



Karelia-ammattikorkeakoulu
Sairaanhoitaja (AMK)

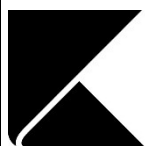
Rahapeliriippuvuus parisuh- teessa

Opas omaisen selviytymisen tueksi

Paula Kuokkanen

Opinnäytetyö, lokakuu 2023

www.karelia.fi



Karelia
AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ
Lokakuu 2023
Sairaanhoitajakoulutus

Tikkarinne 9
80200 JOENSUU
+358 13 260 600 (vaihde)

Tekijä
Paula Kuokkanen

Nimeke
Rahapeliriippuvuus parisuhteessa. Opas omaisen selviytymisen tueksi.

Toimeksiantaja
Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset - FinFami ry.

Tiivistelmä

Rahapelaamiseen kulutetaan Suomessa Euroopan mittakaavalla paljon rahaa, ja siitä aiheutuvien haittojen on katsottu koskettavan jopa satoja tuhansia suomalaisia. Rahapeliriippuvuudesta puhutaan silloin, kun pelaamisesta aiheutuvat ongelmat ovat vakavia. Rahapeliriippuvuus ja sen aiheuttamat haitat vaikuttavat lähes aina myös pelaajan omaiseen. Omaiselle rahapeliriippuvuuden paljastuminen voi olla järkytys ja myös omaisen olisi tärkeää saada tukea tilanteesta selviytyäkseen.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja sen tavoitteena oli lisätä omaisen tietämystä rahapeliriippuvuudesta omaisen selviytymisen tueksi. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena toteutettiin opas tukemaan omaisen selviytymistä. Oppaassa käsitellään muun muassa rahapeliriippuvuutta omaisen kriisinä, siitä selviytymistä sekä omaisen hyvinvoinnin tukemista. Aiheen rajaamiseksi opinnäytetyössä keskityttiin pelaajan kanssa parisuhteessa oleviin omaisiin.

Palautteen perusteella suurin osa vastaajista oli sitä mieltä, että opas lisäsi tietoa keinoista omaisen voimavarojen ja selviytymisen vahvistamiseksi. Opasta voidaan jatkossa hyödyntää omaisneuvonnassa sekä ryhmätoiminnassa, mikäli osallistujissa on rahapeliriippuvaisen omaisia. Opas on tarkoitettu lisäksi jakaa FinFamin sisaryhdistyksille eri puolille Suomea. Toimeksiantaja on esittänyt myös kiinnostusta oppaan jatkokehityksestä sähköiseksi lehdeksi nettisivuillensa.

Kieli
suomi

Sivuja 30
Liitteet 2
Liitesivumäärä 15

Asiasanat
pelaaminen, riippuvuus, omaiset, parisuhde



THESIS
October 2023
Degree Programme in Nursing

Tikkarinne 9
FI-80200 JOENSUU
FINLAND
Tel. + 358 13 260 600

Author
Paula Kuokkanen

Title
Gambling Addiction in a Relationship. A Guide to Support the Family Members in Coping.

Commissioned by
The Local Association of FinFami in North Karelia

Abstract

On a European scale, a lot of money is spent on gambling in Finland, and the resulting disadvantages have been considered to affect hundreds of thousands of Finns. Gambling is considered as addiction when the problems caused by it are serious. Gambling addiction and the harm it causes almost always affect the player's family, too. The revelation of gambling addiction can be a shock, and therefore, it is important for the family to get support to cope with the situation.

The thesis was implemented as a practise-based thesis and its purpose was to increase the knowledge of the family members about gambling addiction to support their coping. As a result of this practise-based thesis, a guide was implemented to support the coping of the family. The guide discusses the signs of gambling addiction, gambling addiction as a crisis for the family, and factors affecting the well-being of the family. To narrow down the topic, the thesis focused on family members who are in a relationship with the gambler.

Based on the feedback, most respondents believed the guide increased their knowledge of ways to strengthen the resources and coping of the family. In the future, the guide can be used in individual or group counselling, if there are participants who are family members of gambling addicts. The intention of the commissioning organisation is to distribute the guide to the regional associations of FinFami across Finland. They have also expressed interest in the further development of the guide into an online magazine.

Language
Finnish

Pages 30
Appendices 2
Pages of Appendices 15

Keywords
gambling, addiction, family members, relationship

Sisältö

1	Johdanto	5
2	Rahapelaaminen ja rahapeliriippuvuus	6
2.1	Rahapelaaminen Suomessa	6
2.2	Mitä on rahapeliriippuvuus?	7
3	Rahapeliriippuvuus omaisen näkökulmasta	10
3.1	Rahapeliriippuvuus omaisen kriisinä	10
3.2	Omaiselle aiheutuvat haitat	12
3.3	Omaisen hyvinvointi	14
3.4	Omaisen selviytyminen	15
4	Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä	18
5	Opinnäytetyön toteutus	18
5.1	Toiminnallinen opinnäytetyö	18
5.2	Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne	19
5.3	Hyvän oppaan tunnusmerkit	20
5.4	Oppaan suunnittelu ja toteutus	20
5.5	Oppaan arviointi	23
6	Pohdinta	24
6.1	Tuotoksen tarkastelu	24
6.2	Opinnäytetyön luotettavuus	26
6.3	Opinnäytetyön eettisyys	27
6.4	Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu	29
6.5	Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet	29
	Lähteet	31

Liitteet

Liite 1	Tiedonhaun taulukko
Liite 2	Rahapeliriippuvuus parisuhteessa. Opas omaisen selviytymisen tueksi

1 Johdanto

Tarkasteltaessa rahapelaamiseen kulutetun rahan määrää Euroopassa, on Suomi kärkisijoilla. Rahapelihaittojen on katsottu koskettavan suoraan tai välillisesti jopa satoja tuhansia suomalaisia. Suomalainen rahapelaaminen 2019- väestötutkimuksesta ilmenee, että noin 11 prosenttia väestöstä eli noin 397 000 henkilöä pelasi rahapelejä riskitasolla, eli pelaamisesta aiheutui heille lieviä satunnaisia haittoja. Kolmella prosentilla väestöstä eli noin 112 000 henkilöllä oli rahapeliongelma ja rahapelaamisen vakavin muoto eli rahapeliriippuvuus oli 1,4 prosentilla eli noin 52 000 henkilöllä. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.)

Rahapelaaminen aiheuttaa haittoja ja tuen tarvetta myös pelaajan omaisille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin joka viidennellä suomalaisella on ollut lähipiirissään vähintään yksi ihminen, joka pelaa liikaa rahapelejä. Rahapelaamisesta johtuvia haittoja kokevia omaisia arvioidaan olevan Suomessa yhteensä lähes 800 000. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.) Rahapeliriippuvaisten omaisia on tutkittu kansainvälisesti ja Suomessa, mutta silti valitettavan usein omaiset nähdään vain rahapeliriippuvaisen tukena ja apuna, vaikka myös omaiset tarvitsevat tukea riippuvuuden aiheuttamiin haasteellisiin elämäntilanteisiin, tuntemuksiin ja arjen ongelmiin (Järvinen- Tassopoulos & Pirskanen 2021, 13).

Opinnäytetyö käsittelee rahapeliriippuvuutta ja sen vaikutuksia omaiseen. Aiheen rajaamiseksi tässä opinnäytetyössä keskitytään tarkastelemaan aihealuetta seurustelukumppanin, avo- tai aviopuolison näkökulmasta. Puhuttaessa omaisesta, tarkoitetaan siis tässä yhteydessä peliriippuvaisen kanssa seurustelusuhteessa, avio- tai avoliitossa olevaa henkilöä. Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä omaisen tietämystä rahapeliriippuvuudesta omaisen selviytymisen tueksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa opas rahapeliriippuvaisen omaisen selviytymisen tueksi. Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Pohjois- Karjalan mielen-terveysomaiset -FinFami ry.

2 Rahapelaaminen ja rahapeli riippuvuus

2.1 Rahapelaaminen Suomessa

Rahapelejä ovat muun muassa erilaiset kasinopelit, rahapeliautomaatit, raaputusravat, arvontapelit kuten Lotto sekä urheilu- ja hevospelit (Alho, Aalto, Castrén & Pajula 2022, 13). Erilaisia rahapelejä pelataan paljon myös internetissä. Verkossa pelattavien rahapelien suosio on kasvanut suuresti ja noin kolmannes kaikesta rahapelaamisesta tapahtuukin nykyään verkossa. Rahapeleille on yhteistä se, että pelin lopputulos perustuu joko kokonaan tai osittain sattumaan. Rahapelejä, joissa menestys perustuu pelkästään sattumaan, kutsutaan onnenpeleiksi, kun taas niin kutsutuissa taitopeleissä pelaajan menestykseen ja pelin lopputulokseen voivat vaikuttaa sattuman lisäksi pelaajan oma toiminta ja harjoittelu. (Itäpuisto & Pajula, 2014, 4–5.)

Tarkasteltaessa rahapelaamiseen kulutetun rahan määrää Euroopassa, on Suomi kärkisijoilla. Nykyään rahapelit ja rahapelaaminen näkyvät arjessamme yllättävän monin tavoin ja vaikka suurimmalle osalle pelaajista rahapelaaminen on hallinnassa, aiheutuu kuitenkin osalle pelaajista liiallisesta pelaamisesta eriasteisia ja jopa merkittäviä haittoja. Rahapelihaittojen on katsottu koskettavan suoraan tai välillisesti jopa satoja tuhansia suomalaisia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2022.)

Suomalaisten rahapelaaminen 2019 – väestötutkimuksesta ilmenee, että noin 78 prosenttia 15–74-vuotiaasta Manner-Suomen väestöstä oli pelannut jotakin rahapeliä kuluneen vuoden aikana. Vastaajista 29 prosenttia oli pelannut jotain rahapeliä kerran viikossa tai sitä useammin. Rahapeleistä suosituimpia ovat lotto, arpaapelit ja rahapeliautomaatit. Netissä pelaaminen on lisääntynyt vuosien varrella. Tutkimukseen vuonna 2019 vastanneista 36 prosenttia oli pelannut netissä viimeisen 12 kuukauden aikana. Samaisesta tutkimuksesta käy ilmi, että naisista 75 prosenttia ja miehistä 82 prosenttia oli pelannut rahapelejä edeltävän vuoden aikana, eli miehet pelaavat rahapelejä naisia useammin.

Pelaaminen on yleisintä 25–44 - vuotiaiden ikäryhmissä. (Salonen, Hagfors, Lind, Kontto 2020a,1–9; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.)

Vuonna 2019 suomalaiset hävisivät 1,69 miljardia euroa Veikkauksen rahapeleihin. Rahapelituotoista suurin osa tulee viikoittain pelaavilta ja ongelmallisesti pelaavilta sekä sellaisilta pelaajilta, joiden sosioekonominen asema on heikko. Pienituloisten on katsottu kuluttuvan nettotuloihinsa nähden enemmän rahaa pelaamiseen kuin suurituloiset. On myös havaittu, että alhainen koulutustausta, työttömyys, heikko terveydentila ja runsas päihteidenkäyttö ovat yhteydessä suurempaan rahapelikulutukseen. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023a.) Suomalaisten rahapelaaminen 2019- väestötutkimuksen mukaan suomalaisista noin 11 prosenttia eli 397 henkilöä pelasi riskitasolla, joka tarkoittaa sitä, että heille aiheutui pelaamisesta yksittäisiä, lieviä haittoja. Rahapeliongelma oli kolmella prosentilla eli noin 112 000 henkilöllä. Todennäköinen rahapeliriippuvuus eli edellä mainituista muodoista vakavin, oli 1,4 prosentilla eli noin 52 000 henkilöllä. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2023a.)

2.2 Mitä on rahapeliriippuvuus?

Kun pelien pelaamiseen kuluu niin paljon aikaa tai rahaa, että se alkaa vaikuttaa negatiivisesti sekä pelaajaan että muihin ihmisiin, puhutaan ongelmapelaamisesta (Itäpuisto & Pajula 2014, 5). Ongelmapelaaminen on rahapeliriippuvuutta lievempi tila, mutta siihen liittyy monia kielteisiä seurauksia, kuten terveysongelmia ja talousvaikeuksia. Ongelmallisen pelaamisen vakavuutta tarkasteltaessa ongelmapelaaminen sijoittuu riskitason rahapelaamisen ja rahapeliriippuvuuden väliin. (Salonen ym. 2020a, 21.) Rahapeliriippuvuuden termiä käytetään yleensä silloin, kun ongelmat ovat jo vakavia. (Itäpuisto & Pajula 2014, 5)

Rahapeliriippuvuutta on voimakas ja pakonomainen halu pelata, vaikka pelaamisesta koituu ongelmia (Alho ym. 2022, 19). Rahapeliriippuvaisen tarve pelata on pakottava, pelaamisen hallinta heikentyy merkittävästi ja lopulta rahapelaaminen menee kaiken muun elämän edelle. Rahapelaaminen jatkuu, vaikka

tappioita tulee ja pelaamisella on haitallisia seurauksia perhesuhteille, sosiaalisille suhteille, taloudelle, opiskelu- ja työelämälle sekä monille muille elämän osa-alueille (Salonen, Lind, Hagfors, Castrén & Kontto, 2020, 28.) Pelaamiseen käytetyt rahasummat kasvavat, kun edellisiä tappioita koitetaan nollata pelaamalla lisää. Vähitellen pelaajan sietokyky kasvaa, jolloin myös pelikerrat ja panokset suurenevät. Pelaamisella halutaan tavoitella voittojen lisäksi hyvää oloa ja jännitystä tai arjen huolista irtautumista. (Alho ym. 2022, 93–97.)

Rahapeliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus. Toiminnallinen riippuvuus tarkoittaa sitä, että pakonomainen toisto ja tarve kohdistuvat johonkin tiettyyn toimintaan ulkoisen aineen tai kemiallisen ärsykkeen sijasta. Peliriippuvuudessa pakonomainen toisto ilmenee pelaamisena, on pakko pelata uudelleen ja uudelleen. Vaikka peliriippuvuudessa tuo edellä mainittu toisto ja tarve liittyy toimintaan, on siinä kuitenkin havaittu yhtäläisyyksiä kliinisten piirteiden osalta huume- ja lääkeaineriippuvuuksiin. (Duodecim 2017.)

Jotkut ihmisistä ovat alttiimpia riippuvuushäiriöiden syntymiselle kuin toiset. Riippuvuuden syntyyn vaikuttaa moni tekijä yhdessä, kuten henkilön perimä, mahdolliset traumat, samanaikaiset mielenterveyshäiriöt tai haavoittavat sosiaaliset olosuhteet. Sekä päihde- että toiminnallisille riippuvuuksille yhteinen ja merkittävä tekijä on joko aineen tai toiminnan kyky tuottaa mielihyvää sekä vaikuttaa aivoihin lisäämällä dopamiinin tuotantoa ja vaikuttamalla palkitseviin aivojärjestelmiin. Aivot mukautuvat tilanteeseen ihmisen jatkaessa päihteiden käyttöä tai muuta mielihyvää aiheuttavaa toimintaa, kuten pelaamista. Aivot pinistelevät saadakseen pidettyä dopamiinin tuotannon tasapainossa joko siten, että aivojen neuronit alkavat tuottaa vähemmän dopamiinia tai, että dopamini-reseptorit vähenevät. Seurauksena syntyy pakottava tarve saada lisää mielihyvää tuottavaa ainetta tai jatkaa mielihyvää tuottavaa toimintaa, jotta dopamiinin tuotanto saataisiin säilymään koko ajan tarpeeksi korkealla tasolla. Tästä seuraa se, että toleranssi kasvaa. Käyttöä tai toimintaa on lisättävä aiemmasta, jotta voitaisiin saavuttaa samanlainen mielihyvän tunne kuin aiemmin. (Castrén & Alho 2020.)

Maailman terveysjärjestö (WHO) on julkaissut uuden tautiluokitusjärjestelmän ICD- 11:n (International Classification of Diseases), jossa rahapeliriippuvuus on luokiteltu samaan luokkaan aineriippuvuuksien kanssa. Aiemmassa ICD-10 tautiluokituksessa rahapeliriippuvuus on luokiteltu impulssikontrollin häiriöihin. (Castrén, Raisamo & Alho 2022.) Uusi tautiluokitus on päivittymässä käyttöön lähiaikoina, mutta ei kuitenkaan vielä toistaiseksi ole käytössä Suomessa ja siihen asti käytetään aiempaa ICD -10 luokitusta. (Peluuri 2023a.)

Uudessa ICD- 11 luokituksessa riippuvuuden diagnosointiin on täsmennetty muun muassa pelaamisen kestoa sekä jatkumoa, eli että se on joko jatkuvaa, kausittaista tai toistuvaa. Lisäykset auttavat antamaan pelaamisesta tarkemman ymmärryksen ja täten vaikuttavat myös hoidon suunnitteluun. Lisäksi diagnosointiin on lisätty mukaan myös rahapelaamisen aiheuttamat ongelmat perheessä, jolloin lääkäriellä on mahdollisuus kartoittaa potilaan tilannetta tarkemmin ja ohjata niin potilas kuin omainen tarvittavan tuen piiriin. (Castrén ym. 2022.)

Rahapeliriippuvuuden ICD- 11 määritelmässä rahapeliriippuvuutta kuvastaa jatkuva tai toistuva pelaaminen, joka ilmenee seuraavasti: hallinnan menettäminenä tai pelaamisen hallinnan huonontumisena, pelaamisen merkityksen kasvamisena ja sen muuttumisena ensisijaiseksi kiinnostuksen kohteeksi verrattuna muihin päivittäisiin toimintoihin ja kiinnostuksen kohteisiin, sekä pelaamisen jatkumisena tai lisääntymisenä huolimatta kielteisistä seuraamuksista. Määritelmän mukaan pelaaminen voi olla jatkuvaa, kausittaista tai toistuvaa ja se aiheuttaa pelaajalle suurta kuormittumista tai merkittävästi heikentää toimintakykyä elämän useilla osa-alueilla, kuten sosiaalisissa suhteissa ja koulutuksessa tai työssä. Pelaamiskäyttäytymisen tulee olla selvästi läsnä vähintään 12 kuukauden ajan, jotta rahapeliriippuvuus diagnoosi voidaan antaa. Edellä mainittua ajanjaksoa voidaan lyhentää, mikäli oireet ovat vakavia ja kaikki edellä mainitut diagnostiset kriteerit täyttyvät. (Alho ym. 2022, 16.)

3 Rahapeliriippuvuus omaisen näkökulmasta

3.1 Rahapeliriippuvuus omaisen kriisinä

Peliriippuvuuden tunnistaminen ei ole helppoa, eivätkä omaiset tästä syystä välttämättä huomaa kehityksessä olevaa peliriippuvuutta, sillä usein pelaaja koittaa piilotella pelaamistaan viimeiseen asti. Peliriippuvuuden syntyminen voi olla myös itse pelaajalle hankala tiedostaa, eikä pelaamisen ongelmallisuuteen välttämättä havahduta, ennen kuin siitä on muodostunut riippuvuus. (Itäpuisto & Pajula 2014, 8.)

Pelaajan käyttäytyminen voi kuitenkin alkaa vähitellen muuttua aiemmasta ja nämä voivat olla merkkejä, joista omainen voi saada vinkkejä mahdollisesta rahapeliongelmasta. Pelaajan suhtautuminen esimerkiksi rahaan voi muuttua. Pelaaja ei välttämättä enää käytäkään rahaa samoihin asioihin kuin yleensä ja alkaa esimerkiksi nipistämään arjen normaaleista menoista, ruoka voi alkaa tuntua kalliilta ja sen laadusta voidaan alkaa tinkiä. Raha ja palkkatulot eivät enää riitäkään elämiseen, mutta syytä tai selitystä palkkatulojen katoamiseen ei löydy ja rahaa joutuu lainaamaan muilta. Rahasta puhuminen taas voi aiheuttaa ärtymistä ja aggressiivisuutta, jotka voivat johtaa konflikteihin. Tiliotteella voi ilmetä merkintöjä talletuksista pelitileille ja mahdollisia voittoja pelisivustoilta. (Itäpuisto & Pajula 2014, 8.)

Pelaaja voi käyttäytyä eri lailla kuin ennen, olla ahdistunut ja poissaoleva tai masentunut. Mielialat ja tunnetilat saattavat muuttua nopeasti. Käytös voi vaikuttaa itsekkäältä, kun pelaaja on omissa oloissaan eikä ole enää kiinnostunut samoin puolisosta ja perheen asioista, myös aiemmat mieluisat harrastukset saattavat unohtua. Pelaaja voi myös vetäytyä sosiaalisesti ja olla pitämättä yhteyttä lähimmäisiinsä. Rahapelaaminen voi vaikuttaa myös pelaajan terveyteen ja esiintyä fyysisinä oireina, kuten päänsärkyinä, vatsakipuina, stressioireina ja univaikeuksina. Edellä mainittujen oireiden lisäksi pelaajan keskittyminen voi olla vaikeaa ja elämäntapojen sekä arjen tottumusten muuttuessa pelaaja saat-
taa lihoa tai laihtua. (Itäpuisto & Pajula 2014, 8.)

Rahapeliongelman paljastumiseen voi liittyä useita eri tunteita vihasta suruun ja on normaalia reagoida siihen voimakkaasti. Omainen voi tuntea epätoivoa, pelkoa, vihaa, surua, auttamisen halua tai joskus jopa helpotuksen tunnetta siitä, että ongelma on paljastunut ja saanut sitä kautta nimen. Järkytyksen tunteita omaiselle voi aiheuttaa valehtelu, salailu tai esimerkiksi mahdollisten pelivelkojen määrä. Omainen voi kokea myös voimakkaita fyysisiä tuntemuksia ja reaktioita, kuten vapinaa ja unettomuutta. (Itäpuisto & Pajula 2014, 13.)

Omaisen tavoin myös pelaaja voi reagoida ongelman paljastumiseen voimakkaasti. Pelaajan voi olla hankala ottaa vastaan ongelman paljastumisen aiheuttamia omaisen tunteenpurkauksia ja syytöksiä, sillä usein pelaaja tuntee voimakasta häpeää ja syyllisyyttä. Mikäli pelaajan ja omaisen kokemukset ja tunteet ovat hyvin poikkeavia, voi heidän välilleen syntyä ylimääräistä jännitettä, joka puolestaan voi aiheuttaa riitoja, jotka voivat pahimmillaan yltyä aggressiivisiksi ja väkivaltaisiksi. Kriisiytyneessä tilanteessa on kuitenkin tärkeää välttää hetken mielijohteesta tehtyjä päätöksiä, kuten avioeroa. Vertaistuen ja ammattiavun hakeminen läheisen peliongelman paljastuttua on tärkeää. (Itäpuisto & Pajula 2014, 13.)

Ihmisen selviäminen yllättävästä kriisistä riippuu useista eri tekijöistä. Kriisistä selviytymiseen on katsottu vaikuttavan muun muassa ihmisen aiemmat elämänkokemukset, temperamentti, vakaumukset, sosiaalinen tukiverkko sekä kriisin jälkeen saatu tuki. Traumaattinen kriisi etenee usein myötäillen seuraavanlaisia vaiheita, jotka ovat shokkivaihe, reaktiovaihe, käsittelyvaihe ja uudelleen suuntautumisen vaihe. (Mieli ry 2022.)

Shokkivaiheessa ihminen on nimensä mukaisesti shokkitilassa tapahtuneesta. Tapahtunutta voi olla vaikeaa ymmärtää ja usein tapahtunut saatetaan kieltää. (Mieli ry 2022.) Shokkitila on eräänlainen suojareaktio, jonka avulla tilanteesta koitetaan selvitä. Ihminen voi reagoida shokkiin hyvin eri tavoin. Toiset voivat shokissa lamaantua aivan täysin ja menettää toimintakykynsä, kun taas toiset voivat toimia ja ajatella hyvinkin rationaalisesti. Vaihe on kestoaltaan nopeahko

kestäen yleensä vain muutamasta tunnista korkeintaan muutamaaan päivään. (Itäpuisto & Pajula 2014, 13.)

Reaktiovaiheessa ihminen alkaa vähitellen tiedostaa ja hahmottaa järkyttävää tapahtumaa sekä sen vaikutuksia. Tapahtunut asia voi toistua mielessä uudelleen useita kertoja hereillä ja nukkuessa. (Mieli ry 2022.) reaktiovaiheeseen kuuluu usein suuret tunteiden vaihtelut ja fyysiset tuntemukset. Tunteet voivat olla usein hyvinkin ristiriitaisia keskenään. (Itäpuisto & Pajula 2014, 13.)

Käsittelyvaiheessa ihminen ymmärtää tapahtuneen olleen totta, sekä alkaa vähitellen olemaan valmis kohtaamaan tapahtunut kokonaisuudessaan, menetyksineen ja muutoksineen. Käsittelyvaiheessa mielessä voi liikkua jo muitakin asioita, jotka eivät liity tapahtuneeseen, vaikkakin kriisi on vielä läsnä. Vaiheeseen voi liittyä muun muassa keskittymisvaikeuksia tai sosiaalisista suhteista vetäytymistä. (Mieli ry 2022.)

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa kriisin aiheuttanut tapahtuma hyväksytään osaksi omaa elämää ja identiteettiä. Elämä jatkuu eteenpäin, eikä tapahtuma ole enää jatkuvasti mielessä, eikä hallitse ihmisen tunne- ja ajatusmaailmaa. Tuska ja raskaat tunteet voivat ajoittain nousta pintaan esimerkiksi tapahtumasta muistuttavien asioiden kautta, mutta ihminen pystyy kuitenkin hallitsemaan niitä ja suuntaamaan ajatukset tulevaisuuteen. (Mieli ry 2022.)

3.2 Omaiselle aiheutuvat haitat

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan noin joka viidennellä suomalaisella on ollut lähipiirissään vähintään yksi ihminen, joka pelaa liikaa rahapelejä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022). Tutkimukset ovat osoittaneet, että ongelmapelaamisesta aiheutuu haittoja sekä tuen tarvetta myös pelaajan lähipiirissä. On havaittu, että pelaajan ympärillä voi olla viidestä kymmeneen omaista, jotka

tunnistavat läheisen rahapelaamisen aiheuttavan heille haittoja. Näitä haittoja kokevia omaisia on arvioitu olevan Suomessa lähes 800 000. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2023b.)

Suomalaisten rahapelaaminen 2019-tutkimuksesta käy ilmi, että naisilla on miehiä useammin ongelmallisesti pelaava perheenjäsen. Miehillä taas on naisia useammin ongelmallisesti pelaava ystävä tai muu perheen ulkopuolinen henkilö. 65,3 % omaisista oli kokenut pelaamisesta koituvaa haittaa ja suurin osuus haittoja kokeneista olivat he, joilla ongelmallisesti pelaava oli perheenjäsen. Koettujen haittojen kokonaismäärä oli suurin, mikäli rahapeliongelma oli omalla puolisoalla, lapsella tai omalla äidillä. (Castrén, Marionneau, Lind, Salonen 2022, 2–3.)

Omaisten kokemia ongelmapelaamisesta aiheutuvia haittoja on useanlaisia ja niiden vakavuus vaihtelee. Haittatyypeistä yleisimmin esiintyvät ovat tunneperäiset haitat, joita koetaan riippumatta siitä mikä suhde omaisella on pelaajaan. Tunneperäisistä haitoista kärsivät erityisen paljon ne, joiden lapsi/lapsipuoli tai puoliso/entinen puoliso pelasi liikaa. Tulokset ovat osoittaneet, että koetut haitat eivät usein poistu, vaikka parisuhde päättyisi. Seuraavaksi yleisimmät haitat, joita ongelmapelaamisen koettiin aiheuttavan, olivat ihmissuhteisiin ja talouteen liittyvät haitat. Harvinaisempia koettuja haittoja olivat muun muassa terveyshaitat, normien rikkomiseen liittyvät haitat sekä työhön ja opiskeluun liittyvät haitat. (Castrén ym. 2022, 1–3.)

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Peliklinikka ovat yhdessä tuottaneet testin, jonka avulla omainen voi arvioida aiheuttaako toisen ihmisen ongelmallinen rahapelaaminen haittoja. Testi löytyy verkosta muun muassa peluuri.fi -nettisivuilta ja siihen vastaaminen on nimetöntä. Testin avulla kerätään myös tietoa omaisten kokemien haittojen määrästä ja tyypistä. Vastausten avulla voidaan jatkossa kehittää omaisille suunnattuja palveluita. (Peliklinikka 2023.) Testi sisältää kuusi kysymystä ja neljä taustakysymystä. Kysymyksiin vastattua, testi antaa palautteen koetuista haitoista. Palautteen lisäksi omainen saa tietoa rahapeli riippuvuudesta ja omaisten kokemista yleisimmistä rahapelaamisen aiheuttamista haitoista. Testin palauteosioon on myös lisätty tietoa palveluista, joista

omainen voi saada apua ja tukea oman tilanteen selvittelyyn. Testin palaute voi helpottaa omaista hahmottamaan tilanteen vakavuutta. (Peluuri 2023b.)

3.3 Omaisen hyvinvointi

Kun rahapeliongelma on paljastanut, alkaa omainen usein miettiä, kuinka hän voisi ratkaista ongelman. Omaiset ovat usein valmiita ja hyvin motivoituneita tekemään töitä muutoksen eteen. Olisi kuitenkin tärkeää muistaa, että vain pelaaja itse voi vaikuttaa pelaamisen loppumiseen, muutoksen on siis lähdettävä pelaajasta itsestään. Mikäli omainen koittaa väkisin pakottaa peliriippuvaisen lopettamaan pelaamisen, ei sillä yleensä ole kauaskantoisia tuloksia vaan joskus tilanne voi jopa pahentua. Omaisen olisi hyvä keskittyä omaan toimintaan ja siihen, kuinka hän itse pärjää haastavassa tilanteessa. (Itäpuisto 2015, 25.)

Omaisen olisi tärkeää muistaa pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Vaikeassa elämäntilanteessa omien tarpeiden priorisointi kärkisijoille saattaa helposti unohtua. Hyvinvointiin voidaan lukea seuraavat neljä osa-aluetta, jotka ovat fyysinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja hengellinen hyvinvointi. (Itäpuisto 2015, 28.) Fyysinen kunto ja elämäntavat vaikuttavat paljon ihmisen jaksamiseen, mielialaan ja terveyteen. Hyvällä ravinnolla, riittäväällä unella ja levolla on suuri merkitys. Tilanteen aiheuttamaa stressiä ja huolta voi kokeilla helpottaa esimerkiksi rentoutus- ja hengitysharjoitusten avulla. Omien mieltymysten mukaan liikkuminen ja fyysisten oireiden hoitaminen on osa fyysisestä itsestä huolehtimista. Emotionaalista hyvinvointia voi edesauttaa muun muassa sillä, että hyväksyy ongelmallisen tilanteen ja sen olemassaolon. Tilannetta voi auttaa omien tunteiden tarkastelu ja niiden hyväksyminen. Avuksi voi olla esimerkiksi oman ajan ottaminen sekä ilon ja kiittolisuuden aiheiden etsiminen omasta elämästä. (Itäpuisto 2015, 28.)

Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää välttää sosiaalisista ihmissuhteista vetäytyminen ja sulkeutuminen. Mukavat, turvalliset ihmissuhteet sekä

vertaisryhmät edistävät sosiaalista hyvinvointia. Tutkimukset ovat osoittaneet positiivisten sosiaalisten suhteiden suojaavan ihmistä ongelmallisten ja ikävien kokemusten aikana. Henkinen itsestä huolehtiminen on myös tärkeää ja sitä voivat edesauttaa esimerkiksi hyvää tekevät luontokokemukset, toisille taas hengellinen tuki ja esimerkiksi rukoulu voivat tuottaa hyvää oloa ja helpotusta. Henkistä hyvinvointia voi lisätä myös muun muassa mindfulness-harjoitteilla ja elämällä hetkessä. (Itäpuisto 2015, 28.)

3.4 Omaisen selviytyminen

Rahapeliiriippuvuus vaikuttaa usein myös omaisen talouteen. Pahimmassa tapauksessa omainen voi joutua velkakierteeseen ja luottotietojen menettämiseen. Siksi rahapeliiriippuvaisen omaisen on äärimmäisen tärkeää turvata oma talous mahdollisimman nopeasti peliongelman paljastuttua tai jo sitä epäiltäessä. (Itäpuisto & Pajula 2014, 19.) Omaisen kannattaa olla hyvin ajan tasalla talouden raha-asioista, sillä tämä helpottaa kokonaistilanteen hahmottamista ja estää sen, että jotain jää maksamatta. Talouden kaikki tulot ja menot voi kirjata ylös, jolloin on helpompi tarkastella sitä, mihin rahaa kuuluu ja onko joukossa joitain turhia menoja. Laskujen maksamisessa ja muidenkin raha-asioden hoitamisessa, ei kannata luottaa pelkästään pelaajan kykyyn hoitaa asia, vaan omaisen voi olla järkevää osallistua niihin myös itse. Mikäli talouden menoja maksetaan yhdessä, olisi niihin hyvä sopia yhteinen käytäntö, jolla voidaan varmistaa, että laskut tulevat maksetuiksi ajallaan. Talouden laskut voi olla hyvä hoitaa esimerkiksi siten, että kuitit maksetuista laskuista säilytetään, jotta voidaan varmistua siitä, että pelaaja on maksanut oman osuutensa. Mikäli pariskunnalla on yhteisiä pankkitilejä tai säästöjä, kannattaa niiden ehdot selvittää. (Itäpuisto 2015, 26.)

Omaisen kannattaa oman talouden turvaamiseksi myös suojata oma omaisuutensa siten, ettei se ole pelaajan käytettävissä. Muun muassa luottokortti ja verkkopankkitunnukset kannattaa säilyttää itsellään. Näin toimittaessa ne eivät myöskään houkuttele pelaajaa väärinkäytöksiin. Verkkopankin salasanaa voi

tarvittaessa vaihtaa uuteen, mikäli on epäily, että pelaaja voisi käyttää omaisen verkkopankkitunnuksia salaa. (Itäpuisto 2015, 26.)

Joskus tilanne on voinut päästä huonoksi jo ennen siihen puuttumista. Omainen voi huomata, että yhteisiä laskuja tai lainanlyhennyksiä on jäänyt maksamatta ja ne ovat saattaneet päätyä perintäyhtiön perittäväksi. On myös mahdollista, että pelaaja on ottanut omaisen nimissä salaa lainaa. Huomatessaan edellä mainittuja asioita, on omaisen syytä toimia viipymättä, jotta tilanne ei pääsisi enää pahemmaksi. (Itäpuisto 2015, 27.) Omainen voi olla yhteydessä talous- ja velka-asioiden tiimoilta Takuusäätiöön, joka on valtakunnallinen sosiaalialan järjestö. Takuusäätiö tarjoaa maksuttomia palveluita tukeakseen ihmisten itsenäistä selviytymistä arjen raha-asioissa ja velkojen hoidossa (Takuusäätiö 2023). Talous- ja velkaneuvontaa voi hakea myös Oikeusaputoimiston kautta. Valtion järjestämä oikeusaputoimistojen talous- ja velkaneuvonta on myös maksutonta ja neuvontaa antavat talous- ja velkaneuvojat sekä oikeusapusihteerit. (Oikeusapu- ja edunvalvontapiirit 2023.)

Rahasta puhuminen rahapeli riippuvaisen kanssa voi olla hankalaa ja aiheuttaa helposti tunteiden kuumenemista tai riitatilanteita. Rahapeli riippuvaisen kanssa olisi kuitenkin todella tärkeää puhua rahasta. Raha-asioita voisi olla hyvä käsitellä esimerkiksi viikoittain sille sovittuna aikana ja muulloin rauhoittaa tilanne raha-asioiden käsittelemiseltä. Liiallinen jatkuva rahasta puhuminen voi alkaa ahdistaa pelaajaa ja tämä voi pahimmillaan lisätä halua pelata. (Itäpuisto 2015, 26.) Omaisen kanssa keskustelu raha-asioista voi auttaa pelaajaa ymmärtämään raha-asioita eri näkökannalta, sillä pelaajan käsitys rahasta voi olla vääristynyt.

On tärkeää, että omainen pääsee keskustelemaan omista tuntemuksistaan ja purkamaan ajatuksiaan. Keskusteluapua rahapeli riippuvaisen omaiselle on tarjolla usean eri tahon kautta esimerkiksi puhelimitse tai netin kautta. Yhteydenotto auttavaan puhelimeen tai chatiin voi olla ensiaskel omaiselle avun hakemiseksi. Auttavien tahojen kautta tilannetta voidaan yhdessä miettiä ja lähteä

etsimään sopivia ratkaisuja. Yhteydenotto anonymisti voi olla osalle helpompi tapa lähestyä asiaa. Myöhemmin kynnys hakeutua esimerkiksi fyysisesti vastaanotolle voi olla matalampi, kun asiasta on jo päässyt hieman keskustelemaan. (Pelirajaton 2023; Peluuri 2023c.)

Valtakunnallisia maksuttomia palveluita omaiselle ovat muun muassa Peluurin auttava puhelin ja chat. Auttavaan puhelimeen voi soittaa, mikäli läheisen pelaaminen askarruttaa. Keskustella voi mistä vain pelaamiseen liittyvästä asiasta, olipa se suuri tai pieni huoli. Työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus, joten kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia. (Peluuri 2023c.) Myös Sosped- säätiön alaisuudessa toimiva Pelirajaton tarjoaa monipuolista vertaistukea rahapelaajille ja omaisille valtakunnallisesti. Pelirajaton järjestää maksuttomia vertaisryhmiä omaisille, yksilö- sekä ryhmächatteja, vertaispuhelinta, tukihenkilöitä, vertaisloimia ja muita tilaisuuksia. Pelirajattomassa työskentelee koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on omakohtainen kokemus pelaajan omaisena elämisestä. (Pelirajaton 2023.)

Omainen ja peliriippuvainen usein käsittelevät ilmennyttä rahapeliriippuvuutta eri tahtiin. Omaiselle ilmennyt rahapeliriippuvuus on uusi asia ja käsittely vielä alkuvaiheessa, kun taas peliriippuvainen voi olla käsittelyprosessissa paljon pidemmällä ja tällöin keskinäinen keskustelu voi mahdollisesti välillä olla haastavaa. Pariskunta voi halutessaan hakeutua keskustelemaan parisuhteen tilanteesta myös yhdessä, sillä peliriippuvuuden paljastuminen on tilanne, joka vaikuttaa väistämättä parisuhteeseen ja ajaa sen helposti kriisiin. Parisuhteen kriiseissä osapuolet joko yksin tai yhdessä kokevat usein voimakasta stressiä parisuhteen päättymiseen liittyvästä yllättävästä uhasta. On yksilöllistä, kuinka vaikeaksi kriisi koetaan ja pystytäänkö sitä ratkomaan ilman ulkopuolista tukea. Parisuhteessa on tärkeää oppia puhumaan myös haastavista tilanteista, sillä kriisien käsittelyssä ratkaisevassa asemassa on toimiva vuorovaikutus. Ulkopuolinen ammattilainen voi auttaa pariskuntaa näkemään tilannetta uusien näkökulmien kautta ja täten säilyttämään tai palauttamaan pariskunnan välistä keskusteluyhteyttä. Ammattilainen pystyy antamaan pariskunnalle mallia, kuinka tunteita voidaan sanoittaa ja osaltaan myös tukee itsehillintää.

Ammattilaisen läsnäolo keskustelussa voi auttaa luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa on helpompi keskustella vaikeista asioista. (Väestöliitto 2023.)

Pariskunnille apua tarjoaa esimerkiksi Seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukset eri puolilla Suomea. Perheasiain neuvottelukeskusten palvelu on maksutonta ja perheneuvojilla on erityiskoulutus parisuhteen ja perheen asioiden käsittelyyn. (Suomen evankelisluterilainen kirkko 2023.) Väestöliitolla on myös maksutonta neuvontaa ja apua parisuhdepulmiin. Nettisivuilta löytyvät yhteystiedot sekä verkossa olevia maksuttomia parisuhdekursseja, jotka antavat muun muassa välineitä parisuhteen ristiriitojen ratkaisuun. (Väestöliitto 2020.)

4 Opinnäytetyön tavoite ja tehtävä

Opinnäytetyön tavoitteena on lisätä omaisen tietämystä rahapeliiriippuvuudesta omaisen selviytymisen tueksi. Opinnäytetyön tehtävänä on tuottaa opas rahapeliiriippuvaisen omaisen selviytymisen tueksi.

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Toiminnallinen opinnäytetyö

Toiminnallinen opinnäytetyö on yksi ammattikorkeakouluissa käytössä olevista opinnäytetyötyypeistä. Toiminnallisessa opinnäytetyössä opiskelija osoittaa oman ammatillisen asiantuntijuutensa tuotoksella ja raportilla, jotka ovat toteutettu kehittäväällä ja tutkimuksellisella otteella. (Kostamo, Airaksinen & Vilkkä 2022, 11.)

Toiminnallisen opinnäytetyön voidaan katsoa tavoittelevan ammatillisen käytännön toiminnan opastamista, ohjeistamista, toiminnan järjestämistä tai sen

järkeistämistä. Se voi olla muun muassa ammatillista käyttöä varten suunniteltu ohjeistus tai opastus, tai esimerkiksi tapahtuman toteuttaminen. Toiminnallisen opinnäytetyön toteutustapana voi olla esimerkiksi kirja, kansio, vihko, opas, kotisivut tai esimerkiksi järjestetty tapahtuma. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9.) Opinnäytetyöni on toiminnallinen opinnäytetyö, jonka tietoperustan pohjalta on toteutettu opas toimeksiantajan käyttöön.

5.2 Toimeksiantaja, kohderyhmä ja lähtötilanne

Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Pohjois- Karjalan mielenterveysomaiset - FinFami ry, joka on Mielenterveysomaisten keskusliitto FinFami ry:n jäsenjärjestö. FinFami toiminnallaan edistää mielenterveysomaisten ja läheisten hyvinvointia, arjessa selviytymistä ja elämänlaatua. Yhdistys tarjoaa omaisille toimintaa, tietoa ja tukea. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat ammatillinen omaisneuvonta, erilaiset vertaisryhmät sekä vapaaehtois- ja vaikuttamistyö. (Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset -FinFami ry 2023.)

Kohderyhmän valinta ja rajaaminen on tärkeä osa opinnäytetyön suunnittelua, koska se määrittää tuotoksen sisällön ja samalla rajaa aihealuetta siten, että se pysyy opinnäytetyölle sopivassa laajuudessa. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos tehdään aina jollekin tai jonkun käytettäväksi, koska tavoitteena on esimerkiksi toiminnan selkeyttäminen oppaan tai ohjeistuksen avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38–40.) Olen valinnut opinnäytetyön kohderyhmäksi peliriippuvaisten omaiset. Omaisiin voidaan kuitenkin katsoa kuuluvan laaja määrä ihmisiä, joten olen rajannut kohderyhmää siten, että opinnäytetyössäni käsitellään peliriippuvaisen kanssa parisuhteessa olevia omaisia. Puhuttaessa omaisesta, tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä siis peliriippuvaisen kanssa seurustelusuhteessa, avio- tai avoliitossa olevaa henkilöä.

Toimeksiantajalla on käytössään omaisneuvonnassa muun muassa useita erilaisia oppaita omaisille erilaisiin elämän ongelmatilanteisiin. Opasta, joka

käsittelisi rahapeliriippuvuutta, ei kuitenkaan vielä ole, joten oppaan työstäminen kyseisestä aiheesta omaiselle koettiin hyödylliseksi.

5.3 Hyvän oppaan tunnusmerkit

Hyvän oppaan sisällön suunnittelussa ja toteutuksessa lähdekritiikki on tärkeää. Onnistuessaan hyvä opas herättää lukijan mielenkiinnon. Oppaan ulkoasua suunniteltaessa tulee kiinnittää huomiota siihen, että ulkoasu on yksilöllinen ja persoonallinen. Muita tärkeitä huomioon otettavia asioita ovat muun muassa oppaan houkuttelevuus, informatiivisuus, selkeys ja johdonmukaisuus. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 53.)

Oppaan kieliasuun tulee kiinnittää huomiota. Kieleltään tekstin on hyvä olla kohdennettu kohderyhmälle. Tekstin tulee olla helposti ymmärrettävää yleiskieltä, jotta lukeminen ja ymmärtäminen olisi lukijalle mahdollisimman helppoa. Ammattikieltä sekä liiallista termien käyttöä on syytä välttää, koska lukijana on useimmiten maallikko. Hyvät ja selkeät otsikot jäsentelevät tekstiä ja antavat lukijalle jo tekstiä silmäillessä tietoa siitä, millaisia aihealueita tekstissä käsitellään. (Hyvärinen 2005.)

Tekstissä käsiteltävien aiheiden esittämisjärjestys vaikuttaa ymmärrettävyyteen. Asioita voidaan esittää esimerkiksi aika- tai tärkeysjärjestyksessä. Asioiden esittämisen järjestystä valitessa voidaan pohtia muun muassa sitä, missä tilanteessa lukija tekstiä lukee. Hyvässä oppaassa kerrottavat asiat etenevät loogisessa järjestyksessä ja liittyvät toisiinsa. (Hyvärinen 2005.)

5.4 Oppaan suunnittelu ja toteutus

Tiesin jo opinnäytetyöprosessia aloittaessa, että haluan tehdä opinnäytetyön, joka käsittelee rahapeliriippuvuutta omaisen näkökulmasta. Opinnäytetyöryhmän tapaamisessa sain vinkin kysyä Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – Fin Fami ry:tä toimeksiantajakseni. Toimeksiantaja innostui ideasta, kun kerroin

haluavani tehdä toiminnallisen opinnäytetyön aiheesta. Yhdessä toimeksiantajan kanssa lähdimme pohtimaan mikä olisi sopiva toteutustapa opinnäytetyöni aihealueelle. Melko pian minulle vahvistui ajatus siitä, että mieluisin tapa toteuttaa opinnäytetyön tuotos olisi opas. Toimeksiantaja antoi hyvin vapaat kädet tuotoksen suunnitteluun. Toimeksiantajan kanssa päädyimme siihen, että kyseessä olisi sähköinen opas, joka olisi myös tulostettavissa paperisena, jotta se palvelee myös ihmisiä, joilla ei ole mahdollisuutta tai halua lukea sähköistä opasta.

Aloitin opinnäytetyön tekemisen tiedonhausta. Etsin aluksi erilaisista tietokannoista sopivia lähteitä opinnäytetyön aineistoksi. Tiedonhaun taulukosta (Liite 1) on nähtävillä tietokannat ja hakusanat, joita hyödynsin tiedonhaussa.

Opasta lähdin työstämään siinä vaiheessa, kun opinnäytetyön teoriapohja oli riittävän kattava. Opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessani sain hyvän kokonaiskuvan käsiteltävästä aiheesta sekä siitä, mitkä olivat oleellisia asioita opasta ajatellen, jotta se palvelisi kohderyhmää ja sen tarpeita mahdollisimman hyvin. Myös toimeksiantajan kanssa oli mahdollisuus tavata opinnäytetyön tekemisen eri vaiheissa ja yhdessä keskustella siitä, mitkä asiat olivat oppaan kannalta oleellisia. Oppaan kokoamista aloitin sillä, että valitsin opinnäytetyön teoriaosuudesta sopivat tekstit oppaaseen, jolloin myös hahmottui oppaan sivumäärä. Toimeksiantajan kanssa olimme keskustelleet siitä, ettei oppaasta tulisi liian pitkä, vaan tarkoitus olisi pitää se sopivan napakkana tietopakettina.

Kokeilin aluksi hahmotella opasta Microsoft Office Wordin kautta, mutta nopeasti huomasin, etten saa kyseisellä ohjelmalla mieleistäni lopputulosta. Oppaan visuaalinen ilme oli itselle tärkeä asia ja halusin toteuttaa sen mahdollisimman hyvin. Käytin oppaan tekemiseen Canvaa, joka on ilmainen graafisen suunnittelun verkkotyökalu. Canvassa on tuhansia ilmaisia ja vapaasti käytettäviä mallipohjia, fontteja sekä kuvia (Canva 2023). Olin tutustunut kyseiseen verkkotyökaluun aiemmin ja vakuuttunut siitä, että sen avulla saisin toteutettua ideani parhaiten.

Päätin rakentaa oppaan pohjan itse valitsemalla mielestäni sopivan värimaailman ja tehosteet. Valikoin oppaan värimaailmaksi tummanvihreän, jonka sävyn

säädin itse Canvassa. Värisymboliikassa ja liturgisena värinä vihreä väri edustaa muun muassa toivoa ja kasvua, ja se koetaan usein rauhoittavana värinä (Ylikarjula 2014, 59–63). Halusin taustaan vielä värin lisäksi eloa, joten lisäsin vihreän taustavärin päälle pilveä esittävän tehosteen, jonka väriä, muotoa ja läpinäkyvyyttä muokkasin haluamakseni, jolloin taustasta tuli utuisen näköinen ja eläväisempi. Myös kuvamateriaalilla on merkitystä, sillä kuvat jäävät usein pelkkää tekstiä paremmin mieleen ja ne vaikuttavat tehokkaammin lukijan tunnetiloihin (Lammi 2009, 148). Oppaan kuviksi valikoin Canvan arkistoista teemaan soveltuvia piirroskuvia, jotka keventävät oppaan ulkomuotoa ja luettavuutta. Kansikuvaksi valitsin kuvan vierekkäin istuvasta ja halaavasta pariskunnasta, joka tuo mielestäni oppaaseen lempeyttä ja toivon tunnetta.

Tekstin luettavuuteen vaikuttavat valittu kirjantyyppi eli fontti, kirjainten koko, tekstin väri sekä tausta. Oppaaseen valittu Open sans light- fontti löytyi Canvan valmiista fonteista. Valikoin fontin siksi, että se oli mielestäni mukavan näköinen, neutraali ja helppolukuinen. Käytin oppaassa vain yhtä fonttia, jotta lopputulos olisi harmoninen. Fontin väriksi valitsin valkoisen, sillä se erottui tummasta taustasta parhaiten. Fontin värin valinnassa on huomioitava fontin erottuminen taustasta, mutta kuitenkin varottava liian erottuvia tai räikeitä väriyhdistelmiä, jotka tekevät tekstin lukemisesta epämiellyttävää. Oppaan otsikot, väliotsikot ja tärkeät sanat vahvensin, jotta ne erottuivat muusta tekstistä. (Lammi 2009, 82–93.)

Oppaan ulkomuoto valmistui melko nopeasti, sillä minulla oli selkeä suunnitelma siitä, millaisen oppaan haluan toteuttaa. Valmiissa oppaassa on sivuja yhteensä 14, kansilehti ja takasivu mukaan lukien. Oppaasta on tehty toimeksiantajalle myös erillinen tulostettava versio. Tulostettava versio on tehty suoraan A5- kokoiseksi ja siihen on lisätty muutama ylimääräinen tyhjä sivu, jotta sen pystyy tulostamaan suoraan oppaan muotoon. Oppaan valmistumisen jälkeen aloitin palautteen keräämisen ja arvioinnin, sekä opinnäytetyön raportointiosuuden.

5.5 Oppaan arviointi

Palautteen keräämisen toteutin Microsoft Forms -kyselyn kautta. Laadin kyselylomakkeen, jossa oli neljä väittämää, joihin vastattiin Likert-asteikolla 1–5:

1. Täysin eri mieltä. 2. Jokseenkin eri mieltä. 3. Ei samaa, eikä eri mieltä. 4. Jokseenkin samaa mieltä ja 5. Täysin samaa mieltä. Opasta koskevat väittämät olivat seuraavat: 1. Opas lisää tietämystä rahapeliriippuvuudesta ja sen vaikutuksista omaiseen. 2. Opas lisää tietoa keinoista omaisen voimavarojen ja selviytymisen vahvistamiseksi. 3. Opas on kieleltään ja ulkoisesti helppolukuinen, selkeä ja ymmärrettävä. 4. Voin suositella opasta rahapeliriippuvaisen omaiselle hänen selviytymisensä tueksi.

Keräsin palautetta jakamalla linkin oppaaseen sekä palautekyselyyn Facebookin peliriippuvuus -ryhmään. Suljetussa ryhmässä oli tuolloin 119 jäsentä, sekä peliriippuvaisia että peliriippuvaisten omaisia. Toimeksiantaja lisäksi jakoi oppaan ja palautekyselyn toimeksiantajan Facebook- ja Instagram- tilillään palautteen keräämistä varten. Myös sähköisessä oppaassa oli palautteen keräämistä varten QR-koodi, joka johti lukijan palautekyselylomakkeelle. Palautekysely oli avoinna 20.6.2023 - 31.8.2023 välisen ajan. Vastauksia tuli yhteensä 5 kappaletta.

Kyselylomakkeen ensimmäisellä väittämällä haluttiin selvittää sitä, että lisäsiikö opas tietämystä rahapeliriippuvuudesta ja sen vaikutuksista omaiseen. Vastaa- jista kaksi oli valinnut vaihtoehdon 5, eli he olivat täysin samaa mieltä ja kolme vastaajaa oli valinnut vaihtoehdon 4 - jokseenkin samaa mieltä. Ensimmäisen väittämän vastauksien keskiarvo oli 4,40.

Kyselylomakkeen toisella väittämällä haluttiin selvittää sitä, että lisääkö opas tietoa keinoista, joiden avulla omaisen voi vahvistaa omia voimavarojaan ja selviytymistä. Kyselylomakkeen toiseen väittämään yksi vastaajista oli valinnut vaihtoehdon 3 – ei samaa, eikä eri mieltä, yksi vastaaja oli valinnut vaihtoehdon 4 – jokseenkin samaa mieltä ja kolme vastaajista oli ollut täysin samaa mieltä

siitä, että opas lisää tietoa keinoista omaisen voimavarojen ja selviytymisen vahvistamiseksi. Vastausten keskiarvo oli 4.40.

Kyselylomakkeen kolmannessa väittämässä käsiteltiin oppaan ulkomuotoa ja helppolukuisuutta. Kolmanteen väittämään vastanneista neljä oli täysin samaa mieltä siitä, että opas on kieleltään ja ulkoisesti helppolukuinen, selkeä ja ymmärrettävä. Yksi vastaajista ei ollut samaa, eikä eri mieltä. Vastausten keskiarvo oli näin ollen 4.60.

Neljännellä väittämällä haluttiin selvittää sitä, voisiko vastaaja suositella opasta rahapeliriippuvaisen omaiselle. Väittämään vastanneista neljä oli täysin samaa mieltä siitä, että he voisivat suositella opasta rahapeliriippuvaisen omaiselle hänen selviytymisensä tueksi. Vastanneista yksi oli jokseenkin samaa mieltä ja yksi ei ollut asiasta samaa, eikä eri mieltä. Vastausten keskiarvo oli 4.40.

6 Pohdinta

6.1 Tuotoksen tarkastelu

Opinnäytetyön tavoitteena oli lisätä omaisen tietämystä rahapeliriippuvuudesta omaisen oman selviytymisen tueksi. Opinnäytetyön tehtävänä oli tuottaa opas rahapeliriippuvaisen omaisen selviytymisen tueksi. Aihealue oli laaja ja siitä olisi voinut kirjoittaa paljon laajemminkin. Varsinkin aluksi täytyi miettiä tarkkaan, miten aihealuetta lähtee rajaamaan, jotta työ ei laajene liian suureksi. Aihealueen rajaaminen käsittelemään peliriippuvuutta parisuhteessa oli mielestäni järkevää, sillä silloin pystyin rajaamaan käsiteltävän aiheen ulkopuolelle esimerkiksi lapsiin ja huoltajuuteen liittyvät asiat, jotka olisivat laajentaneet aihealuetta merkittävästi. Vaikka aihealuetta joutui rajaamaan, onnistuin kuitenkin mielestäni valitsemaan opinnäytetyöhöni oleellisimpia asioita omaisen näkökulmasta.

Opinnäytetyön teoriaosuutta kirjoittaessa on oleellista löytää valittua aihealuetta koskevaa ajantasaista ja näyttöön perustuvaa tietoa (Kostamo, Airaksinen, Vilkkä 2022, luku 3). Teoriaosuudesta olen pyrkinyt tekemään kattavan ja laadukasta näyttöön perustuvaa tietoa varsinkin rahapeliiriippuvuudesta löytyi helposti. Rahapeliiriippuvaisen omaisia koskevaa tietoa ja tutkimuksia ei ollut aivan niin helposti saatavilla, mutta kuitenkin riittävästi työn tekemisen kannalta.

Opinnäytetyön tuotosta suunniteltaessa ja toteutustapaa valitessa tulee pohtia, millä tavoin idea on järkevää toteuttaa, jotta se palvelee valittua kohderyhmää parhaiten. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 51–52.) Opas toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksena oli tälle aihealueelle hyvä valinta, sillä siihen sai koottua paljon tärkeää tietoa aiheesta. Opasta kohderyhmän edustaja eli rahapeliiriippuvaisen omainen voi lukea itselle sopivassa hetkessä ja siihen voi palata uudelleen aina tarpeen tullen. Se, että opas on luettavissa sekä sähköisenä että paperisena mahdollistaa sen, että se on mahdollisimman monen kohderyhmäläisen saatavilla riippumatta siitä, onko heillä mahdollisuutta tai halua käyttää älylaitetta oppaan lukemiseen.

Tavoitteenani oli suunnitella visuaalisesti hieno opas, jota on mielekästä lukea ja koen onnistuneeni tässä hyvin. Canva oli hyvä valinta oppaan toteutukseen, koska se mahdollisti oppaan visuaalisen toteutuksen paljon paremmin kuin esimerkiksi Microsoft Word -ohjelma. Erityisesti oppaan visuaaliseen ulkomuotoon olen tyytyväinen. Opas on ulkomuodoltaan yksilöllinen ja persoonallinen. Visuaalisesti mielenkiintoinen opas herättää lukijassaan tunteita ja jää pelkkää tekstiä paremmin mieleen. Tarkkaan harkituilla kuvilla voidaan luoda haluttua tunnelmaa ja ikään kuin myös ohjata lukijan reaktiota. (Korpela 2022.) Valitsin oppaaseen kuvia, jotka ovat neutraaleja, helposti lähestyttäviä ja jotka toisivat lukijalla toivon tunnetta, sekä tukisivat tunnetta siitä, että kaikki selviää.

Onnistuin lisäksi valitsemaan oppaaseen tärkeimmät asiat kirjoittamastani teoriaosuudesta. Koin opasta laatiessani hieman hankalaksi sen, kuinka saan pidettyä oppaan riittävän tiiviinä pakettina ja kuinka asettelen tekstit niin, että

saisin pidettyä yhden asiakokonaisuuden yhden sivun mittaisena, jolloin loppu-tulos olisi mahdollisimman selkeä. Tämän seurauksena joissain oppaan kappaleissa on melko paljon tekstiä yhdellä sivulla, mutta koen kuitenkin, että tämä ei merkittävästi vaikeuta oppaan luettavuutta. Käsiteltävien aiheiden etenemisjärjestys oppaassa muotoutui loogisesti mukailemaan aikajärjestystä rahapeliriippuvuuden merkeistä ja paljastumisesta kohti tärkeintä aihetta eli omaisen selviytymistä.

Onnistuin luomaan oppaasta kieleltään ja ulkoisesti helppolukuisen, selkeän ja ymmärrettävän. Harmillisesti opasta koskevaan palautekyselyyn tuli vastauksia odotettua vähemmän. Vaikka palautekyselyyn ei vastannut kovin moni lukija, sai vastausten pohjalta kuitenkin tärkeää tietoa. Palautekyselyn tulokset olivat positiivisia ja osoittivat, että onnistuin laatimaan opinnäytetyön tuotoksena oppaan, joka vastaa sille asettamiani tavoitetta ja tehtävää.

6.2 Opinnäytetyön luotettavuus

Toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuutta voidaan tarkastella laadullisen tutkimuksen luotettavuuskriteerien avulla, joita ovat uskottavuus, vahvistettavuus, reflektiivisyys ja siirrettävyys. (Kylmä & Juvakka 2007, 127.) Uskottavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa tutkimuksen ja sen tulosten uskottavuutta sekä sen näyttämistä. Jos kyseessä olisi esimerkiksi tutkimus, johon osallistuisi henkilöitä, voitaisiin tutkimuksen uskottavuutta lisätä muun muassa sillä, että osallistuville henkilöille kerrotaisiin tutkimuksen tuloksista tutkimusprosessin eri vaiheissa. Tutkimuksen uskottavuutta lisää myös tutkimusta tekevän henkilön keskustelu toisten samaa aihealuetta tutkivien ihmisten kanssa. Tässä opinnäytetyössä uskottavuutta toi kirjoittajan pitkäaikainen ja huolellinen perehtyminen käsiteltävään aiheeseen. Lisäksi uskottavuutta loivat säännölliset tapaamiset opinnäytetyöryhmän kanssa, jossa opinnäytetyön vaiheita ja siitä heränneitä ajatuksia käytiin yhdessä keskustellen läpi. (Kylmä & Juvakka 2007, 128.)

Vahvistettavuus luotettavuuden kriteerinä tarkoittaa sitä, että tutkimusprosessia, tässä tapauksessa opinnäytetyötä kirjoitetaan koko prosessin ajan niin, että toinen tutkija kykenee seuraamaan prosessia sen kaikissa vaiheissa. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Vahvistettavuus ilmenee tässä opinnäytetyössä kirjoittamisen prosessina, jossa aiheeseen aluksi tutustuttiin eri lähteiden kautta ja niitä hyödyntäen lähdettiin työstämään opinnäytetyön suunnitelmaa, joka tarkentui kirjoittamisprosessin aikana. Vahvistettavuutta lisää myös se, että olen kuvannut opinnäytetyössäni oppaan laatimisprosessin vaiheet.

Reflektiivisyyttä opinnäytetyössä voidaan arvioida tarkastelemalla kirjoittajan omia lähtökohtia valitun aihealueen tutkijana. Opinnäytetyön kirjoittaja on ikään kuin valitsemansa aihealueen tutkija ja hänen on arvioitava kuinka hän vaikuttaa omaan tekstiinsä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Opinnäytetyötä kirjoittaessa kiinnitin huomiota siihen, että alkuperäisen lähteen tietopohja ei lähtenyt vääristymään yhdistellessäni usean lähteen antamaa tietoa toisiaan tukevaksi yhtälöksi. Reflektoidessani tekstiä pyrin myös suhtautumaan aiheeseen neutraalisti.

Siirrettävyyttä tarkoittaa se, että tutkitun aihealueen tuloksia voidaan myöhemmin hyödyntää muissa yhteyksissä. Jotta siirrettävyys olisi mahdollista, tulee tutkijan kuvailla riittävän tarkasti aihetta, jotta lukija pystyy arvioimaan mahdollista siirrettävyyttä. (Kylmä & Juvakka 2007, 129.) Tämän opinnäytetyön kohdalla siirrettävyys on varsin hyvä, sillä opinnäytetyössä muun muassa käsitellään melko kattavasti rahapeliriippuvuutta, joten työstä voi saada yhtä hyvää tietoa riippuvuudesta myös muu peliriippuvaisen lähipiiriin kuuluva henkilö kuin valittu kohderyhmä. Myös omaisen kriisistä kertova luku sopii tietopohjaksi useisiin erilaisiin elämän kriisitilanteisiin.

6.3 Opinnäytetyön eettisyys

Opinnäytetyö toteutetaan noudattaen hyvää tieteellistä käytäntöä. Opinnäytetyön kirjoittamisen aikana olen tutustunut Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene Oy:n laatimiin ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettisiin

suosituksiin sekä tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeeseen, joka koskee hyvää tieteellistä käytäntöä. (Arene 2023.)

Opinnäytetyön kirjoittajan tulee pyrkiä löytämään opinnäytetyön kannalta oleellista, ajankohtaista, tutkimukseen ja näyttöön perustuvaa tietoa. Opinnäytetyön kannalta on oleellista löytää parhaat mahdolliset lähteet. Hyvä ja tarkoituksenmukainen lähdekritiikki opinnäytetyötä kirjoittaessa on osaltaan kirjoittajan eettistä pohdintaa. (Kostamo ym. 2022, 84–86.) Arvioin jokaista lähdettä käyttäessä sen luotettavuutta ja sopivuutta aiheeni ajatellen. Valitsin työhöni lähteitä, joiden kirjoittaja tai julkaisija on luotettava taho ja jätin käyttämättä sellaiset lähteet, joista en ollut aivan varma. Pyrin myös valitsemaan tuoretta ja ajankohtaista tietoa ja vältin mahdollisesti jo vanhentunutta tietoa. Opinnäytetyön omaisia käsittelevässä osuudessa käytin lähteenä näyttöön perustuvan tiedon lisäksi muutamia nettisivustoja kuten Peluuri ja Peliklinikka, jotka ovat kuitenkin suhteellisen luotettavia lähteitä. Edellä mainitut nettisivustot olen ottanut lähteiksi työhön, sillä niistä löytyi opinnäytetyön kannalta oleellista tietoa rahapelaajien omaisiin liittyen.

Eettisyys näkyy opinnäytetyössäni myös siten, että perehdyin aiheeseeni kattavasti jo ennen varsinaisen kirjoitusprosessin aloittamista sekä myös koko prosessin ajan. Pyrin tarkastelemaan aihealuettani useista eri eettisistä näkökulmista. Rahapeliriippuvuus on aiheena monelle ihmiselle arka, sillä rahapeliriippuvuuteen liittyy usein häpeää ja syyllisyyden tunteita. Tästä syystä on mielestäni myös eettisesti ajatellen tärkeää pitää huoli siitä, että kirjoittamani teksti on neutraalia ja puolueetonta. Puolueettomuus ja neutraali suhtautuminen pelaajaan on tärkeää, vaikka peliriippuvuutta ja sen vaikutuksia tarkastellaankin tässä opinnäytetyössä omaisen näkökulmasta.

Plagiointi on toisen ihmisen ajatusten tai sanojen luvaton lainaamista ilman riittävää viittausta tiedon alkuperään. Myös lähteen riittämätön referointi on plagiointia. Opinnäytetyötä kirjoittaessa kiinnitin huomiota siihen, että lähdeviittaukset ovat oikein merkitty ja, että lähteen pohjalta kirjoitettu teksti on ilmaistu omin sanoin eli referoitu. (Kostamo ym. 2022, 102.) Opinnäytetyö on tarkistettu Turnitin -plagiaatintunnistusjärjestelmällä.

6.4 Opinnäytetyöprosessin tarkastelu ja ammatillinen kasvu

Aloitin opinnäytetyöprosessin syyslukukaudella 2022. Opinnäytetyöni valmistui 2023 syyslukukauden aikana. Tavoitteenani oli saada toteutettua opinnäytetyöprosessi mahdollisimman napakasti. Jouduin kuitenkin hieman joustamaan aiemmin asettamastani aikataulusta opinnäytetyön valmistumisen suhteen. Vaikeuksia aiheutti ajoittain ajan löytyminen opinnäytetyön työstämistä varten muiden opintojen ja työharjoitteluiden lomassa. Opinnäytetyön kirjoittamisessa yksin oli puolensa. Toisaalta yksin työskentely poisti mahdolliset ongelmat työparin aikataulujen yhteensovittamisessa ja vapautti sinänsä opinnäytetyöprosessin tekemistä, toisaalta taas työparin tuki ja ajatusten vaihtaminen työn eri vaiheissa olisi ollut parityöskentelyn etu.

Opinnäytetyön kirjoittaminen oli aikaa vievä, mutta opettavainen kokemus, jonka aikana on tapahtunut ammatillista kasvua. Koin opinnäytetyön aiheen hyvin mielenkiintoiseksi ja opinnäytetyöprosessin aikana kiinnostus aiheeseen kasvoi entistä enemmän. Opinnäytetyöprosessin aikana tietämykseni rahapeli-riippuvuudesta ja sen vaikutuksista pelaajaan sekä omaiseen on syventynyt. Aiheeseen perehtyminen on tuonut minulle valmiuksia kohdata tulevaisuudessa työssäni peliriippuvuudesta tai jostain muusta riippuvuudesta kärsiviä ihmisiä ja heidän omaisiaan.

6.5 Hyödynnettävyys ja jatkokehitysmahdollisuudet

Rahapeliriippuvuus on yleistä ja voi tulla ilmi omaisen puheissa myös jonkin muun asian yhteydessä, joten on hyödyllistä, että toimeksiantajalla on käytössään opas, joka käsittelee aihetta. Vaikka opas on rajattu käsittelemään peliriippuvuutta parisuhteessa, voi siitä saada apua myös muut peliriippuvaisen lähipiiriin kuuluvat henkilöt. Hyödynnettävyyttä lisää myös se, että opas on saatavilla sähköisenä sekä paperisena versiona.

Toimeksiantajan mukaan opasta voidaan jatkossa hyödyntää omaisneuvonnan lisäksi myös ryhmätoiminnassa, mikäli osallistujissa on rahapeliriippuvaisen omaisia. Opas on jatkossa tarkoitus myös jakaa FinFamin sisaryhdistyksille eri puolille Suomea. Opasta voitaisiin myös hyödyntää tehtäessä yhteistyötä muiden järjestöjen kanssa, joilla on rahapeliriippuvaisien omaisia asiakkaina. Toimeksiantaja on esittänyt myös kiinnostusta oppaan jatkokehityksestä esimerkiksi medianomiopiskelijoiden toimesta sähköiseksi lehdeksi nettisivuillensa.

Lähteet

- Alho, H. Aalto, M. Castrén, S. Pajula, M. 2022. Peliriippuvuus. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.
- Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. 2023. <https://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2020/AMMATTIKORKEAKOULU-JEN%20OPINN%C3%84YTET%C3%96IDEN%20EETTISET%20SUOSITUKSET%202020.pdf?t=1578480382>. 7.3.2023.
- Canva. 2023. Suunnittelu on helppoa ja ilmaista. https://www.canva.com/fi_fi/free/. 15.10.2023.
- Castrén, S. Alho, H. 2020. Toiminnalliset riippuvuudet. Suomen yleislääkärit jäsenlehti 8, 9–14. <https://www.lukusali.fi/index.html?p=Suo-men%20yleisl%C3%A4%C3%A4k%C3%A4rit%20GPF%20ry&i=f6aa6888-3abe-11eb-8c50-00155d64030a>. 8.2.2023.
- Castrén, S. Marionneau, V. Lind, K. Salonen, A. 2022. Rahapeliongelma läheisnäkökulmasta: haittojen ymmärtämisestä tuen ja hoidon suunnitteluun. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145301/URN_ISBN_978-952-343-930-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 30.1.2023.
- Castrén, S. Raisamo, S. Alho, H. 2022. Rahapeliriippuvuuden varhainen tunnistaminen on tärkeää – Uusia suuntaviivoja diagnostiikkaa, tukeen ja hoitoon. Potilaan lääkärilehti. 16.8.2022. <https://www.potilaanlaakari-lehti.fi/artikkelit/rahapeliriippuvuuden-varhainen-tunnistaminen-on-tarkeaa/#reference-12>. 6.2.2023.
- Duodecim. 2017. Peliriippuvuus ja kohtauksittainen ahmimishäiriö ovat neurobiologisesti eri sairauksia. <https://www.duodecimlehti.fi/duo13534>. 8.2.2023.
- Hyvärinen, R. 2005. Millainen on toimiva potilasohje? Hyvä kieliasu varmistaa sanoman perillemenon. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. <https://www.duodecimlehti.fi/duo95167>. 21.3.2023.
- Itäpuisto, M. Pajula, M. 2014. Suhteet pelissä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116143/Suhteet_pelissa_4p_MUU276_uusinettipdf_kirjanmerkit.pdf?sequence=1. 20.10.2022.
- Itäpuisto, M. 2015. Läheiset ja rahapeliongelma. Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/127045/URN_ISBN_978-952-302-149-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 10.2.2023.
- Järvinen-Tassopoulos, J. Pirskanen, H. 2021. Riippuvuus perheessä. Tallinna. Gaudeamus Oy.
- Korpela, T. 2022. Potilasohjeiden visuaalisuus lisää ohjauksen tehoa. LAB Focus. 20.12.2022. Blogi. <https://blogit.lab.fi/labfocus/potilasohjeiden-visuaalisuus-lisaa-ohjauksen-tehoa/>. 28.9.2023.
- Kostamo, P. Airaksinen, T. Vilka, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Tallinna. Art House.

- Kostamo, P. Airaksinen, T. Vilkkä, H. 2022. Kirjoita itsesi asiantuntijaksi. Opas toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Art House. Ellibs-ekirjat. 28.9.2023.
- Kylmä, J. Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. Helsinki. Edita Prima Oy.
- Lammi, O. 2009. Vaikuta visuaalisesti! Laadi selkeä esitys. Jyväskylä: WSOYpro Oy.
- Mieli ry. 2022. Shokista uuteen alkuun. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>. 7.2.2023.
- Oikeusapu- ja edunvalvontapiirit. 2023. Talous- ja velkaneuvonta. https://oikeus.fi/talousjavelkaneuvonta/fi/index/apuatalousvaikeuksiin_1/talous-javelkaneuvonta.html. 12.3.2023.
- Peliklinikka. 2023. Tukea läheiselle. <https://peliklinikka.fi/laheiselle/>. 9.2.2023.
- Pelirajaton. 2023. Läheisille. <https://pelirajaton.fi/tietoa/laheiset/>. 12.3.2023.
- Peluuri. 2023a. ICD11 -Pelaaminen toiminnallisten riippuvuuksien luokkaan. <https://www.peluuri.fi/ajankohtaista/icd11-pelaaminen-toiminnallisten-riippuvuuksien-luokkaan>. 6.2.2023.
- Peluuri. 2023b. Testi rahapelaajan läheiselle. <https://www.peluuri.fi/hae-apua/testi-rahapelaajan-laheiselle>. 9.2.2023.
- Peluuri. 2023c. Peluurin auttava puhelin ja chat tukee, neuvoa ja ohjaa peliongelmissa. <https://www.peluuri.fi/peluuri/peluurin-auttava-puhelin-ja-chat>. 12.3.2023.
- Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset -FinFami ry. 2023. Tietoa yhdistyksestä. <https://www.tukitupa.fi/tietoa-yhdistyksesta/>. 15.3.2023.
- Salonen, A. Hagfors, H. Lind, K. Kontto, J. 2020a. Rahapelaaminen ja peliongelmat – Suomalaisten rahapelaaminen 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://urly.fi/3ekE>. 30.1.2023.
- Salonen, A. Lind, K. Hagfors, H. Castrén, S. Kontto, J. 2020. Rahapelaaminen, peliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet vuosina 2007–2019. <https://urly.fi/3ekD>. 24.10.2022.
- Suomen evankelisluterilainen kirkko. 2023. Tukea parisuhteeseen. <https://evl.fi/apua-ja-tukea/ihmissuhteet/hae-apua-parisuhdeongelmiin>. 12.3.2023.
- Takuusäätiö. 2023. <https://www.takuusaatio.fi/>. 10.2.2023.
- Takuusäätiö. 2023. Neuvonta Velkalinjalla ja Kysy rahasta -chatissa. <https://www.takuusaatio.fi/palvelut-ja-materiaalit/velkalinja-ja-kysy-rahasta-chat/>. 12.3.2023.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023a. Rahapelaaminen. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapelaaminen>. 3.10.2023.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2022. Rahapelaamisen haitat koskevat usein myös läheisiä, tukea on kuitenkin heikosti saatavilla. <https://thl.fi/fi/-/rahapelaamisen-haitat-koskevat-usein-myo-laheisia-tukea-on-kuitenkin-heikosti-saatavilla?redirect=%2Ffi%2F>. 24.10.2022.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. 2023b. Rahapeliongelma: pelaajan läheisten kohtaaminen ja tilanteen arviointi. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145344/TT_Laheisten_rahapelihaitat.pdf?sequence=1&isAllowed=y. 30.1.2023.
- Vilkkä, H. Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

- Väestöliitto. 2020. Väestöliiton maksuttomat palvelut parisuhdekysymyksiin. <https://www.hyvakysymys.fi/artikkeli/vaestoliiton-maksuttomat-palvelut-parisuhdekysymyksiin/>. 12.3.2023.
- Väestöliitto. 2023. Parisuhteen kriisit. <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/tieto-parisuhteesta/parisuhteen-kriisit/>. 12.3.2023.
- Ylikarjula, S. 2014. Värillä on väliä. Värien symboliikkaa ja merkityksiä. Viro: Katharos Oy.

Tiedonhaun taulukko

Hakusanoja: rahapeliriippuvuus, parisuhde, omainen, läheinen, peliongelma, peliriippuvuus, riippuvuus

Hakusivusto	hakusanat/ rajaukset	osumat	valitut
käypähoito-suositus		0	0
Medic	"rahapeli" riippuvuus	15	1
	omais*	0	
	"rahapeli" riippuvuus		
	läheis*	1	1
	"peliongelma"	2	0
	"peliriippuvuus"	68	
	"peliriippuvuus" AND		
	rahapeli*	23	0
	"riippuvuus"	81	1
	"rahapeliriippuvuus AND		
	parisuhde"	27	0
Terveysportti	peliriippuvuus	1	1
Duodecim lehti	peliriippuvuus	14	1
	rahapeliriippuvuus	2	1
Cinahl	Gambling addiction	317	
	Gambling addiction,		
	full text, 2015-2022	34	1
	"Gambling disorder",	116	
	Full text.		
	"Gambling disorder "AND		
	"family", full text	10	0
	Gambling addiction and		
	relationship	49	
	Gambling addiction and		
Pubmed	relationship, full text	8	0
	"Gambling disorder" Free		
	full text, 2017-2022	11	

Rahapeliriippuvuus parisuhteessa

Opas omaisen selviytymisen tueksi



Suomi on kärkisijoilla tarkasteltaessa rahapelaamiseen kulutetun rahan määrää Euroopassa. Rahapelihaitat koskettavat suoraan tai välillisesti jopa satoja tuhansia suomalaisia. Rahapelaaminen aiheuttaa haittoja ja tuen tarvetta myös pelaajan omaisille. Noin joka viidennellä suomalaisella on ollut lähipiirissään vähintään yksi ihminen, joka pelaa liikaa rahapelejä. Rahapelaamisesta johtuvia haittoja kokevia omia arvioidaan olevan Suomessa yhteensä lähes 800 000.

Tämä opas on tarkoitettu sinulle, jonka kumppani on rahapeli riippuvainen. Oppaassa keskitytään rahapeli riippuvaisen kanssa seurustelusuhteessa, avo- tai avioliitossa oleviin omaisiin. Oppaan tarkoitus on lisätä tietoisuutta rahapeli riippuvuudesta omaisen selviytymisen tueksi.

Opas on tehty opinnäytetyön tuotoksena Karelia-ammattikorkeakoulussa 2023. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset – FinFami ry. Opinnäytetyö on luettavissa kokonaisuudessaan osoitteessa www.theseus.fi



Mitä on rahapeliriippuvuus?

Rahapeliriippuvuutta on voimakas ja pakonomainen halu pelata, vaikka pelaamisesta koituu ongelmia. Rahapeliriippuvaisen pelaamisen hallinta heikentyy merkittävästi ja lopulta rahapelaaminen voi mennä kaiken muun elämän edelle. Rahapelaaminen jatkuu, vaikka tappioita tulee ja pelaamisella on haitallisia seurauksia perhesuhteille, sosiaalisille suhteille, taloudelle, opiskelu- ja työelämälle sekä monille muille elämän osa-alueille.

Rahapeliriippuvuus on toiminnallinen riippuvuus. Toiminnallinen riippuvuus tarkoittaa sitä, että pakonomainen toisto ja tarve kohdistuvat johonkin tiettyyn toimintaan ulkoisen aineen tai kemiallisen ärsykkeen sijasta. Peliriippuvuudessa pakonomainen toisto ilmenee pelaamisena.

Miten tunnistan rahapeliiriippuvuuden?

Peliriippuvuuden tunnistaminen ei aina ole helppoa. Omaiset eivät välttämättä huomaa kehityksessä olevaa peliriippuvuutta, sillä usein pelaaja koittaa piilotella pelaamistaan viimeiseen asti. Peliriippuvuuden syntyminen voi olla myös itse pelaajalle hankala tiedostaa, eikä pelaamisen ongelmallisuuteen välttämättä havahduta, ennen kuin siitä on muodostunut riippuvuus.

Pelaajan käyttäytyminen voi kuitenkin alkaa vähitellen muuttua aiemmasta, josta omainen voi saada vinkkejä mahdollisesta rahapeliongelma.

Merkkejä mahdollisesta rahapeliiriippuvuudesta:

- Suhtautuminen rahaan muuttuu. Arjen aiemmin normaaleista menoista nipistäminen.
- Raha ja palkkatulot eivät enää riitä elämiseen, mutta selitystä palkkatulojen katoamiseen ei löydy.
- Rahaa joutuu lainaamaan muilta.
- Rahasta puhuminen voi aiheuttaa ärtymystä ja aggressiivisuutta.
- Tiliotteella merkintöjä talletuksista/voitoista pelisivustoilta.
- Muutokset käyttäytymisessä, ahdistuneisuus, masentuneisuus.
- Kiinnostus puolisoa, perhettä kohtaan voi muuttua. Hakeutuu omiin oloihin.
- Yhteydenpito omaisiin voi loppua.
- Fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä, vatsakipua, stressioireita ja univaikeuksia.

Rahapelaamisesta omaiselle aiheutuvat haitat

Omaisten kokemia ongelmapelaamisesta aiheutuvia haittoja on useanlaisia ja niiden vakavuus vaihtelee. Haittatyypeistä yleisimpiä ovat tunneperäiset haitat, joita koetaan riippumatta siitä, mikä suhde omaisella on pelaajaan. Tunneperäisistä haitoista kärsivät erityisen paljon ne, joiden lapsi/lapsipuoli tai puoliso/entinen puoliso pelaa liikaa. Koetut haitat eivät usein poistu, vaikka parisuhde päättyisi. Seuraavaksi yleisimmät haitat, joita ongelmapelaamisen koetaan aiheuttavan, ovat ihmissuhteisiin ja talouteen liittyvät haitat. Edellä mainittujen lisäksi mahdollisia haittoja ovat muun muassa terveyshaitat, normien rikkomiseen liittyvät haitat sekä työhön ja opiskeluun liittyvät haitat.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos sekä Peliklinikka ovat yhdessä tuottaneet testin, jonka avulla omainen voi arvioida aiheuttaako toisen ihmisen ongelmallinen rahapelaaminen haittoja. Testi löytyy www.peluuri.fi nettisivuilta ja siihen vastaaminen on nimetöntä.



Rahapeliriippuvuus omaisen kriisinä

Rahapeliongelman paljastumiseen voi liittyä useita eri tunteita vihasta suruun ja on normaalia reagoida siihen voimakkaasti. Omainen voi tuntea epätoivoa, pelkoa, vihaa, surua, auttamisen halua tai toisinaan jopa helpotuksen tunnetta siitä, että ongelma on paljastunut ja saanut sitä kautta nimen. Järkytyksen tunteita omaiselle voi aiheuttaa valehtelu, salailu tai esimerkiksi mahdollisten palvelukojen määrä. Omainen voi kokea myös voimakkaita fyysisiä tuntemuksia ja reaktioita, kuten vapinaa ja unettomuutta.

Peliriippuvuuden paljastuminen voi ajaa omaisen kriisiin. Kriisiytyneessä tilanteessa on kuitenkin tärkeää välttää hetken mielihoitotehtyjä päätöksiä, kuten avioeroa. Vertaistuen ja ammattiavun hakeminen peliongelman paljastuttua on tärkeää.



Kriisistä selviytyminen

Ihmisen selviäminen yllättävästä kriisistä riippuu useista eri tekijöistä. Kriisistä selviytymiseen on katsottu vaikuttavan muun muassa ihmisen aiemmat elämäkokemukset, temperamentti, vakaumukset, sosiaalinen tukiverkko sekä kriisin jälkeen saatu tuki. Kriisi etenee usein myötäillen seuraavanlaisia vaiheita:

Shokkivaiheessa ihminen on nimensä mukaisesti shokkitilassa tapahtuneesta. Tapahtunutta voi olla vaikeaa ymmärtää ja usein tapahtunut saatetaan kieltää. Shokkitila on eräänlainen suojareaktio, jonka avulla tilanteesta koitetaan selvitä. Ihminen voi reagoida shokkiin hyvin eri tavoin. Toiset voivat shokissa lamaantua aivan täysin ja menettää toimintakykynsä, kun taas toiset voivat toimia ja ajatella hyvinkin rationaalisesti. Vaihe on kestoltaan nopeahko kestäen yleensä vain muutamasta tunnista korkeintaan muutamaa päivään.

Reaktiovaiheessa ihminen alkaa vähitellen tiedostaa ja hahmottaa järkyttävää tapahtumaa sekä sen vaikutuksia. Tapahtunut asia voi toistua mielessä uudelleen useita kertoja hereillä ja nukkuessa. Reaktiovaiheeseen kuuluu usein suuret tunteiden vaihtelut ja fyysiset tuntemukset. Tunteet voivat olla usein hyvinkin ristiriitaisia keskenään.

Käsittelyvaiheessa ihminen ymmärtää tapahtuneen olleen totta sekä alkaa vähitellen olemaan valmis kohtaamaan tapahtunut kokonaisuudessaan, menetyksineen ja muutoksineen. Käsittelyvaiheessa mielessä voi liikkua jo muitakin asioita, jotka eivät liity tapahtuneeseen, vaikkakin kriisi on vielä läsnä. Vaiheeseen voi liittyä muun muassa keskittymisvaikeuksia tai sosiaalisista suhteista vetäytymistä.

Uudelleen suuntautumisen vaiheessa kriisin aiheuttanut tapahtuma hyväksytään osaksi omaa elämää ja identiteettiä. Elämä jatkuu eteenpäin, eikä tapahtuma ole enää jatkuvasti mielessä, eikä hallitse ihmisen tunne- ja ajatusmaailmaa. Tuska ja raskaat tunteet voivat ajoittain nousta pintaan esimerkiksi tapahtumasta muistuttavien asioiden kautta, mutta ihminen pystyy kuitenkin hallitsemaan niitä ja suuntaamaan ajatukset tulevaisuuteen.

Omaisien hyvinvointi

Omaisien olisi tärkeää muistaa pitää huolta omasta hyvinvoinnista. Vaikeassa elämäntilanteessa omien tarpeiden priorisointi kärkisijoille saattaa helposti unohtua. Ihmisen hyvinvointiin voidaan lukea seuraavat neljä osa-aluetta, jotka ovat fyysinen, emotionaalinen, sosiaalinen ja henkinen hyvinvointi.

Fyysinen kunto ja elämäntavat vaikuttavat jaksamiseen, mielialaan ja terveyteen. Hyvällä ravinnolla, riittävällä unella ja levolla on suuri merkitys. Tilanteen aiheuttamaa stressiä ja huolta voi kokeilla helpottaa esimerkiksi rentoutus- ja hengitysharjoitusten avulla. Omien mieltymysten mukaan liikkuminen ja fyysisten oireiden hoitaminen on osa fyysisestä itsestä huolehtimista.

Emotionaalista hyvinvointia voi edesauttaa muun muassa sillä, että hyväksyy ongelmallisen tilanteen ja sen olemassaolon. Tilannetta voi auttaa omien tunteiden tarkastelu ja niiden hyväksyminen. Avuksi voi olla esimerkiksi oman ajan ottaminen sekä ilon ja kiitollisuuden aiheiden etsiminen omasta elämästä.



Sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta olisi tärkeää välttää sosiaalisista ihmissuhteista vetäytymistä ja sulkeutumista. Mukavat, turvalliset ihmissuhteet sekä vertaisryhmät edistävät sosiaalista hyvinvointia. Tutkimukset ovat osoittaneet positiivisten sosiaalisten suhteiden suojaavan ihmistä ongelmallisten ja ikävien kokemusten aikana.



Henkinen itsestä huolehtiminen on myös tärkeää ja sitä voivat edesauttaa esimerkiksi hyvää tekevät luontokokemukset, toisille taas henkinen tuki ja esimerkiksi rukoukset voivat tuottaa hyvää oloa ja helpotusta. Henkistä hyvinvointia voi lisätä myös muun muassa mindfulness-harjoitteilla ja elämällä hetkessä.

Omasta taloudesta huolehtiminen

Rahapeliiriippuvuus vaikuttaa usein myös omaisen talouteen. Pahimmassa tapauksessa omainen voi joutua velkakierteeseen ja luottotietojen menettämiseen. Siksi rahapeliiriippuvaisen omaisen on äärimmäisen tärkeää turvata oma talous mahdollisimman nopeasti peliongelman paljastuttua tai jo sitä epäiltäessä.

- Talouden kaikki tulot ja menot voi kirjata ylös, jolloin on helpompi tarkastella sitä, mihin rahaa kuuluu ja onko joukossa joitain turhia menoja.
- Laskujen maksamisessa ja muidenkin raha-asioiden hoitamisessa ei kannata luottaa pelkästään pelaajan kykyyn hoitaa asia.
- Mikäli talouden menoja maksetaan yhdessä, olisi niihin hyvä sopia yhteinen käytäntö, jolla voidaan varmistaa, että laskut tulevat maksetuiksi ajallaan. Talouden laskut voi olla hyvä hoitaa esimerkiksi siten, että kuitit maksetuista laskuista säilytetään, jotta voidaan varmistua siitä, että myös pelaaja on maksanut oman osuutensa.
- Luottokortti ja verkkopankkitunnukset kannattaa säilyttää itsellään. Näin toimittaessa ne eivät myöskään houkuttele pelaajaa väärinkäytöksiin.

Talous ja velka-asioiden tiimoilta voit olla yhteydessä Takuusäätiöön, joka tarjoaa maksutonta neuvontaa arjen raha-asioihin ja velkojen hoitamiseen liittyen.



Rahapeliiriippuvuus parisuhteessa

Omainen ja peliriippuvainen usein käsittelevät ilmennystä rahapeliiriippuvuutta eri tahtiin. Omaiselle ilmennyt rahapeliiriippuvuus on uusi asia ja käsittely vielä alkuvaiheessa, kun taas peliriippuvainen voi olla käsittelyprosessissa paljon pidemmällä ja tällöin keskinäinen keskustelu voi mahdollisesti välillä olla haastavaa. Pariskunta voi halutessaan hakeutua keskustelemaan parisuhteen tilanteesta myös yhdessä, sillä peliriippuvuuden paljastuminen on tilanne, joka vaikuttaa väistämättä parisuhteeseen ja ajaa sen helposti kriisiin. Parisuhteen kriiseissä osapuolet joko yksin tai yhdessä kokevat usein voimakasta stressiä parisuhteen päättymiseen liittyvästä yllättävästä uhasta. On yksilöllistä, kuinka vaikeaksi kriisi koetaan ja pystytäänkö sitä ratkomaan ilman ulkopuolista tukea.

Parisuhteessa on tärkeää oppia puhumaan myös haastavista tilanteista, sillä kriisien käsittelyssä ratkaisevassa asemassa on toimiva vuorovaikutus. Ulkopuolinen ammattilainen voi auttaa pariskuntaa näkemään tilannetta uusien näkökulmien kautta ja täten säilyttämään tai palauttamaan pariskunnan välistä keskusteluyhteyttä. Ammattilainen pystyy antamaan pariskunnalle mallia, kuinka tunteita voidaan sanoittaa ja osaltaan myös tukee itsehillintää. Ammattilaisen läsnäolo keskustelussa voi auttaa luomaan turvallisen ilmapiirin, jossa on helpompi keskustella vaikeista asioista.

Pariskunnille apua tarjoavat muun muassa seurakuntien perheasiain neuvottelukeskukset eri puolilla Suomea.



Tukea omaiselle

Muista, ettei sinun tarvitse jäädä asian kanssa yksin. Keskusteluapua rahapeliiriippuvaisen omaiselle on tarjolla usean eri tahon kautta, esimerkiksi puhelimitse, kasvotusten tai netissä.

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset -Finfami ry tarjoaa omaisille toimintaa, tietoa ja tukea. Yhdistyksen toimintaan kuuluvat muun muassa omaisneuvonta, ryhmätoiminta, vapaaehtois- ja vertaisneuvonta sekä vaikuttamistyö.

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset - Finfami ry

www.tukitupa.fi

Karjalankatu 4 A 2

80200 Joensuu

Toiminnanjohtaja

p. 050 564 8708

Omaistyöntekijä

p. 050 362 6818

Järjestösihteeri

p. 050 534 6772

Valtakunnallisia maksuttomia palveluita läheiselle ovat muun muassa Peluurin auttava puhelin ja chat. Auttavaan puhelimeen voi soittaa, mikäli läheisen pelaaminen askarruttaa. Keskustella voi mistä vain pelaamiseen liittyvästä asiasta, olipa se suuri tai pieni huoli. Työntekijöillä on vaitiolovelvollisuus, joten kaikki keskustelut ovat luottamuksellisia.

Peluurin auttava puhelin: 0800 100 101 Avoinna ma-pe klo 12-18

Sosped- säätiön alaisuudessa toimiva Pelirajaton tarjoaa monipuolista vertaistukea rahapelaajille ja läheisille valtakunnallisesti. Pelirajaton järjestää maksuttomia vertaisryhmiä läheisille, yksilö- sekä ryhmächatteja, vertaispuhelinta, tukihenkilöitä, vertaislomia ja muita tilaisuuksia. Pelirajattomassa työskentelee koulutettuja vapaaehtoisia, joilla on omakohtainen kokemus pelaajan läheisenä elämisestä.

www.pelirajaton.fi

Hyödyllisiä nettisivuja

www.tukitupa.fi

www.finfami.fi

www.ehyt.fi

www.pelirajaton.fi

www.peluuri.fi

www.takuusaatio.fi

Väestöliiton Hyvä kysymys -verkkopalvelu tarjoaa maksutonta neuvontaa ja apua parisuhdepulmiin. Sivustolla on maksuttomia parisuhdekursseja, jotka antavat muun muassa välineitä parisuhteen ristiriitojen ratkaisuun.

www.hyvakysymys.fi

Mielenterveystalosta löydät muun muassa maksuttoman parisuhteen omahoito-ohjelman.

www.mielenterveystalo.fi

Ehkäisevän päihdetyön hoito- ja palveluketju sisältää päihteiden käyttöä ja pelaamista arvioivia testejä, yleistä tietoa päihteisiin ja pelaamiseen liittyvistä terveysriskeistä, sekä omahoito-ohjelmia. Jatkohoidon osiosta saat tiedon Siun soten palveluista, sekä järjestöjen palveluiden tarjoamasta tuesta ja toiminnasta.

<https://palveluketjut.siunsote.fi/ehkaisevan-paihde-tyon-hoito-ja-palveluketju/>

Lähteet

Castrén, S. Marionneau, V. Lind, K. Salonen, A. 2022. Rahapeliongelma läheisnäkökulmasta: haittojen ymmärtämisestä tuen ja hoidon suunnitteluun.

Terveysten ja hyvinvoinninlaitos.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145301/URN_ISBN_978-952-343-930-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Ehkäisevän päihdetyön hoito- ja palveluketju - Siun sote palveluketjut. 2022.

<https://palveluketjut.siunsote.fi/ehkaisevan-paihde-tyon-hoito-ja-palveluketju/>

Takuusäätiö. 2023. <https://www.takuusaatio.fi/>.

Itäpuisto, M. Pajula, M. 2014. Suhteet pelissä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitost.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/116143/Suhteet_pelissa_4p_MUU276_uusinettipdf_kirjanmerkit.pdf?sequence=1

Itäpuisto, M. 2015. Läheiset ja rahapeliongelma. Tietoa ja välineitä läheisten kanssa työskentelyyn.

Terveysten ja hyvinvoinnin laitost.

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

Mieli ry. 2022. Shokista uuteen alkuun. <https://mieli.fi/vaikea-elamantilanne/shokista-uuteen-alkuun/>

Pelirajaton. 2023.

https://pelirajaton.fi/gclid=EAlalQobChMljcem38zW_QIVNgqjAx0lowWVEAAYASAAEgKT8fD_BwE.

Peluuri. 2023. Testi rahapelaajan läheiselle. <https://www.peluuri.fi/hae-apua/testi-rahapelaajan-laheiselle>

Pohjois-Karjalan mielenterveysomaiset -FinFami ry. 2023. <https://www.tukitupa.fi/tietoa-yhdistyksesta/>

Suomen evankelisuterilainen kirkko. 2023. Tukea parisuhteeseen. <https://evl.fi/apua-ja-tukea/ihtissuhteet/hae-apua-parisuhdeongelmiin>

Väestöliitto. 2020. Väestöliiton maksuttomat palvelut parisuhdekysymyksiin.

<https://www.hyvaksymys.fi/artikkeli/vaestoliiton-maksuttomat-palvelut-parisuhdekysymyksiin/>.

Väestöliitto. 2023. Parisuhteen kriisit. <https://www.vaestoliitto.fi/parisuhteet/tietoa-parisuhteesta/parisuhteen-kriisit/>

Tekijä: Paula Kuokkanen
Sairaanhoidtaja (AMK)

