

## SUHTEET PELISSÄ

Tietoa ja tukea ongelmapelaajien läheisille

- Rahapelaaminen ja siihen liittyvät haitat ovat yleistyneet Suomessa viime vuosina. Eri-laisia rahapelaamisen haittoja on arviolta 130 000 suomalaisella. Ongelmapelaajien läheisiä on moninkertainen joukko.
- Tämä tukiaineisto on tarkoitettu ongelmapelaajan lähipiirille tai niille, jotka ovat huolissaan läheisensä rahapelien pelaamisesta.
- Aineisto auttaa lukijaa ymmärtämään ongelmapelaamisen luonnetta, helpottaa sen tunnistamista ja tukee läheisen selviytymistä ja toimimista erilaisissa tilanteissa. Lisäksi käsitellään ongelmapelaamisen vaikutuksia läheiseen itseensä. Aineistoon on koottu tietoa apu- ja tukimahdollisuuksista pelaajille ja läheisille.

### JULKAISUJEN MYYNTI

[www.thl.fi/kirjakauppa](http://www.thl.fi/kirjakauppa)

Puhelin: 020 610 7190

Faksi: 020 610 7450

Tilauskoodi: MUU276



# Suhteet *pelissä*

Tietoa ja tukea  
ongelmapelaajien läheisille



**WWW.THL.FI/  
PELIHAITAT**



Pelaatko sinä tai  
läheisesi liikaa?  
Soita 0800100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)



Pelaatko sinä tai  
läheisesi liikaa?  
Soita 0800100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)



Pelaatko sinä tai  
läheisesi liikaa?  
Soita 0800100101  
[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

© Kirjoittaja ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Graafinen suunnittelu ja kuvitus:

Vinjetti Ky / Antti Tapola

2., tarkistettu painos

ISBN 978-952-245-384-6 (painettu)

ISBN 978-952-245-386-0 (verkko)

Kopijyvä Oy, 2010

# Sisällys

■ Johdanto	2
■ Rahapelit ja pelihaitat	3
■ Kohtuupelaamisesta peliriippuvuuteen – rahapelaamisen tasot	4
■ Ongelmapelaamisen tunnusmerkkejä	6
■ Ongelmapelaamisen syyt	8
■ Puheeksi ottaminen	12
■ Ongelmapelaamisen vaikutukset läheiseen	14
■ Läheisten ratkaisut	18
■ Taloudelliset vaikeudet ja niistä selviytyminen	20
■ Apua ja tukea voivat tarvita sekä läheinen että pelaaja	24
■ Itsearviointitesti läheisille	26
■ Pelaajan läheisten tarinat	28
■ Tuki- ja hoitopalveluita	34
■ Talousneuvonta	36

Kirjoitustyön pohjana on käytetty A-klinikkasäätiön ja Sininauhaliiton yhteisjulkaisua *Ihmissuhteet pelissä. Opas peliongelmaisten omaisille ja läheisille.*

**teksti:**

*Mari Pajula*

**kirjoitustyön tukiryhmä:**

*Jukka Halme*

*Mirja Heikkilä*

*Maritta Itäpuisto*

*Tapio Jaakkola*

*Anita Lähde*

*Antti Murto*

*Esa Nordling*

*Anne-Maria Perttula*

## Johdanto

■ Rahapelaaminen on Suomessa varsin yleistä. Pelaaminen ei kuitenkaan jakaudu tasaisesti, sillä pieni osa pelaajista pelaa suurimman osan rahapeleistä. Rahapelaamisesta aiheutuvat haitat ovat niin ikään yleisiä. Vuonna 2007 tehdyn kyselyn mukaan erilaisia rahapelaamisen haittoja on 130 000 suomalaisella. Ongelmapelaajien läheisiä on moninkertainen joukko.

Tämä tukiaineisto on tarkoitettu ongelmapelaajan lähipiirille tai niille, jotka ovat huolissaan läheisensä rahapelien pelaamisesta. Aineistoon on koottu tietoa raha- ja ongelmapelaamisesta ja elämästä pelaajan lähellä. Rahapelien pelaajille on tuotettu erillinen tukiaineisto.

Aineisto auttaa lukijaa ymmärtämään ongelmapelaamisen luonnetta, helpottaa sen tunnistamista ja tukee läheisen selviytymistä ja toimimista erilaisissa tilanteissa. Lisäksi käsitellään ongelmapelaamisen vaikutuksia läheiseen itseensä. Aineistoon on koottu tietoa apu- ja tukimahdollisuuksista pelaajille ja läheisille.

### Rahapelejä ovat mm.

- lotto
- raha-automaatit
- raaputusarvat
- arvontapelit (esim. keno)
- veikkauspelit
- vedonlyönti
- kasinopelit (esim. ruletti tai Black Jack)
- totopelit

## Rahapelit ja pelihaitat

■ Rahapelaamisella tarkoitetaan suurta joukkoa erilaisia pelaamisen muotoja. Osa rahapeleistä perustuu yksinomaan sattumaan, osassa peleistä myös taidolla on vaihteleva merkitys. Pelatuimpia rahapelejä Suomessa ovat lotto ja raha-automaatit.

Pelit ovat nykyään yhä helpommin saatavilla. Viime vuosina on tullut lisää erilaisia erityisesti internetin kautta pelattavia pelejä. Samalla raja rahapelaamisen ja muun pelaamisen välillä on hämärtynyt. Myös muut kuin perinteiset rahapelit sisältävät usein rahankäyttöä, ja niiden pelaamiseen saattaa liittyä samankaltaisia haittoja kuin rahapelien pelaamiseen. Uudet pelit ja pelaamisen yleistymisen lisäävät pelihaittoja.



## Kohtuupelaamisesta peliriippuvuuteen – rahapelaamisen tasot

■ Pelaaminen on harmitonta tai kohtuullista silloin, kun se ei hankaloita pelaajan tai lähipiirin tavallista elämää. Peli antaa pienen viihdyttävän hetken arjen lomassa tai sopivasti elämää värittävän haaveen voitosta. Pelaaminen ei kuitenkaan haittaa mitään tärkeää elämäneluetta.

Pelaamisen haitallisuus vaihtelee. Haitat ovat joskus lieviä tai satunnaisia, ja toisinaan pelaaminen aiheuttaa jatkuvia ja vakavia haittoja. Aina ei ole helppo erottaa onko kyse ongelmapelaamisesta, kohtuupelaamisesta tai vakavasta peliriippuvuudesta.

Ongelmapelaaminen on rahan- ja/tai ajankäytöltään liiallista pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti pelaajaan, hänen läheisiinsä tai muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Nämä kielteiset vaikutukset liittyvät usein talouteen, suorittamiseen opinnoissa tai työelämässä sekä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen. Peliriippuvuudesta puhutaan silloin, kun ongelmat ovat vakavia. Pelaamisen haitallisuus voi vaihdella samalla pelaajalla eri aikoina.



Pelaamisen tasot (lähde: Australian Productivity Commission 1999)

On tärkeää tunnistaa pelaamisen haitalliset seuraukset ja tarttua niihin. Tilanteeseen on syytä puuttua, kun pelaaminen alkaa haitata ihmissuhteita ja taloudenpitoa tai muulla tavoin häiritsee tavallista elämää.

Yllä oleva kuvio näyttää sen, miten pelaajat jakautuvat haittojen mukaan eri tasoille. Enemmistö pelaajista sijoittuu tasolle yksi, jolla pelaaminen on kohtuullista eikä aiheuta haittoja. Haitallinen pelaaminen on jaettu kahdelle tasolle haittojen vakavuuden mukaan. Tasolla kaksi pelaaminen aiheuttaa ajoittaisia ongelmia tai pelaamisesta aiheutuvat haitat ovat vähäisempiä kuin tasolla kolme, jolloin voidaan puhua jo vakavista ongelmista. Tasojen välillä tapahtuu liikettä molempiin suuntiin. Yhteistä kaikelle haitalliselle pelaamiselle on, että siitä on mahdollista päästä eroon – joko omin avuin tai ulkopuolisella tuella.

## Ongelmapelaamisen tunnusmerkkejä

■ Ongelmapelaamiseen liittyy tyypillisesti salailu. Peli-ongelma onkin helpompi salata läheisiltä kuin vaikkapa päihteiden käyttö; pelaaja ei haise alkoholilta tai horju kävellessään. Salaamisen taustalla on usein häpeää ja syyllisyyttä. Ongelmapelaaja ei itse aina pidä pelaamista ongelmallisena, vaikka siitä olisi haitallisia seurauksia. Pelaajan voi myös olla vaikeaa luopua pelaamisesta, vaikka hän tietääkin sen haitalliset seuraukset.

Ongelmapelaaja vetäytyy usein pois toisten ihmisten läheltä. Aiemmin tärkeät asiat menettävät merkitystään. Muita peliongelman psyykkisiä tunnuspiirteitä saattavat olla eriasteinen huolestuneisuus, levottomuus, äkkikipaisuus ja nopeat mielialanvaihtelut, toivottomuus, masennus, aggressiivisuus ja itsetuhoisuus. Fyysisiä peliongelman merkkejä voivat olla erilaiset stressioireet, kuten unettomuus ja päänsärky, tai muutokset seksuaalisessa halukkuudessa tai ruokahalussa.



Peliongelma voi näkyä esimerkiksi sovituista ajoista ja aikatauluista lipsumisena. Joskus useat peräkkäiset nostot pankkitililtä paljastavat ongelmapelaamisen. Pelaajalla voi olla selittämättömiä poissaoloja töistä tai muista velvoitteista. Yksi tärkeä tunnuspiirre on se, että pelaaminen aiheuttaa huolta pelaajan lähipiirissä tai vaikuttaa siihen kielteisesti.

Seuraavassa joitakin tunnusmerkkejä, jotka voivat auttaa sinua tunnistamaan liika- tai ongelmapelaamista ja arvioimaan tilanteen vakavuutta.

- Voimakas kiinnostus pelaamiseen ja kiinnostuksen väheneminen muihin asioihin
- Pelaaminen suunniteltua pidempään ja suuremmilla summilla
- Rungas pelaamiseen ja sen ajatteluun tai suunnitteluun kuluva aika
- Pelaaminen varallisuuteen nähden kohtuuttoman suurilla summilla
- Pelipanosten kasvaminen ajan mittaan
- Pelaamisen salailu
- Pelaamiseen liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet
- Voimakkaat mielialanvaihtelut
- Pelaamisesta johtuva velvoitteiden laiminlyönti
- Pelaamisen haitalliset vaikutukset lähipiiriin



## Ongelmapelaamisen syyt

■ Läheiset pohtivat usein ongelmapelaamisen syitä. Joskus voi olla vaikeaa ymmärtää sitä, miten rahapelaamisesta yleensäkin voi muodostua ongelma. Ongelmapelaaminen voi saada ihmisen käyttäytymään ennakoimattomasti, ja aiemmin luotettava ihminen saattaa muuttua salailevaksi ja epäluotettavaksi. Tällöin on luonnollista, että läheinen etsii kuumeisesti vastausta kysymykseen miksi.

Ongelmapelaamisen luonteen tuntemisesta voi olla hyötyä paitsi pelaajalle, myös läheisen omassa selviytymisessä. On kuitenkin tärkeää erottaa toisistaan tilanteen ymmärtäminen ja sen hyväksyminen. Vaikka läheinen voi oppia ymmärtämään pelaajaa, se ei tarkoita sitä, että tilanne tulisi hyväksyä tai siihen tulisi sopeutua.

Pelaaminen voi muuttua ongelmalliseksi eri tavoin. Eri ihmisillä siihen vaikuttavat monet ulkoiset ja sisäiset tekijät. Vaikea elämäntilanne tai elämänkriisi sekä päihitteiden käyttö tai psyykkiset ongelmat saattavat altistaa ongelmapelaamiselle.

Tunnetasolla riskitekijöitä ovat psyykkiset ongelmat, kuten masennus ja ahdistus. Joskus ongelmapelaaminen voi olla seurausta ongelmien kohtaamisen vaikeudesta muilla elämäntilanteilla. Tällöin pelaaminen voi toimia pakopaikkana ahdistavasta elämäntilanteesta. Mikään yksittäinen tekijä ei kuitenkaan väistämättä johda ongelmapelaamiseen, ja lopputulos on aina usean tekijän summa.

### Pelaaja

Ongelmapelaamisen syntyyn voivat vaikuttaa myös erilaiset pelaajan persoonaan liittyvät tekijät, kuten taipumus riskien ottamiseen, ailahtelevuus tai jännityshakuisuus. Nuorena aloitettu pelaaminen lisää pelihaittojen riskiä myöhemmällä iällä. Uusi arpajaislaki kieltääkin rahapelaamisen alle 18-vuotiailta.



## Pelin luonne

Pelien tarjolla olo ja piirteet vaikuttavat myös ongelmapelelaamiseen. Pelien määrällä ja niiden sijoittelulla on vaikutuksensa haittoihin. Kaikenlaiseen rahapelaamiseen sisältyy haittojen riski, mutta tietyinlaiset pelit aiheuttavat herkemmin ongelmia. Tällaisia riskitekijöitä peleissä ovat nopeus ja pelin vaatima todellinen tai kuviteltu taito.

Pelin nopeudella tarkoitetaan pelitapahtumien tiheyttä eli aikaa, joka kuluu panoksen asettamisesta pelin lopputulokseen, ja sitä, kuinka nopeasti pelaajan on mahdollista saada voitto ja asettaa uusi panos. Esimerkiksi Suomen yleisin rahapelaamisen muoto, lotto, on hidastempoinen peli ja aiheuttaa pelaajilleen harvoin ongelmia.

Raha-automaatit ja viime aikoina suosiotaan lisännyt verkossa pelattava pokeri, ns. nettipokeri, puolestaan ovat nopeita ja herkemmin ongelmiin johtavia pelejä. Ne kuuluvat kaikkein haitallisimpiin peleihin. Internetissä pelatuna peli kuin peli muuttaa luonnettaan riskialttiimmaksi. Pelaajan kannattaakin hyödyntää internetissä pelatessaan erilaiset oman pelaamisen seurantaan ja kontrollointiin tarjolla olevat välineet.

## Pelitalanne

Osa riskitekijöistä liittyy pelitalanteeseen. Pelatessa henkilön jännityksen tunne tai pelaamisen voimakkuus vaihtelee ja vaikuttaa pelaamisen kulkuun. Peleissä käytetään erilaisia ääni- ja valotehosteita tai läheltä piti -tilanteita (joissa pelaaja "melkein voittaa" usein). Niiden tarkoitus on houkuttaa pelaamaan lisää. Pelaajalle voi kehittyä erilaisia peliin tai pelaamiseen liittyviä järjenvastaisia uskomuksia, kuten liioiteltu usko omista kyvyistä vaikuttaa pelin kulkuun.

Pelitalanteissa riskitekijöitä voivat olla myös esimerkiksi mahdollisuus nostaa lisää rahaa pankkiautomaatista, pelipaikan viihtyisyys tai alkoholitarjoilu pelipaikassa. Sattumaa ei ole sekään, että suuren maailman pelikasinoissa harvoin on kello tai edes ikkunoita; tarkoituksena on häivyttää pelaajan ajantaju ja lisätä näin pelaamisen määrää.

## Opittu tapa

Pelaamisesta voi muodostua tapa. Haitallinen pelaaminen on aina tietyllä tavalla opittua käyttäytymistä. Vaikka synnynäiseen alttiuteen liittyviä tekijöitä on alettu tutkia, ongelmapelelaamisen syyt ovat aina moninaisia. Pelaamisesta voi tulla ongelma kenelle tahansa.

Peliongelmaa pidetään opittuna käyttäytymisenä, josta on myös mahdollista päästä oppimalla eroon. Peliongelman hoidossa käytetäänkin usein menetelmiä, joilla muutetaan opittua käyttäytymistä ja uskomuksia.

Riskitekijöiden lisäksi on tärkeää huomioida suojaavat tekijät. Nimensä mukaisesti ne ovat tekijöitä, jotka suojaavat ongelmalliselta pelaamiselta. Suojaavat tekijät ovat yhtä moninaisia kuin altistavat tekijätkin. Ne voivat liittyä henkilön asenteisiin tai käyttäytymiseen, ihmissuhteisiin ja tukeen tai ympäristöön laajemmin. Oma asenne terveellisiä elämäntapoja kohtaan ja omiin asenteisiin ja käyttäytymiseen vaikuttavat ihmissuhdeverkostot voivat olla tärkeitä suojaavia tekijöitä.



## Puheeksi ottaminen

■ Pelaamisesta ja siihen liittyvistä ongelmista voi olla vaikeaa puhua. Yleensä se kuitenkin kannattaa. Jos puhuminen tuntuu ylivoimaisen vaikealta, on hyvä suunnitella puheeksi ottamista etukäteen tai pyytää tukea ja neuvoja joltakin ulkopuoliselta. Pelaajan suhtautumista on vaikeaa tietää. Pelaaja voi vastustaa puhumista, syyttää muita tai puolustella pelaamistaan. Asian esiin nostaminen voi myös olla pelaajallekin helpotus. Seuraavassa joitakin vinkkejä, joista voi olla apua asiasta puhumisessa.



- Valmistaudu etukäteen. Mieti sopiva ajankohta ja käy mielessäsi läpi, mitä haluat sanoa. Voit myös kirjoittaa itsellesi muistilapun näistä asioista.
- Kerro olevasi huolissasi ja että välität.
- Usko muutoksen mahdollisuuteen kannattaa tuoda selvästi esiin.
- Vältä syyllistämistä ja leimaamista. Voi olla hyvä kiinnittää huomio käytännön ongelmiin ja niiden ratkaisuvaihtoehtoihin.
- Tee kysymyksiä, joihin ei voi vastata vain yhdellä sanalla.
- Kuuntele, mitä toinen sanoo, vaikka se tuntuisi vaikealta.
- Jos pelaaja ei halua myöntää ongelmaa, älä väkisin yritä todistaa sen olemassaoloa.
- Tuo esille muutoksen etuja.
- Varaudu siihen, että pelaaja torjuu puhumisyritykset tai kieltää ongelman, se kuuluu peliongelman luonteeseen.
- Älä syytä itseäsi, jos rakentava keskustelu asiasta epäonnistuu.

## Ongelmapelaamisen vaikutukset läheiseen



■ Ongelmapelaaminen voi vaikuttaa läheiseen monella tavalla. Peliongelman vakavuus ja suhteen läheisyys vaikuttavat siihen, miten voimakkaita seuraukset ovat. Mitä läheisemmästä ihmissuhteesta on kyse, sitä suurempia haittoja läheiset yleensä kokevat. Läheisen sosiaalinen verkosto, mahdollisuus ulkopuoliseen tukeen ja omat selviytymiskeinot auttavat läheistä selviytymään.

Ongelman paljastuminen ja kohtaaminen on yleensä hyvin tunnepitoinen ja rankka kokemus. Vaikka epäilyjä olisi ollut, lopullinen paljastuminen on yleensä järjestyttävä kokemus, jopa sokki. Ongelmapelaamisen paljastumiseen liittyy usein tunteiden voimakas vaihtelu ja niiden ristiriitaisuus: vihaa, sääliä, pelkoa, epätoivoa, jopa helpotusta siitä, että ongelma on vihdoinkin saanut nimen. Mukana on yleensä tunteiden koko kirjo. Tyypillisimmät fyysiset vaikutukset ovat stressioireita, kuten päänsärkyä, univaikeuksia tai vatsaongelmia.

- Tunteiden vaihtelu ja kielteisetkin tunteet kuuluvat asiaan. Niistä ei pidä kokea syyllisyyttä.

Läheinen pyrkii yleensä kantamaan vastuuta ja huolehtimaan pelaajasta. Läheinen yrittää kaikin keinoin estää pelaamista ja motivoida pelaajaa muutokseen. Hän voi myös keskittyä korjailemaan pelaamisesta aiheutuvia seurauksia. Tyypillisesti läheinen odottaa itseltään liikaa. Tilanteeseen puuttuminen ja avun tarjoaminen ja antaminen rakkaalle ihmiselle on ymmärrettävää. Vastuun kantaminen on silti usein liian raskasta, varsinkin jos se jatkuu pitkään. Ennen tai myöhemmin läheisen on pakko itse muuttaa tilannetta, jos pelaaja ei ole valmis muutokseen. Pitkittyessään vastuun kantaminen voi johtaa vakaviin seurauksiin, kuten masennukseen tai uupumukseen, jopa itsetuhoisiin ajatuksiin.

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

Joskus tilanne voi kärjistyä niin vaikeaksi, että pelaaja käyttää läheiseen fyysistä tai psyykkistä väkivaltaa tai uhkaa sillä. Tilanteeseen on tällöin syytä puuttua heti.

Vastuun kantamisen taustalla on usein syyllisyyttä. Läheinen saattaa hävetä omia kielteisiä tunteitaan ja niiden ajoittaista purkautumista esimerkiksi kiukutteluna tai riitelynä. Häpeä puolestaan muuntuu helposti syyllisyydeksi. Läheinen tuntee usein syyllisyyttä myös siitä, ettei tiedä, kuinka tilanteeseen tulisi suhtautua ja miten siinä tulisi toimia. Esimerkiksi rahan antamisen pelaajalle voi tulkita sekä auttamiseksi että pelaamisen tukemiseksi. Ei ole yhtä ainoaa oikeaa tapaa toimia.

- Syyllisyyden kantaminen on turhaa. Pelaaminen ei ole koskaan läheisen syytä.

Toisinaan myös pelaaja tai muut ihmiset syyllistävät läheistä. Tällöin läheinen tarvitsee ulkopuolista tukea erityisen paljon, että hän voi luopua syyllisyydestä ja liiallisesta vastuusta.

- Uskalla siis puhua. Ystävien ja muun oman sosiaalisen verkostosi lisäksi sinua voivat auttaa ammattiauttajat. Vertaistukea saat muilta samassa elämäntilanteessa olevilta. Muista aina, että voit hakea apua, vaikka pelaaja ei haluaisikaan apua itselleen.

Luottamus on tärkeimpiä asioita läheissuhteessa. Ongelmapelaaminen vie usein läheisen luottamuksen pelaajaan. Elämä suhteessa, jossa ei voi luottaa toiseen osapuoleen, on raskasta. Luottamuksen palauttaminen on tärkeää suhteen jatkumiselle. Luottamuksen takaisin saaminen voi kestää kauan. Luottamuksen palauttaminen vaatii myös pelaajan puolelta tukea, ymmärrystä ja pitkäjänteisyyttä. Äärimmillään luottamisen vaikeus saattaa ulottua myös muihin ihmissuhteisiin.

Kaiken kaikkiaan pelaaminen voi vaikuttaa läheiseen monin eri tavoin. Perheen sisällä riidat ovat yleisiä. Kuluttava tilanne saattaa johtaa siihen, että läheinen eristäytyy perheen ulkopuolisista ihmisistä. Läheinen voi kokea itsensä neuvottomaksi tai toivottomaksi ongelman edessä. Myös toipuvan ongelmapelaajan retkahtaminen eli pelaamaan sortuminen voi olla läheiselle vaikea asia kohdata. Ongelmapelaaminen panee läheissuhteen koetukselle, ja esimerkiksi avioerot ovat ongelmapelaajilla yleisiä.

- Ongelmat voivat kasautuessaan aiheuttaa vakavia taloudellisia, psyykkisiä, fyysisiä ja sosiaalisia haittoja. Jos pelaaja ei ole valmis muutokseen, läheisen on tärkeää kiinnittää huomiota omaan hyvinvointiinsa.



## Läheisten ratkaisut

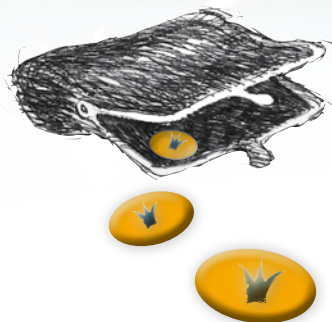
■ Läheiselle on tärkeää löytää tilanteeseen jokin ratkaisu, jonka avulla elämä voi jatkua tyydyttävänä. Pelaamisen loppuminen tai sen hallintaan saaminen on yksi muutos, joka voi ratkaista tilanteen.

Usein läheinen joutuu kuitenkin etsimään muita ratkaisuja, sillä pelaamisen loppuminen tai sen hallintaan saaminen on ensisijaisesti pelaajasta itsestään kiinni.

Yksi tapa toimia on keskittyä omaan hyvinvointiin. Läheinen voi jatkaa elämää pelaajan kanssa, mutta lakkaa kantamasta vastuuta toiminnassaan ja ajatuksissaan. Läheinen hyväksyy sen, että vain pelaaja itse voi muuttaa tilanteensa. Tiedon hankinta ongelmapelaamisesta, riippuvuuksista ja läheisenä olosta helpottaa tällaista ratkaisua. Myös muiden ihmisten tuki on tärkeää. Käytännössä omaan hyvinvointiin keskittyminen tarkoittaa esimerkiksi läheisen taloudellista riippumattomuutta pelaajasta.

Kun läheinen säilyttää suhteen ongelmapelaajaan, hän sanoutuu irti ongelmasta, muttei siis välttämättä pelaajasta. Aina tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. Tällöin ratkaisu voi olla etäisyyden otto pelaajasta, vetäytyminen tai suhteesta irtautuminen kokonaan. Lopullisen eropäätöksen tekeminen voi vaikeudesta huolimatta olla puolisolle myös suuri helpotus.

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



## Taloudelliset vaikeudet ja niistä selviytyminen

■ Pelaaminen vaikuttaa usein myös läheisen talouteen. Oman taloudellisen aseman ja toimeentulon turvaaminen on läheiselle tärkeää. Pahimmillaan tilanne voi johtaa myös läheisen velkakierteeseen, josta on vaikeaa päästä irti. On tärkeää tarttua tilanteeseen mahdollisimman varhain ja turvata oma taloudellinen asema ja toimeentulo.

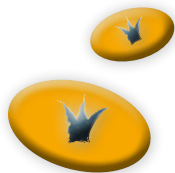
Tavallista on, että pelaaja pyytää rahaa läheiseltä joko suoraan pelaamiseen tai siitä aiheutuneiden maksuvaikeuksien korjaamiseen. Pahimmillaan läheistä kiristetään tai hänelle valehdellaan. Tällöin on hyvä muistaa, ettei läheisellä ole velvollisuutta antaa tai lainata pelaajalle rahaa; kyse ei ole itsekkyydestä tai välittämisen puutteesta. Älä kuitenkaan syöllistä itseäsi, vaikka antaisitkin pelaajalle rahaa. Ongelmapelaaja on usein taitava perustelemaan rahan tarpeensa ja manipuloimaan läheistä.

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

- Jos elätte samassa taloudessa, varmista, että tiedät aina taloudellisen tilanteenne. Älä jätä laskuista ja muista raha-asioista huolehtimista pelaajan vastuulle.
- Pitäkää erilliset pankkitilit.
- Varmista, ettei pelaajalla ole käyttöoikeutta talletuksiisi. Esimerkiksi yhteiset lainanhoitotilit voi sopia sellaisiksi, että rahan nostaminen edellyttää molempien osapuolten läsnäoloa.
- Jos pelaaja on aviopuolisosi, tehkää avioehto.
- Avopuolisot voivat tehdä kirjallisen sopimuksen siitä, miten elämisen kustannukset jaetaan.
- Joskus pelaajan voi olla hyvä luopua kokonaan taloudellisesta vastuusta. Jos pelaaja on suostuvainen ja omat voimavarasi riittävät, voitte yhdessä sopia esimerkiksi pelaajan tulojen kirjautumisesta sinun tilillesi. Tällöin voitte siirtää pelaajan käyttöön vähän rahaa kerrallaan, jolloin pelaamisen houkutus vähenee ja suurempien kertahäviöiden mahdollisuus pienenee.

Ehkäisevät toimenpiteet eivät aina ole riittäviä. Jos pelaaminen on aiheuttanut velkaa tai laskuja on jäänyt maksamatta, pyri tarttumaan tilanteeseen heti. Pelaamisen paljastuminen on läheiselle usein sokki ja traumaattinen kokemus, joten anna itsellesi riittävästi aikaa toipua ensijärkytyksestä.

Mitä varhaisemmassa vaiheessa otat yhteyttä velkoihin, sitä parempi. Usein sopiminen on mahdollista, ja sovittelu on myös velkojan etu. Velkaa on saattanut kertyä useasta lähteestä. Tee luettelo velkojista ja velkojen määrästä. Mieti sitten velkojen tärkeys- ja kiireysjärjestys. Pienet laskut ja velat kannattaa hoitaa ennen suuria, koska perinnässä niistä aiheutuu suhteellisesti enemmän lisäkustannuksia. Velat voi myös yrittää yhdistää ottamalla pankista lainan, jolla maksaa muille velkojille. Tämä voi auttaa säästämään korkomenoissa.



## Seuraavassa vinkkejä tilanteisiin, joissa läheisen talous on pelaamisen vuoksi kärsinyt.

- Jos tilejäsi on käytetty luvatta tai olet muuten joutunut valehtelun tai huijauksen kohteeksi, selvitä juridiset oikeutesi ja velvollisuutesi.
- Jos laskuja on erääntynyt tai et pysty maksamaan velkaasi, pyri mahdollisimman pian ottamaan yhteys velkojaan ja neuvottelemaan uusi maksuaikataulu. Usein sopiminen on mahdollista.
- Jos velka on siirtynyt perintätoimistolle ja sinulla on maksuvaikeuksia, ota yhteys perintätoimistoon; myös heidän kanssaan voi neuvotella maksuaikataulusta.
- Jos velkaa ei makseta perintätoimistolle, asia voidaan viedä kärjäoikeuteen, ja kärjäoikeuden tuomiolla velka saatetaan periä ulosoton kautta. Myös ulosottomiehen kanssa voi neuvotella ja ulosottoviraston kanssa sopia uusista eräpäivistä.
- Selvittely- ja neuvotteluapua voi pyytää kunnan talous- ja velkaneuvonnasta. Palvelu on lakisääteinen ja maksuton. Velkaneuvontaan saat yhteyden oman kunnan puhelinvaihteen kautta. Velkaneuvonnan yhteystiedot löytyvät myös Kuluttajaviraston internet-sivuilta
- Velkoja voi järjestellä myös muilla keinoin, esimerkiksi velkajärjestelyllä tai järjestelylainalla. Velkaneuvonnan lisäksi voit saada apua esimerkiksi Takuu-Säätiöltä, jolla on myös maksuton neuvontapuhelin. Velkalinjaan voit soittaa nimettömänä ja keskustella kaikista taloudellisiin ongelmiin liittyvistä asioista. Takuu-Säätiön kautta voit myös löytää vertaisvelkaneuvojan.
- Tarvittaessa selvitä mahdollisuutesi saada sosiaalisia etuuksia, kuten Kelan etuuksia tai toimeentulotukea sosiaalivirastosta. Myös seurakunnilta voi saada erityisissä tilanteissa taloudellista tukea.

## Apua ja tukea voivat tarvita sekä läheinen että pelaaja

■ Avun ja tuen tarve vaihtelee niin pelaajan kuin läheisenkin mukaan. On hyvä miettiä tapauskohtaisesti, millainen apu sopii mihinkin tilanteeseen. Jos tunnet, että jaksat ja kykenet, voit olla tukena ongelmapelaajan hoidossa. Jos pelaaja on aikuinen, sinulla ei kuitenkaan ole siihen velvollisuutta.

Apua ja tukea voi hakea yhdessä tai erikseen. Joskus yhdessä haettu apu on toimiva ratkaisu. Toisinaan taas on parempi, että pelaaja ja läheinen saavat tukea erikseen.

Ongelmapelaamiseen on tarjolla erityyppistä tukea, kuten oma-apua, vertaistukea tai ammattihenkilöiden antamaa tukea. Tukea voi saada joko yksin tai ryhmässä. Tukea on tarjolla myös verkossa.



Peliongelmaa hoidetaan eri paikkakunnilla eri paikoissa. Peliongelman vuoksi voi hakeutua hoitoon A-klinikoille, mielenterveystoimistoihin, kriisikeskuksiin, sosiaalitoimistoihin, terveyskeskuksiin, seurakuntien diakoniatyöntekijöille, psykiatrian poliklinikoille, laitoshoitoon ja vertaisryhmiin.

Ajankohtaista ja paikkakuntakohtaista tietoa hoito-, tuki- ja kuntoutuspalveluista sekä keskustelutukea saat Peluruuri-puhelinpalvelusta. Sinne voit soittaa ilmaiseksi ja nimettömänä. Voit myös vierailla Peluurin verkkosivuilla.

- Muista, että vaikka pelaaja itse kieltäytyisi ottamasta ulkopuolista tukea vastaan, voit hakea apua itsellesi ja muille läheisillesi.

# Itsearviointitesti läheisille

■ Nämä kysymykset on tarkoitettu työkaluksi pelaajan läheiselle. Kysymysten avulla läheinen voi arvioida pelaamisen vaikutuksia itseensä ja samalla pohtia tuen tarvetta.

## Läheisten pelitesti (COGS)

Joskus rahapelaaminen voi vaikuttaa pelaajan läheisten terveyteen ja hyvinvointiin. Ongelmapelaamiseen liittyy usein salailua, ja pelaajan käyttäytyminen on arvaamatonta. Pelaamisen vaikutukset voivat olla hämmäntäviä, stressaavia ja pitkäkestoisia. Seuraaviin kysymyksiin vastaaminen auttaa tunnistamaan pelaamisen mahdollisia vaikutuksia sinun omaan hyvinvointiisi. Vastaa alla oleviin kysymyksiin parhaasi mukaan.

1.

### Onko jonkun toisen rahapelaaminen koskaan vaikuttanut sinuun?

- Ei koskaan (ei tarvetta jatkaa pidemmälle)
- En ole varma, onko pelaamisella ollut vaikutuksia minuun.
- Kyllä, aiemmin
- Kyllä, parhaillaan

2.

### Kuinka kuvailisit tuon henkilön pelaamisen vaikuttavan sinuun tällä hetkellä?

(valitse yksi tai useampi kohta)

- Olen siitä joskus huolissani.
- Se vaikuttaa terveyteeni.
- Siitä on vaikeaa keskustella kenenkään kanssa.
- Olen huolissani omasta tai perheeni turvallisuudesta.
- Se vaikuttaa minuun taloudellisesti.
- Se ei vaikuta minuun enää.

3.

### Mitä haluaisit tapahtuvan?

(valitse yksi tai useampi kohta)

- Haluaisin tietoa aiheesta.
- Haluaisin keskustella tilanteesta luottamuksellisesti jonkun kanssa.
- Haluaisin tukea tai apua.
- En mitään tässä vaiheessa.

Pisteytys: Tämän testin tarkoituksena on lisätä läheisen tietoisuutta pelaamisen vaikutuksista. Sen avulla läheinen voi myös määritellä toivomansa tuen.

1. Myöntävä vastaus mihin tahansa kolmesta viimeisestä kohdasta merkitsee, että jonkun toisen pelaamisella voi olla kielteisiä vaikutuksia vastaajaan.

2. Kysymys kaksi antaa mahdollisuuden tunnistaa, millaisia vaikutuksia pelaamisella on vastaajaan vastaushetkellä. Mukaan lukien ne vastaajat, jotka kohdassa yksi vastasivat, etteivät ole varmoja vaikuttaako pelaaminen heihin, voivat tässä kohdassa tunnistaa vaikutuksia ajatellessaan niitä.

3. Vastaaminen kysymykseen kolme auttaa tunnistamaan vastaajan kokemaa tuen tarvetta.



# Pelaajan läheisten tarinat

## Leena

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

– Tuntui, että pohja meni kaikelta pois. Oli tyhjä ja epätoivoinen olo, että ei tämä mulle voinut tapahtua eikä ole totta. Leena otti asian heti puheeksi miehensä kanssa ja mies myönsi ongelman. Molemmat tunsivat helpotusta asian selvittyä. Ensijärkytyksestä toipuminen otti kuitenkin aikansa:

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

Pariskunta hakeutui yhdessä ammattiauttajan luokse keskustelemaan tunteistaan ja siitä, miten asiassa edettäisiin. Mies halusi lopettaa pelaamisen, ja Leena halusi olla miehensä tukena. Molemmat tunsivat hyötyvänsä keskustelusta ulkopuolisen kanssa. Pelaamisen taustalta löytyi miehen työuupumus. Pelaamisen paljastuttua yhteistä elämää muutettiin muutenkin kuin lopettamalla pelaaminen; remonttiin meni koko yhteinen elämä. Molemmat puoliset olivat toistensa tukena. Jälkikäteen Leena löytää ongelmista myös paljon positiivista, kriisi näyttäytyy uuden elämän alkuna:

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

## Niina

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

– Tuli säälin ja myötätunnon kausi, että mä seurustelen ongelmaisen kanssa. Siihen liittyi voimakas tunne siitä, että tämä ihminen on sairas, eikä sairasta ihmistä saa jättää yksin, vaan sairasta pitää auttaa ja pitää pyrkiä olemaan vahva ja tukemaan.

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

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

Tänä päivänä Niinalla on asiat hyvin, vaikka avomiehen pelaamisesta johtuvia

velkoja on edelleen maksamatta, ja Niina sai pelaamisen seurauksena merkinnän luottotietoihinsa. Toipumisprosessi on edelleen kesken. Aiemmat kokemukset vaikuttavat myös Niinan nykyiseen parisuhteeseen:

– Tällä hetkellä kaikki on OK, oikeastaan asiat on paremmin kuin hyvin.

Silti taustalla on pelko, että mitäs jos siellä on jotain, mitä mä en tiedä tai en tunnista. Kaksi asiaa helpottaisi. Toinen on, että saan kaikki velat maksettua. Se on konkreettinen piste, jolloin voi ajatella, että se ei enää vaikuta mun elämään millään tavalla. Toinen helpottava asia olisi, että pystyisin antamaan anteeksi. Kyllä mä olen vihannut häntä sen jälkeen, kun se ero tuli.

## Lari

Lari ei tiennyt ongelmapelaamista olevankaan, ennen kuin tutustui tyttöystäväänsä.

Larin huoli tilanteesta lisääntyi pariskunnan muuttaessa yhteen asumaan:

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

Avopuolison pelaaminen on vaihdellut yhdessäolon aikana. Pelaamisen ollessa rankkaa Lari huolehti pariskunnan talousmenoista, mutta pelaamisen vähentyminenäkään ei kokonaan poistanut ongelmia.

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

(lähde: Pajula 2004)

## Tuki- ja hoitopalveluita

Tähän on koottu keskeisiä tuki- ja hoitopalveluita pelaajille ja heidän läheisilleen. Kattavampaa tietoa tarjolla olevista palveluista ja lisätietoa pelihaitoista saat Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen THL:n verkkosivuilta [www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat).

### **Peluuri**

[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)

puh. 0800 100 101, arkisin klo 12 -18

Peluurin maksuton auttava puhelin tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman hoitamiseen. Saat keskustelutukea sekä ajankohtaista tietoa tuki- ja hoitopalveluista. Voit soittaa nimettömänä.

Peluurin internetsivujen kautta löydät tietoa peliongel- masta ja vertaistukipalvelut, joita ovat Valtti (avoin keskustelufoorumi) sekä pelaajien läheisille tarkoitettu Tuuletin (suljettu foorumi).

Peluurin eNeuvonnan kautta voit lähettää kysymyksiä rahapeliongelmistä.

### **Peli poikki**

[www.pelipoikki.fi](http://www.pelipoikki.fi)

Peli poikki -ohjelma on internetin välityksellä toimiva hoito-ohjelma pelaajille. Ohjelma tarjoaa tukea ja tietoa, kun pelaaja hakee apua pelaamisen hallintaan.

### **Pelivoimapiiri**

[www.pelivoimapiiri.fi](http://www.pelivoimapiiri.fi)

Tukea tekstiviesteillä ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen. Palvelua voi käyttää kännykän tai tietokoneen avulla.

### **Tiltti**

[www.tiltti.fi](http://www.tiltti.fi)

Info- ja tukipiste Tiltti palvelee kaikkia rahapeliongelmistä kiinnostuneita. Tiltissä on tarjolla tukea ja tietoa rahape- laamisen hallintaan sekä vertaisryhmiä.

### **Peliklinikka**

[www.peliklinikka.fi](http://www.peliklinikka.fi)

Peliklinikka on Helsingin keskustassa sijaitseva palvelukes- kus. Valtakunnalliset Peluurin palvelut, Peli poikki -ohjelma, Pelivoimapiiri, sekä info- ja tukipiste Tiltti ovat osa Pelikli- nikkää. Lisäksi maksuttomaan avohoitoon voivat päästä Helsingin, Vantaan ja Kauniaisten vähintään 18-vuotiaat ongelmapelaajat ja heidän läheisensä.

### **Pelissä-hanke**

[www.pelissa.fi](http://www.pelissa.fi)

Hanke kehittää uusia sekä tukee olemassa olevia tuki-, avo- hoito- ja kuntoutuspalveluita Itä- ja Keski-Suomen alueel- la. Hankealueella vertaisryhmiä sekä yksilö- ja ryhmähoi- toa tarjoavat mm. Kuopion kriisikeskus ja Sovatek-säätiö Jyväskylässä.

### **Nimettömät pelurit (GA) –ryhmät**

[www.nimettomatpelurit.fi](http://www.nimettomatpelurit.fi)

Vertaistukiryhmiä pelaajille, jotka haluavat lopettaa pe- laamisen.

### **Päihdelinkki**

[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)

Tietoa peliriippuvuudesta ja muista riippuvuuksista.

## Palveluita tarjoavat myös

Peliongelman vuoksi voit hakeutua myös A-klinikoille, mielenterveystoimistoihin, kriisikeskuksiin, sosiaalitoimistoihin, terveyskeskuksiin, seurakuntien diakoniatyöntekijöille, psykiatrian poliklinikoille tai laitoshoitoon.

- Kun valitset sivustolta [www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat) osion Hoito, saat päivitetyn tiedon tuki- ja hoitopalveluista. Verkkosivuilta saat alkuvuodesta 2011 alkaen myös tuki- ja hoitopalveluiden kuntakohtaiset tiedot. Tämän tukiaineiston tiedot ovat joulukuulta 2010.

## Talousneuvonta

### Takuu-Säätiö

[www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)

puh. 0800 9 8009 Velkalinja

Maksutonta puhelinneuvontaa velallisille ja heidän läheisilleen. Voit soittaa nimettömänä. Takuusäätiö myöntää takauksia, kun ylivelkaantunut hakee järjestelylainaa. Tämä edellyttää, että peliongelmaa hoidetaan tai tilanne on muutoin hallinnassa.

### Kuntien talous- ja velkaneuvonnan yhteystiedot

<http://www.kuluttajavirasto.fi/fi-FI/velkaneuvo.aspx>

Kuntien talous- ja velkaneuvonta on asiakkaille maksuton palvelu.

### Martat

[www.martat.fi](http://www.martat.fi)

Tukea talouden suunnitteluun.