanoma.

Mikä on tiltti. Tiltti. (i.a.) <https://www.tiltti.fi/mika-on-tiltti/>

Miten vähentää tai lopettaa. Peluuri. (i.a.) Saatavilla 10.4.2022

<https://www.peluuri.fi/hae-apua/miten-vahentaa-tai-lopettaa>

Myllyviita, K. (2016) *Tunne tunteesi*. Duodecim.

Mäkelä, J. (2018) *Kun pelihimo ottaa vallan – peliriippuvuus ja siitä selviäminen*. Minerva.

OmaPeluurista vertaistukea. Peluuri. (i.a.) Saatavilla 27.5.2022

<https://www.peluuri.fi/peluuri/omapeluuri-247>

Osallisuuden edistäminen. (29.10.2020) Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos.

<https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen>

Peliongelmiin ehkäisy. Veikkaus. (i.a.) Saatavilla 10.2.2022

<https://www.veikkaus.fi/fi/yritys#!/vastuullisuus/peliongelmiin-ehkaisy>

Peliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus. Mielenterveystalo.fi (i.a.) Saatavilla

2.4.2022 https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/peliriippuvuus/Pages/yleista_riippuvuuksista.aspx

Päihteet, tupakka- ja nikotiinituotteet sekä rahapelit. (2020) *Väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen–toimenpide-ehdotukset päättäjille*. Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139349/URN_ISBN_978-952-343-482-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rahapelaaminen. EHYT ry (i.a.) Saatavilla 19.3.2022. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/rahapelaaminen/>

Rahapelaamiseen liittyy paljon tunteiden vaihtelua. Peluuri. (i.a.) Saatavilla 2.5.2022 <https://www.peluuri.fi/tietopankki/rahapeliongelma-ja-tunteet>

Rahapeliongelma (12.6.2020) Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.
<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelma>

Rahapelitestit. Peluuri. (i.a.) Saatavilla 13.2.2022
<https://www.peluuri.fi/form/testaa-pelaatko-liikaa>

Repo-Kaarento, S. (2007) *Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä*. Kansanvalistusseura.

Retkahduksen vaiheet. Peluuri (i.a.) Saatavilla 15.4.2022
<https://www.peluuri.fi/tietopankki/retkahduksen-vaiheet>

Salonen, K. (2013) *Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön – opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle*. (Turku puheenvuoro 72) Turun ammattikorkeakoulu.
<https://julkaisut.turkuamk.fi/isbn9789522163738.pdf>

Ståhlberg, L. (2019) *Pienryhmäohjaajan opas*. PS-kustannus.

Syrman, T., Tornianen, M. (i.a.) Kunnioittava kohtaaminen on voimaannuttava kokemus kaikille. Saatavilla 16.4.2022
<https://www.sosiaalialantietopalvelu.fi/kunnioittavakohtaaminen.html>

Tenkanen, T. (i.a.) Rahapelaaminen. Saatavilla 10.2.2022
<https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/pelaaminen/rahapelaaminen>

Tietoa riippuvuuksista. Sininauhaliitto. (i.a.) Saatavilla 2.5.2022
<https://www.sininauhaliitto.fi/toimintamme/esteeton-mielenterveys-ja-paihde-tyo/tietoa-riippuvuuksista/>

Toiminnalliset riippuvuudet. Sosped. (i.a.). Saatavilla 2.5.2022
<https://sosped.fi/toiminta/toiminnalliset-riippuvuudet/>

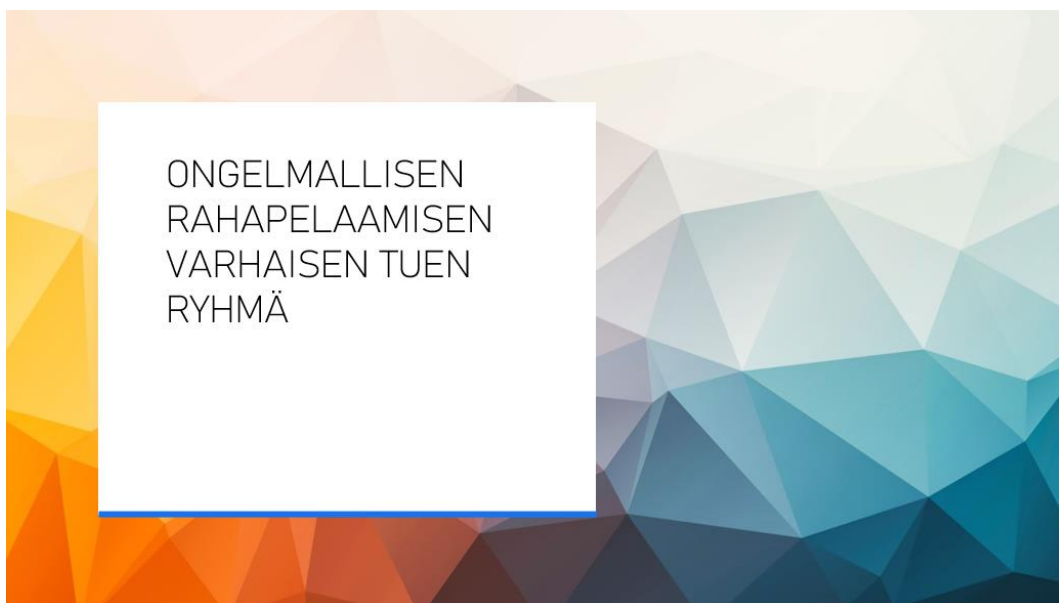
Vertaisrinki. Tiltti. (i.a.) <https://www.tiltti.fi/tiltin-toiminta-toimintamme/vertaisrinki-ja-teemavertaisrinki-pelaajille/>

Vertaisryhmät. Pelirajaton. (i.a.) <https://pelirajaton.fi/vertaistukea/vertaisryhmat/>
Saatavilla 27.5.2022

Vertaistukiryhmät. Päihdelinkki. (i.a.) Saatavilla 13.2.2022
<https://paihdelinkki.fi/fi/mista-apua/vertaistukiryhmat>

Vuorovaikutustaitoja voi oppia. (13.1.2022) Mieli ry. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/ihmissuhteet-ja-vuorovaikutus/vuorovaikutustaitoja-voi-oppia/>

LIITE 1. Ryhmäkertojen diaesitys

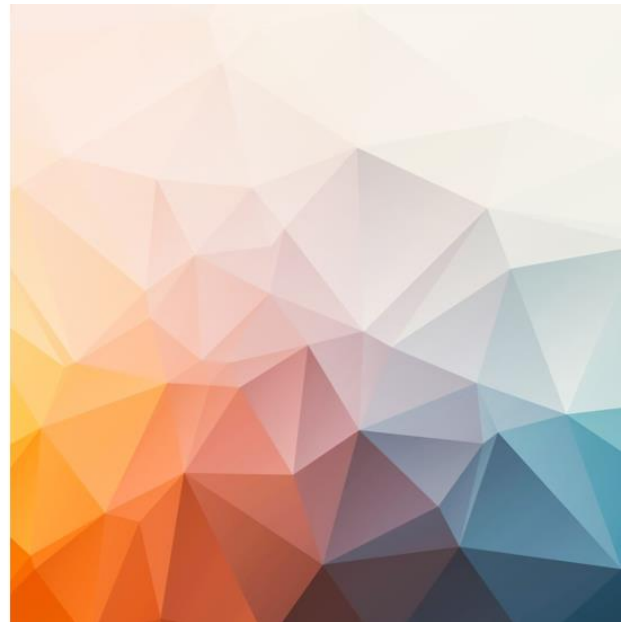


-
- Mikä tunne kuvastaa parhaiten tällä hetkellä tunnetilaasi?



-
- Rahapelaaminen ja viihdepelaaminen
 - Riskipelaaminen
 - Ongelmallinen rahapelaaminen
 - Riippuvuus

-
- Mihin ongelmallinen rahapelaaminen voi johtaa ja mitä vaikutuksia sillä voi olla?



-
- Kotitehtäväksi Peluurin rahapelitestit
 - <https://www.peluuri.fi/form/testaa-pelaatko-liikaa>

A screenshot of a web form titled "Rahapelitestit" (Gambling Tests). At the top, there is a progress bar with four steps, where the first step is highlighted. The form contains the following text: "Arvioi omaa rahapelaamistasi ja halukkuuttasi muuttua. Valitse väitteet, jotka parhaiten kuvaavat tunteitasi pelaamista kohtaan." (Evaluate your gambling and your willingness to change. Choose the statements that best describe your feelings about gambling). Below this, the first question is: "1. Onko pelaamisen lopettaminen tai vähentäminen aiheuttanut sinussa levottomuutta, ahdistusta tai ärtyneisyyttä viimeksi kuluneen kahden kuukauden aikana?" (Has stopping or reducing gambling caused you nervousness, anxiety, or irritability during the last two months?). There are two radio button options: "Kyllä" (Yes) and "Ei" (No). At the bottom right, there is a green button labeled "Seuraava" (Next) with a right arrow.

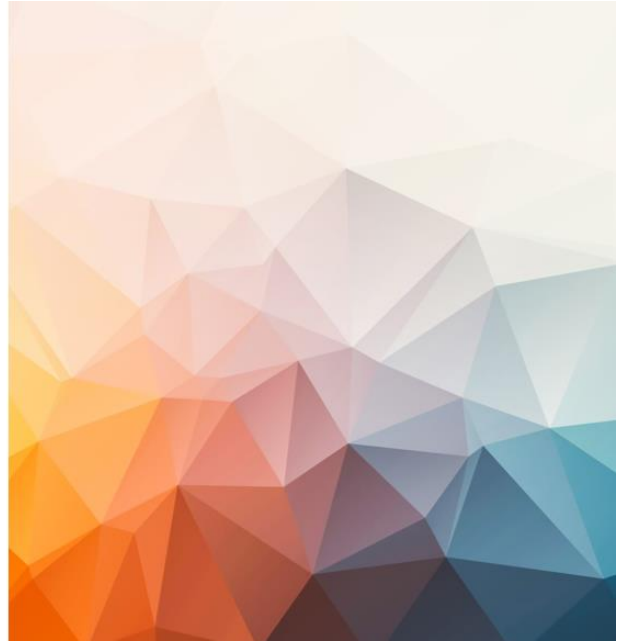
Kiitos!

www.peluuri.fi
www.peliklinikka.fi

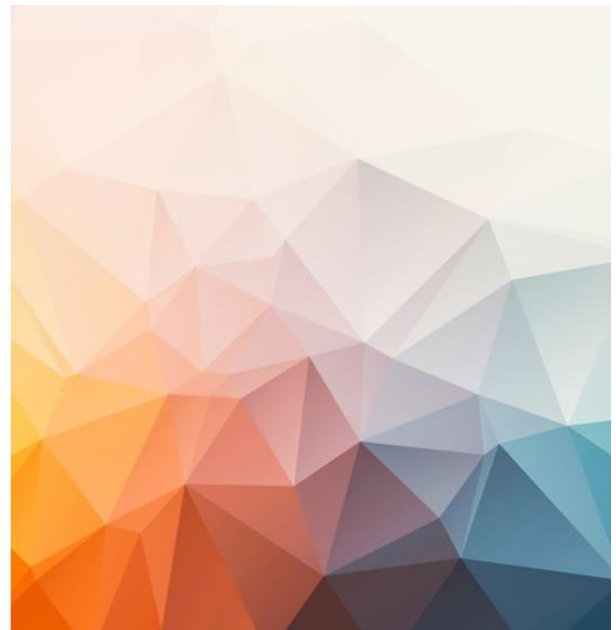
Toinen
ryhmäkerta

STRESSI JA AHDISTUS SEKÄ
HYVINVOINNIN TYÖKALUT

-
- Mitä sinulle kuuluu?
 - Yhteinen keskustelu rahapelitestistä
 - Mitä tuntemuksia?

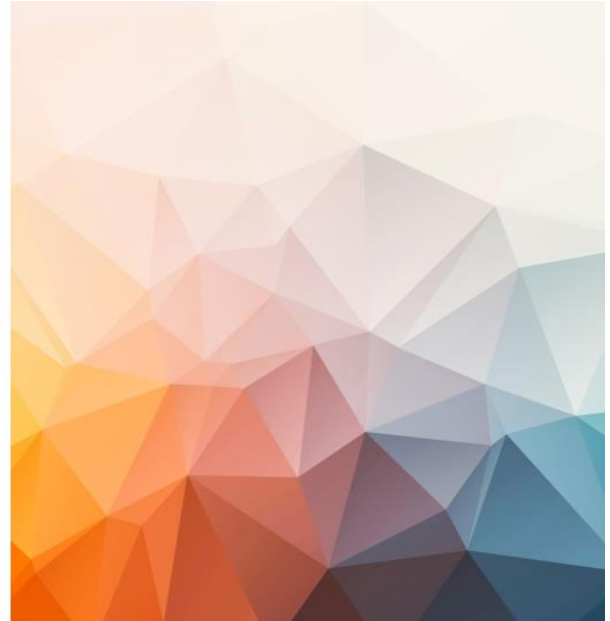


-
- Stressi ja ahdistus
 - Hyvinvoinnin työkalut
 - Mielen huolto
 - Kehon fyysinen huolto

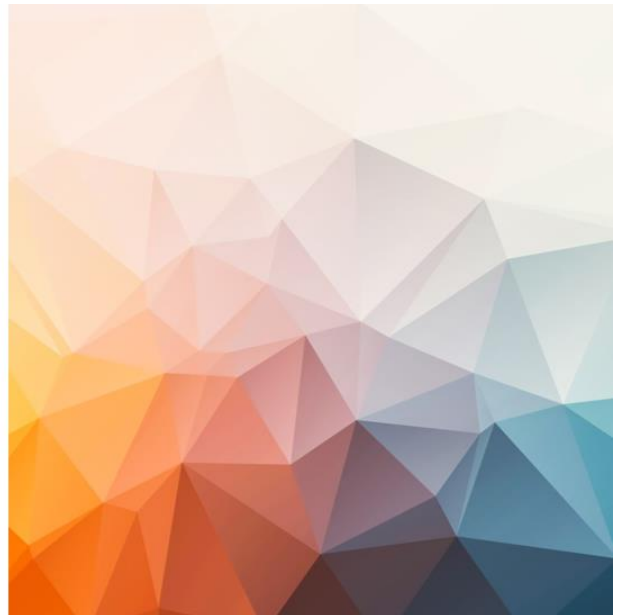


-
- Lehdet virrassa- harjoitus

- Harjoituksen tavoitteena on mielen rauhoittaminen



-
- Kotitehtäväksi pohdintakysymys, mikä itselläsi helpottaa stressiä ja ahdistusta



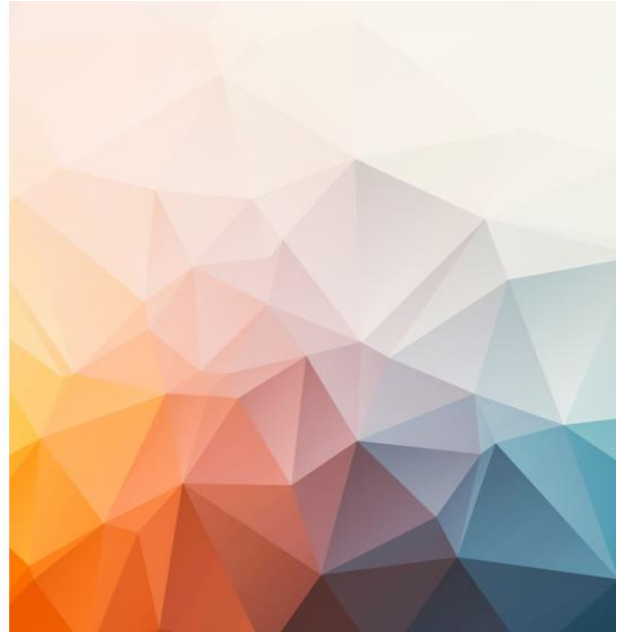
Kiitos!

www.peluuri.fi
www.peliklinikka.fi

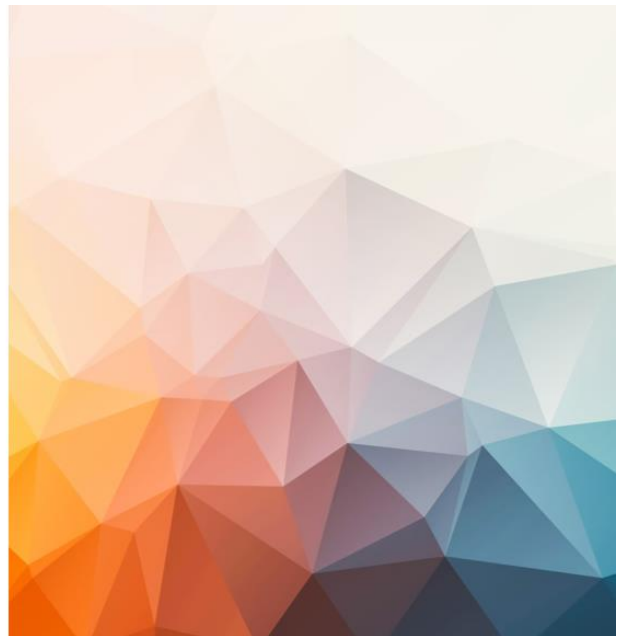
Kolmas
ryhmäkerta


KOKEMUSASIAANTUNTIJAN VIERAILU

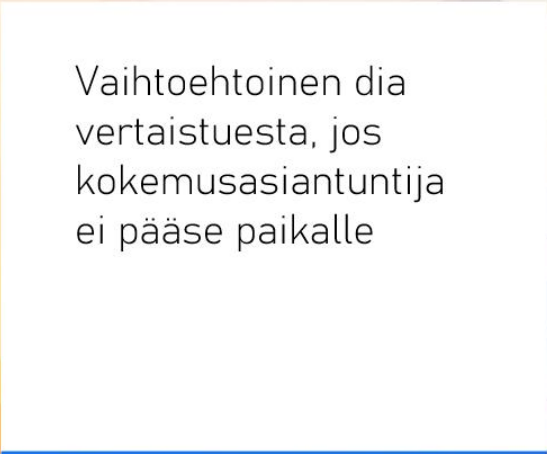
-
- Mitä sinulle kuuluu?
 - Stressi ja ahdistus, mikä sinua helpottaa?
 - Mistä johtuu ja mikä helpottaa



-
- Kokemusasiantuntija Mattias Boström kertoo omista kokemuksistaan



- 
- Keskustelua asiantuntijan vierailusta
 - Saa esittää vapaita kysymyksiä



Vaihtoehtoinen dia
vertaistuesta, jos
kokemusasiantuntija
ei pääse paikalle

-
- Mitä vertaistuki on?

- Kuinka tärkeää vertaistuki on?

- Vertaisryhmiä:

Vertaistukiryhmä

<https://pelirajaton.fi/vertaistukea/vertaisryhmat/>

Vertaisrinki <https://www.tiltti.fi/tiltin-toiminta-toimintamme/vertaisrinki-ja-teemavertaisrinki-pelaajille/> (Ei internetryhmä)

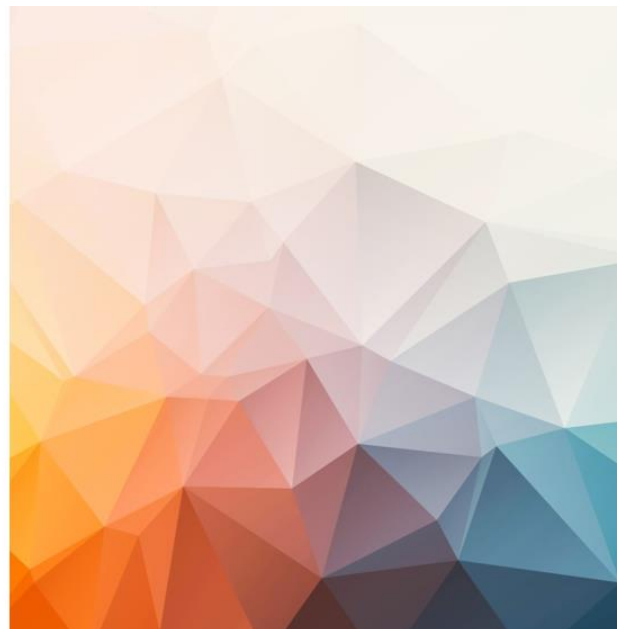
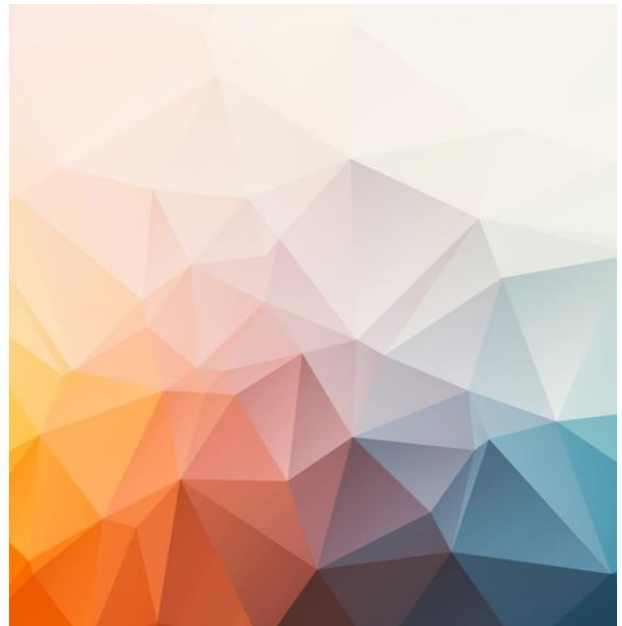
OmaPeluuri <https://www.peluuri.fi/user/register>

-
- Oman arjen tarkkailu

- Millaista on unesi laatu? Nukutko tarpeeksi? Harrastatko liikuntaa? Syötkö monipuolisesti?

- Mikä rentouttaa? Mikä tuo hyvää elämään?

- Käydään seuraavalla kerralla yhdessä läpi



Kiitos!

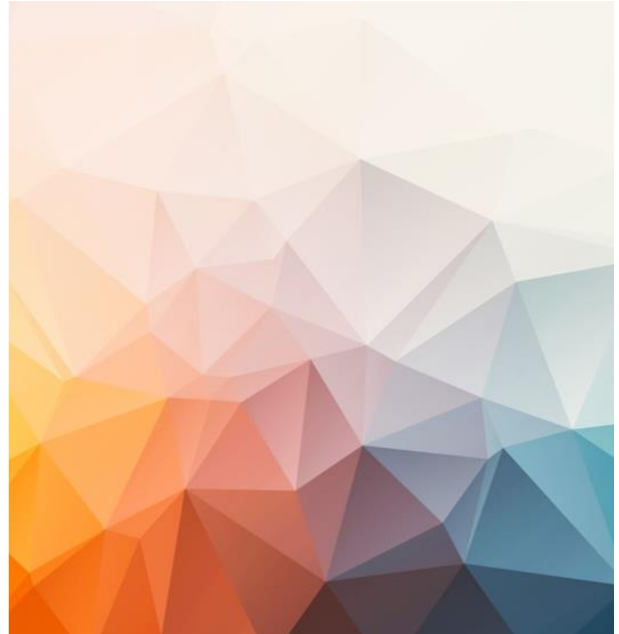
www.peluuri.fi
www.peliklinikka.fi

Neljäs
ryhmäkerta

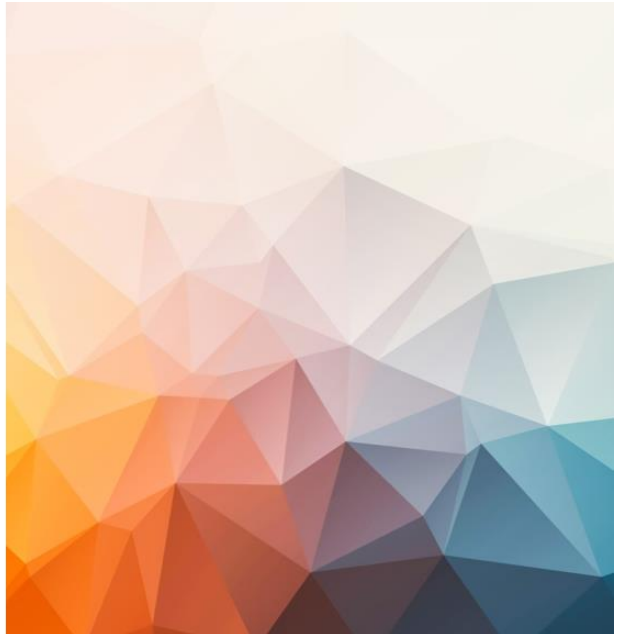
MITEN VÄHENTÄÄ PELAAMISTA?



- Mitä sinulle kuuluu?
- Keskustelua ja pohdintaa siitä, mistä oma arki koostuu
- Mitkä asiat tuo hyvää elämään?

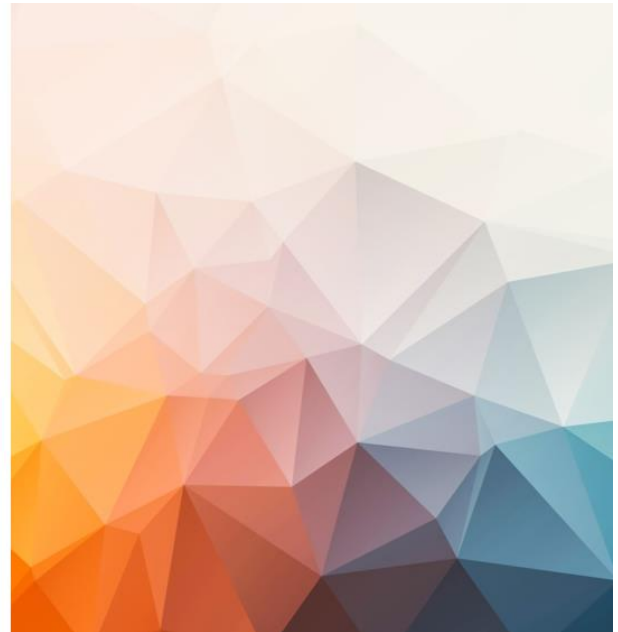
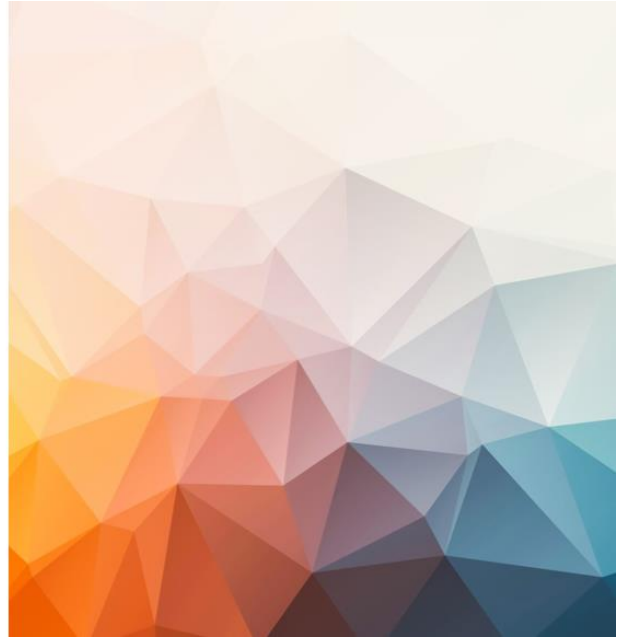



- Mitä tehdä, jos tekee mieli pelata?

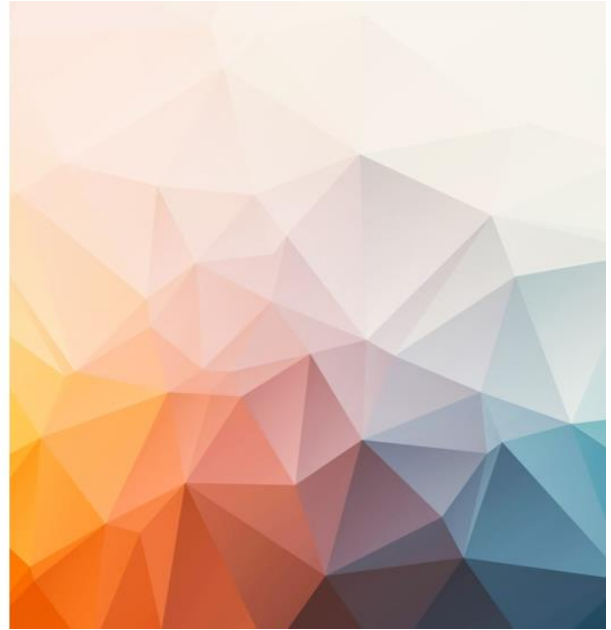


-
- Miten vähentää pelaamista?

-
- Peluurin tehostarttiryhmä
<https://www.peluuri.fi/peluuri/tehostartti-ryhma>
 - Peli poikki- ryhmä
<https://www.peluuri.fi/peluuri/hae-peli-poikki-ohjelmaan>
 - Mielenterveystalon opas peliriippuvuudesta
<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/peliriippuvuus/Pages/default.aspx>
 - Mielenterveystalon opas ja omahoito ongelmallisesta rahapelaamisesta
https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/Tietopankki/tietoa_oireista/Pages/raha-ja_digipelaamisen_ongelmat.aspx



- 
- Ryhmäkerroilla kädyt teemat
 - Tuntemuksia ryhmäkerroista? Mitä ajatuksia herää?
 - Palautelomake



Kiitos!

www.peluuri.fi
www.peliklinikka.fi



LIITE 2. Käsikirjoitus diaesitykseen

Dia numero 2 pidetään auki ryhmäkerran alkaessa. Ohjaaja pitää kameraa päällä ja voi toivoa, että osallistujat pitäisivät myös kameroita päällä ryhmätilanteissa. Osallistujille ohjaajan läsnäolo tuo turvaa (Katri Kytöpuu, asiakastyöntekijä, henkilökohtainen tiedonanto 27.1.2022) ja kameran pitäminen päällä tuo tätä tunnetta sekä helpottaa vuorovaikutusta (Kopakkala, 2011, s. 34). Ohjaajan tulee muistaa vuorovaikutustaidot, empatia ja kuuntelu (Ståhlberg, 2019, s.29).

Ohjaaja toivottaa osallistujat tervetulleeksi ja esittelee itsensä. Ohjaaja kertoo, että tähän ryhmään kuuluu neljä tapaamiskertaa, yksi tapaamiskerta viikossa. Tässä ryhmässä saa tietoa esimerkiksi rahapelaamisesta, mitä rahapelaaminen voi aiheuttaa ja työkaluja stressinhallintaan. Kokemusasiantuntija myös vierailee ryhmässä. Tämä on hyvä tapa virittää ryhmän aloittaminen. (Häkkinen, 2013, s. 188–189)

Osallistujat voivat halutessaan kirjoittaa asioita muistiin itselle. Kysymyksiä saa myös vapaasti esittää ryhmätoiminnan aikana. Ohjaaja voi myös tässä kohtaa kertoa ryhmän yhteisistä säännöistä. Ryhmässä saa keskustella vapaasti mutta muiden kuuntelu on myös tärkeää. Ketään ei myöskään pakoteta keskusteluun. Avoin vuorovaikutus ryhmässä on suotavaa sekä ryhmässä käydyt asiat pidetään ryhmän sisällä. (Ståhlberg, 2019, s. 74) Ryhmäkertojen tarkoituksena on, että ongelmalliseen rahapelaamiseen saa varhaista tukea ja myös herättelyä.

Ohjaaja vaihtaa seuraavaan diaan.

Dia 3: Ohjaaja kyselee osallistujien kuulumisia. Herättäkö ryhmä tällä hetkellä joitain ajatuksia? Keskusteluun ei kuitenkaan jämähdetä ja ohjaaja antaa puheenvuoroja halukkaille ja huomioi myös, jos joku kirjoittaa chatissa kuulumisiaan. Ohjaaja johtaa keskustelua, antaa puheenvuorot ja että yksi osallistuja puhuu kerrallaan. (Ståhlberg, 2019, s. 75) Ohjaaja pyytää osallistujia katsomaan tunneratasta, sekä pyytää osallistujia pohtimaan omaa tunnetilaansa juuri sillä hetkellä. Tähän annetaan hetki aikaa. Ohjaaja voi jakaa puheenvuoroja tai pyy-

tää kirjoittamaan chatiin, minkälainen tunnetila tällä hetkellä osallistujilla on. Ohjaaja ei pakota ketään puhumaan tai kirjoittamaan. Ohjaaja huomioi, että yksi osallistuja puhuu kerrallaan. (Ståhlberg, 2019, s. 75) Ohjaaja voi myös halutesaan itse kuvailla omaa tunnetilaansa. Keskustelulle annetaan hetki aikaa, sitten ohjaaja kertoo tämän päivän aiheet; riippuvuus, rahapelaaminen sekä sen eri muodot.

Dia 4: Tässä diassa kerrotaan rahapelaamisesta, viihdepelaamisesta, riskipelaamisesta, ongelmallisesta rahapelaamisesta sekä riippuvuudesta.

Mitä rahapelaaminen siis on? Suomessa arpajaislaki määrittelee rahapelaamista, sekä se määrittelee rahapelaamisen toiminnaksi, johon osallistutaan vastiketta vastaan. Rahapelaaminen tarkoittaa siis pelaamista, jossa voitto tai tappio on rahaa tai rahan arvoista. Rahapeleiksi voidaan luokitella esimerkiksi raaputusarvat, lotot sekä nettipokeri. Suomessa suuri osa rahapelaajista on viihdepelaajia. Tällöin pelaamisen merkitys on vain viihteen muodossa eikä se häiritse pelaajan elämää. Riskipelaaminen tarkoittaa sitä, että pelaajan elämässä on havaittavissa jonkinlaisia negatiivisia vaikutuksia pelaamisen johdosta, kuten ihmissuhteiden heikkenemistä. Riskipelaaja pelaa enemmän, kuin viihdepelaaja. Henkilö, jolla on havaittu ongelmallista rahapelaamista, voi olla jonkinlaisissa taloudellisissa vaikeuksissa. Pelaaminen vaikuttaa silloin myös jo vakavammin ihmissuhteisiin tai ajankäyttöön. Syitä ongelmalliseen rahapelaamiseen voi olla useita. Henkilö voi pelata kokeilunhaluisena tai jonkin elämäntapahtuman takia voi omia tunteitaan paeta rahapelien pariin. Ongelmallista rahapelaamista esiintyy myös yleensä silloin, kun elämässä on menossa jokin stressiä tuottava vaihe. Peliriippuvaisella henkilöllä ongelmat ovat jo suuret ja pelaaminen on pakonomaista. Peliriippuvainen ei osaa hakeutua hoitoon sillä ei välttämättä huomaa pelaamisen seurauksia.

Mitä riippuvuus sitten on? Riippuvuus eli addiktio muodostuu toimintaan tai päihdyttävään aineeseen, kun siitä muodostuu psyykkisesti tai fyysisesti hyvää oloa. Yksilölliset tekijät voivat vaikuttaa riippuvuuden muodostumiseen, mutta myös perinnölliset tekijät, lapsuudessa koetut kokemukset sekä aikuisiällä koettu kriisi tai stressi voi edesauttaa riippuvuuden syntyä. Ympäristö- tai perintöte-

kijät eivät kuitenkaan itsessään tuota riippuvuutta, vaan esimerkiksi yksinäisyys tai tunne epävarmasta tulevaisuudesta voivat luoda otollisen riippuvuuskäyttämisen.

Riippuvuuksissa yhteinen tekijä on dopamiinin lisääntyminen aivoissa, jota tietty aine tai toiminta lisää. Näin riippuvuus voi syntyä. Kun dopamiinitaso laskee, ihmiselle tulee tällöin tarve käyttää ainetta tai tehdä toimintaa, jolloin dopamiinitaso aivoissa taas nousee. Riippuvuudet voi jaotella karkeasti kahteen ryhmään, kemialliseen ja toiminnalliseen. Riippuvuus voi kehittyä myös sellaiseen asiaan, joka tuottaa välitöntä mielihyvää eikä ole kemiallinen aine. Toiminnallisia riippuvuuksia ovat esimerkiksi ostosten tekeminen, ahmimishäiriö tai digi- ja rahapelaaminen. Toiminnallisessa riippuvuudessa ei ole kemiallista ainetta, joka vaikuttaisi aivoissa, vaan riippuvuus syntyy, kun koetaan mielihyvää.

Tässä kohtaa vaihdetaan diaa.

Dia 5: Minkälaisia vaikutuksia ongelmallisella rahapelaamisella voi olla tai mitä siitä voi seurata? Tässä kohtaa ohjaaja voi kysellä osallistujilta, mitä he ajattelevat. Tästä voi syntyä pienimuotoinen keskustelu yhdessä ryhmässä. Ohjaaja voi ohjata keskustelua positiiviseen ja kannustavaan tunnelmaan, sillä ne olisi kuitenkin hyvä säilyttää keskustelun aikana. (Ståhlberg, 2019, s. 45)

- Mitä ongelmallinen rahapelaaminen voi aiheuttaa?
- Mitä vaikutuksia ongelmallisella rahapelaamisella on arkeen?

Ohjaaja jatkaa keskustelusta pelaamisen syihin.

Henkilö voi pelata kokeilunhaluisena tai jonkin elämäntapahtuman takia voi omia tunteitaan paeta rahapelaamisen pariin. Myös stressi ja ahdistus voivat viedä rahapeliin pariin. Rahapelaaminen muodostuu ongelmaksi, kun pelaamiseen kuuluu liikaa aikaa tai rahaa, tai rahapelaaminen alkaa vaikuttamaan henkilön elämään kielteisellä tavalla. Ongelmallisen rahapelaamisen vaikutukset alkavat näkymään esimerkiksi psyykkisessä hyvinvoinnissa, työelämässä, taloudessa tai ihmissuhteissa. Ongelmallinen rahapelaaminen ei aina näy ulospäin. Pelaamisessa hävityt rahat voivat tuoda häpeän tunnetta, joka voi tuoda

lisää negatiivisia tunteita sekä ristiriitoja ystävien sekä perheen välille. Masennusriski on myös suurempi ongelmallisen rahapelaamisen myötä. Hävittyjen rahojen myötä on mahdollisuus velkaantumiseen, joka pahimmillaan voi johtaa maksuhäiriömerkintään sekä ulosottoon. Ongelmallinen rahapelaaminen voi vaikuttaa myös omaan puolisoon, jos esimerkiksi yhteiset lainanlyhennykset asunnosta jäävät maksamatta.

Ongelmallinen rahapelaaminen voi muodostua peliriippuvuudeksi. Siihen voi vaikuttaa biologiset-, sosiaaliset- sekä ympäristötekijät. Pelipalveluiden järjestäminen sekä pelien helppo saatavuus voi madaltaa kynnystä pelaamiseen entistä enemmän. Taloudelliset vaikeudet, vaikea stressi sekä unettomuus voivat kertoa peliriippuvuudesta.

Dia 6: Ryhmäkerran lopuksi esitellään osallistujille Peluurin internetsivuilta löytyvä rahapelitestit. Rahapelitestin voi tehdä milloin tahansa, mutta seuraavalla kerralla olisi tarkoitus käydä läpi testin tuomia tuntemuksia läpi yhdessä. Ohjaaja voi muistuttaa, että testiä ei ole pakko tehdä, jos siltä tuntuu.

Dia 7: Tässä kohtaa ohjaaja kiittää osallistujia osallistumisesta positiivisella otteella (Häkkinen, 2013, s.189). Diassa näkyvistä osoitteista saa lisää tietoa rahapelaamisesta sekä sivustoilta löytyy esimerkiksi auttava puhelin sekä pelaamiseen liittyviä ryhmiä.

Toinen ryhmäkerta

Dia 8 laitetaan näytölle ryhmäkerran aluksi.

Ryhmäkerran aluksi ohjaaja toivottaa osallistujat tervetulleeksi. Ohjaaja pitää kameraa päällä, ja voi toivoa, että osallistujat laittaisivat myös kamerat päälle. Tämä tuo osallistujille turvaa ja on helpompaa olla vuorovaikutuksessa ryhmän kanssa (Kopakkala, 2011, s. 34) Ohjaaja kertoo tämän päivän aiheet; stressi ja ahdistus sekä näiden lieventäminen.

Dia 9: Ohjaaja kyselee osallistujilta kuulumisia ja voi virittää yhteistä vuorovaikutusta. Ohjaaja voi myös kertoa omia kuulumisiaan tai omasta päivästänsä jotain positiivista. Positiivinen tunnelma on keskeistä ryhmätoiminnan alussa (Ståhlberg, 2019, s.68) Keskusteluun ei kuitenkaan jämhähdetä ja ohjaaja antaa puheenvuoroja halukkaille ja huomioi myös, jos joku kirjoittaa chatissa kuulumisiinsa.

Kuulumisten kyselyn jälkeen käydään ohjaajan johdolla osallistujien mielteitä rahapelitestistä. Apukysymyksiä:

- Miltä testin teko tuntui?
- Yllättikö testin tulos?
- Mitä ajatuksia testin tulos herätti?
- Oliko tulos sellainen, jota odotit?

Osallistujat saavat ohjaajan johdolla keskustella rahapelitestin tuomista tunnetiloista. Ohjaaja voi jakaa puheenvuorot. Ohjaaja muistuttaa osallistujia, ettei ketään pakoteta puhumaan tai keskustelemaan. Ohjaaja voi myös muistuttaa, että puheenvuoron ottamisen sijaan chattiin voi myös kertoa omista tuntemuksista. Vastauksista riippumatta ohjaaja voi kommentoida positiivisella ja kannustavalla otteella, kun osallistujat kertovat omista tunteistaan tai ajatuksistaan testiin liittyen. Positiivinen asennoituminen ryhmässä läpi käytäviin asioihin vie ryhmää eteenpäin. (Ståhlberg, 2019, s.45) Kun halukkaat ovat saaneet kertoa rahapelitestin tekemisestä, voidaan siirtyä seuraavaan diaan.

Dia 10: Viime kerralla ongelmallisen rahapelaamisen yhteydessä mainittiin stressi ja ahdistus, joka on yhteydessä ongelmalliseen rahapelaamiseen. Stressiä kokee jokainen ihminen jossain vaiheessa elämää. Stressi ei välttämättä ole aina kielteinen tekijä, sillä stressin avulla voi esimerkiksi saavuttaa tavoitteita tai stressi voi myös antaa tukea haastavissa tilanteissa. Stressi nostaa ihmisen vireystilaa mutta pitkään jatkunut stressi voi aiheuttaa terveyshaittoja, kuten korkeaa verenpainetta, unettomuutta tai pahimmillaan voi aiheuttaa vakavaa uupumusta. Haitallisen stressin tunnistaa esimerkiksi univaikeuksista, vaikeuksista rentoutumiseen sekä tunteiden ailahtelusta.

Stressi koetaan hyvin yksilöllisesti ja stressin aiheuttajia voi olla useita. Ahdistusta koetaan myös hyvin yksilöllisesti ja sitäkin koetaan jossain vaiheessa elämää. Ahdistus on normaalia, mutta pitkittyessään voi siitäkin koitua riesa elämään. Kun ahdistus haittaa elämää, voi kyseessä olla ahdistuneisuushäiriö. Ahdistusta saatetaan paeta eri keinoin, kuten syömisellä tai liiallisella alkoholin käytöllä. Ahdistusta voidaan paeta myös rahapelien pariin.

Stressiä voi lieventää monin eri keinoin. Voit luoda itsellesi aikatauluja arkisiin asioihin sekä pohtia, mikä stressiä aiheuttaa. Voitko itse vaikuttaa stressin syntyn? Keskustelu lähimmäisten kanssa voi myös auttaa, kun huolia voi jakaa muiden kanssa. Rentoutumisharjoitukset voivat olla toimivia arjessa, esimerkiksi hengitysharjoitukset, jos stressi tuntuu vaikealta arjessa tai ovat läsnä esimerkiksi työtilanteissa. Liikunta on usein myös hyvä keino lieventää stressiä ja ahdistusta. Ammattilaisen kanssa keskustelu tai muu ulkopuolinen apu voi olla myös paikallaan, jos stressi ei ala laantumaan. Avun hakemista ei tule hävetä. Ahdistus ja stressi voivat helpottua, kun huolehtii monesta eri hyvinvoinnin osa-alueesta. Liikutko tarpeeksi? Syötkö terveellisesti? Elämäntavoilla voi olla merkitystä stressiin ja ahdistukseen. Unen tarve on myös tärkeää ja unen tarve onkin hyvin yksilöllistä. Varmista, että nukut tarpeeksi. Hyville yöunille on merkityksellistä myös se, mitä teet ennen nukkumaanmenoa. Alkoholia ja intensiivistä liikuntaa tulisi välttää ennen nukkumaanmenoa. Itsensä hemmottelu sekä virkistäytyminen voivat myös helpottaa stressiä ja ahdistusta.

Dia 11: Seuraavaksi tehdään lehdet virrassa- harjoitus. (Oivamieli, i.a.) Ohjaaja pyytää osallistujia ottamaan mukavan asennon. Tämän harjoituksen tavoitteena on rentouttaa mieltä, sekä se että erilaisia ajatuksia saa tulla ja mennä. Harjoitus on valittu ryhmäkertaan, sillä rentoutunut mieli poistaa jännitystä sekä stressiä.

Ohjaaja pyytää osallistujia laittamaan silmät kiinni.

Ohjaaja selostaa harjoituksen kulkua:

Kuvittele mielessäsi hitaasti liikkuva virta. Vesi virtaa kivien yli, mutkittelee puiden välissä, laskee alas laaksoon. Silloin tällöin iso lehti leijailee virtaan ja virta vie sen mennessään.

Kuvittele, että istut virran äärellä lämpimänä, aurinkoisena päivänä katsellen kuinka virtaan leijailleet lehdet lipuvat virran mukana ohi.

Pane nyt merkille omat ajatuksesi. Joka kerta kun huomaat ajatuksen, kuvittele että se on kirjoitettuna yhteen noista ohi lipuvista lehdistä.

Jos mieleesi tulee sanoja, asettele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee mielikuvia tai kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan.

Tavoitteena on pysytellä virran äärellä ja antaa lehtien lipua mukana ohi. Anna virran virrata siten kuin se virtaa ja lehdillä näkyä se, mitä niissä näkyy.

Jos lehdet katoavat tai mielessäsi siirryt jonnekin muualle, pane ainoastaan merkille, että näin tapahtuu. Jos huomaat, että olet itse virrassa tai lehdellä, pane sekin vain merkille. Palaa uudelleen virran äärelle, huomioi mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan.

Ohjaaja pyytää osallistujia avaamaan silmät, kun harjoitukselle on sopiva hetki lopettaa.

Dia 12: Kotitehtäväksi tulisi pohtia mikä itsellä aiheuttaa stressiä tai ahdistusta. Voi myös pohtia, millä keinoilla stressiä tai ahdistusta voi lieventää. Osallistujat voivat kirjoittaa itselleen ylös stressin tai ahdistuksen aiheuttajat sekä niiden helpottavia tekijöitä. Myös omia voimavaroja voi pohtia.

Dia 13: Tässä kohtaa ohjaaja kiittää osallistujia osallistumisesta. Diassa näkyvistä osoitteista saa lisää tietoa rahapelaamisesta sekä sivustoilta löytyy esimerkiksi auttava puhelin sekä pelaamiseen liittyviä ryhmiä.

Kolmas ryhmäkerta

Dia 14 näkyvissä kun kolmas ryhmäkerta alkaa.

Dia 15: Ohjaaja toivottaa osallistujat tervetulleeksi ja kyselee kuulumisia. Ohjaaja voi myös kertoa omia kuulumisiaan tai omasta päivästänsä jotain positiivista. Positiivinen tunnelma on keskeistä ryhmätoiminnan alussa (Ståhlberg, 2019, s.68) Ohjaaja voi jakaa puheenvuoroja niin, että yksi osallistuja puhu kerrallaan.

Chattiin saa myös kirjoittaa. Ohjaaja kertoo tämän päivän aiheet; kokemusasiantuntijan vierailu/vertaistukiryhmät ja oman arjen tarkkailu.

Ohjaaja ottaa esille viime kerran lopuksi annetun pohdintakysymyksen. Ohjaaja voi sanoa, että asioiden ylös kirjoittaminen ja ajatusten purkaminen paperille voi helpottaa ymmärrystä omia ajatuksia kohtaan. Myös oivalluksia voi syntyä, kun pohtii stressin tai ahdistuksen helpottamista.

Dia 16: Ohjaaja esittelee, että seuraavaksi kokemusasiantuntija Mattias Boström ottaa puheenvuoron. Hänelle saa esittää vapaasti kysymyksiä. Ohjaaja kuitenkin pysyy ryhmän ohjaajana ja ottaa vastuuta aina tarvittaessa.

Dia 17: Keskustelua tai kysymyksiä asiantuntijan vierailusta.

Dia 18: Vaihtoehtoinen dia numero 18 ja 19, jos ryhmäkerralla ei ole kokemusasiantuntijan vierailua

Dia 19: Mitä on vertaistuki? Vertaistuessa vertaiset toimivat itsensä sekä muiden hyväksi. Samanlaiset kokemukset elämässä sekä elämäntilanteet synnyttävät vertaisuutta. Vertaistukea voi tarvita esimerkiksi elämässä tapahtuvissa kriiseissä tai sairastumisen johdosta.

Vertaistukiryhmä on joukko ihmisiä, joilla on samankaltaisia elämäkokemuksia. Ryhmässä voidaan keskustella tai ryhmä voi olla toiminnallinen. Ryhmä voi toimia yksilölle tietynlaisena terapiana tai tukena. Vertaistukiryhmistä voi saada myös tietoa esimerkiksi itsehoito-ohjelmista.

Miksi vertaistuki on tärkeää? Samanlaiset kokemukset elämässä luovat vertaisuutta ihmisten välille ja vertaisuuden kokeminen vähentää ulkopuolisuuden tunnetta. Vertaistukiryhmässä saa keskustella vapaasti ja omia ajatuksiaan voi tuoda esille. Tunteet ovat sallittuja ja osallistujat ovat tasavertaisia keskenään. Samanlaisten kokemusten kautta osallistujat voivat auttaa toisiaan sekä myös saada apua toisilta.

Ohjaaja esittelee kaksi vertaisryhmää, Pelirajattoman vertaistukiryhmän, jossa on mahdollista käydä paikan päällä ryhmässä, tai vaihtoehtoisesti etäyhteydellä. Tiltin vertaisringissä on mahdollisuus vain käydä ryhmässä paikan päällä Helsingissä. Peluurin internetsivuilta löytyy OmaApu- osio, josta saa vertaistukea esimerkiksi keskusteluryhmistä. Sähköisellä alustalla on myös mahdollisuus pohtia omaa pelaamista sekä laatia suunnitelma muutoksen tekemiseksi. Tunnuksen alustalle voi luoda ilmaiseksi.

Dia 20 mukana myös vaihtoehtoisessa teemassa.

Dia 20: Ohjaaja kertoo, että tässä diassa on asioita, joita olisi hyvä tarkkailla omassa arjessa sekä mistä oma arki koostuu. Ohjaaja kertoo, että osallistujat voivat viikon ajan tarkkailla nukkumista, mikä arjessa rentouttaa sekä omia arkisia valintojaan esimerkiksi ruuan suhteen. Seuraavalla tapaamiskerralla käydään läpi, minkälainen oma arki on ja mistä se koostuu.

Dia 21: Ohjaaja kiittää osallistujia osallistumisesta.

Neljäs ryhmäkerta

Dia 22 esillä kun neljäs ryhmäkerta alkaa. Ohjaaja pitää kameraa päällä. Ohjaaja toivottaa osallistujat tervetulleeksi. Ohjaaja kertoo tämän päivän aiheet; viimeisen ryhmäkerran aiheena on ohjeita siihen, miten lieventää omia pelaamisen haluja sekä käydään läpi pelaamisen vähentämisen vinkkejä.

Dia 23: Ohjaaja kysyy osallistujien kuulumisia. Ohjaaja voi myös kertoa omia kuulumisiaan tai omasta päivästä jotain positiivista. Ohjaaja kertoo tämän päivän aiheet; pelaamisen vähentäminen.

Ohjaajan johdolla käydään läpi viikon aikana pohdittua omaa arkea.

- Miltä pohtiminen tuntui?
- Oliko omaa arkea ja hyvinvointia vaikea pohtia?
- Mikä rentouttaa? Mikä tuo sinulle hyvää elämääsi?
- Tuliko omista tunnetiloista ja niiden synnystä oivalluksia?

Tässä kohtaa ohjaajan on taas hyvä muistaa, että yksi osallistuja puhuu kerrallaan, kun ohjaaja antaa puheenvuoroja.

Dia 24: Mitä tehdä, jos tekee mieli pelata? Ajatuksia voi yrittää torjua, kun houkutus pelaamiseen tulee. Kun tekisi mieli pelata, voi ajatella mitä viime kerralla pelaamisen johdosta on tapahtunut. Jos on jotain jo menettänyt, niin menettämisen mahdollisuus voi olla taas läsnä. Omia ajatuksia ja tunteita voi yrittää purkaa läheiselle. Peliajatuksista puhuminen helpottaa sekä ajatuksia on helpompi käsitellä. Omien tunnetilojen ja ajatuksien purkaminen paperille voi myös helpottaa. Kun tekisi mieli pelata, voi myös raskas fyysinen urheilu auttaa. Kaikille kuitenkin auttaa eri keinot, ja nämä keinot voi löytää yksinkertaisesti kokeilemalla.

Dia 25: Miten sitten pelaamista voisi vähentää? Rahapelaamisen vähentäminen ei tapahdu hetkessä. Vähentämiseen on kuitenkin keinoja ja ohjeistuksia. Pelaamiseen tulisi yrittää suhtautua viihteenä sekä pelaamiseen voi asettaa pelirajat. Pelattujen rahojen sijasta tulisi yrittää ajatella, että mihin muuhun rahat voisi käyttää. Myös voisi pohtia, kuinka paljon pelaamiseen kuluu aikaa ja mihin muuhun ajan voisi käyttää. Omaa henkistä hyvinvointia tulisi myös tarkastella, jos pelaaminen johtuu esimerkiksi siitä, että ahdistusta yritetään paeta. Kaikki vähentämisen keinot ovat kuitenkin yksilöllisiä ja yksilöille sopivat eri keinot. Vähentämiseen voi myös auttaa avun hakeminen ja aina tulisi muistaa, ettei avun hakemista tulisi hävetä.

Dia 26: Ohjaaja esittelee vinkkejä nettisivuihin. Ohjaaja esittelee esimerkiksi Peluurin tehostarttiryhmän, jota järjestetään seitsemän viikon välein ja on maksutonta. Ilmoittautumisajankohtia voi seurata Peluurin nettisivuilta tai somekanavilta. Peli poikki-ryhmä voidaan esitellä, jos ilmoittautuminen on avattu, mutta 1.1.2022 alkaen ilmoittautuminen on suljettu, sillä jono on kasvanut liian suureksi. Peluurin nettisivuilta löytää myös puhelinnumeroita sekä chatteja, joihin voi olla yhteydessä, jos kaipaa tukea pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen. Mielenterveystalon oppaasta löytyy tietoa ja erilaisia itsehoito-ohjeita. Ryhmässä on hyvä jakaa tietoa itsehoito-ohjelmista. (Mikkonen & Saarinen, 2018, s.57)

Dia 27: Ohjaaja kertoo vielä läpikäytyjä aiheita. Tässä kohtaa osallistujat saavat kysellä vapaasti, jos jokin mietityttää. Ohjaaja voi tässä kohtaa käydä vielä lyhyesti läpi keinoja stressin ja ahdistuksen purkamiseen, hyvinvoinnin edistämiseen sekä pelaamisen vähentämiseen:

- Liikunta
- Hyvät yöunet
- Lähimmäisten kanssa keskustelu
- Terveellinen ruokavalio
- Päihteiden vähentäminen
- Omien tunteiden tarkastelu
- Pelirajojen asettaminen

Ohjaaja voi myös kysyä osallistujilta mitä kokemusasiantuntijan vierailusta jäi mieleen.

Herääkö osallistujilla palautetta, kysyttävää tai jotain kerrottavaa? Keskustelua näistä. Tässä kohtaa ohjaajan on taas hyvä muistaa, että yksi osallistuja puhuu kerrallaan. Ohjaaja esittelee myös palautelomakkeen, joka lähetetään sähköpostilla osallistujille.

Dia 28: Ohjaaja kiittää osallistujia osallistumisesta ryhmäkertoihin. Ohjaus on hyvä lopettaa positiivisella otteella.

LIITE 3 Palautelomakkeen kysymykset

Oliko ryhmän teemat mielekkäitä?

Kyllä / Ei / En osaa sanoa

Oliko ryhmäkerrat sopivia?

Kyllä / Ei / En osaa sanoa

Vastasiko ryhmä odotuksiasi?

Kyllä / Ei / En osaa sanoa

Oliko ryhmäkerroilla vaikutusta sinun rahapelaamiseesi?

Kyllä / Ei / En osaa sanoa

Aiotko hakea apua muualta?

Kyllä / Ei / En osaa sanoa

Jos kyllä, niin mistä?

Mikä oli ryhmässä mukavinta?

Mistä et pitänyt?