

**VOIMAANTUMINEN VAPAAEHTOISUUTEEN
POHJAUTUVASSA RAHAPELIONGELMIIN
ERIKOISTUNEESSA VERTAISRYHMÄTOIMINNASSA**

**Jyväskylän yliopisto
Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta**

Pro gradu -tutkielma

Kevät 2021

**Tekijä: Eeva Andrejeff
Oppiaine: Sosiaalityö
Ohjaaja: Heli Valokivi**



JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

TIIVISTELMÄ

| | |
|--|-----------------------------------|
| Tekijä Eeva Andrejeff | |
| Työn nimi Voimaantuminen vapaaehtoisuuteen pohjautuvassa rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa | |
| Oppiaine Sosiaalityö | Työn laji Pro gradu -tutkielma |
| Aika (pvm.) 7.3.2021 | Sivumäärä 112 |
| <p>Tiivistelmä – Abstract</p> <p>Tässä kvalitatiivisilla tutkimusmenetelmillä toteutetussa tutkielmassa tutkittiin, mitä voimaantuminen on vapaaehtoisuuteen pohjautuvassa rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa ja mitkä asiat ovat edistäneet tai estäneet vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden pelaajien voimaantumista. Tässä tutkielmassa Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnan osallistujien voimaantumista tarkastellaan voimaantumisen käsitteen, Juha Siitosen (1999) voimaantumisteorian ja vertaistuen sekä vertaisryhmätoiminnan avulla. Tutkimusaineisto kerättiin haastattelemalla yhdeksää Pelirajat'on -vertaisryhmätoimintaan osallistunutta henkilöä ja aineisto analysoitiin sisällönanalyysia käyttäen. Tulokset esitettiin voimaantumisen polun muodossa. Vapaaehtoisuuteen pohjautuvassa rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa osallistujien voimaantumista vahvistavia tekijöitä olivat esimerkiksi vertaisryhmätoiminnassa vallinnut ilmapiiri, ohjaajan merkitys, keskusteleminen ja kokemusten jakaminen muiden kanssa sekä vertaisryhmätoiminnasta saadut hyödyt, kuten emotionaalinen tuki ja käytännön vinkit. Lisäksi omat onnistumisenkokemukset sekä muiden onnistumisenkokemuksista kuuleminen ja vertaisryhmätoimintaan sitoutuminen vahvistivat osallistujien voimaantumista. Vertaisryhmätoiminnan ulkopuolella osallistujien voimaantumista vahvistavia tekijöitä olivat itsenäinen tiedonhaku sekä muiden ihmisten kanssa keskusteleminen. Voimaantumista estävänä tekijänä ilmeni vertaisryhmätoiminnassa käytyjen keskustelujen toimimattomuus liian puhelioiden osallistujien, puheenvuorojen epätasaisen jakautumisen ja epäolennaisten keskusteluaiheiden vuoksi. Osallistujien voimaantuminen näyttäytyi vertaisryhmätoiminnassa kokonaisvaltaisen elämänhallinnan vahvistumisena, monipuolisena henkisen hyvinvoinnin kohentumisena, hyvinä kykyuskomuksia ja pystyvyytenä, päämäärien asettamisena ja niiden tavoittelemisena sekä erilaisina onnistumisenkokemuksina. Voimaantumisen polku ja sen jokaiset vaiheet ovat täysin yksilöllisiä osallistujille, eikä voimaantumisen polku välttämättä noudata tietynlaista kaavaa tai johda tietynlaiseen lopputulokseen. Tässä tutkielmassa havaittiin vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden voimaantumisen vahvistuminen sekä vertaisryhmätoiminnan tärkeys rahapeliongelmien helpottumisessa. Tämän tutkielman perusteella olisi hyvin tärkeää alkaa tunnistamaan ja tunnustamaan yhä paremmin vertaistuen sekä vertaisryhmätoiminnan, erityisesti vapaaehtoisuuteen pohjautuvan vertaisryhmätoiminnan, merkitys ammatillisten tuki- ja hoitomuotojen rinnalla. Vertaisryhmätoimintaan olisi hyvä panostaa tulevaisuudessa yhä enemmän yhtenä työkaluna rahapeliongelmien voittamisessa.</p> | |
| Asiasanat Rahapelaaminen, rahapeliongelma, vertaisryhmätoiminta, vertaistuki, voimaantuminen | |
| Säilytyspaikka Jyväskylän yliopiston kirjasto | |

SISÄLLYS

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | RAHAPELAAMISESTA JA RAHAPELIONGELMISTA | 4 |
| | 2.1 Rahapelaaminen..... | 4 |
| | 2.2 Rahapeliongelmat | 6 |
| | 2.3 Rahapeliongelmien hoito Suomessa | 12 |
| 3 | PELIRAJAT'ON-VERTAISRYHMÄTOIMINTA..... | 16 |
| 4 | TEOREETTINEN VIITEKEHYS | 20 |
| | 4.1 Voimaantuminen..... | 20 |
| | 4.2 Voimaantumisteoria..... | 23 |
| | 4.3 Vertaistuki ja vertaisryhmätoiminta | 27 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTUS | 33 |
| | 5.1 Tutkimustehtävä | 33 |
| | 5.2 Tutkimusaineiston kerääminen | 33 |
| | 5.3 Tutkimusaineiston analysointi | 37 |
| | 5.4 Eettistä pohdintaa..... | 40 |
| 6 | VOIMAANTUMISEN POLKU | 44 |
| | 6.1 Ennen vertaisryhmätoimintaa | 44 |
| | 6.2 Vertaisryhmätoiminnan aikana | 55 |
| | 6.3 Vertaisryhmätoiminnan jälkeen..... | 67 |
| | 6.4 Tulevaisuuteen suuntautuminen | 78 |
| 7 | YHTEENVETO, POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 84 |
| | LÄHTEET | 94 |
| | LIITE 1 HAASTATTELUKUTSU | 110 |
| | LIITE 2 SUOSTUMUSASIAKIRJA | 111 |
| | LIITE 3 HAASTATTELURUNKO | 112 |

1 JOHDANTO

Rahapelaaminen on yleistä Suomalaisten keskuudessa ja rahapelit ovat helposti ihmisten saatavilla. Rahapelaaminen voi olla kohtuullisissa määrin mukavaa ajanvietettä muiden aktiviteettien joukossa, mutta liian runsas rahapelaaminen saattaa johtaa rahapeliongelmiin. Runsas rahapelaaminen ja rahapeliongelmat liittyvät usein yhteen. Rahapeliongelmat ovat vakava ja melko tuore ongelma yhteiskunnassamme. Rahapeliongelmiin liittyy kontrolloimaton pelihimo ja hallinnan menettäminen omasta rahapelaamisesta. Ongelmallista rahapelaamista seuraavat erilaiset ihmisten kokonaisvaltaista hyvinvointia horjuttavat haitat, jotka eivät kosketa vain pelaajia, vaan myös heidän läheisiään sekä koko yhteiskuntaa. Rahapeliongelmat ovat yksi yhteiskuntamme sosiaalinen ongelma, joka tulee ilmi muun muassa sosiaali- ja terveydenhuollon asiakkaiden tilanteissa. Ongelmallisen rahapelaamisen laajojen haittavaikutusten vuoksi rahapeliongelmat ja niiden ratkaiseminen ovat tärkeitä yhteiskunnallisia kysymyksiä (Itäpuisto 2012, 131).

Rahapeliongelmistä kärsivät ihmiset tarvitsevat heille sopivia palveluja rahapeliongelmiin sekä niiden haittojen ehkäisemiseen ja hoitoon. Nykyään rahapeliongelmiin on olemassa erilaisia hoitomuotoja matalan kynnyksen palveluista aina vahvempaan professionaaliseen hoitoon. Vertaisryhmätoiminta on yksi rahapeliongelmiin tarjolla olevista tukimuodoista. Vertaisryhmätoiminnasta on olemassa paljon erilaisia muotoja, mutta ne kaikki perustuvat toisilleen vertaisten ihmisten kokemusten jakamiseen. Suurin osa viimeaikaisimmista rahapeliongelmiin erikoistuneiden vertaisryhmien tutkimuksista on tehty Amerikassa ja Kanadassa. Kyseiset tutkimukset ovat keskittyneet yksinomaisesti Gamblers Anonymous (Nimettömät pelurit) -vertaisryhmätoimintaan. (Syvertsen, Erevik, Mentzoni & Pallesen 2020, 246.) Tian Oein ja Leon Gordonin (2008) tutkimuksessa tutkittiin mitkä tekijät erottavat Gamblers Anonymous -vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden pelaamattomien ja pelaamaan repsahtaneita henkilöitä. André Syvertsen, Eilin Kristine Erevik, Rune Aune Mentzoni ja Ståle Pallesen (2020) toteuttivat haastattelututkimuksen fenomenologisella näkökulmalla haastatteleamalla yhteensä yhdeksää henkilöä heidän kokemuksistaan Gambling Addiction Norway -vertaisryhmätoimintaan liittyen. Gambling Addiction Norway muistuttaa paljon Pelirajat'on -vertaisryhmätoimintaa, mutta Gambling Addiction Norway -vertaisryhmätoiminnan vertaisryhmät ovat avoimia (Pelirajat'on 2020, Syvertsen ym. 2020). R. Ladouceur, C. Sylvain, C. Boutin, S.

Lachance, C. Doucet ja J. Leblond (2003) tutkivat kognitiivisen terapian tehokkuutta vertaisryhmätoiminnan muodossa hoitomuotona rahapeliongelmiin. Janice Marceauxen ja Cameron Melvillen (2011) tutkimuksen aiheena oli kahden erilaisen vertaisryhmätoiminnan muodossa olevan hoitomuodon, 12 askeleen toipumisohjelma (twelve-step facilitated group treatment) ja node-link mapping-enhanced cognitive-behavioral group therapy (CBGTmapping), merkitsevyys rahapeliongelmiin hoitamisessa. Gerry Cooperin (2004) tutkimuksessa tutkittiin internetissä toimivan rahapeliongelmiin liittyvän vertaisryhmän (GAweb) käyttämistä rahapeliongelmiä kärsivien henkilöiden toimesta. Gregory Comanin, Barry Evansin ja Graham Burrowsin (2002) kirjoittama tieteellinen artikkeli on katsaus rahapeliongelmiin erikoistuneesta vertaisryhmätoiminnasta, sen osallistujille saatavilla olevista terapeuttisista eduista ja menetelmistä sekä strategioista, joita rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa käytetään. Artikkelissa on käsitelty vertaisryhmätoiminnan käyttöä rahapeliongelmiin hoitamisessa. (Coman ym. 2002.) Syvertsenin ym. (2020) tutkimuksessa käsitelty vertaisryhmätoiminta perustuu Pelirajat'on -vertaisryhmätoiminnan (Pelirajat'on 2020) tavoin täysin vapaaehtoisuuteen, mutta Oein ja Gordonin (2008), Marceauxen ja Melvillen (2011) ja Ladoucerin ym. (2003) tutkimuksissa käsitellyt vertaisryhmätoiminnat perustuivat professionaalisuuteen.

Suomalaista rahapeliongelmiin erikoistuneesta vertaisryhmätoiminnasta vaikuttaa olevan vain vähän tutkimusta. Tutkimus rahapeliongelmiin erikoistuneesta vertaisryhmätoiminnasta voimaantumisen näkökulmasta vaikuttaa olevan hyvin vähäistä, vaikka voimaantuminen on oleellista vertaisryhmätoimintaa ajatellen. Mielestäni aihe vaatii enemmän tutkimusta. Tässä Pro gradu -tutkielmassa tutkitaan Suomalaiseen Pelirajat'on -vertaisryhmätoimintaan syksyllä 2019 osallistuneiden pelaajien voimaantumista. Tutkielmani intressi kohdistuu siihen, mitä voimaantuminen on vapaaehtoisuuteen pohjautuvassa rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa ja mitkä tekijät ovat edistäneet tai estäneet osallistujien voimaantumista. Tarkastelen Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnan osallistujien voimaantumista voimaantumisen käsitteen, Juha Siitosen (1999) voimaantumisteorian ja vertaistuen sekä vertaisryhmätoiminnan avulla. Tutkimusaineisto kerättiin puolistrukturoidun haastattelun avulla ja aineiston analyysi toteutettiin sisällönanalyysin avulla.

Pro gradu -tutkielmani toisessa luvussa kerron rahapelaamisesta, rahapeliongelmistä ja niiden hoidosta yleisesti. Kolmannessa luvussa avaan tarkemmin Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaa. Neljännessä luvussa kerron teoreettisesta viitekehyksestäni, johon kuuluvat voimaantuminen, voimaantumisteoria ja vertaistuki sekä vertaisryhmätoiminta. Tutkimuksen toteuttamista käsittelevässä luvussa kerron aineiston keräämisestä, aineiston analysoinnista sekä tutkimukseeni liittyvästä eettisestä pohdinnasta. Pro gradu -tutkielmani tuloksia esittelen voimaantumisen polun muodossa. Viimeinen luku sisältää tutkielmani yhteenvedon, pohdintaa sekä johtopäätökset.

2 RAHAPELAAMISESTA JA RAHAPELIONGELMISTA

2.1 Rahapelaaminen

Rahapeleillä tarkoitetaan sellaisia arpajaisia, joista pelaaja voi voittaa rahaa (Arpajaislaki 2001/1047 § 3). Rahapelaaminen on yksi uhkapelaamisen muodoista, jossa yritetään voittaa rahaa asettamalla rahaa tai muuta varallisuutta panokseksi tilanteessa, jossa voittaminen on epävarmaa ja häviämisen riski on läsnä (Ladoucer & Toneatto 2003, 284; Nikkinen 2008, 65). Rahapelaaminen järjestetään Suomessa lakisääteisellä yksinoikeudella. Vuonna 2017 kolme suurta peliyhteisöä, Veikkaus Oy, Raha-automaattiyhdistys (RAY) ja Fintoto Oy yhdistyivät uudeksi yhtiöksi, jonka nimeksi tuli Veikkaus Oy. (Salonen, Lind, Castrén, Lahdenkari, Kontto, Selin, Hellman & Järvinen-Tassopoulos 2019, 29.) Veikkaus Oy on täysin valtion omistuksessa oleva osakeyhtiö, jolla on yksinoikeus rahapelien toimeenpanemiseen (Arpajaislaki 2001/1047 § 11, § 12). Veikkaus Oy on siis monopoliasemassa rahapelien toimeenpanemisessa Suomessa. Kuitenkin Ahvenanmaan oma rahapeliyhtiö PAF (Ålands Penningautomatförening) toimii Ahvenanmaan oman itsehallinnan alaisuudessa, mutta PAF ei saa markkinoida rahapelejänsä Manner-Suomessa. (Kinnunen & Jaakkola 2015, 31.) Rahapelejä on paljon erilaisia, esimerkiksi raha-arpajaisia, vedonlyöntipelejä, veikkauspelejä, raha-automaattipelejä, erityisautomaattipelejä, kasinopelejä, totopelejä ja edellä mainittujen rahapelien yhdistelmäpelejä (Arpajaislaki 2001/1047 § 3). Viime vuosina suosituimpia rahapelejä suomalaisten keskuudessa ovat olleet Veikkaus Oy:n lottopelit, arpapelit ja rahapeliautomaatit (Salonen, Hagfors, Lind & Kontto 2020, 4; Salonen & Raisamo 2015, 32).

Rahapelaaminen on Suomessa arkipäiväistä ja laillista eikä sitä ole yleisesti tuomittu edes uskonnollisista syistä (Hirschovits-Gerz, Ahonen & Tammi 2012, 243). Suomessa rahapelit ovat helposti yli 18-vuotiaiden saatavilla ja Anne Salosen, Kalle Lindin, Sari Castrénin, Mika Lahdenkarin, Jukka Konton, Jani Selinin, Matilda Hellmanin ja Johanna Tassopoulos-Järvisen (2019, 31) mukaan rahapelimahdollisuudet ovat suomalaisten arjessa selkeästi yliedustettuna muuhun elämys- ja kulutustarjontaan verrattuna. Rahapelejä on näkyvästi tarjolla ihmisille muun muassa kaupoissa, huoltoasemilla, ravintoloissa, risteilijöillä, kioskeissa ja Veikkauksen pelisaleissa (Lund 2010, 22; Salonen ym. 2019, 31). Julkisilla paikoilla voi olla itse asiassa vaikeaa välttää erilaisia mahdollisuuksia pelata

rahapelejä ja Janne Nikkisen (2008, 67) mukaan esimerkiksi peliautomaatit sijoitetaan tahallaan mahdollisimman näkyville paikoille. Vuonna 2016 suomalaiset pelasivat rahapelejä tavallisimmin kotona, ruokakaupoissa, kauppakeskuksissa, kioskeissa, huoltoasemilla ja ravintoloissa sekä muissa anniskelupaikoissa (Salonen, Latvala, Castrén, Selin & Hellman 2017, 38). Rahapelaaminen on muuttunut paljon 2000-luvulla teknologian kehityksen myötä ja helposti sähköisesti maksettavissa olevat rahapelit ovat tuoneet rahapelaamisen myös ihmisten koteihin, työpaikoille ja kaikkialle muualle (Lund 2010, 23; Nikkinen 2008, 67-68). Rahapeliä tarjonta internetissä on kasvussa ja niin on myös suomalaisten rahapelaaminen internetissä (Kinnunen & Jaakkola 2015, 31; Salonen ym. 2020, 7). Rahapeliä pelaaminen internetissä on hyvin yleistä ja näkymätöntä toimintaa, jota voi harrastaa esimerkiksi kotona piilossa muiden katseilta (Manthorpe, Bramley & Norrie 2017, 340-341).

Marjo Tossavainen, Kristina Kunttu, Tommi Pesonen, Tomi Lintonen ja Susanna Raisamo (2015, 224) toteavat suomalaisten olevan innokkaita rahapelaajia ja Salosen sekä Raisamon (2015, 44) tutkimuksen mukaan suomalaiset suhtautuvat suurilta osin myönteisesti rahapelaamiseen. Itse asiassa Anne Salosen ja Susanna Raisamon (2015, 3) mukaan Suomessa pelataan eniten rahapelejä koko Euroopassa. Niin ikään Nikkinen (2008, 64) toteaa suomalaisten kuluttavan rahapeleihin eniten rahaa suhteessa väkilukuun muihin EU-maihin verrattuna. Rahapelaaminen on suosittu aktiviteetti myös esimerkiksi Iso-Britanniassa, jossa erityisesti lottoaminen on suosittua ja siihen osallistuukin 30% Iso-Britannian väestöstä (Manthorpe ym. 2017, 335). Rahapelaaminen on yksi niistä aktiviteeteista, joita harrastetaan laajasti eri ihmisten keskuudessa etnisyyteen, yhteiskuntaluokkaan tai kulttuuriin katsomatta (Griffiths & MacDonald 1999, 179). Anne Salosen, Heli Hagforsin, Kalle Lindin ja Jukka Konton (2020, 3) tutkimuksen rahapelikyselyyn vastanneista 15-74 -vuotiaista henkilöistä 78,4% oli pelannut rahapelejä kuluneen vuoden aikana. Rahapelaaminen on näyttäytynyt yleisempänä 25-64-vuotiaiden keskuudessa kuin sitä nuorempien tai vanhempien keskuudessa (Salonen ym. 2017, 30; Salonen & Raisamo 2015, 29). Lisäksi rahapelaaminen näyttää olevan yleisintä työssäkäyvillä ja suurituloisilla, mutta siitä huolimatta myös työttömien, lomautettujen, työkyvyttömyyseläkkeellä olevien ja pitkäaikaissairaiden keskuudessa rahapelaaminen on yleistä (Salonen ym. 2017, 30; Salonen & Raisamo 2015, 29). Useiden tutkimusten mukaan miehet pelaavat rahapelejä enemmän kuin naiset (Salonen ym. 2020, 3; Salonen ym. 2017, 30;

Salonen ym. 2019, 42; Salonen & Raisamo 2015, 29). Rahapelaaminen on kasvanut sekä miesten että naisten ja kaikkien yli 24-vuotiaiden ikäryhmien keskuudessa vuodesta 2007 (Salonen ym. 2020, 3).

Rahapelaaminen näyttää merkittävää roolia suomalaisten kulutuksessa ja tilastokeskuksen mukaan kotitalouksien rahapelaamiseen keskimäärin käytetty summa kasvoi 223 eurosta 255 euroon vuosien 2011 ja 2016 välillä (Salonen ym. 2019, 31). Nikkisen (2008, 65) mukaan suuri osa ihmisistä kykenee pitämään rahapelien pelaamisensa kontrollissa ja suhtautumaan siihen vain yhtenä aktiviteettina muiden joukossa. Kari Huotari (2009, 23) näkee rahapelaamisen olevan suurimmalle osalle ihmisistä suhteellisen harmitonta huvia ja oikeastaan vain sosiaalista ajanvietettä. Rahapelaaminen voi olla yksi tapa pitää hauskaa, saada jännitystä elämään ja unohtaa hetkeksi esimerkiksi työn ja perhe-elämän tuomat velvollisuudet (Abbott, Cramer & Sherrets 1995, 215). Pekka Lund (2010, 15-18) listasi pelaamisen syiksi leikkimisen, unelmoimisen ja arjen pakenemisen. Yli puolet rahapelejä pelanneista henkilöistä vuonna 2016 ja 2017 ilmoittivat pelanneensa voittaakseen rahaa ja lähes kolmannes heistä pelasi jännityksen, ajanvietteen tai hauskuuden vuoksi (Salonen ym. 2017, 37; Salonen ym. 2019, 52-53).

2.2 Rahapeliongelmat

Rahapeleihin käytettyjen summien kasvaminen ei muodostu yhteiskunnalliseksi ongelmaksi niin kauan kun ihmiset eivät aiheuta rahapelaamisellaan itselleen huomattavaa haittaa ja he pelaavat ylimääräisiä varojaan (Nikkinen 2008, 70). Vaikka Tossavaisen ym. (2015, 225) mukaan suurimmalla osalla ihmisistä rahapelaaminen pysyy kohtuullisena eikä rahapelaamisesta aiheudu heille vahinkoja, rahapelaaminen on monille ihmisille ongelma. Rahapeliongelman käsite ei ole yksiselitteinen tai selkeä esimerkiksi sen vuoksi, että aiheesta käytävässä keskustelussa käytetään runsaasti erilaisia termejä: peliongelma, peliriippuvuus, himopelaaminen, liikapelaaminen, ongelmapelaaminen (problem gambling) ja patologinen pelaaminen sekä sairaalloyinen pelaaminen (pathological gambling) (Coman, Evans & Burrows 2002, 150; Hirschovits-Gerz ym. 2012, 232; Itäpuisto 2012, 132; Nikkinen 2008, 65). Englanninkielisessä keskustelussa käytetään edellä mainittujen termien lisäksi myös esimerkiksi termejä compulsive gambling, excessive gambling ja

addictive gambling (Coman ym. 2002, 150). Lisäksi eri termejä käytetään usein toistensa synonyymeina, vaikka niillä on erilaisia painotuksia (Itäpuisto 2012, 132-133). Lukuisien erilaisten termien käyttäminen johtuu peliongelmiin ja niiden haittojen moninaisuudesta. Ei ole siis ihme, että rahapeliongelmistä keskusteltaessa on hankalaa hahmottaa mitä rahapeliongelmallla tarkoitetaan (Nikkinen 2008, 65.)

Kansainvälisen tutkijayhteisön keskuudessa termi peliongelma ja sille synonyymiksi ongelmapelaaminen ovat alkaneet vakiintua käyttöön. Näissä termeissä korostuu ongelmanäkökulma, koska kyseiset termit määritellään liiallisen rahapelaamisen haittojen ja negatiivisten seurausten kautta. (Itäpuisto 2012, 133.) Ongelmapelaamisella, pakonomaisella pelaamisella ja sairaalloisella pelaamisella kuvaillaan usein sairautta, johon liittyy esimerkiksi pelaamisen hallinnan menettäminen, oman pelaamisen vähätteleminen, ongelmat perhe- ja työelämässä, varkaudet ja yritykset voittaa takaisin rahapeleihin jo menetettyjä rahoja pelaamalla lisää rahapelejä (Oei & Gordon 2008, 93). Maritta Itäpuisto (2012, 132) lainasi Hounslowta ym. (2011) kertoessaan patologisen pelaamisen oireisiin kuuluvan muun muassa toistuvat rahapelaamisen lopettamisyritykset, valehtelu ja suuremmilla rahasummilla pelaaminen kuin mihin pelaajan varat riittävät.

Käsite rahapeliongelma toimii yläkäsitteenä ongelmapelaamiselle ja rahapeliriippuvuudelle (Alho ja Lahti 2015b, 11). Rahapeliongelmaa pitää yllä kontrolloimaton pelihimo, jota kuvailevat ihmisen elämässä toistuvat ja hänen elämäänsä hallitsevat pelaamisjaksot, jotka vahingoittavat hänen sosiaalisia, ammatillisia, aineellisia ja perheeseen liittyviä arvojaan sekä sitoumuksiaan (Castrén & Lahti 2014, 207; Salonen, Castrén, Raisamo, Alho & Lahti 2014, 113). Ongelmapelaaminen ja rahapeliriippuvuus ovat toisensa poissulkevia, mutta raja niiden välillä on liukuva. (Alho & Lahti 2015b, 11.) Ongelmapelaamiseen liittyy monenlaisia negatiivisia seurauksia, joita voivat olla esimerkiksi psyykkiset sekä fyysiset terveysongelmat ja taloudelliset vaikeudet. Ongelmapelaaminen on kuitenkin lievempi tila rahapeliriippuvuuteen verrattuna. (Alho & Lahti 2015b, 12.) Ihmisellä ei siis välttämättä ole suoranaista rahapeliriippuvuutta, vaikka hän kokisi jonkin asteisia ongelmia tai haasteita rahapelaamisensa kanssa. Varsinaisessa rahapeliriippuvuudessa pelaaja menettää kontrollin rahapelien pelaamisessaan ja laiminlyö perustarpeitaan sekä velvollisuuksiaan (Alho & Lahti 2015b, 12). Rahapeliriippuvuuteen liittyy usein fyysisen ja

psykkisen terveyden laaja-alainen heikkeneminen, sosiaalisten suhteiden kärsiminen sekä velkaantuminen (Alho & Lahti 2015b, 13).

Riippuvuudessa on kyse pakonomaisesta käyttäytymisestä ja rahapeliriippuvuus onkin yksi riippuvuusilmiön muodoista (Ahonen & Halinen 2008, 47; Ruisniemi 2006, 16). Peliongelma ja peliriippuvuus kehittyvät varsinaisiksi addiktioiksi ajan kuluessa, kun ihminen joutuu oman käyttäytymisensä orjaksi ja muut toiminnot häviävät pikkuhiljaa pelaamisen tieltä (Ahonen & Halinen 2008, 47). Siten pelaaminen ottaa vallan ihmisen elämässä. Riippuvuus rahapeleihin syntyy, kun mieltymys ja himo siihen kasvavat voimakkaasti oppimisen myötä ja erilaiset mielikuvat, odotukset sekä toimintavihjeet kiinnittyvät toiminnasta saatavaan mielihyvään (Hirschovits-Gerz 2014, 34). Riippuvuuden lääketieteellinen sairaustulkinta perustuu vahvasti fysiologisiin tekijöihin ja siihen, että eri aineet vaikuttavat aivojen toimintaan solutasolla (Ruisniemi 2006, 16). Tanja Hirschovits-Gerz tuo esille riippuvuuden olevan universaali biofysikaalinen ilmiö. Fysiologiset reaktiot ovat kuitenkin lisäksi huomattavasti kytköksissä mieleen, tunteisiin ja sosiaalisesti sekä kulttuurillisesti opittuihin tapoihin reagoida tunteisiin ja käsitellä niitä. (Hirschovits-Gerz 2014, 33.) Päihderiippuvuutta voidaan selittää päihteiden kemiallisilla ominaisuuksilla, mutta vastaavaa selitysmallia ei voi käyttää suoraan rahapeliriippuvuuteen (Ahonen & Halinen 2008, 47.) Päihderiippuvuuksissa aivotoimintaan vaikutetaan kemialla, mutta toiminnallisissa riippuvuuksissa ihmisen omia välittäjäaineita aktivoimalla saadaan aikaan stimulaatio riippuvuudelle (Hirschovits-Gerz 2014, 30). Peliriippuvuus lasketaankin toiminnallisiin riippuvuuksiin, joissa ihminen kokee voimakasta halua tai pakonmaista tarvetta jonkinlaiseen toimintaan, esimerkiksi syömiseen, liikuntaan, ostamiseen, raha- tai videopelien pelaamiseen, internetin käyttämiseen tai seksiin päihteiden sijaan (Ahonen & Halinen 2008, 47; Huotari 2009, 25; Lund 2010, 57; Punzi 2016). Rahapeliongelma vaatii suuren määrän pelaamista toiminnalliseksi riippuvuudeksi kehityäkseen, jolloin aivoihin syntyy vahva muistijälki pelaamisesta. Silloin pelaajan aivot tottuvat pelaamiseen ja sen palkitsevuuteen eli pelaamisesta saatuun mielihyvään. (Lund 2010, 57.) On kuitenkin muistettava, että kaikki intohimoinen käyttäytyminen tai pinttynyt tapakäyttäytyminen ei täytä riippuvuuden määritelmiä (Hirschovits-Gerz 2014, 32).

Mielenkiintoista ongelmallisessa rahapelaamisessa ja erityisesti rahapeliriippuvuudessa on se, että siinä ei ole kehoon liittyviä rajoitteita. Keho ei petä liiallisen rahapelaamisen

tuloksena samoin kuin esimerkiksi päihteiden yliannostuksen vuoksi. (Engel, Bechtold, Kim & Mulvaney 2012, 322-323.) Vaikka rahapeleistä riippuvaiselle ihmiselle ei synny samanlaista fysiologista riippuvuutta tai toleranssia kuten esimerkiksi päihteiden käyttäjälle, rahapelaamiseen saattaa silti liittyä neuroadaptaatio. Neuroadaptaatioissa on kyse siitä, että edeltävä toiminta tai toiminto aiheuttaa muutoksen neurotoimintaan. (Shaffer & Kidman 2003, 2.) Rahapeleistä riippuvainen ihminen saattaa esimerkiksi pelata aina vain pidempiä aikoja tai yhä suuremmilla summilla saavuttaakseen saman mielihyvän kuin aiemmin. Ihminen voi siis opettaa itsensä tarvitsemaan lisää rahapelien pelaamista (Lund 2010, 57-58).

Päädyin käyttämään tutkielmassani käsitteitä rahapeliongelma ja ongelmallinen rahapelaaminen, koska ne pitävät sisällään laajemman skaalan erilaisia rahapeliongelmia lievästä vakavaan. Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnassa ei määritellä minkälaisia tai kuinka vakavia rahapeliongelmia vertaisryhmiin osallistuvilla ihmisillä pitäisi olla, joten osallistujien haasteet rahapelaamisen kanssa voivat vaihdella suuresti. Lisäksi ihmisillä voi olla hyvin erilaisia subjektiivisia kokemuksia siitä, milloin rahapelaamisesta tulee heille ongelma. Lund (2010, 33) huomauttaakin, että kokemus ongelmallisesta pelaamisesta on aina yksilöllinen ja että yksilön kokemukseen paneutuminen onkin paras tapa määritellä rahapeliongelman vakavuus ja laatu.

Salosen ym. (2020, 9) tutkimuksen mukaan 3% suomalaisista 15-74-vuotiaista oli rahapeliongelma ja 1,4% rahapeli-riippuvuus. Vaikka rahapelien suurkuluttajien määrä on suhteellisen pieni, he pelaavat sitäkin rajummin (Ahonen & Halinen 2008, 13). Vuonna 2019 2,5% rahapelejä eniten pelanneista ihmisistä muodosti 50% rahapelaamisen kokonaiskulutuksesta (Salonen ym. 2020, 8). Rungas rahapelaaminen rahallisesti ja ajallisesti kulkee käsi kädessä rahapeliongelmien kanssa (Alho & Lahti 2015b, 12; Salonen ym. 2017, 61). Ei siis liene ihme, että rahapeliongelmat ovat yleisempiä päivittäin tai useita kertoja viikossa rahapelejä pelaavilla ihmisillä (Salonen ym. 2020, 10; Salonen ym. 2017, 51-52; Salonen & Raisamo 2015, 40). Miehillä on tutkimusten mukaan enemmän rahapeliongelmia kuin naisilla (Salonen ym. 2020, 9; Salonen ym. 2017, 48; Salonen & Raisamo 2015, 38). Rahapeliongelmat ja rahapelaamisen kokeminen ongelmallisena näyttää olevan yleisempää nuoremmissa ikäluokissa (18-34-vuotiailla), erityisesti nuorilla miehillä. (Salonen ym. 2020, 9; Salonen ym. 2017, 48, 60; Salonen & Raisamo 2015, 38.) Myös

ulkomaisten tutkimusten mukaan riskipelaaminen on yleisempää miehillä kuin naisilla sekä nuorilla 16-24-vuotiailla aikuisilla (Manthorpe ym. 2017, 336). Se on mielenkiintoista, koska rahapelaaminen näyttäytyy yleisesti harvinaisempaan nuoremmassa ikäluokissa ainakin Suomessa (Salonen ym. 2017, 30; Salonen & Raisamo 2015, 29).

Lund (2010, 55, 59) toteaa, että ketään ei voi rajata täysin ongelmallisen pelaamisen riskin ulkopuolelle ja että rahapeliongelma saattaa yllättää kenet tahansa. Lundin (2010, 61) mukaan rahapeliongelman kehittymisen riski vaikuttaa olevan suurempi henkilöillä, joilla on esimerkiksi vaikeuksia elämänhallinnassa, päihdeongelmia tai mielenterveysongelmia. Kuitenkin Douglas Abbottin, Sheran Cramerin ja Steven Sherretsin (1995, 214) mukaan rahapelaaminen saattaa viehättää enemmän niitä ihmisiä, joilla on taloudellisia ongelmia. Rahapeliongelma näyttäytyy yleisimpänä vähätuloisimpien ihmisten keskuudessa ja merkittävä osa rahapelikulutuksesta tulee ihmisiltä, joilla on heikko sosioekonominen asema tai terveydentila (Salonen ym. 2017, 48, 64; Salonen & Raisamo 2015, 39). Suomessa rahapeliongelmat ovat tutkimusten mukaan yleisimpiä esimerkiksi työttömien, lomautettujen, työkyvyttömyyseläkkeillä olevien sekä pitkäaikaissairaiden keskuudessa (Salonen ym. 2017, 48; Salonen & Raisamo 2015, 39). Ongelmallisen rahapelaamisen syiksi on nimetty esimerkiksi taloudellisen hyödyn tavoittelemisen, halu päästä pois vähvaraisuudesta, halu parantaa elämänlaatua ja positiiviset tunnekokemukset (Pitkänen & Huotari 2009, 14). Rahapeliongelma voi saada alkunsa myös yrityksestä voittaa jo hävityt rahat takaisin, jolloin ihmiset saattavat turvautua esimerkiksi pikavippeihin tai rahan lainaamiseen. (Salonen ym. 2017, 60). Salonen ja Raisamo (2015, 55) toteavat, että internetissä rahapelien pelaamisen tiedetään liittyvän rahapeliongelmiin kehittymiseen ja että myös heidän tutkimuksensa tulokset vahvistavat asiaa. Sekä internetissä että kivijalassa pelaavilla henkilöillä rahapeliongelmiin on todettu olevan todennäköisempiä verrattuna vain internetissä tai kivijalassa pelaaviin henkilöihin, mikä saattaa heijastaa pelaajien suurkuluttajuutta tai halukkuutta kokeilla erilaisia rahapelejä (Salonen ym. 2020, 10; Salonen ym. 2017, 52, 61).

Rahapeliongelmiin aiheutuu monenlaisia haittoja niin yksilö- kuin yhteiskunnallisellakin tasolla ja ne voivat vaihdella lievästä vakavaan ja lyhyestä pitkäkestoiseen (Murto & Mustalampi 2015, 20; Salonen ym. 2017, 62). Antti Murto ja Saini Mustalampi (2015, 20) toteavat, että rahapelaamisen haittojen kustannusten voidaan olettaa olevan

merkittäviä kansainvälisten tutkimusten perusteella myös Suomessa. Suomalaisten kokeemat yleisimmät rahapelaamisesta johtuvat haitat ovat tutkimusten mukaan taloudellisia haittoja, tunnetason haittoja ja terveyshaittoja (Salonen ym. 2017, 49; Salonen ym. 2019, 66). Salosen ja Raisamon (2015, 41) mukaan tyypillisin rahapelaamiseen liittyvä haitta oli oman rahapelaamisen hallinnan puute. Rahapeliongelmat voivat ulottua monelle eri elämänalueelle ja niistä johtuvat haitat saattavat näkyä henkilökohtaisessa taloudessa, velkaantumisenä, psyykkisessä ja fyysisessä terveydessä, heikkona itsetuntona, parisuhdeongelmina ja muina ihmissuhdeongelmina, perhe-elämässä, hankaluuksina lain kanssa, rikoksina, työelämässä sekä koulutuksessa ja jopa itsemurhina (Ahonen & Halinen 2008, 14; Castrén & Lahti 2014, 198; Hodgins, Currie, Currie & Fick 2009, 950; Itäpuisto 2012, 137; Lähteenmaa 2015, 25; Oei & Gordon 2008, 92; Shaffer & Kidman 2003, 1). Rahapeliongelmat ovatkin usein yhteydessä myös muihin laaja-alaisiin ongelmiin muilla elämänalueilla, esimerkiksi erilaisiin mielenterveys- ja päihdeongelmiin, mutta niiden syyseuraussuhteet ovat epävarmoja (Alho, Castrén & Lahti 2015, 102-104; Engel ym. 2012, 324; Heinälä 2015a, 95-101; Heinälä 2015b, 101-102; Huotari 2009, 25; Lund 2010, 62). Esimerkiksi Tossavaisen ym. (2015, 228) tutkimuksen tuloksissa rahapeliongelmissa kärsivät opiskelijat käyttivät enemmän alkoholia kuin muut opiskelijat. On kuitenkin tärkeää muistaa, että kaikilla rahapeliongelmissa kärsivillä ihmisillä ei ole vaikeuksia muilla elämän osa-alueilla (Lund 2010, 62).

Yhteiskunnallisella tasolla rahapeliongelmissa johtuvat haitat näkyvät esimerkiksi ylivelkaantumisenä, leipäjonoissa, päihde- sekä mielenterveysongelmina ja niiden hoitoa tarjoavissa palveluissa, poissaolona työelämästä, opiskelujen keskeytymisessä, ihmissuhdeongelmissa sekä läheisten kokemissa haitoissa (Itäpuisto 2012, 145; Nikkinen 2008, 68). Ongelmallisesta rahapelaamisesta aiheutuvat haitat koskevatkin myös pelaajien läheisiä, esimerkiksi sukulaisia, kumppaneita, ystäviä ja lapsia (Itäpuisto & Pajula 2015c; Pitkänen & Huotari 2009, 14; Punzi 2016, 7; Salonen ym. 2014, 114, 173-174; Salonen ym. 2020, 13; Salonen & Raisamo 2015, 55). Arvion mukaan yksi ongelmallisesti rahapelejä pelaava henkilö vaikuttaa keskimäärin seitsemään muuhun henkilöön (Pitkänen & Huotari 2009, 14). Vuonna 2019 21,1% ihmisistä oli kokenut, että yhdellä tai useammalla heidän läheisistään oli ollut ongelmallista rahapelaamista (Salonen ym. 2020, 13). Läheisen ongelmallisesta rahapelaamisesta koetaan monenlaisia haittoja, kuten stressiperäisiä terveysongelmia, huolta läheisen hyvinvoinnista ja terveydestä, tunne-elämän

kuormittuneisuutta, taloudellisia ongelmia ja parisuhdeongelmia sekä ihmissuhdeongelmia (Itäpuisto & Pajula 2015c, 173; Salonen ym. 2017, 54-55, Salonen ym. 2019, 72; Salonen & Raisamo 2015, 55). Naiset näyttävät kokevan enemmän huolta läheisten rahapelaamisesta verrattuna miehiin (Salonen ym. 2017, 54; Salonen ym. 2019, 71; Salonen & Raisamo 2015, 43).

Ne ihmiset, jotka asuvat yhdessä ongelmallisesti rahapelejä pelaavan läheisen kanssa, näyttävät kokevat selvästi enemmän haittoja läheisen rahapeliongelmiensa vuoksi (Hodgins, Toneatto, Makarchuk, Skinner & Vincent 2007, 227). Abbottin ym. mukaan rahapeliongelmissä kärsivien ihmisten avioliitot päätyvät usein eroon ja rahapeliongelmissä kärsivien ihmisten kodin ilmapiiri saattaa vahingoittaa lapsia psyykkisesti ja emotionaalisesti. Ongelmallinen rahapelaaminen vaikuttaakin sekä suorasti että epäsuorasti pelaajaan perheeseen. (Abbott ym. 1995, 216.) Salonen ja Raisamo (2015, 55) totesivat tutkimuksessaan, että ongelmallisesti pelaavien läheisillä oli itselläänkin merkittävästi useammin rahapeliongelmiä kuin niillä, joiden läheisillä ei ollut rahapeliongelmiä. Niillä lapsilla, joiden vanhemmillä ja isovanhemmillä on rahapeliongelmiä, on suurempi riski rahapeliongelmiensä kehittymiselle (Järvinen-Tassopoulos 2015, 65).

2.3 Rahapeliongelmiä hoito Suomessa

Rahapeliongelmiä moninaisten haittojen hoitamiseen ja ehkäisemiseen tarvitaan asianmukaisia palveluita. Rahapeliongelmiä hoitamisella voidaan parantaa merkittävästi rahapelejä pelaavan ihmisen elämää ja vaikuttaa rahapelejä pelaavan ihmisen ympäristöön ja yhteiskuntaan heijastuneisiin ongelmiin (Itäpuisto 2012, 145). Innovatiivinen ja vaikuttava hoito on loistava sijoitus niin eettisistä kuin taloudellisistakin näkökulmista (Hodgins ym. 2009, 950). Kunnilla on vastuu järjestää osana sosiaali- ja terveydenhuollon palveluja hoitoa rahapeliongelmiin, mutta hoidossa ja sen järjestämisessä on paljon kuntakohtaisia eroja (Mustalampi & Partanen 2015, 131; Salonen ym. 2019, 36). Suomessa ei ole nimenomaan rahapeliin erikoistunutta hoitojärjestelmää ja yleensä kunnat järjestävätkin rahapeliongelmiä hoidon osana mielenterveys- ja päihdepalveluita (Ahonen & Halinen 2008, 14; Itäpuisto 2012, 131; Pitkänen & Huotari 2009, 16; Salonen ym. 2019, 36). Itäpuisto (2012, 131) toteaa, että rahapeliongelmiä hoito ja tutkimus seuraavat

pitkälti päihdehoidossa vallitsevia malleja. Rahapelihaittojen hoidossa tilanne ei ole kuitenkaan yhtä selkeä kuin päihdeongelmien hoidossa. Päihdehuoltoa on organisoitu vuosikymmenten ajan, kun taas rahapeliongelmat ovat melko uusi ilmiö yhteiskunnassa ainakin päihdeongelmiin verrattuna. (Nikkinen 2008, 69.) Ongelmallisesti pelaavan ihmisen avun piiriin hakeutumista tai palveluiden koordinoimista ei helpota mielenterveys- ja päihdepalvelujärjestelmän pirstaleisuus, suunnittelemattomuus ja paikallinen tai seudullinen hajanaisuus tai yhteistoiminnan puute (Pitkänen & Huotari 2009, 20).

Rahapeliongelmiin on olemassa monenlaisia palveluita kevyestä tuesta vahvempaan tukeen. Peruspalvelut, joihin kuuluvat esimerkiksi terveyskeskuksen vastaanotot, koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto, työterveyshuolto ja sosiaalitoimisto, ovat merkittäviä rahapeliongelmiin varhaisessa tunnistamisessa, puheeksiottamisessa ja hoidon tarpeen arvioinnissa. Peruspalveluissa voidaan vastata lievempiin rahapeliongelmiin esimerkiksi muutokseen motivoimalla. Jos peruspalvelut eivät kykene vastaamaan tuen tarpeeseen, voidaan konsultoida rahapeliongelmiin tai muihin riippuvuusongelmiin erikoistuneita yksiköitä. (Mustalampi & Partanen 2015, 131.) Ihmiset voidaan ohjata heille sopiviin palveluihin, jotka vastaavat heidän tuen tarpeeseensa.

Rahapeliongelmiin tuki- ja neuvontapalvelut, jotka ovat suunnattuja muutosta omaan rahapelaamiseensa haluaville ihmisille sekä heidän läheisilleen, tarjoavat ammatillista ohjausta ja neuvontaa, oma-apua sekä vertaistukea (Pajula & Sjöholm 2015, 133; Salonen ym. 2019, 35). Suomessa tarjolla oleviin tuki- ja neuvontapalveluihin sisältyy muun muassa erilaisia oma-apumateriaaleja, ohjausta ja neuvontaa niin internetin ja puhelimen välityksellä kuin kasvotustenkin sekä erilaista vertaistukitoimintaa keskustelufoorumien sekä erilaisten internetissä ja kasvotusten järjestettävien vertaisryhmien muodossa. (Pajula ja Sjöholm 2015, 133-134). Vaikeampien rahapeliongelmiin hoitoon vastaavat niihin erikoistuneet hoitopalvelut avohoidon, kuntoutuksen ja laitoshoidon muodossa, joiden tavoitteena on rahapelaamisen vähentäminen tai lopettaminen (Castrén, Alho ja Lahti 2015, 137). Rahapeliongelmiin psykososiaalisia hoitomuotoja voidaan tukea tarpeen tullen myös väliaikaisella lääkehoidolla (Alho & Lahti 2015c, 127). Rahapeliongelmiin hoidossa ihminen pääsee keskustelemaan haasteistaan tuntemattoman ihmisen kanssa, joka kuuntelee häntä syvästi. Silloin keskustelua eivät myöskään väritä erilaiset intressit

ja jännitteet, jotka saattavat olla läsnä esimerkiksi perheenjäsenten kanssa keskusteltaessa. (Itäpuisto 2012, 142-143.)

Rahapeliongelmiin hoidossa opetellaan pelaamattomuustaitoja, jotka tarkoittavat niitä konkreettisia tietoja, taitoja ja tekniikoita, joiden avulla pelaajat pystyvät estämään pelaamista tai jotka ovat vaihtoehtoisia rahapelaamisesta vapautuvan ajan ja rahan käytölle. Pelaamattomuustaidon käsite ei kuitenkaan tarkoita vain pelaajan päätöstä olla pelaamatta, vaan siihen sisältyy nimenomaan erilaisia keinoja toteuttaa päätöstä olla pelaamatta. (Itäpuisto 2012, 138.) Hyvässä ongelmallisen rahapelaamisen hoidossa hoidetaan itse rahapeliongelmiin lisäksi myös niistä aiheutuneita haittoja (Itäpuisto 2012, 145). Muun muassa velkaneuvontaa tulisi tarjota aktiivisesti sitä tarvitseville rahapeliongelmiin kärsiville ihmisille (Alho & Lahti 2015a, 111). Toki hoidon vaikuttavuuteen vaikuttaa myös pelaajan luonne ja se millaisia rahapeliongelmiä hänellä on (Coman ym. 2002, 151).

Jo olemassa olevien rahapeliongelmiin hoitamisen lisäksi myös rahapeliongelmiin ehkäiseminen on tärkeää. Rahapelihaittojen ehkäiseminen tarkoittaa kaikkia niitä toimenpiteitä, joilla ehkäistään ja vähennetään rahapelaamisesta yksilölle, läheisille ja yhteiskunnalle aiheutuvia haittoja (Salonen ym. 2019, 34). Rahapelihaittojen ehkäisemisen keinoja ovat esimerkiksi rahapelien saatavuuden ja tarjonnan rajoitukset, rahapelihaittoista tiedottaminen ja valistus niiden kuluttajille ja ammattilaisille, pelitilanteiden, pelien sekä riskitason rahapelaamisen sääntely, riskipelaamisen tunnistamisen oppiminen kouluissa, oppilaitoksissa sekä erilaisissa sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa, asianmukaisen tuoteinformaation tarjoaminen rahapelaamisesta ja ikärajojen asettaminen sekä valvominen (Nikkinen 2008, 68; Salonen ym. 2017, 60-61; Salonen ym. 2019, 34). Lisäksi peliyhteisöt tarjoavat asiakkailleen erilaisia lähinnä pelaajien vapaaehtoisuuteen ja omaan aktiivisuuteen perustuvia keinoja ja välineitä pelaamisen hallinnan tueksi (Salonen ym. 2017, 63). Kyseisistä keinoista ja välineistä tunnetuimpia ihmisten keskuudessa ovat olleet tunnistautuminen rekisteröintivaiheessa, kulutusrajan asettaminen, pelitilin yhteenvedot häviöistä, voitoista sekä palautusprosentista ja se, että luottokortilla pelaaminen ei ollut mahdollista (Salonen ym. 2017, 45). Kaikkein tehokkaimmiksi keinoiksi ehkäistä ja vähentää rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja ovat rahapelien saatavuuden säänteleväminen (Salonen ym. 2019, 34).

Ongelmalliseen rahapelaamiseen ja rahapeliongelmiin liittyy tiiviisti negatiivinen sosiaalinen stigma ja sen vuoksi rahapeliongelmiä omaavien ihmisten saattaa olla hyvin vaikeaa myöntää rahapeliongelmaansa ja hakeutua hoidon piiriin (Cooper 2004, 32; Lind, Salonen, Järvinen-Tassopoulos, Alho ja Castrén 2019, 325). Vain pieni osa niistä ihmisistä, joilla on ongelmia rahapelaamisen kanssa, hakeutuvat hoidon piiriin (Cooper 2004, 32; Pitkänen & Huotari 2009, 15). Rahapeliongelmat eivät usein näy päällepäin ja ongelmallisen rahapelaamisen tunnistaminen on hankalaa, mikä vaikeuttaa ammattilaisten kykyä ja mahdollisuuksia tunnistaa apua tarvitsevia ihmisiä (Nikkinen 2008, 66; Pitkänen & Huotari 2009, 15; Salonen ym. 2019, 35). Mikäli asiakas ei ota itse puheeksi rahapeliongelmiaan tai jos työntekijällä ei ole riittäviä tietoja ja taitoja rahapeliongelmistä, asiakkaan rahapeliongelmat saattavat jäädä huomaamatta ja siten hoitamatta (Nikkinen 2008, 66). Huotari (2009, 164) toteaa, että rahapeliongelmissä kouluttamisessa sekä tiedottamisessa ja tukipalveluissa onkin paljon kehitettävää. On yleistä, että avun piiriin hakeutuminen pitkittyy ja se taas saattaa johtaa haittojen lisääntymiseen (Salonen ym. 2019, 35). Rahapelaamisesta johtuvat vakavat haitat, kuten ylivelkaantuminen tai parisuhteen päättyminen tai niiden uhka, saattavat olla merkittävässä roolissa hoidon piiriin hakeutumisessa (Salonen ym. 2017, 62). Lopulta ongelmallisesti rahapelejä pelaava ihminen saattaa hakeutua itse avun piiriin tai joku hänen läheisensä saattaa toimittaa hänet sinne (Itäpuisto 2012, 138).

3 PELIRAJAT'ON-VERTAISRYHMÄTOIMINTA

Sosped-säätiö järjestää rahapelejä ongelmallisesti pelaaville ihmisille ja heidän läheisilleen monenlaisia palveluja, joista yksi on Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminta. Pelirajat'on-toiminta on vuonna 2012 perustettua valtakunnallista kolmannen sektorin toimintaa, jota rahoittaa sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA), joka toimii Sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä. Pelirajat'on-toiminta tavoittelee ongelmallisesti pelaavien ihmisten sekä heidän läheistensä elämänlaadun parantamista sekä sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten tietoisuuden parantamista rahapeliongelmissa ja niiden tunnistamisesta. Pelirajat'on-toiminnan vertaisryhmät ovat suljettuja pienryhmiä, joita on tarjolla sekä pelaajille että pelaajien läheisille. Pelaajien vertaisryhmät ovat tarkoitettu ihmisille, jotka haluavat lopettaa tai ainakin merkittävästi vähentää omaa pelaamistaan. Vertaisryhmät kokoontuvat kerran viikossa kahden tunnin ajan yhteensä 12 kertaa. Ryhmiin otetaan kerrallaan korkeintaan 10 osallistujaa. Uudet vertaisryhmät alkavat aina syksyisin ja keväisin. Mukaan vertaisryhmätoimintaan voi hakea sähköisellä lomakkeella, joka löytyy Pelirajat'on-toiminnan nettisivuilta. (Pelirajat'on 2020.)

Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnassa pelaajat pääsevät käsittelemään luottamuksellisesti tilannettaan toisten samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten kanssa. Vertaisryhmissä osallistujilla on mahdollisuus saada neuvoja erilaisten asioiden käsittelemiseen sekä pelaamattomuuteen. Vertaistukiryhmät ovat ehdottoman luottamuksellisia ja niissä kunnioitetaan vaitiolosääntöä. (Pelirajat'on 2020.) Kenenkään osallistujan ei siis tarvitse pelätä, että hänen henkilökohtaisia asioitaan kerrottaisiin eteenpäin vertaisryhmän ulkopuolella. Kaikki keskustelut vertaisryhmissä pysyvät niiden sisäpuolella. Osallistujat saavat itse vaikuttaa ryhmässä käsiteltäviin asioihin ja sisältöihin sekä asettaa omat henkilökohtaiset tavoitteensa, esimerkiksi omaa rahapelaamista koskien. Vertaisryhmien ohjelma sisältää vertaiskeskustelua erilaisista teemoista, erilaisia harjoituksia ja työvälineiden hyödyntämistä. Pelaajien vertaisryhmien tapaamisissa käsiteltäviä teemoja ovat esimerkiksi toiveet ja odotukset, rahapeliongelma ja pelaamisen syyt, pelaamisen seuraukset ja tarinat, ratkaisut, muutostyö, ihmissuhteet, oma jaksaminen ja hyvinvointi, retkahdukset ja lipshdukset sekä muutoksen ylläpitäminen. (Pelirajat'on 2020).

Pelirajat'on-toiminnan periaatteita ovat ihmisarvon kunnioittaminen ja tasa-arvo, luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, vapaaehtoisuuden arvostaminen, ihmisen aito kohtaaminen ja rakentava vuorovaikutus sekä kokemustiedon, tunteiden ja vertaistuen voimiin luottaminen. (Pelirajat'on 2020.) Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnan pelaajille tarkoitetussa työkirjassa kerrotaan, että Pelirajat'on -ryhmissä uskotaan ratkaisu- ja voimavarakeskeiseen ajatteluun (Tukea ja apua rahapelaajille 2019, 5). Asiakkaan voimavara- lähtöisessä kohtaamisessa asiakkaan tueksi pyritään luomaan sellaiset olosuhteet, että asiakas voi itse löytää omat voimavaransa ja vahvuutensa ongelmiansa ratkaisemiseen (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 86). Ryhmätoiminnassa vahvistetaan osallistujien voimavaroja ja hyvinvointia, tuetaan omien tavoitteiden toteutumista, etsitään uutta tekemistä ja herätetään toivoa. Ryhmätoiminnassa ei keskitytä vaikeuksiin, vaan mahdollisuuksiin muuttaa oma elämä parempaan suuntaan. Pelirajat'on-vertaisryhmissä pyritään rohkaisemaan ja rohkaistumaan tulevasta muutostyöstä. (Tukea ja apua rahapelaajille 2019, 5.) Voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden taustalta löytyykin voimaantumisen, joka on voimavara- ja ratkaisukeskeisyyden liitoskohta (Keskitalo & Vuokila-Oikkonen 2018, 89).

Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnan mukaan vertaisryhmätoiminnan suosio on kasvanut vuosi vuodelta, mikä näkyy tilastoissa ryhmien ja niiden osallistujien määrän jatkuvana lisääntymisenä. Vuonna 2016 Pelirajat'on-vertaisryhmiä oli 33 ja niihin osallistui yhteensä 201 henkilöä (Salonen ym. 2019, 36). Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnan mukaan vuonna 2019 vertaisryhmiä oli 47 ja niihin osallistui yhteensä 438 henkilöä ja samana vuonna vertaisryhmätoimintaa oli 22 eri paikkakunnalla ympäri Suomea. Keräsin oman tutkimusaineistoni haastatteleamalla vuoden 2019 syksyn pelaajille tarkoitettujen vertaisryhmien osallistujia. Pelirajat'on-toiminnan henkilökunta kertoi, että syksyllä 2019 vertaisryhmiä oli yhteensä 27, joista 24 vertaisryhmää oli tarkoitettu pelaajille. Vertaisryhmätoimintaan osallistui yhteensä 233 henkilöä, joista 211 henkilöä oli pelaajia.

Pelirajat'on-toiminnan vertaisryhmien ohjaajat eivät kuulu palkalliseen henkilökuntaan, vaan vertaisohjaajat ovat koulutettuja vapaaehtoisia eivätkä he saa palkkaa ryhmänohjaajina toimimisesta. Vertaisohjaajat ovat käyneet kahden viikonlopun kestoisen koulutuksen, jossa heidät on perehdytetty Pelirajat'on-toimintamalliin ja vertaisohjaajan perustaitoihin. Lisäksi koulutukseen kuuluu kotitehtäviä ja lyhyitä alustuksia. Koulutus kestää

kokonaisuudessaan kotitehtävien kanssa yleensä yhteensä 54 tuntia. Vertaistoiminta perustuu täysin vapaaehtoisuuteen ja on ryhmien osallistujille täysin maksutonta toimintaa. Myös vertaisohjaajille korvataan kaikki koulutuksesta ja ohjaamisesta aiheutuvat kulut. Pelirajat'on-toiminta ei tuota millekään taholle taloudellista hyötyä, vaan se on yleishyödyllistä toimintaa. Pelaajien vertaisryhmien ohjaajat ovat vertaisohjaajia, joilla on omakohtaista kokemusta rahapeliongelmista ja niistä selviämisestä. (Pelirajat'on 2020.)

Vertaisohjaajien omakohtaiset kokemukset rahapeliongelmista tekevät heistä kokemusasiiantuntijoita. Kokemusasiiantuntijoilla on omakohtaista kokemusta jostain vaikeaksi määritellystä elämäkokemuksesta, esimerkiksi jostain sairaudesta, toimintakyvyn rajoitteesta tai muusta sosiaalisesta ongelmasta sekä sen hoidosta ja kuntoutuksesta (Kippola-Pääkkönen 2018, 178; Meriluoto 2016a, 67; Meriluoto 2016b, 135). Kokemusasiiantuntijan omat kokemukset voivat liittyä esimerkiksi omaan vaikeaan elämäkokemukseen, siitä kuntoutumiseen tai omaisen rooliin. Kokemusasiiantuntija voi toimia palkattuna työntekijänä tai vapaaehtoisena hyödyntäen omaa kokemustaan. (Kippola-Pääkkönen 2018, 178; Meriluoto 2016a, 68.) He voivat työskennellä hyvin erilaisissa rooleissa niin julkisella kuin yksityiselläkin sektorilla, usein yhteistyössä ammattilaisten kanssa. Kokemusasiiantuntijat voivat työskennellä esimerkiksi vertaisohjaajina, tukihenkilöinä, ryhmänohjaajina, kouluttajina tai tiedottajina. (Falk, Kurki, Rissanen, Kankaanpää & Sinkkonen 2013, 14-17; Meriluoto 2016a, 65.) Kokemusasiiantuntijoiden tehtäviin voi kuulua muun muassa palveluiden kehittämistä, kouluttamista, yhteiskunnallista auttamista sekä muiden samanlaisia asioita kokeneiden ihmisten auttamista (Meriluoto 2016a, 68). Kirsi Hippin, Mari Kangasniemen, Anne Vaajoen ja Lauri Kuosmasen (2016, 294) mukaan kokemusasiiantuntijoiden on kuitenkin itse oltava riittävän kuntoutuneita. Pelirajat'on-toiminnan vertaisohjaajien peruskoulutukseen osallistuvilta henkilöiltä edellytetään tasapainoista elämäntilannetta ja vähintään kuuden kuukauden pelaamattomuutta (Pelirajat'on 2020). Kokemusasiiantuntijuuden ytimessä ovatkin vaikeiden kokemusten kääntäminen vahvuudeksi ja toipumis- sekä selviytymiskokemusten painottaminen (Partanen-Salosto & Karoskoski 2018, 63).

Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnan mukaan koulutettuja vertaisohjaajia on yhteensä 140, joista yhteensä 65 henkilöä olivat aktiivitoimijoita vuonna 2019. Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminta ei kuitenkaan ole ammattityötä, hoitoa, terapiaa tai kuntoutusta, vaan

kanssaihmisyyteen pohjautuvaa huolenpitoa toisista ihmisistä. Jos ryhmä ei voi auttaa joissain ongelmissa tai avuntarpeissa, ryhmän ohjaaja voi tukea ja ohjata ryhmän osallistujia sopivan ammattiavun piiriin hakeutumisessa. (Pelirajat'on 2020.) Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnan mukaan vertaisohjaajat ohjaavat vertaisryhmien osallistujia aina myös ammattihoidon piiriin eikä vertaisryhmien lähtökohtaisesti oleteta tarjoavan riittävästä tukea yksinään, vaikka vertaisryhmät saattavat usein olla riittävä tuki osallistujille.

4 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

4.1 Voimaantuminen

Valitsin tutkielmani näkökulmaksi voimaantumisen. Voimaantuminen on yksi käsitteen *empowerment* suomennoksista. Seuraavaksi kerron empowermentista ja miten päädyin valitsemaan sen erilaisista suomennoksista juuri voimaantumisen. Marjo Kuronen (2004, 277) huomauttaa, että empowermentille ei ole olemassa vakiintunutta suomennosta, vaan niitä on sille useita. Ulkomaisessa tutkimuksessa puhutaan yleensä empowermentista, mutta kotimaisessa tutkimuksessa on merkityksellistä minkä suomennoksen valitsee niiden erilaisten merkitysten vuoksi.

Käsite empowerment on todella moniulotteinen. Ilmari Rostilan (2001, 11) mukaan empowerment tarkoittaa asiakkaan oman toimintavoiman sekä vaikutusmahdollisuuksien vahvistumista hänen omassa elinympäristössään. Rostila (2001, 15) kertoo, että empowermentissa pyritään kasvattamaan asiakkaiden toimintavoimaa esimerkiksi tekemällä näkyväksi heidän omaa asiantuntijuuttaan. Empowerment on yksi sosiaalityön muutostyön työvälaineistä (Rostila 2001, 81). Kuitenkin empowermentin ymmärtämisessä vallitsee yksimielisyys esimerkiksi siitä, että se on prosessi, jossa ihmiset voivat parantaa elämänsä hallintaa ja kontrollia (Kuronen 2004, 279). Liisa Hokkasen (2014, 21) mukaan empowerment on samaan aikaan prosessi, päämäärä ja tulos. Sosiaalityössä voimaantuminen määritellään yleensä prosessiksi, jonka päämääränä on lähtökohtaa parempi tila (Hokkanen 2009, 319). Kyseisellä prosessilla on positiivinen vaikutus ihmisen itsetuntoon ja ehkä myös toimijuuteen, sillä kyseisessä prosessissa tuotetaan elämään merkitystä, sisältöä ja laatua (Hokkanen 2009, 334). Liisa Hokkanen (2009, 321) toteaa empowermentin olevan suhteellista, sillä se on vahvasti sidoksissa tilanteeseen ja aikaan. Nämä ovat kuitenkin vain yhdet tavat ymmärtää empowermentia.

Empowerment on ollut huomattavasti esillä parin viime vuosikymmenen ajan (Borodkina, Törrönen & Samoylova 2013, 24). Empowermentin yleistynyt käyttö ammatillisilla ja tieteellisillä areenoilla on tuonut sen myös yleiskieleen moninaisine suomennoksineen (Hokkanen 2009, 315). Käsitteen empowerment erilaisia suomennoksia ovat voimaantumisen lisäksi esimerkiksi voimavaraistuminen, valtauttaminen, valtautuminen,

valtaistuminen, voimistuminen ja toimintavoiman lisääntyminen (Hokkanen 2009, 329; Hokkanen 2014, 43; Juhila 2006, 120; Kuronen 2004, 277). Jokainen suomennos ymmärtää empowermentin enemmän tai vähemmän eri näkökulmasta. Käsite empowerment on mahdollista suomentaa sekä kantasanojen *valta* että *voima* kautta (Hokkanen 2009, 329). Kurosen (2004) artikkelin pohjalta on helposti pääteltävissä, että ei ole yhdentekevää kumpaa kantasanaa käyttää empowermentin suomennoksessa. Hokkanen (2009, 329) esittää, että kantasanojen *valta*- ja *voima* avulla empowermentista erotetaan voimaantuminen ja valtaistuminen kahtena erilaisiin lähtökohtiin sekä teoreettisiin sitoumuksiin rakentuvina juonteina.

Voimaantumisen ja valtaistumisen erilaisuus näkyy siinä, tarkastellaanko empowermentia yksilöllisenä ominaisuutena, jonka omaaminen tai saavuttaminen riippuu vahvasti yksilön omasta vallasta ja myös omasta vastuusta, vai suhteena, jolloin vastuu asettuu yhteisöille ja muutoksen kohde paikantuu yhteiskunnallisiin valtasuhteisiin (Hokkanen 2009, 330). Valtaistuminen on yhteiskunnallisesti painottunutta, kun taas voimaantuminen on yksilöllisesti painottunut. Valtaistavassa lähestymistavassa keskeistä on sellaisenaan muutosta vaativat jonkinlaiset yhteiskunnalliset sekä yksilön elämään liittyvät vääryydet ja epäkohdat. Valtaistumisen lähtökohtana on se, että nuo vääryydet ja epäkohdat tunnistetaan muutosta vaativiksi ja siten niiden poistaminen on valtaistumisen päämääränä. Voimaannuttava lähestymistapa eroaa valtaistavasta lähestymistavasta siten, että siinä keskeistä on ihmisen tai ihmisryhmän subjektiivinen kokemus muutosta vaativasta olotilasta. Voimaantumisessa pyritään siis siihen, että ihminen oppisi aiempaa hedelmällisemmän tavan määritellä itseään, omaa tilannettaan sekä suhdettaan ympäristöön. (Hokkanen 2009, 331.) Voimaantumisessa kyse on siis yksilön sisäisen voiman kasvamisesta ja valtaistumisessa lisääntyneinä mahdollisuuksina tehdä päätöksiä ja toimia yhteiskunnassa (Heino & Kärmeniemi 2013, 90). Valtaistavan ja voimaannuttavan näkökulman tarkasteleminen toistensa vastakohtina ei kuitenkaan ole erityisen antoisaa, sillä ne tarvitsevat toisiaan. Liian kapeat näkökulmat saattavat aiheuttaa yksilön tai yhteisön hylkäämistä. (Hokkanen 2009, 332.) Hokkanen toteaa, että sosiaalityössä on tilaa sekä valtaistumista ja voimaantumista painottaville teoreettisille suuntauksille ja että on tarvetta niin voimaannuttaviin kuin valtaistaviinkin käytäntöihin. Valtaistuminen ja voimaantuminen ovat yksinään riittämättömiä. (Hokkanen 2009, 334.)

Mikäli haluaa korostaa voimaantumiseen liittyvää yksilökiinnittynyttä identiteettityötä, on hyvä käyttää termiä voimaantuminen (Hokkanen 2014, 43). Empowermentin voimaannuttavilla piirteillä viitataan yksilössä syntyvään yksilön omaan sisäiseen prosessiin, jonka päämääränä on elämäntilanteeseen sopeutuminen sekä tyytyväisyyden kohentuminen omaa elämää kohtaan (Hokkanen 2011, 294). Koin tärkeäksi valita kantasanaan voima pohjautuvan suomennoksen käsitteestä empowerment, sillä voimaannuttavassa toiminnassa annetaan suuri tila nimenomaan yksilön omalle todellisuustulkinnalle. Aiheessani on keskeistä, että huomio kiinnitetään ihmisen yksilölliseen tilanteeseen sen konteksti huomioon ottaen. Päämääränä on silloin se, että ihminen löytäisi itse itsestään tarvittavan muutosvoiman. Tätä pyritään edesauttamaan esimerkiksi keskittymällä ihmisen ja hänen tilanteensa voimavaroihin sekä mahdollisiin vaihtoehtoihin tulkintoihin tuosta tilanteesta. (Hokkanen 2009, 331.) Voimaantumisessa tavoitteena on kasvattaa yksilön tietoja, taitoja, elämäntilannetta, itsetuntoa ja ymmärrystä itsestä sekä asioista, jotka toimivat esteinä henkilökohtaiseen täyttymykseen ja elämäntilanteeseen (Heino & Kärmeniemi 2013, 89). Voima-kantasanaan perustuvista empowermentin suomennoksista päädyin voimaantumisen, sillä siinä ihminen nähdään itse itseään voimaannuttavana subjektina eikä voimaannuttamisen objektina.

Kuronen (2004, 281) toteaa, että eri kirjoittajat ovat usein eri mieltä juuri siitä, voiko voimaa tai valtaa antaa toiselle ihmiselle ammatillisesti. Voimaantumisessa on kyse nimenomaan yksilön omasta toimijuudesta ja siinä korostuukin yksilön vastuu. (Hokkanen 2009, 330.) Voimaantuminen on siis ihmisen oma sisäinen prosessi, jota kukaan ulkopuolinen ei voi hänelle tuottaa (Siitonen 1999, 93). Siitonen (1999, 90) kuitenkin muistuttaa, että siitä huolimatta voimaantumisen henkilökohtaista ulottuvuutta ei voi olla ilman sosiaalista ulottuvuutta. Esimerkiksi sosiaalityöntekijä voi toimia asiakkaalle neuvonantajana, jolla on ammatillinen koulutus voimavarojen käyttämiseen liittyen. Silloin sosiaalityöntekijän tulisi olla sitoutunut ihmisten voimaantumisen edistämiseen esimerkiksi jakamalla hänen omaa ammatillista tietämystään aiheeseen liittyen asiakkaiden kanssa, mikä saattaa auttaa asiakkaita hahmottamaan heidän omia voimavarojaan, ottamaan elämänsä haltuun ja ratkaisemaan heidän ongelmiaan. (Cowger 1994, 264.) Itäpuiston (2012, 143) tutkimuksen mukaan vaikuttaa siltä, että onnistuneissa hoitokontakteissa työntekijä on onnistunut tunnistamaan nopeasti asiakkaan voimavarat ja osannut vahvistaa niitä sekä nostaa ne asiakkaan tietoisuuteen. Asiakkaiden vahvistaminen

aktiivisina toimijoina ja heidän tukemisensa uusien taitojen kehittämisessä on tarpeellista sosiaalisten ongelmien ehkäisemisessä (Borodkina ym. 2013, 25-26).

Vaikka Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnassa ei ole kyse ammatillisesta avusta tai varsinaisesta hoidosta, voidaan ajatella, että esimerkiksi vertaisohjaajat pystyvät auttamaan vertaisryhmän jäseniä hahmottamaan omia voimavarojaan ja löytämään erilaisia ratkaisuja heidän haasteilleen esimerkiksi jakamalla ryhmän jäsenille heidän omiin kokemuksiinsa perustuvaa tietämystään. Myös ryhmän jäsenet saattavat auttaa toinen toisiaan tunnistamaan omia voimavarojaan jakamalla kokemuksiaan toistensa kanssa.

4.2 Voimaantumisteoria

Siitonen kehitti voimaantumisteorian empiirisen tutkimuksensa sekä teoreettisen integraation kautta muodostuneen näkemyksen ihmisen voimaantumista jäsentävien osaprosessien pohjalta. Voimaantumisteoria on synteesi, joka muodostuu noiden tekijöiden vaiheessa selkiytyneestä voimaantumisen määritelmästä, näkemyksestä, ajatuksista sekä ideoista. (Siitonen 1999, 116.) Siitosen mukaan hänen tutkimuksessaan tuotettua voimaantumisteoriaa ei rajata mihinkään tiettyyn ihmis- tai ammattiryhmään, näkökulmaan tai lähestymistapaan (Siitonen 1999, 117). Tämä tarkoittaa sitä, että Siitosen voimaantumisteoria soveltuu myös Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden voimaantumisen tutkimiseen. Voimaantumisteoriassa oleellista on, että ihminen nähdään aktiivisena, vapaana ja luovana toimijana, joka asettaa itse itselleen päämääriä omien halujensa sekä toiveidensa perusteella (Siitonen 1999, 118). Voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen onkin ihmisestä itsestään lähtevä prosessi (Siitonen 1999, 117). Voimaantumisteoriassa on selvää, että siinä yksilö nähdään subjektina eikä objektina. Ei saa kuitenkaan ymmärtää yksilön subjektiivisuutta liian mustavalkoisesti, sillä vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, siihen vaikuttavat väkisin esimerkiksi toiset ihmiset, erilaiset olosuhteet sekä sosiaaliset rakenteet (Siitonen 1999, 118). Voisi olettaa esimerkiksi, että Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden voimaantumiseen saattavat vaikuttaa ryhmän muut osallistujat sekä vertaisohjaaja.

Vaikka kukaan ei voi voimaannuttaa toista ja voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, toisen ihmisen voimaantumista voidaan yrittää tukea monin eri tavoin (Heino & Kärmeniemi 2013, 111; Siitonen 199, 118). Yksilölle voidaan esimerkiksi yrittää tarjota keinoja, taitoja ja mahdollisuuksia hänen voimaantumisensa mahdollistamiseksi (Katisko 2013, 140-141). Myös ympäristöllä on merkitystä yksilön voimaantumiselle. Jossain toisessa ympäristössä yksilö saattaa voimaantua suuremmalla todennäköisyydellä kuin jossain toisessa ympäristössä (Siitonen 1999, 166). Toimintaympäristön olosuhteet, esimerkiksi toimintaympäristön valinnanvapaus ja turvallinen ilmapiiri, ovat merkityksellisiä yksilön voimaantumisen kannalta. (Siitonen 1999, 93). Täten myös toisilla ihmisillä voi olla osuutta toisen yksilön voimaantumiseen, vaikka kukin voimaantuu itse eikä kukaan pysty voimaannuttamaan ketään (Siitonen 1999, 166).

Voimaantumista määrittelevät erilaiset osaprosessit (Siitonen 1999, 157). Voimaantuminen ei ole yksisuuntaista ja voimaantumisteorian osaprosessien on todettu olevan yhteydessä tai merkityssuhteessa toisiinsa. Voimaantumisteoriassa ei kuitenkaan pyritä osoittamaan osaprosessien välisiä syy-seuraussuhteita. (Siitonen 1999, 118.) Siitonen (1999, 158) on luokitellut voimaantumisen osaprosessit neljään kategoriaan: päämääriin, kykyuskomuksiin, kontekstiuskomuksiin ja emootioihin. Päämäärät-kategoriaan liittyvät osaprosessit ovat toivotut tulevaisuuden tilat, vapaus ja arvot (Siitonen 1999, 119). Kykyuskomukset-kategoriaan kuuluvat voimaantumisen osaprosessit ovat minäkäsitys, itseluottamus ja itsearvostus, tehokkuususkomukset ja itsesäätely sekä vastuu (Siitonen 1999, 130). Voimaantumisen osaprosessit, jotka kuuluvat kontekstiuskomukset-kategoriaan, ovat hyväksyntä, arvostus, luottamus ja kunnioitus, ilmapiiri, toimintavapaus, autenttisuus sekä yhteistoiminta, kollegiaalisuus ja tasa-arvoisuus (Siitonen 1999, 143). Emootiot-kategoriaan kuuluvia voimaantumisen osaprosesseita ovat säätelevä ja energisoiva toiminta, positiivinen lataus, toiveikkuus, onnistuminen ja epäonnistuminen sekä eettisyys (Siitonen 1999, 152). Kaikki edellä luetellut voimaantumisen osaprosessit ovat merkityksellisiä yksilön voimaantumisen kannalta.

Siitosen (1999, 161) mukaan voimaantumisteoria muodostuu viidestä eri premissistä eli lähtökohdasta ja yhdessä ne muodostavat teorian ihmisen voimaantumisen. Ensimmäinen premissi on se, että voimaantuminen on nimenomaan henkilökohtainen prosessi eikä kukaan voi antaa voimaa toiselle (Siitonen 1999, 161). Siitosen mukaan kukaan ei

voimaannu ulkoisella pakolla tai toisen ihmisen päätöksen johdosta. Tietysti voimaantumisen myös ympäristötekijät ovat merkityksellisiä, mutta noiden syy-seuraussuhteiden osoittaminen on vaikeaa. Kukaan ei voi voimaantua ketään, vaan jokainen voimaantuu itse, jos voimaantuu. (Siitonen 1999, 93.) Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnassa ei siis voida ajatella, että muutoksen mahdollistamisen voima olisi esimerkiksi vertaisohjaajalla tai muilla ryhmän osallistujilla, vaan loppujen lopuksi avaimet muutokseen ovat ihmisen omissa käsissä. Voimaantumiseen liittyy kuitenkin myös sosiaalinen puoli, vaikka toista ihmistä ei voikaan voimaantua (Siitonen 1999, 161). Siitosen (1999, 142) mukaan vastuu voimaantumista jakautuukin osittain molemmille tasoille.

Voimaantumisteorian toinen premissi kertoo, että voimaantuminen on ihmisestä itsestään lähtevä prosessi, jota määrittävät muun muassa ihmisen omat henkilökohtaiset päämäärät, kykyuskomukset, kontekstiuskomukset ja emootiot sekä niiden sisäiset suhteet (Siitonen 1999, 162). Ihmisen omaa itseä koskevat uskomukset esimerkiksi mahdollisuuksistaan ja kyvyistään vaikuttavat siis suuresti hänen voimaantumiseensa. On kuitenkin muistettava, että ne muodostuvat suurelta osin sosiaalisessa kanssakäymisessä, vaikka voimaantuminen onkin henkilökohtainen prosessi. Esimerkiksi ympäristön vastaanottavaisuudella, ilmapiirillä ja muiden suhtautumisella ihmiseen on luonnollisesti suuri merkitys yksilön voimaantumisen. Voimaantuminen ei kuitenkaan ole yksisuuntaista, vaan voimaantumisen eri osaprosessit voivat olla vahvasti yhteydessä toisiinsa useilla eri tavoilla. Esimerkiksi sillä, että ihminen kokee tulevansa hyväksytyksi sellaisena kuin on, saattaa olla merkitystä ilmapiirin vahvistumiseen tai toisin päin. (Siitonen 1999, 118.) Myös onnistumisen kokemukset ovat merkittäviä voimaantumisen kannalta (Siitonen 1999, 154).

Voimaantumisteorian kolmas premissi on se, että voimaantuminen vaikuttaa sitoutumisprosessiin katalyytin tavoin (Siitonen 1999, 162). Tutkimuksessa huomattiin, että vahva voimaantuminen johtaa vahvaan sitoutumiseen, kun taas heikosti voimaantuneen ihmisen sitoutuminen on hyvin pintapuolista ja kuollutta (Siitonen 1999, 159–160). Tämä liittyy myös toiseen premissiin, sillä ihmisen voimaantuminen on heikko, mikäli hän ei koe voitavansa esimerkiksi asettaa vapaasti päämääriä itselleen tai jos hän ei koe pystyvänsä saavuttamaan niitä. Toisin sanoen, jos ihmisen omat kyky- ja kontekstiuskomukset ovat heikot tai hänen emootionsa ovat negatiivispainotteisia, hänen voimaantumisellaan ei ole kovin vahvaa pohjaa. (Siitonen 1999, 160.) Tästä voi päätellä, että jos ihminen uskoo

omiin kykyihinsä ja hänen ajatteluaan hallitsevat positiiviset ajatukset, hän saattaa vahvemmin sitoutua asettamiinsa päämääriinsä. Eri premissit ja voimaantumisen osaprosessit ovat siis merkityksellisiä suhteessa toisiinsa.

Neljäs premissi toteaa voimaantumisen olevan yhteydessä ihmisen hyvinvointiin. Voimaantumisteorian neljännessä premississä ajatellaan sekä yksilön että ryhmän hyvinvointia, sillä voimaantumiseen sisältyy sen henkilökohtaisen ulottuvuuden lisäksi myös sosiaalinen ulottuvuus. Siitosen mukaan yksilön hyvinvoinnin ajatellaan olevan yhteydessä ryhmän muiden jäsenten voimaantumiseen ja hyvinvoinnin kokemukseen. Siitosen tutkimus osoitti, että monet voimaantumisen osaprosessit ovat merkityksellisiä ihmisen hyvinvoinnille. (Siitonen 1999, 162.) Hyvinvoinnin kokemusta edistävästä osaprosesseista merkityksellisiä ovat erityisesti vapaus, itsemäärääminen, toivottuihin tiloihin pyrkiminen, turvallisuus, hyväksyntä, toimintavapaus, itseluottamus, positiiviset tunnekokemukset ja toiveikkaus (Siitonen 1999, 164). Marja Katiskon (2013, 140-141) mukaan esimerkiksi kohonnut itsetunto ja taidot asettaa itselleen tavoitteita ovat merkkejä yksilön voimaantumisesta. Nuo tekijät vaikuttavat positiivisesti samaan aikaan sekä voimaantumiseen että ihmisen hyvinvointiin. Myös ihmisen hyvinvointi pääsee rakentumaan hänen omista lähtökohdistaan voimaantumisen ollessa ihmisestä itsestään lähtevä prosessi. Ihmisen omista lähtökohdista tapahtuvaa voimaantumista saattaa siis seurata todennäköisesti myös hyvinvoinnin kokemus. (Siitonen 1999, 164.) Voimaantumisella ja hyvinvoinnilla on Siitosen (1999, 189) tutkimuksen mukaan selvä yhteys.

Viides ja viimeinen premissi on se, että voimaantuminen ei missään nimessä ole pysyvä tila. Ihmisen voimaantumisen taso saattaa riippua esimerkiksi siitä, missä ympäristössä hän on tai kenen kanssa hän on tekemisissä. (Siitonen 1999, 164). Ihmiset sekä heidän elämäntilanteensa muuttuvat jatkuvasti monessa suhteessa ja myös ympäristö saattaa muuttua. Kaikki voimaantumisen osaprosessit ovat yhteyksissä toisiinsa ja siten ihmisen voimaantumisen taso saattaa muuttua radikaalistikin hänen elämänsä eri vaiheissa. Voimaantumisen mahdollistamiseen pitäisi siis kiinnittää jatkuvasti huomiota, koska voimaantuminen ei ole tilana automaattisesti pysyvä. (Siitonen 1999, 165.)

4.3 Vertaistuki ja vertaisryhmätoiminta

Vertaisryhmätoiminta on oleellinen aihe tutkielmassani. Vertaisryhmätoiminnassa olennaista on nimenomaan vertaistuki. Liisa Hokkasen mukaan vertaistuki ei ole ilmiönä uusi, vaikka se käsitteellistettiin erityiseksi ilmiöksi vasta 1990-luvulla. Vertaistukeen liittyviä käsitteitä ovat esimerkiksi sosiaalinen pääoma, luottamus, solidaarisuus, sosiaalinen tuki ja koheesio. (Hokkanen 2011, 285.) Englanninkielisessä kirjallisuudessa vertaistuesta käytetään muun muassa termejä peer support, self help ja mutual support, joilla on hieman erilaisia painotuksia. Oma-avun painotus on siinä, että yritetään pärjätä ilman julkisen ja yrityssektorin tuottamia apupalveluita. Englanninkielisessä kirjallisuudessa termi self help esiintyykin edelleen vahvasti termin peer support rinnalla, mutta suomenkielisessä kirjallisuudessa vertaistuki (peer support) on käytetyin termi. (Hokkanen 2003, 287-288.)

Anu Kippola-Pääkkönen (2018, 174) kuvailee vertaistuen olevan sosiaalista tukea, joka perustuu kokemusten jakamiseen vertaisten kanssa. Hokkasen (2011, 286-287) mukaan vertaistuki voi kattaa monenlaisia sosiaalisen tuen muotoja, kuten esimerkiksi aineellista, tiedollista, toiminnallista, yhteenkuuluvuuden tunnetta tukevaa, emotionaalista tai henkistä. Kokemuksellisuus (lived knowledge, experiential knowledge) on olennainen osa vertaistukea. Vertaistuessa tuotettu tieto ei ole kirjatietaa eikä sen taustalla ole mitään teorioita, vaan vertaistuessa tuotettu tieto on nimenomaan vertaisten kokemaa, elämässä syntynyttä ja muotoutunutta käytäntötietoa. (Hokkanen 2011, 288.) Kokemustieto syntyy elettyjen tapahtumien käsittelyssä ja jokainen ihminen käsittelee kokemuksiaan omasta näkökulmastaan. Sirpa Tiensuu toteaa vertaistukeen perustuvien suhteiden edellyttävän muiden ihmisten vuorovaikutteista kohtaamista ja kokemusten jakamista heidän kanssaan. (Tiensuu 2014, 182.) Vertaisuus tarkoittaa ihmisten keskinäistä samanlaisuutta jonkin asian, ominaisuuden, kokemuksen, intressin tai elämätilanteen suhteen (Hokkanen 2014, 71; Hokkanen 2011, 286). Vertaisuus voi muodostua esimerkiksi ammatin, ikäryhmän tai sairauden mukaan (Kippola-Pääkkönen 2018, 174). Vertaisuus saakin aina olemuksensa siitä, minkä asian suhteen ollaan vertaisia ja vertaisuus on sensitiivistä omalle erityisasioilleen (Hokkanen 2003, 267-268). Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnan osallistajat jakavat kaikki kokemuksen rahapeliongelmista. Vertaistuessa vertaisten jakama yhteinen asia tai kokemus saakin suuren merkityksen ja jaetut asiat tai kokemukset myös oikeuttavat ihmisen tukeen (Hokkanen 2011, 287).

Kaisa Parviainen, Marja Kaunonen ja Anna-Liisa Aho (2012, 151) kiteyttävät, että vertaistuki on samankaltaisessa elämäntilanteessa olevien ihmisten tai samanlaisia kokemuksia jakavien vertaisten vastavuoroista tukea toisiaan kohtaan. Vertaistuessa korostuu samankaltaisten ihmisten tunne yhteenkuuluvuudesta (Vanhanen 2011, 36). Vertaistuki on ennen kaikkea psykososiaalista tukea, joka edellyttää ihmisiä olemaan aktiivisesti osallisina jakamassa omia vertaiskokemuksiaan. Vertaistuen tuottama tuki voi olla esimerkiksi tiedollista, emotionaalista ja sosiaalista. (Kippola-Pääkkönen 2018, 186.) Vertaistuki perustuu kohtaamisiin, jotka tapahtuvat tuen antamisen ja vastaanottamisen mahdollistavassa, vapaassa ilmapiirissä (Eronen 2017, 92). Tällöin autetuksi tuleminen on kaksinaista. Vertaistuki on sosiaalista tukea ja autetuksi tulemisen rakennusainetta. (Hokkanen 2014, 71.) Emma Vanhasen (2011, 36) mukaan vertaistuki mielletään henkilökohtaisten ja hyvinkin arkojen asioiden sekä kokemusten jakamisena, mikä mahdollistaa vertaisten voimaantumisen. Vahvojen tunteiden kutsuminen esiin omia henkilökohtaisia kokemuksia jakaessa velvoittaa huolehtimaan myös sen seurauksista. Vertaisuus on niin vahva voima, että siihen on suhtauduttava arvostavasti ja vastuullisesti. (Hokkanen 2003, 267.)

Vertaistuki vaihtelee rakenteeltaan sekä muodoltaan ja sen toteutuminen on mahdollista monissa muodoissa sekä yksilöllisesti kahdenkeskeisenä vertaistukena kuin ryhmämuotoisenakin tukena, kasvotusten tai internetissä (Karisalmi, Tyllinen & Kaipio 2015, 160; Kippola-Pääkkönen 2018, 176; Parviainen ym. 2012, 151). Hokkanen toteaa, että vertaistukiryhmissä vertaistukea hyödynnetään ryhmän toiminnassa. Yleisesti vertaisryhmien ajatellaan olevan paikkoja, joissa on turvallista jakaa omia kokemuksiaan ilman riskiä leimaantumisesta tai erilaisuuden tunteesta suhteessa muihin (Hokkanen 2011, 291). Vertaistoiminta on sopiva tukimuoto kaikille ikäryhmille lapsista ikäihmisiin (Coman ym. 2002, 148-149).

Vertaistuki voi olla strukturoitua tai vapaamuotoista (Kippola-Pääkkönen 2018, 176) ja vertaistukiryhmiä voi olla suljettuja ja avoimia (Hokkanen 2003, 262). Strukturoidussa vertaistukiryhmässä tapaamiskertojen määrä ja tapaamisten ohjelmat voivat olla etukäteen tarkoin määriteltäviä eikä ohjelmista yleensä poiketa. Tarkasti rajatut strukturoidut ryhmät sopivat spesifien aiheiden ja erityiskysymysten sekä murrostilanteiden

käsittelyyn. Vapaamuotoisen ryhmän toiminta ei ole yhtä tarkasti suunniteltua ja rajattua. Suljetussa ryhmässä pyritään tiiviiseen yhteistyöhön ryhmän jäsenten kesken ja tuetaan henkilökohtaisten tai intiimien kokemusten jakamista sekä työstämistä. (Hokkanen 2011, 292-293.) Avoimessa ryhmässä ei ole mitään etukäteen päätettyä tarkkaa ohjelmaa ja ryhmään voidaan liittyä sen missä vaiheessa tahansa (Coman ym. 2002, 151). Avoimet ryhmät saattavatkin muotoutua hyvin moninaisiksi riippuen siitä, onko ryhmällä jatkuvuutta luovaa ydintä vai muodostuuko tapaamisista ikään kuin ensitapaamisia joka tapaamiskerralla (Hokkanen 2011, 293). Keskeisin erilaisia vertaistukiryhmiä erotteleva tekijä on kuitenkin asia, jonka suhteen ollaan vertaisia ja löytää jäseniä yhdistävät ja erottelevat tekijät (Hokkanen 2011, 291). Pelirajat'on-vertaisryhmät ovat suljettuja ryhmiä, joissa osallistujat pysyvät samoina koko ryhmätoiminnan ajan. Pelirajat'on-vertaisryhmissä voidaan käyttää valmiita suunnitelmapohjia työskentelyn tukena, mutta työskentely muotoutuu paljon osallistujien sen hetkisten toiveiden mukaisesti.

Vertaistukiryhmien idea perustuu vapaaehtoisuuteen (Harsu, Jähi, Koponen & Männikkö 2010, 166). Vapaaehtoisuuden voimavaroja ovat muun muassa erilaisuus, samanlaisuus, vertaisuus ja osallisuus (Hokkanen 2014, 25-26). Vertaisuuden on mahdollista muodostua myös asiantuntijuudeksi, josta voi saada palkkaa (Hokkanen 2014, 71). Vertaistukiryhmien vetäjinä voi toimia sekä vertainen ilman ammattilaistaustaa, jolloin kyseessä on puhdas vertaistukiryhmä ja vetäjän asiantuntemus kumpuaa kokemuksesta, tai ei-vertainen ammattilainen, jolloin asiantuntemuksen taustalla on professionaalisuus. Ryhmää voi ohjata myös ammattilainen, jolla on vertaiskokemuksia, tai vertainen ja ammattilainen yhdessä. Vertaistukiryhmän muotoutumiselle ei ole yhdentekevää, kuka sitä ohjaa. (Hokkanen 2011, 291.) Pelirajat'on-vertaisryhmiä ohjaavat koulutetut vertaisohjaajat, joilla ei ole professionaalista taustaa.

Vertaistukeen liittyy monenlaisia hyötyjä ja vaikutuksia. Kippola-Pääkkösen (2018, 186) mukaan vertaistuki saattaa edistää myönteisiä elämäntapamuutoksia ja vertaistuen on todettu olevan joissakin tutkimuksissa yhteydessä psykologisiin tai fysiologisiin terveysvaikutuksiin. Vertaistuella näyttää olevan vaikutusta ongelmallisen rahapelaamisen helpottumisessa (Oei & Gordon 2008, 95). Vertaistuki voi olla voimaannuttavaa ja se voidaan kokea vapauttavana, se saattaa tuottaa esimerkiksi emotionaalista sekä sosiaalista tukea ja vahvistaa ihmisen itsearvostusta sekä tuottaa mahdollisuuksia parempiin

selviytymiskeinoihin erilaisista ongelmista ja sosiaalista kanssakäymistä muiden ihmisten kanssa (Granfelt 2007, 112; Hokkanen 2014, 72; Hokkanen 2011, 286; Syvertsen ym. 2020, 247). Vertaisryhmätoiminnassa myös sosiaalisten taitojen kehittyminen on mahdollista (Coman ym. 2002, 147). Vertaistuessa merkittävää on omien kokemusten jakaminen muiden kanssa, ymmärretyksi tuleminen ja vastavuoroisuus (Harsu ym. 2010, 166; Kurtti 2014, 211). Kokemusten jakaminen muiden vertaisten kanssa voi antaa ihmiselle toivoa ja energiaa (Kippola-Pääkkönen 2018, 185).

Jaetut kokemukset rakentavat yhteisyyttä muiden vertaisten kanssa (Hokkanen 2011, 288). Kokemuksia jakaessa muiden vertaisten kanssa osallistujat saattavat huomata, että he eivät ole yksin kokemustensa kanssa (Kurtti 2014, 211). Vertaistuen avulla ihmiset voivat löytää uusia ongelmanratkaisu- ja selviytymismalleja omiin haasteisiinsa, heidän ymmärryksensä omasta ongelmastaan saattaa kasvaa ja he saattavat saada palautetta ja tukea muilta ryhmän osallistujilta (Coman ym. 2002, 147; Granfelt 2007, 112). Vertaistukeen liittyy vahvasti keskinäinen kunnioitus, tasa-arvo ja luotettavuus (Granfelt 2007, 112). Vertaistukitoiminnassa vertaiset saattavat ymmärtää toisiaan tavalla, johon oman lähipiirin henkilöt eivät pysty (Karisalmi ym. 2015, 161). Vertaistukiryhmien jäsenet pystyvät osoittamaan toisiaan kohtaan empatiaa, tukea ja välittämistä (Coman ym. 2002, 150). Hannele Palukka, Tiina Tiilikka ja Petra Auvinen (2019, 27) väittävät, että jos ammattilaisella ei ole omakohtaista kokemusta asiakkaan sosiaalisesta ongelmasta, ammattilaisen voi olla hyvin vaikeaa tai jopa mahdotonta yrittää auttaa asiakasta kuntoutumaan. Ne ihmiset, jotka eivät halua tai löydä julkisen palvelujärjestelmän tuottamaa apua, saatetaan tavoittaa vertaistuen avulla (Parviainen ym. 2012, 152). Vertaistukiryhmissä jäsenet saattavat saada tietysti myös paljon hyödyllistä tietoa, jota he pystyvät hyödyntämään omassa arjessaan ja ajattelussaan.

Vertaistuen aiheuttamiin vaikutuksiin vaikuttavat muun muassa ihmisen tarve ja mahdollisuus saada tukea, toimintaympäristöt, vuorovaikutuksen muodot ja vuorovaikutusdynamikka, osallistumisen asteet ja struktuurit (Kippola-Pääkkönen 2018, 186-187). Kippola-Pääkkönen toteaa, että vertaistuen vaikutukset voivat olla erisuuntaisia riippuen esimerkiksi olosuhteista ja tuen antamisen tavoista. Vaikka vertaistukeen liittyy paljon hyötyjä, sen vaikutukset eivät ole aina vain positiivisia. (Kippola Pääkkönen 2018, 184.) Vertaistuen ei voida ajatella olevan kaikille sopivaa täsmälääkettä (Harsu ym. 2010, 167).

Vertaisten tapaaminen vertaistukiryhmissä voi aiheuttaa positiivisten tuntemusten lisäksi negatiivisia tuntemuksia, esimerkiksi ahdistusta, syyllisyyttä tai kateutta. Toisten vertaisten tilanteet voivat järkyttää, huolestuttaa ja aiheuttaa stressiä joillekin ryhmän jäsenille. (Kippola-Pääkkönen 2018, 185.) Tiensuun (2014, 201) mukaan vertaistukiryhmissä esiintyviä ongelmia saattavat olla esimerkiksi epätarkan informaation saaminen, epätoivottujen suhteiden syntyminen tai vertaisriippuvuus. Kasvokkaisessa vertaistuessa anonymitteetti saattaa olla joskus huolen aiheena, sillä joskus vertaisryhmien jäsenet saattavat tuntea toisensa etukäteen. Se saattaa olla ryhmien jäsenille hyvin ahdistavaa. (Tiensuu 2014, 201.) Yleensä vertaistukitoiminnassa jäsenillä on samankaltainen vaihtoluovollisuus kuin viranomaisilla, mutta kyseinen vaihtoluovollisuus saattaa olla ikään kuin epävirallista eikä sitä aina tiedosteta tai sanota ääneen (Hokkanen 2011, 287). Myös ryhmien homogeenisyys vaikuttaa vertaistukiryhmän vaikutuksiin. Vertaistukiryhmät eroavat siinä, kuinka homogeenisiä ne ovat. Usein homogeenisyyttä pidetään hyvänä asiana tiettyyn pisteeseen asti, jotta vertaistukiryhmän toimintaedellytykset ovat hyvät (Hokkanen 2011, 292). Liiallinen homogeenisyys saattaa kuitenkin syrjiä niitä ihmisiä, joiden elämäntilanteet eivät sovi ryhmän muottiin (Hokkanen 2011, 292). Vertaistuen onnistumista edistäviä edellytyksiä ja mahdollisia positiivisia sekä negatiivisia vaikutuksia tiedostamalla ja tunnistamalla vertaistuen toteuttamista voidaan suunnitella paremmin ja hyödyntää vertaistukea paremmin (Kippola-Pääkkönen 2018, 187). Vertaistuki voi toimia tärkeänä tuen muotona, joka hyödyttää parhaimmillaan kaikkia osapuolia ja tuottaa yhteiskuntaan sosiaalista pääomaa (Kippola-Pääkkönen 2018, 185).

Liisa Hokkasen (2003, 255) mukaan vertaistuki on nähty toissijaisena ammatilliseen auttamistyöhön verrattuna. Vertaistuki on kuitenkin merkityksellinen käyttövoima järjestötoiminnassa ja eri ihmiset kaipaavat erilaista vertaistukea (Hokkanen 2011, 295). Nykyään vertaistukea osataan hyödyntää yhä paremmin (Kippola-Pääkkönen 2018, 186). Kiinnostuksen kasvaminen vertaistuen hyödyntämistä kohtaan on saattanut kasvaa myös sen edullisuuden vuoksi (Marceaux & Melville 2011, 172). Hokkasen (2011, 295) mukaan vertaistuki on parhaimmillaan juuri muun tuen ohella sekä vapaaehtoisuuteen perustuvana ja että vertaistuki vähentää muiden palveluiden käyttöä. Hokkasen (2011, 295) mukaan vertaistuki vähentää muiden palveluiden käyttöä. Se voi siis helpottaa ammatinruuhkautumista sekä täydentää muita palveluita, vaikka se ei voi korvata niitä kokonaan (Hokkanen 2014, 26). Vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistuki saattaa olla

hyödyllistä esimerkiksi odottaessa pääsyä ammatillisen avun piiriin tai jos ei ole vielä valmis hakeutumaan ammattiavun piiriin.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimustehtävä

Tutkimusprosessini alkoi syksyllä 2019. Olin kiinnostunut tekemään Pro gradu -tutkielmani rahapeliongelmiin liittyen, joten otin yhteyttä Pelirajat'on-toiminnan henkilökuntaan. Tutkimusaiheeni ja -näkökulmani varmistuivat loppusyksyllä 2019. Tutkimuskysymykseni muokkautuivat lopulliseen muotoonsa tutkimusaineiston keräämisen jälkeen. Tutkimuksellinen intressini liittyi siihen, mitä voimaantuminen on rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa ja mitkä tekijät ovat edistäneet tai estäneet vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden voimaantumista. Kiinnostukseni kohdistuu siihen, mitkä asiat vertaisryhmätoiminnan osallistujien kertomissa asioissa nousevat merkityksellisiksi heidän voimaantumisensa kannalta. Kiinnostavaa on se, minkälaista apua ja tukea osallistujat ajattelevat saaneensa vertaisryhmätoiminnasta ja miten se on näyttäytynyt heidän elämässään ja arjessaan.

Tutkimustehtäväni jakautui kahteen tutkimuskysymykseen:

1. Mitä voimaantuminen on vapaaehtoisuuteen pohjautuvassa rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa?
2. Mitkä asiat ovat edistäneet tai estäneet vapaaehtoisuuteen perustuvaan rahapeliongelmiin erikoistuneeseen vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden voimaantumista?

5.2 Tutkimusaineiston kerääminen

Päätin toteuttaa tutkielmani kvalitatiivisten eli laadullisten tutkimusmenetelmien avulla. Keräsin tutkimusaineistoni haastattelun avulla, joka on hyvin suosittu ja joustava kvalitatiivinen tiedonkeruumuoto (Hirsjärvi & Hurme 2015, 34; Tuomi & Sarajärvi 2018, 85). Haastattelut voidaan jaotella strukturoituihin, puolistrukturoituihin ja strukturoimattomiin haastatteluihin sen mukaan, miten kiinteästi haastattelukysymykset on laadittu ja kuinka paljon haastattelu määrittää tilannetta (Hyvärinen 2017, 17; Metsämuuronen 2011, 244; Hirsjärvi ja Hurme 2015, 43). Strukturoiduissa haastatteluissa kysymysten

muoto ja järjestys ovat jokaiselle haastateltavalle täysin samanlaiset. Strukturoimattomat haastattelut taas muistuttavat tavallista keskustelua ilman tarkkaa haastattelurunkoa ja niiden aikana keskustellaan melko vapaasti haastattelun aiheesta (Eskola & Suoranta 1998, 63). Puolistrukturoitu haastattelu asettuu strukturoidun ja strukturoimattoman haastattelun väliin. Puolistrukturoidussa haastattelussa jokaiselle haastateltavalle esitetään samat pääkysymykset samassa muodossa, mutta haastattelijalla on mahdollisuus vaihtaa haastattelukysymysten järjestystä ja esittää tarvittaessa lisäkysymyksiä (Eskola & Suoranta 1998, 63; Fielding 1993, 136). Puolistrukturoidussa haastattelussa haastateltavat saavat vastata haastattelukysymyksiin omin sanoin (Eskola & Suoranta 1998, 63). Tämä on kuitenkin vain yksi puolistrukturoidun haastattelun määritelmästä, sillä sille ei ainakaan vielä ole olemassa mitään yhtä tiettyä selkeää määritelmää (Hirsjärvi ja Hurme 2015, 47). Matti Hyvärinen (2017, 17) toteaa kvalitatiivisten haastattelujen olevan useimmiten enemmän tai vähemmän puolistrukturoituja.

Alun perin olin ajatellut kerätä aineistoni teemahaastattelujen avulla. Teemahaastattelu on puolistrukturoitu haastattelumenetelmä, jossa aihepiirit eli tema-alueet on määritelty etukäteen (Eskola & Suoranta 1998, 63; Tuomi & Sarajärvi 2018, 64). Lopulta päädyin kuitenkin puolistrukturoituun haastattelurunkoon ilman etukäteistä teemojen määrittelyä (Liite 3). Jari Metsämuuronen (2011, 247) toteaa puolistrukturoidun haastattelun sopivan hyvin tilanteisiin, joissa mielenkiinnon kohteena ovat intiimit tai arat aiheet, kuten tässä tapauksessa rahapeliongelmat. Haastattelukysymykseni (Liite 3) olivat melko tarkasti muotoiltuja ja esitin ne melko samassa muodossa jokaiselle haastateltavalle, mutta tarkoitukseni ei ollut noudattaa haastattelurunkoani orjallisesti. Haastattelukysymykseni olivat hyvin avoimia ja saatoinkin kysyä haastateltaviltani lisä- ja tarkennuskysymyksiä heidän vastaustensa perusteella. Joskus esitin haastattelukysymyksiä tarvittaessa eri järjestyksessä, jos se tuntui haastattelutilanteesta luontevammalta. Haastattelun alussa selvitin haastateltaviltani vielä heidän ikänsä, asuinpaikkansa ja kuinka monelle vertaisryhmätoiminnan tapaamiselle he osallistuivat ennen varsinaisiin haastattelurungon kysymyksiin siirtymistä.

Pelirajat'on-toiminnan henkilökunta auttoi minua tavoittamaan pelaajille tarkoitettuun Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan syksyllä 2019 osallistuneet henkilöt toimittamalla heille haastattelukutsut. Lähetin haastattelukutsun (Liite 1) ja suostumusasiakirjan (Liite

2) sähköpostitse Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnalle. Ymmärrykseni mukaan he toimittivat haastattelukutsut (Liite 1) ja suostumusasiakirjat (Liite 2) vertaisryhmien osallistujille sähköpostitse tai paperiversioina viimeisten tapaamisten aikana vertaisryhmien ohjaajien kautta. Haastattelukutsu ja suostumusasiakirja tavoittivat ymmärrykseni mukaan kaikki 211 henkilöä, jotka olivat osallistuneet syksyllä 2019 pelaajille tarkoitettuihin vertaisryhmiin. Heistä 12 otti yhteyttä minuun, kaksi henkilökohtaisesti sähköpostitse ja kymmenen oman vertaisohjaajansa kautta. Oman vertaisohjaajansa kautta kiinnostuksensa haastatteluun osallistumisesta osoittaneet henkilöt olivat omien vertaisryhmiensä tapaamisten aikana täyttäneet suostumusasiakirjat, jotka vertaisohjaajat toimittivat Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnalle. Pelirajat'on-toiminnan henkilökunta taas toimitti suostumusasiakirjat minulle. Otin yhteyttä haastatteluun osallistumisesta kiinnostuneihin henkilöihin sähköpostilla ja lopulta yhteensä yhdeksän heistä halusi antaa haastattelun. Haastattelut järjestettiin joulukuun 2019 ja tammikuun 2020 aikana.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina ja ne nauhoitettiin. Melkein kaikki haastattelut pidettiin puhelimitse, vain yksi järjestettiin kasvotusten. Molemmissa tavoissa on omat etunsa ja haasteensa. Puhelinhaastattelun etuja ovat sen sopimisen helppous ja että puhelimitse voidaan tavoittaa myös kauempana asuvat ja kiireiset ihmiset kustannustehokkaasti ja joustavasti (Hirsjärvi & Hurme 2015, 65; Ikonen 2017, 230). Joskus suuret maantieteelliset etäisyydet suorastaan vaativat haastattelujen järjestämistä etänä puhelimen tai internetin välityksellä (Eskola, Lähti & Vastamäki 2018, 29). Koin puhelinhaastattelut toimivana haastattelutapana, vaikka Sirkka Hirsjärven ja Helena Hurmen (2015, 64) mukaan puhelinhaastattelu sopii paremmin strukturoituihin haastatteluihin. Puhelinhaastattelun puutteena nähdään se, että puhelimesta jää välttämättä piiloon kasvokkai- sessa keskustelussa näkyviä vihjeitä, elekieltä ja muita ääneen lausumattomia nyansseja, jotka ovat havaittavissa kasvokkaisessa haastattelussa (Eskola ym. 2018, 29-32; Hirsjärvi & Hurme 2015, 64; Ikonen 2017, 232). Puhelinhaastatteluissa onkin pohdittava, onko valmis tinkimään noista asioista (Eskola ym. 2018, 29-32). Kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa näkyvien eleiden puuttumisen vuoksi esimerkiksi hiljaiset hetket voivat tuntua haastavilta puhelinhaastatteluissa. Hiljaiset hetket saattavat aiheuttaa esimerkiksi epävarmuutta ja kiusaantumisen tunteita (Ikonen 2017, 236). Yritin itse sietää haastattelujen aikana hiljaisuutta kärsivällisesti ja siten antaa haastateltavien mieltä rauhassa vastauksi- aan, sillä liian hätäisesti esitetyillä kommentteilla ja lisäkysymyksillä olisin voinut häiritä

haastateltavia antamasta rauhassa mietittyjä syvällisempiä vastauksia (Hirsjärvi & Hurme 2015, 122). Haastateltavat saattavat tarvita hiljaisuutta ja taukoja syvällisten vastausten antamiseen, erityisesti henkilökohtaisten aiheiden äärellä (Hirsjärvi & Hurme 2015, 121-122).

Mielestäni sekä puhelinhaastattelut että kasvokkainen haastattelu sujuivat hyvin enkä huomannut kummassakaan haastattelutavassa suuria ongelmia tai eroja vuorovaikutukseen tai tunteiden ilmaisemiseen liittyen. Itse en kokenut näkyvien eleiden puuttumisen puhelinhaastatteluissa haittaavan haastattelujen pitämistä tai vuorovaikutusta haastateltavien kanssa varsinkaan, kun tärkeintä tutkimusaineistoni kannalta on sen asiasisältö. Toki puhelinhaastattelut eroavat jonkin verran kasvokkaisesti tehtävistä haastatteluista (Eskola ym. 2018, 29). Puhelinhaastattelujen haastattelutekniikan on oltava joiltain osin erilaista kuin kasvokkaisissa haastatteluissa. Puhelinhaastatteluissa on hyvä keskittyä esimerkiksi esittämään haastattelukysymykset erityisen selkeästi sekä yksinkertaisesti ja puhetahtia on syytä hidastaa. (Hirsjärvi & Hurme 2015, 65.) Sanallisen vuorovaikutuksen on oltava erityisen selkeää vuorovaikutuksen näkyvien elementtien puuttuessa. On kuitenkin otettava huomioon, että kaikki muu kuin sanallinen vuorovaikutus ei suinkaan jää piiloon puhelinhaastatteluissa. Haastateltavien naurahdukset, huokaukset, hiljaiset hetket, hymähdykset ja muut pienet äännähdykset puhelinhaastattelujen aikana kertoivat paljon haastattelun tunnelmasta, luonteesta ja sävystä sekä haastateltavien tunnetiloista.

Nauhoitettua äänimateriaalia kertyi yhteensä kuusi tuntia ja neljä minuuttia. Lyhyin haastattelu kesti noin 24 minuuttia ja pisin haastattelu kesti noin 51 minuuttia. Haastattelut kestivät keskimäärin noin 40 minuuttia. Haastateltavani olivat iältään 20-60-vuotiaita ihmisiä ja heistä viisi oli miehiä ja neljä naisia. Heidän asuinpaikkansa, elämäntilanteensa ja rahapeliongelmiensa laatu, kesto sekä vakavuus vaihtelivat suuresti. Joillakin heistä oli ollut tai oli edelleen rahapeliongelmiensa lisäksi mielenterveys- tai päihdeongelmia, esimerkiksi masennusta tai haasteita alkoholin kulutuksen kanssa. Myös haastateltavien ekonominen asema vaihteli. Osa heistä oli työelämässä tai opiskelemassa ja jotkut heistä olivat työelämän ulkopuolella erilaisista syistä. Haastateltavani eivät muodostaneet mitään selkeää joukkoa. Tämä toi osaltaan vahvistusta sille, että rahapeliongelmat eivät ole vain jonkin tietyn ihmisryhmän ongelma, vaan niistä saattaa kärsiä kuka tahansa.

5.3 Tutkimusaineiston analysointi

Suoritin tutkimusaineistoni analysoinnin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jota voidaan hyödyntää monenlaisissa laadullisissa tutkimuksissa (Tuomi & Sarajärvi 2018, 103). Sisällönanalyysilla voidaan analysoida aineistoa, tässä tapauksessa litteroituja haastatteluja, objektiivisesti sekä systemaattisesti. Sisällönanalyysi on tekstianalyysia, jossa etsitään tekstin merkityksiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 117.) Teoriaohjaava sisällönanalyysi ei pohjaudu suoraan teoriaan, mutta siinä voi olla teoreettisia kytköksiä eli teoria voi toimia apuna aineiston analyysissa. Teoriaohjaavassa sisällönanalyysissa analyysiyksiköt valitaan aineistosta ja aiemman tiedon vaikutus on huomattavissa, mutta tarkoituksena ei ole testata teoriaa, vaan avata uusia ajattelutapoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109.)

Ensimmäinen vaihe haastattelujen jälkeen on haastatteluaineiston litteroiminen (Eskola ym. 2018, 44). Litteroinnissa äänimuodossa oleva haastatteluaineisto puretaan tekstimuotoon kirjoittamalla haastattelut sananasaisesti puhtaaksi (Hirsjärvi & Hurme 2015, 140; Ruusuvoori & Nikander 2017, 367). Litteroidessani haastatteluaineistoa, pystyin samalla myös tutustumaan siihen huolellisesti. Litteroitua tekstiä kertyi yhteensä 120 liuskaa käyttäen fonttina Times New Romania, fonttikokoa 12 ja riviväliä 1,5. Tutkimusongelma ja metodinen lähestymistapa määrittelevät kuinka tarkasti haastatteluaineisto litteroidaan, joten litteroin haastatteluaineiston sisällönanalyysin vaatimalla tarkkuudella (Ruusuvoori 2010, 356). Sisällönanalyysia käytettäessä kaikkein tärkeintä on haastatteluaineiston sisältö ja Johanna Ruusuvoori sekä Pirjo Nikander (2017, 369) tuovatkin esille, että sisällönanalyysissa analysoidaan nimenomaan haastattelussa esiin tulleita sisältöjä. Kiinnostuksen kohdistuessa haastattelussa esiin tulleisiin asiasisältöihin, kovin yksityiskohtainen litterointi ei ole tarpeen (Ruusuvoori 2010, 356). Sisällönanalyysia varten haastatteluaineisto tulee kuitenkin litteroida sanatarkasti täytesanoja myöten. Täytesanoja ovat esimerkiksi sanat *niinku*, *tota noin* ja *tuota*. Sisällönanalyysia käyttäessä minimipalautteita, taukoja, äänensävyjä ja päällekkäispuhumisia ei tarvitse merkata haastatteluaineiston litteroinnissa. Sisällönanalyysia varten tehtävässä litteroinnissa puheen rytmiä kuvataan useimmiten välimerkkien avulla. (Ruusuvoori & Nikander 2017, 369.) Itse en merkannut taukoja, äänensävyjä tai päällekkäispuhumisia, mutta joitakin minimipalautteita merkkasin litterointiin. Minimipalautteita ovat esimerkiksi pienet hymähdykset, kuten *hmm* tai

mm (Ruusuvuori & Nikander 2017, 369). Käytin sitaatteja haastatteluaineistosta elävöittäkseni tekstiä ja perustellakseni tulkintojani. Olen erottanut sitaatit tekstistä selkeästi lainausmerkeillä ja kursivoinnilla. Muokkasin joitakin sitaatteja hieman luettavampaan muotoon esimerkiksi poistamalla pieniä hymähdyksiä ja täytesanoja, jos niitä oli runsaasti.

Litteroidessani haastatteluaineistoni, huolehdin samalla haastatteluaineiston anonymiosinnista. Anonymisoinnissa haastatteluaineistosta poistetaan, muutetaan tai karkeistetaan sellaiset tunnistetiedot, joista haastateltavat voisi tunnistaa (Kuula & Tiitinen 2010, 379; Ruusuvuori & Nikander 2017, 373). Tunnistetietojen poistaminen ja muuttaminen ovat hyvin keskeisiä anonymisoinnin tekniikoita. Muuttamisessa jokin haastateltavaa koskeva tunnistetieto muutetaan toiseksi ja poistamisessa taas jokin haastateltavaa koskeva tunnistetieto hävitetään kokonaan. (Ranta & Kuula-Luumi 2017, 359.) Haastatteluaineistosta on poistettava esimerkiksi suorat tunnistetiedot, joita ovat muun muassa haastateltavan nimi ja yhteystiedot. Epäsuoria tunnistetietoja ovat esimerkiksi haastateltavan asuinpaikka, työpaikka, sukupuoli ja koulutustausta. (Kuula & Tiitinen 2010, 379.) Itse huolehdin sekä suorien että epäsuorien tunnistetietojen muokkaamisesta ja poistamisesta haastateltavieni anonymisoinnin turvaamiseksi. Muutin esimerkiksi selvästi tiettyyn sukupuoleen viittaavat sanat neutraaleiksi, jotta haastateltavan sukupuoli ei paljastuisi. Päätin myös jättää merkitsemättä mistä haastatteluista käyttämäni sitaatit olivat, jotta sitaatteja yhdistelemällä haastateltavien anonymiteetti ei vaarantuisi.

Litteroimisen jälkeen luin haastatteluaineistoni huolellisesti useaan kertaan. Sisällönanalyysin ensimmäinen vaihe on tutkimusaineiston pelkistäminen (Tuomi & Sarajärvi 2018, 123). Suoritin tutkimusaineistoni pelkistämisen pelkistämällä haastatteluaineistosta tutkimukselleni olennaiset alkuperäisilmaisut jättäen ulkopuolelle kaiken tutkimukseni kannalta epäolennaisen. Sen jälkeen klusteroin aineistoni eli kävin aineistoni läpi huolellisesti ryhmitellen samoja ilmiöitä kuvaavia pelkistettyjä ilmauksia omiksi ryhmikseen, joista muodostui alakategorioita (Tuomi & Sarajärvi 2018, 124). Jatkoisin klusterointia yhdistämällä siinä syntyneitä alakategorioita yläkategorioiksi, joista taas pystyin muodostamaan pääkategorioita. Havainnollistan aineistoni analyysia taulukkomuodossa (Taulukko 1) olevan esimerkin avulla.

TAULUKKO 1 Esimerkki aineiston analysoinnista

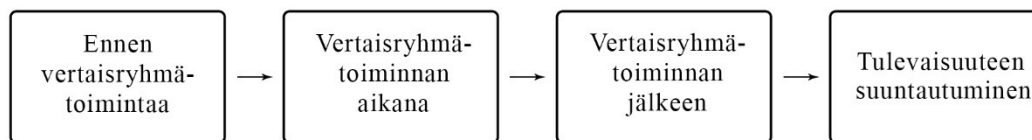
| Alkuperäinen ilmaus | Pelkistetty ilmaus | Alakategoria | Yläkategoria | Pääkategoria |
|--|----------------------------------|------------------------------|--------------|-----------------------------|
| "Mä en pysty niinku lopettaa [pelaamista] sit. Mun omil päätöksillä ei oo mitään merkitystä." | Kontrollin puute | Pelaamisen hallitsemattomuus | Pelaaminen | Ennen vertaisryhmätoimintaa |
| "...kaikki rahat meni ja tuli yli 40 000 [euroa] ulosottovelkaa..." | Taloudelliset ongelmat | | | |
| "...se [repsahtaminen] aiheutti melkeen tai aiheuttikin semmosen pienen eron meillä." | Ongelmat sosiaalisissa suhteissa | | | |
| "Mul meni mont, ainaki kaks vuotta koulust sillee, että mä en oikeen pystyny keskittyy ja ei tullu opintopisteitä..." | Ongelmat opiskeluissa ja töissä | | | |
| "...yritin vähän niinku itelle laittaa pelirajoja, et tietty summa vaan kuussa. Se ei sit oikeen toiminu, et se tuli otettuu ne sitten jossakin vaihees pois ja pelattua sitten vähän liikaa." | Epäonnistuneet hallintayritykset | | | |
| "Mä olin jo lopettanu pelaamisen jo enne ku se ryhmä alkui." | Pelaamisen lopettaminen | | | |

Taulukosta (Taulukko 1) huomaa, miten alkuperäisestä ilmauksesta on muodostettu pelkistetty ilmaus ja kuinka pelkistetyistä ilmauksista on luoto alakategorioita,

alakategorioista yläkategorioita ja niistä edelleen pääkategorioita. Jotkut pelkistetyt ilmaukset muodostivat suoraan yläkategorioita.

Esitän tutkimukseni tulokset voimaantumisen polun muodossa (Kuvio 1). Analysoinnissa muodostuneet pääkategoriat ovat samalla voimaantumisen polun neljä eri askelta, jotka ovat ”ennen vertaisryhmätoimintaa”, ”vertaisryhmätoiminnan aikana”, ”vertaisryhmätoiminnan jälkeen” ja ”tulevaisuuteen suuntautuminen”.

VOIMAANTUMISEN POLKU



KUVIO 1 Voimaantumisen polku

5.4 Eettistä pohdintaa

Etiikka ymmärretään ihmisten kykyä tehdä tietoisia ja perusteltuja päätöksiä (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 25). Etiikan nähdään ilmenevän arjesta kumpuavien kysymysten sekä väittämien kautta, mutta eettisiä kysymyksiä kuvaa olennaisesti se, että niihin ei ole olemassa mitään yksiselitteisesti selkeitä tai oikeita ratkaisuja (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 22-23, 32). Eettisessä ajattelussa oleellista on ihmisten kyky miettiä niin omien arvojen kuin yhteisönkin arvojen kautta, mikä milloinkin on oikein ja mikä väärin (Kuula 2011, 21). Tutkimusetiikka voidaan rajata tarkoittamaan vain tieteen sisäisiä asioita ja se voidaan ymmärtää myös tutkijoiden ammattietiikkana. Tutkijoiden ammattietiikka sisältää tutkimukseen liittyvät eettiset periaatteet, normit, arvot ja hyveet. (Kuula 2011, 23.)

Eettiset kysymykset ovat tiiviisti yhteydessä kaikkeen tutkimustyöhön ja tutkijat ovat jatkuvasti eettisen pohdinnan sekä eettisten kysymysten äärellä tutkimusten jokaisessa vaiheessa, erityisesti ihmistieteissä (Clarkeburn & Mustajoki 2007, 52, 25; Eskola &

Suoranta 1998, 39; Hirsjärvi & Hurme 2015, 19; Pohjola 2003, 59). Eettisyydellä onkin tärkeä tehtävä tutkimuksentekoa ohjaavana periaatteena. Jotta tutkimus olisi eettinen, se tulee olla vastuullisesti toteutettu. (Hyvärinen 2017, 26.) Eettisiä ratkaisuja tehdään tutkimusprosessin jokaisessa vaiheessa aina tutkimusaiheen valitsemisesta tutkimuksen tulosten vaikutuksiin saakka. Eettistä pohdintaa tarvitaan myös esimerkiksi tutkimusmenetelmien valitsemisessa, aineiston hankinnassa, tieteellisen tiedon luotettavuuden arvioinnissa, tutkittavien henkilöiden kohtelussa ja tiedeyhteisön sisäisissä toimintaperiaatteissa. (Kuula 2011, 11.)

Eettisesti hyvän tutkimuksen edellytyksenä on se, että sen toteuttamisessa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 23). Hyvä tieteellinen käytäntö kattaa tieteen harjoittamisen ihanteet, joita ovat rehellisyys, avoimuus, kriittisyys ja luotettavuus (Pohjola 2003, 59). Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK) (2012, 6-7) on laatinut hyvälle tieteelliselle käytännölle yksityiskohtaisemmat ohjeet, joita olen parhaani mukaan noudattanut omassa tutkielmassani. Olen noudattanut tutkielmassani rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta, hyödyntänyt eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä, tuonut arvoonsa sekä kunnioittanut toisten tutkijoiden tekemää työtä asianmukaisilla viittausmenetelmillä, noudattanut tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia tutkimuksen toteuttamisessa, raportoinnissa ja sekä syntyneen tiedon tallentamisessa ja saanut luvan Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnalta haastatella syksyllä 2019 pelaajille tarkoitettuihin vertaisryhmiin osallistuneita henkilöitä. (TENK 2012, 6-7.) Tutkimuseettinen neuvottelukunta on laatinut myös tutkimuksen etiikkaa koskevat ihmistieteiden eettiset periaatteet, joiden tarkoituksena on turvata hyvät tieteelliset käytännöt ja suojata tutkimuksen kohteena olevia ihmisiä (Ranta & Kuula-Luumi 2017, 357; TENK 2019, 4, 7). Suomessa kaikkien tieteenalojen tutkijoita ohjaavia periaatteita ovat, että tutkija kunnioittaa tutkittavien henkilöiden ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta, aineellista ja aineetonta kulttuuriperintöä sekä luonnon monimuotoisuutta ja toteuttaa tutkimuksensa niin, että siitä ei koidu tutkittaville ihmisille, yhteisöille tai muille tutkimuskohteille merkittäviä riskejä, vahinkoja tai haittoja (TENK 2019, 7). Olen noudattanut edellä mainittuja periaatteita sekä ohjeita oman tutkielmani toteuttamisessa. Informoin haastateltaviani asianmukaisella tavalla, niin kirjallisesti haastattelukutsussa ja suostumusasiakirjassa kuin suullisesti haastattelujen yhteydessä, tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuudesta ja siitä, että he voivat milloin tahansa keskeyttää haastattelun

tai tutkimukseen osallistumisen ilmoittamalla siitä minulle. Samalla tavoin kerroin haastateltavilleni selkeästi tutkielmasta ja sen toteuttamisesta sekä tarkoituksesta ja siitä, miten heidän henkilötietojaan sekä haastatteluissaan syntynyttä tutkimusaineistoa käsitellään ja käytetään niin haastattelukutsussa kuin suullisestikin. Haastateltavillani oli mahdollisuus kysyä lisäkysymyksiä milloin tahansa. (TENK 2019, 8-9.) Suurin osa haastateltavista toimitti kirjallisen suostumuksensa tutkimukseen osallistumisesta oman vertaisryhmänsä ohjaajan ja Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnan välityksellä, mutta jokainen haastateltava antoi vielä suullisen suostumuksen haastattelujen alussa.

Kaikki haastatteluihin liittyvät käytännön järjestelyt on hyvä tehdä haastateltaville mahdollisimman vaivattomiksi ja siten minimoida haastatteluista aiheutuva vaiva haastateltaville (Eskola ym. 2018, 29). Haastateltaville on hyvä tarjota mahdollisuus valita juuri heille sopiva haastattelupaikka ja haastattelu täytyy olla mahdollista järjestää neutraalissa tilassa, jos haastateltava niin toivoo (Eskola & Suoranta 1998, 65). Tarjosin haastateltavilleni mahdollisuutta pitää haastattelu kasvotusten tai puhelimitse ja otin huomioon heidän toiveensa haastattelun järjestämisen tavasta, ajasta ja paikasta. Yksi haastattelu järjestettiin kasvotusten kirjaston rauhallisessa työtilassa haastateltavan toiveen mukaisesti ja loput haastatteluista järjestettiin puhelimitse. Puhelinhaastattelut tarjoavat haastateltaville yksityisyyttä. Haastateltava saattaa jopa uskaltaa kertoa rohkeammin asioita, kun hän ja haastattelijat eivät näe toisiaan. (Ikonen 2017, 230.) Lisäksi puhelinhaastattelujen aikana haastateltavat voivat olla juuri siinä ympäristössä, missä he kokevat olonsa mukavaksi, esimerkiksi kotona.

Pyrin muutenkin huolehtimaan haastateltavieni mukavuudesta ja luomaan mahdollisimman turvallisen, luottamuksellisen, kunnioittavan ja miellyttävän ilmapiirin omalla olemuksellani sekä vuorovaikutustavoillani. On hyvin tärkeää, että haastateltavat kokevat olonsa mahdollisimman mukavaksi haastattelun aikana, jotta he pystyvät kertomaan asioista avoimesti ja rentoutuneesti. Aloitin haastattelut rennolla jutustelulla haastateltavieni kanssa, mikä on suositeltavaa (Eskola ym. 2018, 32). Haastateltavat olivat aina tietoisia siitä, milloin haastattelujen nauhoitus aloitettiin ja milloin se lopetettiin. Mielestäni kaikki haastattelut sujuivat hyvin. Haastateltavat kertoivat rohkeasti ja avoimesti ajatuksistaan ja kokemuksistaan. Kysyin jokaisen haastattelun lopussa, minkälainen olo haastateltaville oli jäänyt. Kahdeksan yhdeksästä haastateltavasta kertoi, että heille oli jäänyt hyvä olo.

Yksi haastateltava kertoi, että hänelle jäi neutraali olo. Haastateltavien mukaan mikään haastatteluihin liittyvä asia tai haastatteluiden aikana nousseista aiheista ei jäänyt painamaan heidän mieltään. Jotkut haastateltavista korostivat olevansa jo tottuneita keskustelemaan haastattelussa esiin tulleista aiheista. Jotkut jopa totesivat haastattelun tuntuneen terapeutiselta, kun he pääsivät kertomaan kokemuksistaan, tunteistaan ja ajatuksistaan. Yksikään haastateltava ei keskeyttänyt tai perunut osallistumisestaan tutkimukseen.

Koen anonymisoinnin olevan erityisen tärkeässä roolissa omassa haastatteluaineistossani Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan syksyllä 2019 osallistuneiden henkilöiden rajallisen määrän vuoksi. Haastateltavieni tunnistetietojen, niin suorien kuin epäsuorienkin, poistaminen ja muuttaminen on äärimmäisen tärkeässä roolissa heidän anonymiteettinsa suojelemisessa. Toin haastateltaviani koskevia epäsuoria tunnistetietoja esille tekstissäni yleisellä tasolla siten, että tietoja ei voi yhdistää tiettyyn haastateltavaan. Vain minulla on ollut pääsy tutkimusaineistoon. Lisäksi olen sitoutunut hävittämään tutkimusaineiston asianmukaisesti tutkielman valmistumisen jälkeen.

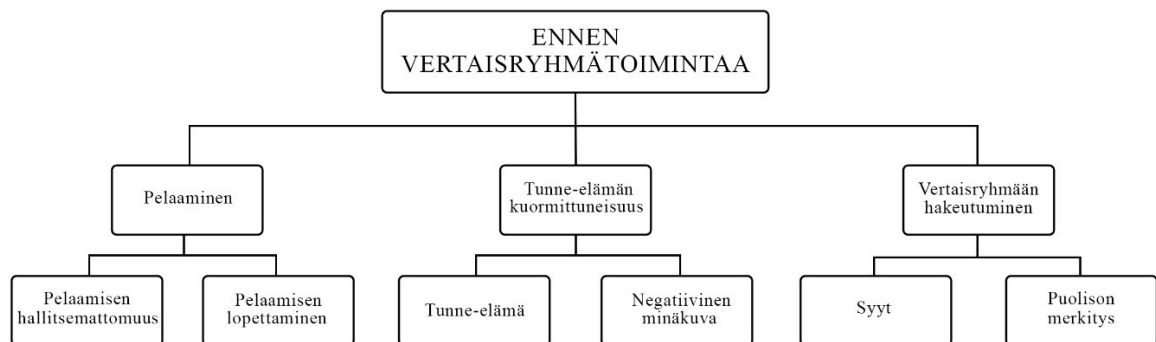
Käsitteelliset valinnat voivat tuottaa yleistettyä kuvaa tietyistä ihmisryhmistä, toimintatavoista tai ilmiöistä (Pohjola 2003, 64). Tutkielman raporttia kirjoittaessani olin huolissani siitä, synnyttävätkö itse toiseutta haastateltavilleni kirjoittaessani rahapeliongelma. Koin tärkeäksi käyttää termiä rahapeliongelma kuvatessani kyseistä ilmiötä, mutta päätin olla käyttämättä termiä ”rahapeliongelmainen” sen leimaavuuden vuoksi. Sen sijaan tutkielmassani puhun ihmisistä tai henkilöistä, joilla on tai on ollut rahapeliongelmia tai ongelmallista rahapelaamista. Rahapeliongelmat eivät määrittele yksilöitä tai heidän arvoaan ja halusin tuoda sen esille omassa tutkielmassani. Pyrin kirjoittamaan tutkielmani mahdollisimman kunnioittavalla tavalla.

Halusin kiittää haastateltaviani heidän ajastaan ja rohkeudestaan kertoa henkilökohtaisia kokemuksiaan sensitiivisiin aiheisiin liittyen antamalla heille elokuvaliput kiitoksena haastattelun antamisesta. Annoin myös Pelirajat'on-toiminnan henkilökunnalle pienen kiitoslahjan heidän avustaan Pro gradu -tutkielmani toteuttamisessa.

6 VOIMAANTUMISEN POLKU

6.1 Ennen vertaisryhmätoimintaa

Voimaantumisen polun ensimmäinen askel (Kuvio 2) kertoo vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden rahapeliin pelaamisesta, tunne-elämän kuormittuneisuudesta ja vertaisryhmään hakeutumisesta ennen vertaisryhmätoiminnan alkamista. Monien haastateltavien rahapelaaminen näyttöytyi hallitsemattomana, mutta osa haastateltavista olivat pystyneet lopettamaan rahapeliin pelaamisen jo ennen vertaisryhmätoiminnan alkamista. Ennen vertaisryhmätoiminnan alkamista haastateltavien tunne-elämä näyttöytyi kuormittuneena ja sitä näyttöivät hallitsevan lähinnä negatiiviset tunteet. Myös haastateltavien minäkuva näyttöytyi negatiivisena. Voimaantumisen polun ensimmäisessä askeleessa käsitellään myös vertaisryhmätoimintaan hakeutumisen syitä sekä haastateltavien puolisoitten merkitystä vertaisryhmätoimintaan hakeutumisessa.



KUVIO 2 Voimaantumisen polun ensimmäinen askel.

Pelaamisen hallitsemattomuus

Tutkimustuloksissa nousi esille monta asiaa, jotka kertoivat haastateltavien pelaamisen hallitsemattomuudesta ennen vertaisryhmätoiminnan alkamista. Ongelmalliseen rahapelaamiseen liittyy tiiviisti kontrollin puute suhteessa omaan pelaamiseen (Oei & Gordon 2008, 93). Melkein kaikki haastateltavat kertoivat kokemuksista, joissa he eivät olleet pystyneet kontrolloimaan omaa pelaamistaan.

“Et mä sain palkan, se tulee aina yöllä suurin piirtein, nii saatoin laittaa herätyskellon, että pelaan ihan parilla kympillä, mut sit mä huomasiinki aamulla, et meni koko palkka.”

Ote

“Ja tota sit mä rupesin tunnistaa kipeitä fiiliksiä siinä pelaamisessa, että... että tota vaik mä kuinka päättäisin pelatessa, et jos mä nyt voitan esimerkiksi vähän tai tota jos mä laitain kympin ja jos mä pääsen 15 euroon nii mä lopetan heti niin en mä pystykään. Mä en pysty niinku lopettaa sitä. Mun omil päätöksillä ei oo mitään merkitystä.” Ote

Haastateltavat olivat kokeneet kontrollin puutetta suhteessa omaan pelaamiseensa, jopa pakonomaisuutta. Yllä olevat haastateltavien sitaatit kertovat, että haastateltavat eivät pystyneet omista päätöksistään huolimatta lopettamaan pelaamista. Haastateltavat kertoivat pelanneensa enemmän kuin he olivat suunnitelleet ja pelaamisen lopettaminen oli ollut vaikeaa. Jotkut haastateltavista olivat kokeneet vaikeuksia vastustaa pelaamista kohdatessaan mahdollisuuden pelata. Eräs haastateltava kertoi esimerkiksi pelikoneiden ohittamisen olleen hänelle haastavaa ilman, että hän olisi pelannut niillä.

Taloudelliset ongelmat ovat usein kytköksissä rahapeliongelmiin, mutta eivät automaattisesti (Alho & Lahti 2015b, 12) Itäpuisto 2012, 137; Lund 2010, 41; Pitkänen & Huotari 2009, 15; Salonen ym. 2017, 49; Salonen ym. 2019, 66). Hallitsemattomasta pelaamisesta seuraa kuitenkin helposti taloudellisia ongelmia, jotka nousivat esille usein haastateltavien puheissa. Haastateltavat kertoivat, että heidän liiallinen rahapelien pelaamisensa oli aiheuttanut muun muassa rahojen loppumista, velkojen kerääntymistä, laskujen ja vuokran maksamatta jäämistä, asunnon menettämisen tai sen uhan ja pikavippeihin turvautumista. Pelaamisesta johtuvat taloudelliset haitat vaihtelivat lievästä vakavaan ja ne vaikeuttivat kaikki omalla tavallaan haastateltavien arkea ja elämää erilaisilla tavoilla.

“Tos kesällä nyt repsahdin niin, että palkkapäivänä pelasin melkein kaikki rahat nii oli se aika hankalaa sit elää tota seuraavaan palkkapäivään asti.” Ote

“Se [lapsi] aina soittaa ja tarvii milloin paitaa ja housuu ja kenkää ja puhelinsaldoo ja kaikkee nyt. Sit mä joudun... Tulee yllättävii soittoja ja sit mä joudun sanoo, et ei oo rahaa ku mä oon just pelannu kaikki ne rahat. -- Ja sit itellä on se, et jää niinku ihan perusjuttui,

et mul ei oo varaa ostaa niinku ruokaa tai jotain ku mää oon töissä ku mul ei oo rahaa. Ja tota... Onhan se ihan älyvapaata olla mielummin nälissään kuha saa pelata.” Ote

Haastateltavat olivat kokeneet erilaisia välittömiä liiallisesta pelaamisesta johtuvia taloudellisia haittoja, joita olivat muun muassa rahojen riittämättömyys arjen menoihin, jos palkan oli käyttänyt heti kokonaan tai lähes kokonaan rahapeleihin. Haastateltavat kertoivat tilanteista, joissa heillä ei ollut varaa maksaa laskujaan tai vuokraa, ostaa itselleen ruokaa tai ostaa lapselleen tämän tarvitsemia asioita. Rahapeliongelmissa johtuvat rahaongelmat voivat johtaa myös fyysisiin haittoihin, esimerkiksi nälkään, jota myös haastateltavat olivat kokeneet (Lund 2010, 41). Jatkuvat rahaongelmat saattavat siis johtaa esimerkiksi liian yksipuoliseen ja vähäiseen ruokavalioon, mikä vaikuttaa negatiivisesti ihmisen kokonaisvaltaiseen terveyteen (Heinälä 2015a, 95). Tutkimustuloksissa nousi esille myös hallitsemattoman pelaamisen aikana noussut fyysinen jännitys, jossa yksilön verenpaine oli noussut ja kädet olivat puristuneet nyrkkiin. Liiallisesta rahapelaamisesta johtuvia kauaskantoisempia taloudellisia vaikeuksia olivat haastateltavien puheissa muun muassa velkaantuminen, mikä on hyvin tyypillinen liiallisen rahapelaamisen seuraus (Castrén & Lahti 2014, 198; Lähteenmaa 2015, 25). Esimerkiksi yksi haastateltava kertoi, että hänelle oli kertynyt yli 40 000 euroa ulosottovelkaa oman rahapelaamisen vuoksi.

Haastateltavat toivat esille rahapeliongelmiensa ja liiallisen pelaamisen vaikuttaneen taloudellisen tilanteen lisäksi myös opiskeluihin, työelämään ja sosiaalisiin suhteisiin, mikä on tyypillistä rahapeliongelmissa (Alho & Lahti 2015b, 13; Castrén & Lahti 2014, 198; Hodgins ym. 2009, 950; Itäpuisto 2012, 137; Oei & Gordon 2008, 93; Salonen ym. 2014, 113; Salonen ym. 2017, 51; Salonen ym. 2019, 66). Rahapeliongelmissa johtuvat haitat näkyivät opiskeluissa esimerkiksi keskittymishaasteina rahapeliä pelaamisen viedessä kaiken keskittymiskyvyn. Eräs haastateltava ilmaisi hänen rahapeliongelmiensa hidastaneen hänen opinnoissaan edistymistä. Haastateltavien mukaan keskittymisvaikeuksia esiintyi opintojen lisäksi myös töissä ja sosiaalisissa suhteissa. Muutama haastateltava kertoi tunnistaneensa omien rahapeliongelmiensa vaikuttaneen heidän työelämäänsä työkyvyn heikentymisenä rahapeliongelman aiheuttaneen masennuksen vuoksi ja heidän tapansa suhtautua ja reagoida asioihin töissä. Useat haastateltavat toivat esille rahapeliongelmiensa vaikuttaneen heidän sosiaalisiin suhteisiinsa muun muassa parisuhdeongelmien ja ystävistä sekä läheisistä eristäytymisen muodossa.

“Tossa loppukesästä kun mä olin kesällä melkein vuoden pelaamisen tauon jälkeen tos kesällä sitten repsahdin useampaan kertaan ja se aiheutti melkeen tai aiheuttikin semmoisen pienen eron meillä [kumppanin kanssa].” Ote

Sosiaalisten suhteiden kärsiminen rahapeliongelmiensa takia on yleistä ja saattaa johtua esimerkiksi rahapeliongelmiensa valehtelemisestä (Lund 2010, 76-77). Lähes kaikki haastateltavat kertoivat kokeneensa yksinäisyyden tunnetta ja oman pelaamisen salailu omilta läheisiltä ja ystäviltä oli yleistä.

“Meni monta vuotta sillee, et valehteli ihmisille. Keksi aina tekosyitä, et mihin se raha meni.” Ote

Rahapeliongelmiensa salaileminen ja niistä valehteleminen muille ihmisille, kuten omille läheisille, on yleistä, mikä nousi esille haastateltavien puheissa (Alho & Lahti 2015d, 113; Lund 2010 75-76). Useimmat haastateltavat kertoivat joutuneensa ylläpitämään rahapelaamisestaan valehtelemistä pitkiä aikoja, jopa vuosia, salatakseen rahapeliongelmiensa. Rahapeliongelmiensa salaileminen näyttäytyi kuitenkin siinä mielessä rationaalisena, että sillä yritettiin välttää muun muassa parisuhdeongelmia ja parisuhteen päättymistä, häpeää ja muiden tuomitsemaksi joutumista (Itäpuisto 2011, 341). Lundin (2010, 76) mukaan usein rahapeliongelmiensa kärsivät ihmiset valehtelevat kuitenkin myös itselleen, mikä on yksi tapa yrittää suojella itseään.

Joillakin haastateltavilla oli takanaan enemmän tai vähemmän onnistuneita yrityksiä hallita omaa pelaamistaan. Yksilöt olivat yrittäneet asettaa itselleen erilaisia pelirajoituksia ja -estoja, mutta ne eivät olleet aina toimineet. He olivat myös yrittäneet lopettaa pelaa-
misen itsenäisesti ja hakea apua rahapeliongelmiensa muilta hoitotahoilta.

“Mä olin ite käyny -- semmosessa yksilöterapiassa. -- se [yksilöterapia] ei ihan niinku natsannu sillain, et ehkä se ei henkilökemiakaan sillain. Tuntu, et se ei oikeen osannu kysyy mitään kysymyksiä sillai hirveen osuvasti. Tuntu, et siel sai vaan ite sillai höpöttelemään.” Ote

Osa haastateltavista oli kokeillut joitakin hoitotahoja jo ennen vertaisryhmään osallistumista tai toinen hoitomuoto oli käynnissä rinnakkain vertaisryhmän kanssa. Haastateltavilla oli sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia eri hoitomuodoista ja hoitotahoista. Kokemukseen hoidon onnistumisesta tai epäonnistumisesta vaikutti esimerkiksi kokemus siitä, oliko hoitomuodosta tai hoitotahosta lopulta konkreettista hyötyä rahapelaamisen hallitsemisessa tai lopettamisessa tai oman henkisen hyvinvoinnin kohentumisessa. Lisäksi henkilökemioiden sopivuus niin ammattilaisten kuin mahdollisten muiden hoitoon osallistuneiden henkilöiden kanssa vaikutti kokemukseen hoidon onnistumisesta tai epäonnistumisesta.

Haastateltavilla oli menneisyydessään erilaisia lopettamisyrittäjiä. Useat haastateltavat kertoivat epäonnistuneensa lopettamisyrittäksissään, mutta osa oli onnistunut olemaan pelaamatta vaihtelevia aikoja ennen repsahtamista, jopa kuukausia. Muutama haastateltava oli pystynyt lopettamaan pelaamisen jo ennen vertaisryhmän alkamista.

“Mä itseasiassa lopetin sen pelaamisen vähän aikaisemmin. Et muitten vertaistukien aikana lopetin sen sitten kokonaan, mutta tota jos tää ryhmä ois alkanu aikasemmin ni oisin lopettanu tän ryhmän aikana.” Ote

“Mä olin jo lopettanut pelaamisen jo enne ku se ryhmä alko enkä oo sen jälkeen pelannu kertaakaan.” Ote

Jää epäselväksi olivatko pelaamisen omin avuin lopettaneet haastateltavat onnistuneet siinä itsenäisesti vai oliko mahdollisilla tuki- tai hoitomuodoilla ollut vaikutusta pelaamisen lopettamisessa. He olivat kuitenkin löytäneet itsestään jo sisäisen muutosvoiman, jota voimaantumisessa tavoitellaan (Hokkanen 2009, 331). Sisäisen muutosvoiman löytäminen kertoo voimaantumisesta, joten osa haastateltavista saattoi olla enemmän voimaantuneita kuin toiset vertaisryhmätoiminnan alkaessa. Toisaalta pelaamisen lopettaminen ei ole ainoa asia, joka kertoo yksilön voimaantumisesta tai voimaantumisen puutteesta. Yksilö voi kokea olevansa voimaantunut, vaikka hän ei olisi pystynyt lopettamaan pelaamista ja toisaalta pelaamisen lopettanut henkilö voi kokea olevansa hyvinkin voimaton. Voimaantumisen tunne on hyvin subjektiivinen ja yksilöllinen.

Tunne-elämän kuormittuneisuus

Haastateltavat kertoivat tunne-elämän kuormittuneisuudesta ennen vertaisryhmän alkamista. Suomessa yleisimpiä rahapeliongelmiin aiheuttaneita tunnetason haittoja ovat olleet oman rahapelaamisen katuminen, epäonnistumisen tunne, omasta rahapelaamisesta johtuva ahdistus sekä häpeä ja vihaisuus siitä, että ei pysty kontrolloimaan omaa rahapelaamistaan (Salonen ym. 2017, 50; Salonen ym. 2019, 66). Kaikki edellä mainitut tunnetason haitat nousivat esille haastateltavien kokemuksissa. Haastatteluissa nousivat esille erityisesti rahapeliongelmiin johtuva matala mieliala, masennus, häpeä, ahdistus ja yksinäisyyden tunne.

“Sehän [oma rahapelaaminen] jonkun verran aiheuttaa masennusta ja muuta aiheutti...”

Ote

“Tosi paljon niinku häpeää. Ja häpeä kertoo ihmisille, et oon riippuvainen [rahapelaamisesta].” Ote

Kolme haastateltavista kertoivat heidän rahapeliongelmiensa aiheuttaneen heille masennusta. Yksi heistä mainitsi saaneensa virallisen diagnoosin masennuksestaan, mutta hänen tai muiden haastateltavien masennuksen vakavuusasteesta ei ole tietoa. Rahapeliongelmat ovat usein yhteydessä esimerkiksi mielenterveys- ja päihdeongelmiin, mutta niiden syy-seuraussuhteiden osoittaminen on epävarmaa (Alho, Castrén & Lahti 2015, 102-104; Engel ym. 2012, 324; Heinälä 2015a, 95-101; Heinälä 2015b, 101-102; Huotari 2009, 25; Lund 2010, 62). Toisaalta mielenterveys- tai päihdeongelmista kärsivä henkilö voi olla alttiimpi rahapeliongelman syntymiselle, mutta samaan aikaan rahapeliongelmat voivat aiheuttaa mielenterveys- tai päihdeongelmia. Masennuksen lisäksi haastateltavat toivat esille kokeneensa vahvaa häpeän tunnetta omasta rahapelaamisestaan ja rahapeliongelmiin muiden negatiivisten tunteiden joukossa. Lund (2010, 212) toteaa rahapeliongelmiin aiheuttavan häpeää, koska rahapeliongelmat yhdistetään kyvyttömyyteen elää normaalia elämää, hallita rahankäyttöä ja tehdä järkeviä päätöksiä. Henkilölle syntyy tunne ihmisarvonsa menettämisestä ja epäonnistumisesta sekä häpeästä, jos hän ei jostain syystä kykene kontrolloimaan omaa rahapelaamistaan ja toimimaan toisin, vaikka ajattelisi niin (Lund 2010, 109, 124-125). Haastateltavat kertoivat kipuilleensa juuri näiden

asioiden kanssa. Joidenkin haastateltavien oli vaikeaa hyväksyä itseään tai rahapeliongelmaan osana omaa elämää tai menneisyyttä. Rahapeliongelmat saattoivat särkeä tai horjuttaa haastateltavan minäkuvaa. Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen itsensä tiedostamaa kokonaisnäkemystä itsestään ja tietynlaista asennoitumista itseensä sekä erilaisten piirteiden ja ominaisuuksien kuvaamista (Aho 2004, 18; Ojanen 1994, 31). Haastateltavien puheiden perusteella heidän minäkuvaansa hallitsivat heidän omat hyvin negatiiviset kuvauksensa itsestään ja joidenkin yksilöiden itseluottamus näyttäytyi heikkona ennen vertaisryhmätoiminnan alkamista.

“Et ku sitä niinku ruoskii [itseään] sitte kun on rahat menny ja ei hitto mä oon kusipää ja tyhmä ja mun pitäis olla jo aikuinen tässä iässä ja enkö mä ikinä opi...” Ote

Haastateltavat kertoivat haukkuneensa, moittineensa ja syytelleensä itseään paljon. Rahapeliongelmissa kärsivät ihmiset saattavat tuntea raivoa itseään kohtaan, kun he eivät pysty ymmärtämään omaa pakonomaista pelaamistaan (Lund 2010, 122). Osa haastateltavista toi esille olleensa hyvin ankaria itselleen ennen vertaisryhmätoiminnan alkamista. Haastateltavien puheista sai sellaisen kuvan, että heidän rahapelaamiseensa liittyvät haasteet vaikuttivat vahvasti siihen, miten he suhtautuivat itseensä ja miten he näkivät itsensä. Haastateltavien puheessa tuli ilmi myös itseluottamuksen puutetta, joka näyttäytyi epäuskoisuutena omia kykyjä kohtaan rahapelaamisen lopettamiseen liittyen.

Vertaisryhmään hakeutuminen

Haastatteluaineistossa oli huomattavissa haastateltavien vahva tietoisuus omista rahapeliongelmistaan ja tahtotila päästä niistä eroon. He kertoivat tilanteista, joissa he olivat tajunneet oman rahapelaamisensa ongelmallisuuden. Haastateltavien puheissa nousi erilaisia tilanteiden kärjistyksiä käännekohtina avun hakemiselle. Sellaisia käännekohtia olivat esimerkiksi taloudellisten ongelmien kärjistyminen, häätöilmoitus, oman pelaamisen paljastuminen kumppanille ja repsahdukset. On yleistä, että apua haetaan vasta kun oman pelaamisen haitat ovat kasvaneet ylitsepääsemättömiksi (Itäpuisto & Pajula 2015a, 81).

“Ettei täst tuu niinku mitään. Selkeestikään ei pysty ittelleen mitään eikä sitä asiaa ratkasemaan niin tota siinä kohtaa sit yritin ettiä tietoja ja löysin sitten ton vertaisryhmän ni laitoin sinne sit ilmoittautumisen ja se lähti sitten siitä. Et kyl se oli semmonen tietynlainen avuntarve ja et tajus, et ei nyt ehkä niinkun kannata yksin yrittää enää siitä ongelmasta eroon. Et se ei vaan toimi. -- Se on varmaan se kun taloudellinen seinä tuli totaalisesti vastaan ja tajus sen itekki.” Ote

“Tunsi ehkä olevansa niin tällä tavalla pohjalla, ettei ollut enää mitään ehkä semmosta... Ei ollut mitään menetettävää tavallaan, että nyt siinä vaiheessa olin vaan niin valmis. Että hei nyt mä haluan tän oikeesti niinkun hakee sitä apua ja ottaa ne kaikki keinot käyttöön, että mä niinku pääsen pois tästä. Ja se vaati semmosen pitkän salailuvaiheen ja semmosen tota tavallaan taloudellisen ja sellasen henkisen ahdingon, että mä pystyin hakemaan sitä apua. Että en mitenkään helpolla lähteny mukaan.” Ote

Avun hakemisen kynnys näyttäytyi suurena haastateltavien keskuudessa ja avun hakeminen näytti vaatineen ongelmien kasvamista yksilöille hallitsemattomissa oleviin mittasuhteisiin. Jotkut olivat sinnitelleet vaikeassa tilanteessa jopa vuosia ennen kuin he rohkaistuivat hakemaan apua. Usein rahapeliongelmiin aiheuttamat vakavat haitat, kuten velkaantuminen, parisuhdeongelmat, henkinen pahoinvointi, muiden ihmisten reagointi pelaamiseen ja eritoten puolison puuttuminen asiaan motivoivat hoidon piiriin hakeutumisessa (Itäpuisto & Pajula 2015a, 81; Salonen ym. 2017, 62). Haastateltavat kertoivat jännittäneensä ryhmään hakeutumista ja kokeneensa sen jopa noloksi asiaksi, mikä saattoi toimia hidastavana tekijänä avun hakemisessa. Haastateltavien avuntarve ja muutoksen kaipuu omaan tilanteeseen sai heidät kuitenkin lopulta hakemaan apua. Itäpuiston (2012, 138) mukaan ongelmallisesti rahapelaavalle ihmiselle avun hakeminen merkitsee uutta vaihetta, johon kuuluu pelkoa, mutta myös odotusta pelaamisen hallintaan saamisesta. Rahapeliongelmiin hoidon aloittaminen on ihmiselle tunteikas ja merkittävä tapahtuma. Joidenkin ihmisten kohdalla avun hakeminen on jo itsessään merkittävä käänne kohti rahapeliongelmiin saamista hallintaan. (Itäpuisto 2012, 142.)

Haastateltavien puheissaan oli huomattavissa, että heillä oli vahva oma motivaatio osallistua vertaisryhmään. Vertaisryhmään osallistumista motivoivia tekijöitä olivat esimerkiksi omasta rahapeliongelma eroon pääseminen, oman rahapeliongelman parempi

ymmärtäminen, myönteisemmän suhtautumisen oppiminen itseensä, mielialan kohentuminen, ajattelutavan muuttuminen pelaamiseen ja itseensä liittyen, vertaistuen saaminen ja rehellisyyden sekä avoimuuden oppiminen.

“No siin vaihees ehkä ku soittaa sinne ni haluu päästä pois siit pahasta olostä niinku vitutuksesta suomeks sanottuna, et siit ahdistuksesta ja semmosestä. Et siin, se on vähän semmonen epämääräinen tunnetila, et on niinku paha olla ja haluis päästä pahasta olostä pois. Mut sitte, mut sitku rupee mieltii niitä asioita, mitkä siihen vaikuttaa ku pahaä oloo aiheuttaa on se, että ei niinku hallitse omaa käyttäytymistään ja haluis sen kontrollin takaisin ja sitten kun jatkuvasti rahat loppu.” Ote

“Mä ajattelin, et mä saan sieltä jotain vinkkejä, että mä pystyisin lopettamaan ja niinku mistä mä saisin apua. Mut se vertaistuki on se mitä mä niinku odotin eniten. Ja se, et sai kuulla muitten tarinoita ja sit... uskals ite kertoa.” Ote

“Kai mä odotin vaan, että niinku pääsee puhumaan tästä asiasta ja saamaan sitä tukea ja ehkä semmosta erilaista ymmärrystä. -- Et mun odotukset oli just se, että mä pääsen niinku juttelee siitä omasta tilanteesta ja siten löytämään sitä semmosta tukea sieltä. Ja ehkä sitten myös se, että sitä tajuis sitten ehkä oivaltais jotain uutta siinä omasta riippuvuudesta tai siitä syntymekanismista.” Ote

Toiveet rahapeliongelman selättämisestä ja vertaistuen saamisesta korostuivat haastateltavien odotuksissa vertaisryhmälle ja syissä vertaisryhmään hakeutumiselle. Haastateltavien puheissa kuului toiveita päästä pois negatiivisista tunnetiloista, jotka saattoivat hallita hyvinkin vahvasti yksilöiden ajatusmaailmaa ja elämää. Jokainen haastateltava kertoi toiveista hallita omaa pelaamistaan tai pelaamisen lopettamisesta kokonaan. Eräs haastateltava tunnisti omien negatiivisten tunnetilojen johtuvan hänen kyvyttömyydestään hallita pelaamistaan. Hän toivoi saavansa kontrollin takaisin suhteessa omaan pelaamiseensa vertaisryhmän avulla ja siten löytämään ulospääsyn negatiivisista tunnetiloista, jotka hallitsivat hänen ajatusmaailmansa. Haastateltavat toivoivat vertaisryhmän tarjoavan apua rahapelaamisensa hallintaan ja lopettamiseen esimerkiksi erilaisten konkreettisten vinkkien muodossa. Keskustelua ja kokemusten jakamista muiden vertaisryhmän jäsenten kanssa odotettiin myös kovasti. Haastateltavat toivovat sen tarjoavan heille heidän

tarvitsemaansa tukea. Haastateltavat odottivat tapaavansa samanlaisten ongelmien kanssa kamppailevia ihmisiä, mikä saattaa jo itsessään helpottaa yksinäisyyden tunnetta sekä auttaa suhtautumaan itseensä armollisemmin. Kokemusten jakamisen ja vinkkien saamisen lisäksi useat haastateltavat ilmaisivat toiveita saada vertaisryhmässä lisää tietoa rahapelaamisesta ja rahapeliongelmista, jotta heidän oma tietämyksensä ja ymmärryksensä kasvaisi heidän omasta rahapelaamisestaan.

Puolisoiden merkitys vertaistukiryhmään hakeutumisessa näyttöä haastateltavien puolesta merkittävänä. Läheisillä ja erityisesti puolison puuttumisella asiaan voi olla merkittävä vaikutus yksilön päätökseen hakeutua avun piiriin, mikä tuli haastatteluissa selkeästi esille (Castrén & Lahti 2015, 83; Itäpuisto & Pajula 2015a, 81). Syvertsenin ym. (2020, 255) tutkimuksessa kaksi haastateltavaa olivat tuoneet esille, että heidän puolisoiltaan oli ollut suuri vaikutus ensimmäisen askeleen ottamisessa vertaisryhmätoimintaan osallistumiseen liittyen. Puolisoiden merkitys vertaisryhmätoimintaan hakeutumisessa tuli esille myös tässä tutkielmassa, sillä viisi yhdeksästä haastateltavasta ilmaisivat omalla puolisoillaan olleen vaikutusta vertaisryhmätoimintaan hakeutumiselle tuen ja positiivisen painostuksen muodossa. Usein rahapeliongelmat nousevat esiin käsiteltäviksi läheisten aloitteesta ja läheiset ovatkin korvaamattomia rahapeliongelmien varhaisessa tunnistamisessa sekä rahapelaamisesta johtuvien haittojen ehkäisyssä (Lund 2010, 44).

“No tota yritettiin tos keväällä niiku puolison kanssa ettii kaikki mahdolliset keinot. Onneks siin mieles hyväas, että tää nykyinen puoliso tiesi näistä addiktioista aika paljon -- niin tiesi sitten heti, että mistä hakee vertaistukiryhmää ja muuta. Että niitä ruvettiin kattomaan ja kattomaan kaikkia mahdollisia nii sitä kautta se sitten löyty, löyty tää. Tai itseasias minä löysin sen kyllä netistä niin tän Pelirajat’on-homman sitte ja laitoin sinne sitten sen hakemuksen ja sieltä otettiin sitten yhteyttä. -- Ite [ilman puolison tukea] en ois välttämättä sitten hakenu ehkä niin paljon noita apuja ja muita että. Mut otettiin kaikki mahdollinen vastaan mitä vaan tullu.” Ote

“Mä sain niinkun kerrottua puolisolalle niinku täysin avoimesti sen koko tilanteen niinku ja sit sen mikä sitte fiilis siitä tuli, että sen sai oikeesti pois omilta harteiltaan niinku täysin sataprosenttisesti ni ehkä niinku sitte rohkas sitten tai, et se oli niinku periaatteessa se ensimmäinen askel siihen, että periaatteessa on se sitte kuka tahansa ni sit voi

periaatteessa puhuu ja mun mielest se oli niinku se isoin tekijä siinä, et sitte puoliso sitte ehdotti tai niinku siinä tukena ja katto sitte kans näitä mahdollisuuksia ja mä olin sillee ei siinä, käydään kattoo millanen homma ja niin pois päin.” Ote

Haastateltavien puoliset olivat tarjonneet apuaan ja tukeaan esimerkiksi keskustelemisen, kuuntelemisen sekä sopivan tukimuodon etsimisen muodossa. Läheisten oma-aloitteisuus erilaisten tukimuotojen selvittämisessä ja niihin ajan varaamisesta edistävät jo itsessään rahapeliongelman ratkaisua (Itäpuisto & Pajula 2015b, 176). Puolison kanssa keskusteleminen oli ollut joidenkin haastateltavien kohdalla ikään kuin alkusysäys pystyä avautumaan omista asioistaan, erityisesti omasta rahapelaamisesta ja siihen liittyvistä haasteista, myös muille ihmisille. Puolison kanssa keskusteleminen ja puolison tarjoama kannustus avun hakemiseen oli valmistellut antamaan vertaisryhmätoiminnalle mahdollisuuden. Puolison tietämys rahapeliongelmissa ja muista addiktioista näyttäytyi haastateltavien näkökulmasta positiivisena asiana.

“Sit tavallaan se oli sisäinen halu [hakeutua vertaisryhmään], mutta oli siinä toki semmosta ulkopuolista painetta siinä mielessä, että ei halunnut enää tuottaa toisellekaan [puolisolle] niinkun pahaa mieltä ja näin.” Ote

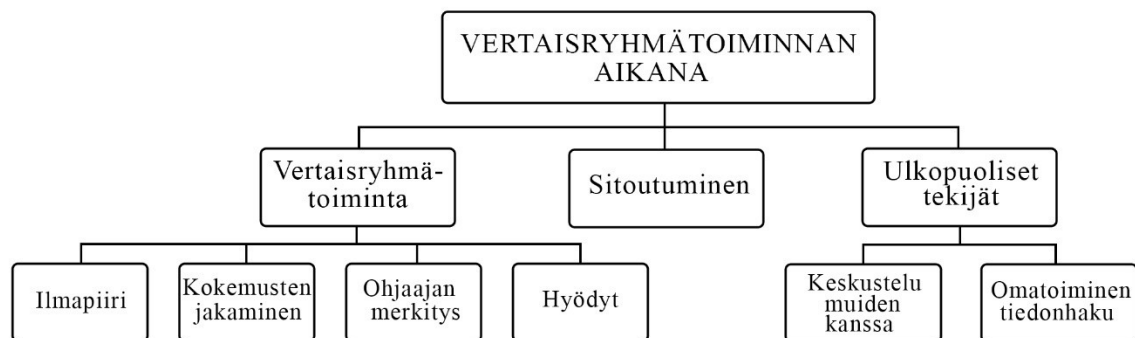
“Lisäksi nii paljon saa niinku öö neuvoja ja apua avopuolisolta, että mihin kannattais mennä ja vähän se painostikin, et kannattaa, et sun täytyy niinku mennä jonnekki. Että ei riitä, että yksin vaan päättää, et lopettaa, et sen verran pahasta ongelmasta on kyse. Niin sitä kautta sitten mä täytin sitten lomakkeen ja sillai. -- Kyl tuli vähän niinku painetta, mut hyvällä tavalla. Kyl mä olen niinku ite samaa mieltä siitä, että mun täytyy hakee apuu.” Ote

Haastateltavat korostivat vertaistukiryhmään hakeutumisen taustalla olleen ennen kaikkea oma sisäinen halu saada apua, mutta osa haastateltavista oli kokenut puolison puolesta myös painetta hakeutua vertaisryhmään. Useimmiten läheiset saattavatkin olla pohittimassa ja etsimässä erilaisia apu- ja tukimuotoja rahapeliongelmiin ennen kuin rahapeliongelmissa kärsivä henkilö on siihen itse valmis (Lund 2010, 44). Haastateltavat kertoivat kokeneensa myös painetta olemaan tuottamatta omalle puolisolalle pahaa mieltä. Edes selkeää painostusta kokeneet haastateltavat eivät olleet kokeneet sitä negatiivisena asiana,

vaan he korostivat ymmärtävänsä puolisoidensa kannan ja olleensa samaa mieltä omien puolisoidensa kanssa. Puolison painostus oli koettu suurilta osin hyödyllisenä ja positiivisena asiana. Haastateltavat antoivat tunnustusta omien puolisoidensa tarjoaman tuen ja jopa painostuksen merkityksestä avun hakemiselle ja vertaisryhmätoimintaan osallistumiselle.

6.2 Vertaisryhmätoiminnan aikana

Voimaantumisen polun toinen askel (Kuvio 3) käsittelee vertaisryhmätoimintaa, siihen sitoutumista ja vertaisryhmätoiminnan ulkopuolella samaan aikaan vaikuttaneita tekijöitä. Vertaisryhmätoiminnassa merkittäviksi tekijöiksi nousivat vertaisryhmän ilmapiiri, kokemusten jakaminen, ohjaajan merkitys ja vertaisryhmätoiminnasta saadut hyödyt. Haastateltavat näyttivät sitoutuneen vahvasti vertaisryhmätoimintaan. Vertaisryhmätoiminnan aikana haastateltavien voimaantumiseen saattoivat vaikuttaa myös vertaisryhmätoiminnan ulkopuoliset tekijät, joista haastatteluissa esille nousivat keskusteleminen muiden ihmisten kanssa sekä omatoiminen tiedonhaku.

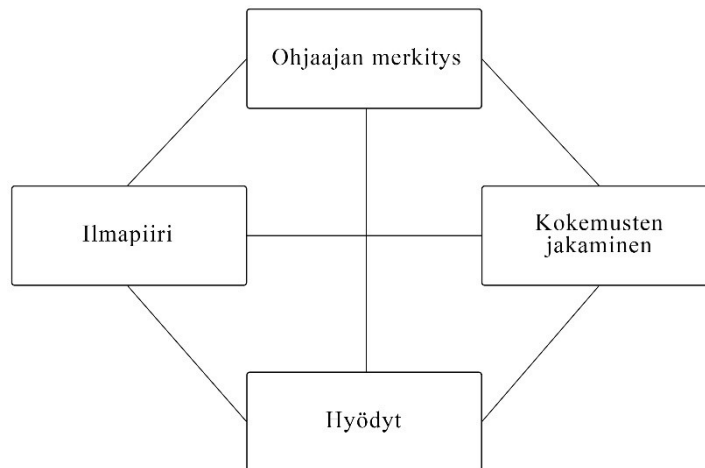


KUVIO 3 Voimaantumisen polun toinen askel.

Vertaisryhmätoiminta

Vertaisryhmätoiminnassa merkityksellisiksi asioiksi nousivat vertaisryhmän ilmapiiri, kokemusten jakaminen muiden kanssa, ohjaajan merkitys sekä vertaisryhmätoiminnasta saadut hyödyt. Kaikki nämä seikat ovat tiiviisti yhteydessä toisiinsa, eikä niitä ole mielekäästä ajatella toisistaan täysin erillisinä tekijöinä, vaikka olen analyysissäni ryhmitellyt

ne eri kategorioihin. Jokainen noista neljästä eri tekijästä vaikuttavat toisiinsa (Kuvio 4). Esimerkiksi ohjaaja voi vaikuttaa vertaisryhmän ilmapiiriin, vertaisryhmässä tapahtuvaan kokemusten jakamiseen sekä vertaisryhmätoiminnan hyötyihin ja niin edespäin.



KUVIO 4 Vertaisryhmätoiminnassa vertaisryhmän ilmapiiri, ohjaajan merkitys, kokemusten jakaminen ja vertaisryhmätoiminnan hyödyt ovat tiukasti yhteydessä toisiinsa.

Kaikki edellä mainitut tekijät, ilmapiiri, ohjaajan merkitys, kokemusten jakaminen ja vertaisryhmätoiminnan hyödyt liittyvät tiiviisti keskustelemiseen, joka on erittäin keskeinen asia vertaisryhmätoiminnassa. Haastateltavien kuvausten mukaan ryhmässä syntyi luonnollisesti paljon keskustelua, joka oli suurilta osin vapaata. Haastateltavien mukaan vertaisryhmät muotoutuivat ryhmäläisten näköisiksi ja keskustelu vertaisryhmässä kulki omalla painollaan sen sijaan, että vertaisryhmässä olisi seurattu jotain tiettyä kaavaa. Haastateltavat kertoivat, että jokainen ryhmäläinen sai osallistua keskusteluun juuri niin paljon kuin halusi. He kertoivat kokeneensa, että vertaisryhmässä pystyi avautumaan herkästi omista murheistaan ja kertoa miten kulunut viikko oli sujunut.

Hyvä ilmapiiri on merkittävä tekijä hedelmällisen keskustelun syntymisessä vertaisryhmässä. Ilmapiirin ja keskustelun suhde toimii myös toiseen suuntaan, hyvä antoisa keskustelu synnyttää hyvää ilmapiiriä. Hyvällä ilmapiirillä on merkittävä vaikutus sisäisen voimantunteen rakentumiseen (Siitonen 1999, 74). Toimintaympäristön olosuhteilla on merkitystä yksilöiden voimaantumisen kannalta (Siitonen 1999, 93). Voimaantuminen ilmenee luonnollisimmin sellaisissa ympäristöissä, joissa yksilö tuntee ilmapiirin turvalliseksi ja missä hän kokee olonsa hyväksytyksi sekä tasa-arvoiseksi muiden kanssa

(Heino & Kärmeniemi 2013, 109). Eija Eronen (2017, 92) toi esille, että vertaistuki pe- rustuu nimenomaan kohtaamisiin, joissa vallitsee tuen antamisen ja vastaanottamisen mahdollistava vapaa ilmapiiri. Haastateltavien kuvausten perusteella vertaisryhmissä val- litsi positiivinen, vapautunut, rento ja maanläheinen tunnelma ja ilmapiiri.

Itäpuiston (2012, 138) mukaan rahapeliongelmissa kärsivälle ihmiselle avun hakeminen on uusi vaihe, johon kuuluu erilaisia tunteita. Syvertsenin ym. tutkimuksessa useat haas- tateltavat kertoivat tunteneensa olonsa oudoksi ja epämukavaksi aloittaessaan vertaisryh- mätöiminnassa. Syvertsen ym. kertoivat erään haastateltavan kokeneen omien henkilö- kohtaisten asioiden paljastamisen olleen alussa epämukavaa. (Syvertsen ym. 2020, 255.) Tässä tutkielmassa haastateltavat eivät ilmaisseet tunteneensa oloaan alussa suoranaisesti epämukavaksi, mutta muutamat heistä kertoivat vertaisryhmässä aloittamisen olleen heille pelottavaa tai jännittävää. Heidän mukaansa kyseiset tunteet hävisivät kuitenkin pian vertaisryhmän alettua. Myös Syvertsenin ym. (2020, 255) tutkimuksessa haastatel- tavat olivat kokeneet olonsa mukavammaksi ajan myötä, mitä samaistuminen ja ymmär- rys olivat edesauttaneet. Suurin osa tämän tutkielman haastateltavista koki tulevansa hy- vin toimeen muiden kanssa ja heidän kesken vallitsi hyvä ryhmähenki sekä yhteenkuulu- vuuden tunne.

“Mentiin silleen omalla painolla ja että kai siinä tuli varmaan semmonen olo kaikille, että hei me ollaan tässä tavallaan kaikki ihan niinku, että nää kaikki meiän ajatukset on hyviä ja tavallaan niistä saa puhua ja niitä arvostetaan sitä meiän aikaa ja niinku niitä asioita mitä me puhutaan. Että ei oo mitään tavallaan huonoa teemaa tai vähäpä- tösempää asiaa.” Ote

Vertaisryhmien hyvään ilmapiiriin vaikuttivat merkittävästi ryhmäläisten keskinäinen hy- väksyntä ja arvostus, jotka ovat molemmat tiukasti yhteydessä voimaantumiseen (Siito- nen 1999, 16). Siitonen (1999, 118) toi esille, että nimenomaan hyväksyntä voi vaikuttaa positiivisesti ilmapiiriin. Siitosen (1999, 164) tutkimuksen mukaan hyväksyntä on yhtey- dessä myös ihmisen hyvinvointiin ja sitä kautta jälleen voimaantumiseen. Sisäisen voi- mantunteen rakentumisen kannalta kokemus arvostuksesta ja kunnioituksesta on todella tärkeää. Lisäksi arvostuksen ja kunnioituksen kokemusten seurauksena rakentunut sisäi- nen voimantunne on yhteydessä yksilön haluun toimia vastuullisella ja

luottamuksenarvoisella tavalla sekä rakentaa molemminpuolista kunnioitusta. (Siitonen 1999, 67.) Ryhmäläisten keskinäinen hyväksyntä ja arvostus näkyivät esimerkiksi siten, että jokainen ryhmäläinen hyväksyttiin juuri sellaisena kuin oli, tasa-arvoisena muiden kanssa, ja jokaisen kertomia asioita pidettiin yhtä tärkeinä sekä merkityksellisenä. Myös Syvertsenin ym. (2020, 151) tutkimuksessa suurin osa haastateltavista olivat kokeneet tulleen arvostetuiksi vertaisryhmätoiminnassa. Vertaisten keskinäinen kunnioitus sekä tasa-arvoisuus ovat olennaisesti yhteydessä vertaistukeen (Granfelt 2007, 112). Vertaisryhmän ilmapiirissä vallitsivat myös rehellisyys ja luottamus.

“...sai kuulla jokaisen tiekkö elämästä semmosii niinku rehellisii niinkun palasii mitä välttämättä niiden muutkaan ystävät tai muut ei oo kuullu vähän niinku. Et periaattees kuitenki, et pääs loppupeleis jollain tavalla niinku aika syvälle jokaista. Tai silleen huomaa, et se ei oo tosiaan mitään... Se ei oo feikkireality vaan ihan aitoo elämää tällasheet. Et pääs oikeesti niinku niiden ihmisten vähän niinku voisko sanoo tietyl taval synkkiin puoliin niin aika tommost niinku mitä ei oikeestaan missään muual pääse kokemaan ni onhan se... Ni seki tuo semmost luottamust niihin muihin ja sil tavalla myös itteensä.” Ote

”Semmonen vähän niinku, et siel oltiin kyl tosi rehellisiä ja sillain ni eka kerta anto jo aika paljon. Että vähän niinku okei, et tää on niinku ei tosiaan tarvii tääl ainakaan pitää omia salaisuuksia sisällä. Se oli ihan mukava.” Ote

“Kukaan ei niinkun kaunistellu mitään ja sit jos oli yhdelläki retkahdus tapahtunu eilen ni kerto sit tota ihan rehellisesti eikä ruvennu sanoo, et ei... Et muut on ollu pelaamatta niin minä en ole, et semmonen avoimuus.” Ote

Haastateltavat kertoivat, että vertaisryhmässä vallitsi rehellisyys, avoimuus ja luottamus ryhmäläisten kesken. Ilmapiirin avoimuus ja luottamus ovat yhteydessä voimaantumiseen sekä vertaistukeen (Granfelt 2007, 112; Siitonen 1999, 16, 145). Tässä tutkimuksessa myös rehellisyys nousi suureen rooliin vertaisryhmätoiminnassa. Haastateltavien puheissa avoimuus ja rehellisyys limittyivät ja sitoutuivat tiukasti keskenään. Haastateltavat kokivat tärkeänä, että vertaisryhmässä keskusteltiin asioista avoimesti ja rehellisesti ilman salailemista, peittelyä tai kaunistelua. Ryhmäläisten välinen avoimuus ja rehellisyys synnyttivät luottamusta ryhmäläisten keskuuteen ja luottamus taas rohkaisee entisestään

jakamaan omia kokemuksia muiden kanssa. Voimaantumiselle merkityksellistä ovat ihmissuhteet, joissa luottamus sekä yhteinen dialogi ovat mahdollisia (Heino & Kärmeniemi 2013, 102). Haastateltavat kertoivat vertaisryhmien tiiviyn ja samana pysymisen olleen positiivinen asia. Vertaisryhmän jäsenten pysyminen samoina ja se, että he oppivat tuntemaan toisiaan, mahdollistaa paremmin luottamuksellisen, avoimen ja rehellisen ilmapiirin syntymisen. Kun ihmiset tuntevat tulevansa kohdatuksi, hyväksytyksi sekä arvostetuksi ja kun he kokevat voivansa käsitellä ajatuksiaan ja tunteitaan turvallisesti, he uskaltavat päästää pintaan vaikeitakin asioita käsiteltäväksi (Lund 2010, 143). Siitonen (1999, 68) toteaa, että luottamus toimintaympäristön mahdollisuuksiin ja tukeen sekä luottamus omiin selviytymiskykyihin ovat merkityksellisiä oman sisäisen voimantunteen rakentamisessa sekä ylläpitämisessä.

Haastateltavien kertoman mukaan keskusteleminen ja kokemusten jakaminen ryhmäläisten kesken oli runsasta sekä antoisaa. He kertoivat vertaisryhmien jäsenten olleen tavallisia ihmisiä, jotka olivat kaikki erilaisia, mutta joita kaikkia yhdisti jollain tavalla ongelmallinen rahapelaaminen sekä sen aiheuttamat vaikeudet. Kokemusten jakaminen, omien kokemusten kertominen sekä muiden kokemusten kuuleminen, oli haastateltavien mukaan hyödyllistä ja tarjosi tukea. Tunteet tuesta, välittämisestä ja kuulumisesta, joita vertaisryhmien osallistujille kehittyi toisiaan kohtaan, syntyvät heidän toistensa kanssa jakamistaan huolista, uskomuksista ja ideoista (Coman ym. 2002, 155).

“Kyl se niinku oli selkeesti semmonen paikka minne oli aina kiva mennä ja oli semmonen olo, et siel voi tosiaan niinku puhua asioista niitten oikeilla nimillä ja ei tarvii selitellä. Et sanoo jonkun asian niin ne muut ymmärtää. Onks se vähän hölmö sanoo näin ni tavallaan se ero siihen normaali-ihmiseen on se, että jos nyt jollekki sanoo, et on peliongelmainen ni sielt tulee yleensä kysymyksiä joihin pitäis keksiä järkevä vastaus, mutta kun niitä ei ole niin siellä vertaisryhmässä sun ei tarvii. Vaan se sanotaan siel ni kaikki muut on heti kartalla ja ei sielt tuu mitään semmosia niinkun jatkokysymyksiä tai et haluttas yrittää ymmärtää. Ku tavallaa ollaan siinä samalla viivalla niin se on ollu iso kyl niinku semmonen tuki ja just tosi vapautunu olo aina sit sen jälkeen kun siel on päässy puhumaan asioista.” Ote

Vertaisryhmien jäsenten välillä vallitsi keskinäinen ymmärrys rahapeliongelmissa ja niihin liittyvistä vaikeuksista. Vertaisryhmissä kukaan ei ihmetellyt kenenkään tarinoita eikä asioita tarvinnut alkaa selittelemään, kuten rahapeliongelmissa tietämättömälle ja kokemattomalle pitäisi. Haastateltavat olivat kokeneet, että muut vertaisryhmätoiminnan osallistujat olivat ymmärtäneet heitä ja sama kokemus ymmärretyksi tulemisesta tuli esille myös Syvertsenin ym. tutkimuksessa. Syvertsenin ym. tutkimuksessa haastateltavat kokivat rahapeliongelmiä omaavien henkilöiden ymmärtävän heitä tavalla, johon rahapeliongelmiä kokemattomat henkilöt eivät pysty. Syvertsenin ym. tutkimuksen haastateltavat olivat kokeneet ymmärtämisen kokemuksen syntyneen muun muassa sen avulla, kun muut osallistujat pystyivät artikuloimaan samanlaisia tunteita, joita he olivat itse kokeneet ja kun he pystyivät samaistumaan toistensa kertomuksiin. Syvertsenin ym. tutkimuksen haastateltavat olivat kokeneet osallistujien keskinäistä ymmärrystä lisänneen myös juuri sen, että ryhmässä ei tarvinnut yksinkertaistaa tai muokata omia puheita saadakseen muut ymmärtämään heitä. (Syvertsen ym. 2020, 251-252.) Sen sijaan sekä tässä tutkielmassa että Syvertsenin ym. tutkimuksessa vertaisryhmätoimintaan osallistuneet haastateltavat olivat kokeneet pystyneensä kertomaan asiat sellaisina kuin ne olivat ja muut osallistujat olivat ymmärtäneet mitä he tarkoittivat. Haastateltavat toivat esille kokeneensa vapauttavana sen, että he pääsivät vertaisryhmässä keskustelemaan rahapeliongelmiään ja muista mielen päällä olevista asioista. Tärkeää haastateltaville oli ollut myös kokemus kuulluksi tulemisesta. Mahdollisuus kuulluksi tulemisesta on tärkeää voimaantumiselle, sillä kuulluksi tuleminen tuottaa tunteen mahdollisuudesta kontrolloida omaa kohtaloaan ja vaikuttaa omaa elämää koskeviin päätöksiin (Heino & Kärmeniemi 2013, 105). Haastateltavien mukaan ryhmässä sai puhua asioista haluamallaan tavalla muiden kuunnellessa ilman pelkoa tuomitsemisesta tai arvostelemisesta.

“Sai puhua. Ihan vain se puhuminen ilman tavallaan, tietää, että sieltä ei tuu tavallaan sitä arvostelua tai että tietää vaikka niin kuin vaikka mullakin on hyvä tuki ollut tuo oma puoliso silleen, että ei varmaan... Voisi olla niinku paljon huonomminki asiat silleen että hänhän on ollut tosi ymmärtäväinen, mutta niinku, että ku aina sitä sitten miettii, että mitähän se ajattelee niin siellä ei tarvii miettiä sitä. Vaan se ku tietää että toinen on samassa tilanteessa suunnilleen niin se on ehkä vielä vapaampaa se keskustelu ja se omien tunteiden kertominen.” Ote

Haastatteluissa nousi esille ryhmäläisten samankaltaisten kokemusten tärkeys siinä mielessä, että se helpotti muille puhumista rahapeliongelmista sekä niihin liittyvistä asioista. Haastateltavat eivät huomanneet yhtäläisyyksiä vain ryhmäläisten kokemuksissa, vaan myös ajatusmaailmassa. Muiden ryhmäläisten kokemusten sekä ajatusten kuuleminen auttoi haastateltavia ymmärtämään kuinka yleisiä rahapeliongelmat ovat.

“...oikeesti se ajatusmaailma niiden muiden kanssa oli hyvin samalainen. Että huomasi oikeesti, et okei, et mä oon just tätä miettinytki ja sit joku toinen sanoo sen sieltä ääneen. Vähä niinku niin kylhän siitä tulee aika hyvä fiilinki sillai, et tietää, et okei niinku, että tämmöstä samoi on monel muillaki. Ei oo vähän niinku yksin sen ongelman kanssa...” Ote

Haastateltaville oli ollut merkityksellistä ymmärtää muiden ryhmäläisten kokemusten ja ajatusten kuulemisen kautta, että he eivät ole ainoita ihmisiä, jotka kärsivät rahapeliongelmista, vaan se koskettaa monia ihmisiä. He ymmärsivät monien ihmisten olevan samantlaisissa tilanteissa ja että monet painivat samanlaisten asioiden ja ajatusten kanssa kuin he itse, mikä vähensi heidän yksinäisyyden tunnettaan. Myös Syvertsenin ym. (2020, 252) tutkimuksen haastateltaville kokemus siitä, että he eivät olleet enää yksin rahapeliongelmansa kanssa, oli erityisen tärkeää.

Osa haastateltavista koki, että keskustelu vertaisryhmässä ei ollut aina toimivaa tai että ryhmä olisi voinut toimia paremminkin puheenvuorojen epätasaisten jakautumisen vuoksi. Haastateltavat toivat esille joidenkin ryhmäläisten olleen muita puheliaampia vieden enemmän tilaa ja aikaa vertaisryhmän tapaamisilla. Se oli koettu häiritsevänä ja jopa ahdistavana sekä lannistavana, jos sen vuoksi oli vaikeaa itse osallistua keskusteluun. Vertaistuessa voi siis nousta myös negatiivisia tunteita (Kippola-Pääkkönen 2018, 185). Lisäksi jotkut haastateltavat olivat kokeneet häiritsevänä, jos keskustelu ajautui pois aiheesta, vaikka vapaamuotoinen rento keskustelu koettiin yleisesti positiivisena asiana. Jotkut jopa toivoivat, että keskustelu olisi ollut vielä vapaampaa. Myös Syvertsenin ym. tutkimuksen haastateltavat nostivat esille, kuinka tärkeää on, että keskustelujen aiheet pysyvät rahapeliongelmista eivätkä lähde rönsyilemään. Heillä oli kuitenkin erilaisia näkemyksiä siitä, miten aiheesta pysyminen pitäisi toteuttaa. Samaan aikaan jotkut heistä kokivat, että löysempi struktuuri vertaisryhmän tapaamisissa saattaa edesauttaa rentoutuneempaa ilmapiiriä vertaisryhmän tapaamisissa ja siten osallistujat saattavat kertoa

asioistaan ja tunteistaan avoimemmin. (Syvertsen ym. 2020, 253.) Lundin (2010, 142) mukaan rahapeliongelma kärsivillä ihmisillä saattaa olla suuri tarve puhua rahapeliongelmaan liittyvän valehtelemisen, salailun ja vaikenemisen vuoksi. Tietysti kyse voi olla yhtä hyvin persoonien eroavaisuuksista. Rahapeliongelman salailemisen ja siitä valehtelemisen loputtua ihmisillä on erilaisia tarpeita keskustella asioista, toiset puhuvat enemmän ja toiset vähemmän. Jotkut haastateltavat olisivat toivoneet vertaisryhmän tapaamisten olleen strukturoidumpia ja että keskustelu olisi ollut ohjatumpaa esimerkiksi siten, että tapaamisilla olisi käsitelty aina tiettyjä teemoja ja että puheenvuoroja olisi jaettu tarkemmin vertaisryhmän osallistujien kesken. Syvertsenin ym. (2020, 253) tutkimuksessa haastateltavien positiiviset ja negatiiviset kokemukset vertaisryhmän tapaamisista näyttivät olevan yhteydessä onnistuneisiin ja epäonnistuneisiin yrityksiin pitää tapaamisten aiheet oleellisina rahapeliongelmaa ajatellen. Tässä tutkielmassa vertaisryhmän ohjaajan rooli nousi merkittäväksi tapaamisten struktuurin ja puheenvuorojen tasaisen jakautumisen huolehtimisessa.

Ohjaaja näyttäytyi haastateltavien kertoman perusteella merkittävänä henkilönä vertaisryhmätoiminnassa. Ohjaajalla oli suuri vaikutus ryhmän ilmapiiriin ja toimivuuteen. Useimmat haastateltavat kehuivat vertaisryhmiensä ohjaajien luonteenpiirteitä sekä ryhmänohjaustaitoja, mistä voi päätellä heidän persooniensa sopineen hyvin yhteen. Positiivisena koettiin se, että ohjaajat olivat nimenomaan vertaisohjaajia. Vertaisohjaajilla oli omakohtaista kokemusta rahapeliongelmaista sekä niistä selviytymisestä ja haastateltavat olivat kokeneet vertaisohjaajien olevan kuin “kuka tahansa”.

Haastateltavien puheissa ohjaajalle nousi kaksi merkityksellistä tehtävää, vertaisryhmän keskustelun ohjaaminen ja omien kokemusten sekä tiedon jakaminen. Haastateltavilla oli erilaisia kokemuksia siitä, miten ohjaaja oli ohjannut keskustelua vertaisryhmässä. Osa haastateltavista oli nauttinut siitä, että ohjaaja oli antanut osallistujien keskustella hyvin vapaasti, kun taas jotkut kehuivat erityisesti ohjaajan hyviä taitoja keskustelun ohjaamisessa esimerkiksi silloin, jos vertaisryhmässä oli erityisen puheliaita henkilöitä tai jos keskustelu ajautui pois aiheesta. Ohjaajan kykyä pitää keskustelu aiheessa ja huolehtia siitä, että kaikki saivat mahdollisuuden puheenvuoroon, pidettiin tärkeänä.

“...puheenvuoron jakaminen vähän tiukemmin tai jotenkin sen ajan ohjaaminen siltä ohjaajalta paremmin niin se vois olla ihan toivottavaa, koska joskus kävi niin, että jotkut ei oikeen puhunu mitään koko... Tai sen alkukuulumisten kysymisten jälkeen sitten siel oli pari tyyppiä äänessä koko ajan ja selitti välillä joitain asioita mitkä ei niinku mun mielest liittyny ollenkaan. Nii mun mielest semmoseen pitää puuttuu vähän tiukemmin ehkä.” Ote

Toisaalta osa haastateltavista toivat esille tyytymättömyyttä ohjaajan kykyihin tai tapoihin ohjata keskustelua vertaisryhmässä. Haastateltavat kertoivat toivoneensa, että ohjaaja olisi rajannut paremmin äänekkäimpiä osallistujia luoden tilaa hiljaisemmille osallistujille esimerkiksi jakamalla puheenvuoroja. Koettiin ikävänä, jos hiljaisemmat osallistujat eivät päässeet osallistumaan keskusteluun. Myös Syvertsenin ym. (2020, 257) tutkimuksen osallistujien negatiiviset tunteet vertaisryhmätoiminnasta liittyivät erimielisyyksiin vertaisryhmän tapaamisten struktuurista. Puutteellinen tapaamisstruktuuri johti jossain määrin triviaaleihin aiheisiin, jotka saattoivat joskus hallita keskustelua. Toisaalta liian tiukka struktuuri koettiin liiallisena ja rajoittavana asioiden jakamisen kannalta. Osallistujat näyttivät arvostavan struktuuria, joka johti avoimeen keskusteluun rahapeliongelmiiin liittyviin aiheisiin. Ohjaaja on haastavan tehtävän edessä ohjatessaan vertaisryhmätoimintaa ja miettiessään, miten ryhmä olisi mahdollisimman toimiva ja hyödyllinen jokaisen osallistujan näkökulmasta. Vertaisryhmiin osallistuu hyvin erilaisia ihmisiä erilaisilla persoonilla ja odotuksilla. Jokaisen osallistujan miellyttäminen voi tuntua lähes mahdottomalta tehtävältä.

“Et se on aina paljon kiinni siitä ohjaajasta ja nimenomaan siitä ryhmästä, kun ikinä ei voi tietää, et minkälaisia ihmisiä sieltä tulee.” Ote

Ohjaajan tulee tasapainotella sopivasti vapaamman keskustelun ja strukturoidumman keskustelun välillä oman ryhmänsä osallistujien toiveiden sekä mieltymysten mukaisesti. Kaikilla osallistujilla on omat näkemyksensä siitä, minkälainen keskustelu olisi antoisinta. Coman ym. (2002, 148) toteavat vaatimusten kasvavan vertaisryhmien ohjaajia kohtaan muun muassa sitä mukaan, kun ryhmäkoko kasvaa, jolloin ohjaajien täytyy jakaa huomiota kaikkien osallistujien kesken ja arvioida osallistujien yksilöllisiä tarpeita. Tärkeintä voimaantumisen kannalta ei ole kuitenkaan se, miten keskustelut toteutuvat, vaan se miten osallistujat itse ne kokevat. Siihen ohjaajan on lopulta vaikea vaikuttaa, hän voi vain

yrittää parhaansa. Vuorovaikutusdynamiiikka on yksi vertaistuen vaikutuksiin vaikuttavista tekijöistä (Kippola-Pääkkönen 2018, 186-187).

Voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, mutta henkilön voimaantumiseen voidaan yrittää vaikuttaa esimerkiksi tarjoamalla hänelle keinoja, taitoja ja mahdollisuuksia, jotka saattavat vaikuttaa positiivisesti hänen voimaantumisprosessiinsa (Katisko 2013, 140-141; Siitonen 1999, 118). Haastateltavat kokivatkin ohjaajien jakamat tiedot sekä henkilökohtaiset kokemukset rahapeliongelmista erittäin merkityksellisinä, hyödyllisinä sekä antoisina.

”No tota se oli hyvä, että nää ohjaajat ni niillä oli itellä ollut peliriippuvuus. Et ne tiesti, että mistä puhutaan, koska niillä on omakohtasta kokemusta.” Ote

Haastateltavat kokivat, että ohjaajat tiesivät tarkalleen mistä puhuttiin ja että he pystyivät rohkaisemaan sekä neuvomaan rahapeliongelmista selviämisessä. Haastateltavia rohkaisi se, että ohjaajatkin olivat selvinneet rahapeliongelmista. Ohjaajat toimivat tosielämän esimerkkeinä siitä, että rahapeliongelmista voi selvitä.

Haastateltavat kertoivat monenlaisista hyödyistä, jotka tulivat esille vertaisryhmätoiminnan aikana niin muiden ryhmäläisten kuin ohjaajankin toimesta. Haastateltavat korostivat vertaisryhmän tarjonnan paljon emotionaalista tukea muun muassa rohkaisun, ymmärryksen ja kannustuksen muodossa. Vertaisryhmätoiminnan jäsenet voivat osoittaa toisinaan kohtaan tukea, empatiaa ja välittämistä (Coman ym. 2002, 150). Eräs haastateltava kertoi tehneensä vertaisryhmätoiminnan aikana päätöksen hakeutua vertaisryhmän jälkeen hoidon piiriin rahapeliongelmansa vuoksi. Hän kertoi pohtineensa hoitoon hakeutumisista aiemminkin, mutta hän teki lopullisen päätöksen vertaisryhmätoiminnan aikana muiden rohkaisun sekä kannustuksen avulla. Myös Syvertsenin ym. tutkimuksessa emotionaalinen tuki nousi esille muun muassa siten, että haastateltavat kertoivat kokeneensa tulleensa ymmärretyiksi ja saaneensa vahvistusta vertaisryhmän tapaamisten aikana (Syvertsen ym. 2020, 251). Tässä tutkielmassa haastateltavat kertoivat myös monenlaisista konkreettisista hyödyistä vertaisryhmätoiminnan aikana. He kertoivat saaneensa paljon vinkkejä rahapelaamiseen hallintaan ja lopettamiseen sekä raha-asioiden hoitamiseen. Myös Syvertsenin ym. tutkimuksessa vertaisryhmiin osallistuneet henkilöt kertoivat avun

ja käytännön vinkkien saamisen olleen osa vertaisryhmätoimintaa. Syvertsenin ym. tutkimuksen mukaan vertaisryhmissä oli saanut tämän tutkielman tulosten tavoin käytännön vinkkejä muun muassa monissa talouden hallintaan liittyvissä asioissa, hoidon ja avun piiriin hakeutumisessa sekä rahapeliongelmiin liittyvissä asioissa. (Syvertsen ym. 2020, 254, 256.) Tässä tutkielmassa haastateltavat kertoivat saaneensa myös paljon hyödyllistä tietoa esimerkiksi rahapeliongelmistä ja addiktioista, mikä paransi heidän ymmärrystään omasta henkilökohtaisesta rahapeliongelmastaan sekä tilanteestaan.

“Mut tommosii käytännön juttuja siellä oli paljon. Ja tietysti sitä henkistä, et ymmärtää, et se on sairaus, se on riippuvuus.” Ote

Vertaistuen avulla ihmiset voivat löytää uusia ongelmanratkaisu- ja selviytymismalleja kokemuksiinsa haasteisiin ja yksilön voimaantumisen mahdollistamiseksi hänelle voidaan yrittää tarjota keinoja, taitoja ja mahdollisuuksia hänen voimaantumisensa mahdollistamiseksi (Granfelt 2007, 112; Katisko 2013, 140-141). Vaikuttavassa vertaisryhmätoiminnassa voidaan mahdollistaa osallistujien uusien asenteiden sekä käyttäytymistapojen oppiminen ja siten opittujen asenteiden sekä käyttäytymistapojen käyttäminen myöhemmin tosielämän tilanteissa. Vertaisryhmätoiminnassa on mahdollista saada myös palautetta ja tukea muilta ryhmän osallistujilta. (Syvertsen ym. 2020, 147.) Muun muassa uusien näkökulmien sekä tiedon tarjoaminen voivat toimia voimaantumista edistävinä tekijöinä. Esimerkiksi pelkkä tieto peliriippuvuudesta voi auttaa, kun ihminen ymmärtää, että kyse ei ole omasta tyhmyydestä tai vastuuttomuudesta (Lund 2010, 137). Tässä tutkielmassa haastateltavat kokivat tärkeänä sen, että vertaisryhmätoiminnan aikana korostettiin sen sijaan kyseessä olevan oikea sairaus. Vertaisryhmätoiminnan tärkeiksi hyödyiksi koettiin myös säännöllisen viikkorytmin muodostuminen sekä uusien ystävien saaminen. Osa haastateltavista kertoi ystäväystyneensä vertaisryhmässä yhden tai useamman ryhmäläisen kanssa niin, että he olivat tekemisissä myös vapaa-ajalla. Myös Syvertsenin ym. (2020, 252) tutkimuksessa nousi esille vertaisryhmätoimintaan osallistumisen olleen sosiaalisesti antoisaa. On tärkeää ottaa huomioon, että hyötyjä ei voi kuitenkaan selittää vain yksittäisillä asioilla, vaan hyödyt ovat monien eri asioiden kokonaisuuden tulos.

Sitoutuminen

Jokainen haastateltava oli todella sitoutunut vertaisryhmätoimintaan. Heidän sitoutumiseensa näkyi muun muassa tunnollisena osallistumisena vertaisryhmän tapaamisiin sekä niiden innokkaana odottamisena. Haastateltavien sitoutumiseen saattoivat vaikuttaa esimerkiksi heidän hyvä asennoitumisensa vertaisryhmää kohtaan, oma henkilökohtainen motivaatio ja hyvät kokemukset ryhmätoiminnasta. Toisaalta myös päätös sitoutua ryhmätoimintaan voi vaikuttaa myönteisesti asenteeseen ja motivaatioon, jotka taas saattavat osiltaan muokata yksilön kokemuksia vertaisryhmätoiminnasta. Siitosen (1999, 159-160) tutkimuksen tuloksissa todettiin ihmisen voimaantumisen olevan yhteydessä hänen sitoutumiseensa niin hyvässä kuin pahassa, vahva voimaantuminen johtaa vahvaan sitoutumiseen ja heikko voimaantuminen heikkoon sitoutumiseen. Voimaantumisteorian mukaan voimaantuminen on yhteydessä sitoutumiseen (Siitonen 1999, 162). Tässä tapauksessa on syytä pohtia, onko joidenkin vertaisryhmän osallistujien voimaantuminen voinut vahvistaa heidän sitoutumistaan vertaisryhmätoimintaan vai onko vertaisryhmätoimintaan sitoutuminen vahvistanut heidän voimaantumistaan. On todennäköistä, että kyseinen syy-seuraussuhde toimii molempiin suuntiin.

Ulkopuoliset tekijät

Vaikka voimaantuminen on henkilökohtainen prosessi, yksilön voimaantumiseen voivat vaikuttaa esimerkiksi toiset ihmiset, erilaiset olosuhteet ja rakenteet (Siitonen 1999, 118). Haastateltavien voimaantumiseen ei ole vaikuttanut pelkästään vertaisryhmätoiminta, vaan myös vertaisryhmätoiminnan ulkopuoliset tekijät joko voimaantumista edistävällä tai estävällä tavalla. Haastateltavat toivat esille puheissaan vertaisryhmätoiminnan ulkopuolella positiivisesti vaikuttaneita asioita, joita olivat esimerkiksi läheisten ja muiden ihmisten kanssa keskusteleminen sekä omatoiminen tiedonhankinta kirjojen avulla.

“Vaikka ite olin vastaan kertoa läheisille, mut tota itseasias mun puoliso sano, että nyt kun on semmonen tilanne, että kannattaa nyt kertoa kaikille mahdollisille. Että kaikki veljet ja kaverit ja muut niin tota itel oli vähän semmonen paniikki, et en kerro kellekään, mut sit kun sen sai kerrottua niin nyt mä pystyn sen kertomaan vaikka kaupan kassalla tai

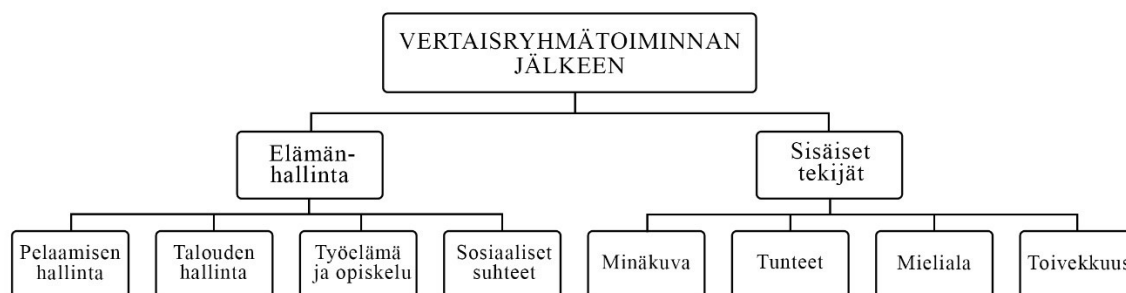
ihan kelle vaan. Et tota ei oo mitään ongelmaa ja mun mielestä se auttaa tosi paljon siihen ongelmaan kummiski.” Ote

“Mä oon pari kuunnellu kirjoja siinä kuunnellu samalla tai oikeestaan tän vuoden aikana, mitkä on niinku saanu mulle paljon niinku perspektiiviä moniin asioihin. -- ...mä oon lukenu tai kuunnellu paljon niinku talouteen ja sijoittamiseen ja tämmöseen niinku liittyviä kirjoja mistä on saanu semmosta motivaatioo niinku siihen, että noi asiat pysyy kontrollissa.” Ote

Omille läheisille sekä muille ihmisille kertominen omasta rahapeliongelmaasta näyttäytyi positiivisena asiana haastateltavien puheissa. Omasta rahapeliongelmaasta keskusteleminen läheisten ja muiden ihmisten, kuten esimiehen tai työkavereiden kanssa helpotti haastateltavien oloa ja muiden kanssa keskusteleminen on voinut olla haastateltaville myös voimaannuttavaa. Osa haastateltavista oli lukenut kirjoja tai kuunnellut äänikirjoja vapaaajalla muun muassa rahapeliongelmiin, talouteen ja sijoittamiseen liittyen. He kuvailivat sen antaneen heille uusia näkemyksiä, uutta perspektiiviä sekä motivaatiota pitää omat asiat, esimerkiksi talousasiat, kontrollissa.

6.3 Vertaisryhmätoiminnan jälkeen

Voimaantumisen polun kolmas askel (Kuvio 5) kertoo muutoksista, jotka haastateltavat kokivat saavuttaneensa vertaisryhmätoiminnan päättymisen jälkeen. Haastateltavien elämänhallinta näyttäytyi parempana. He olivat kokeneet merkittäviä positiivisia muutoksia heidän pelaamisensa sekä taloutensa hallinnassa ja he olivat kokeneet positiivisia muutoksia myös työelämässä, opiskeluissa sekä sosiaalisissa suhteissa. Haastateltavat olivat kokeneet itsessään myös sisäisiä muutoksia positiivisemmän minäkuvan, negatiivisten tunteiden vähenemisen, mielialan kohentumisen sekä toiveikkuuden muodossa.



KUVIO 5 Voimaantumisen polun kolmas askel.

Elämänhallinta

Haastatteluissa kävi ilmi, että vertaisryhmätoiminnan jälkeen haastateltavat kokivat elämänhallintansa parantuneen monella eri osa-alueella. Liisa Keltikangas-Järvisen mukaan elämänhallinta tarkoittaa ihmisen uskoa siihen, että hän pystyy itse vaikuttamaan asioihin ja muuttamaan olosuhteita suotuisammaksi itselleen. Elämänhallinnassa on siis kyse siitä, että ihminen pyrkii muuttamaan itselleen liian rasittavia tai voimavaransa ylittäviä konkreettisia olosuhteita, niin ulkoisia kuin sisäisiäkin, tai omia tapojaan tulkita asioita. (Keltikangas-Järvinen 2008, 255). Elämänhallinnan vahvistuminen on yhteydessä voimaantumiseen siten, että voimaantumisessa on kyse ihmisen toimintavoiman sekä vaikutusmahdollisuuksien vahvistumisesta hänen omassa elinympäristössään (Rostila 2001, 11). Voimaantumisen prosessissa ihmiset voivat parantaa elämänsä hallintaa ja kontrollia (Kuronen 2004, 279). Haastateltavien elämänhallinnan vahvistuminen tuli ilmi muun muassa heidän pelaamisessaan, taloudessaan, töissään ja opinnoissaan sekä sosiaalisissa suhteissaan. Kaikki haastateltavat olivat ainakin vähentäneet pelaamistaan ja osa heistä oli lopettanut pelaamisen kokonaan.

“Et oli pakko... Mm... Pakko vaan leikki lopettaa. Mä en tiedä miten mä oon pystynyt lopettaa, et mul ei oo sitä pelaamishimoa enään. Se on vain jotenki tapahtu.” Ote

“... et mä en oo ollu täysin pelaamaton, mut mul on mennä paljon paremmin. En oo pelannu nii paljon.” Ote

Pelaamisen hallitseminen vähentämisen tai lopettamisen muodossa vahvasti haastateltavien tunnetta siitä, että he pystyvät hallitsemaan pelaamistaan ja elämäänsä. Osa haastateltavista ei osannut nimetä syytä heidän lisääntyneelle pelaamisen hallinnalleen, mutta monet haastateltavista kokivat vertaisryhmätoiminnan ja esimerkiksi erilaisten peliestojen oma-aloitteisen asentamisen vaikuttaneen positiivisesti asiaan. Suurin osa Syvertsenin ym. (2020, 255) tutkimuksen haastateltavista kertoivat vertaisryhmän tapaamisiin osallistumisen auttaneen heitä saavuttamaan pelaamattomuuden tai ylläpitämään pelaamattomuutta. Syvertsenin ym. (2020, 254) tutkimuksen mukaan muiden vertaisryhmätoiminnan osallistujien tarinoiden kuulemisen johtaneen mahdollisesti oman tilanteen mietiskelyyn ja ymmärryksen lisääntymiseen omasta rahapeliongelmasta. Tässä tutkielmassa haastateltavilla oli erilaisia keinoja estää pelaamistaan, kuten esimerkiksi peliestojen asettaminen, toisten pelaamisen seuraaminen, tiettyjen paikkojen vältteleminen ja uusien harrastusten aloittaminen. Jotkut haastateltavat kokivat oppineensa vertaistuen avulla tunnistamaan omia tunteitaan sekä erilaisia tilanteita, jotka saattavat johtaa pelaamiseen

“Ku mietin kaikkii tunteita, et miks mä viel pelasin nii nyt mä niinku tunnistan, et jos tulee semmonen tilanne. Niin mä saatan jotenki muuttaa toimintaa ja välttää sen pelaamisen halun.” Ote

Omia pelihimon aiheuttavia tunteita sekä erilaisia pelaamiseen houkuttelevia tilanteita tunnistamaan oppineet haastateltavat toivat esille pystyvänsä lisääntyneen tietoisuutensa avulla toimimaan erilaisella tavalla välttääkseen pelaamisen tai jopa pelihimon. Pelaamiseen liittyvä ymmärryksen lisääntyminen liittyi myös siihen, että useat haastateltavista kertoivat olonsa helpottuneen, kun heidän tietämyksensä rahapeliongelmista, niiden syistä ja seurauksista sekä niihin liittyvistä selviytymiskeinoista kasvoi. Lisäksi jotkut haastateltavat kertoivat pystyvänsä nykyään ajattelemaan myös muita asioita, kuin pelaamista. Aikaisemmin pelaaminen ja siihen liittyneet haasteet olivat hallinneet monen haastateltavan ajatuksia.

“Aa sit tietenkään niinku ei niin paljon mieta sitä pelaamista koko ajan, et niinku yötä myöten miettis niitä asioita.” Ote

Pelaaminen itsessään ei ollut ainoa asia, joka hallitsi haastateltavien ajatuksia ennen vertaisryhmätoimintaa, vaan myös pelaamisesta aiheutuneet hankaluudet olivat vahvasti heidän mielessään, esimerkiksi talousongelmat. Pelaamisen hallinta liittyi vahvasti talouden hallintaan siten, että pelaamisen vähentämisen tai lopettamisen avulla säästetyt rahat saatiin käyttää eri tavalla. Talouden hallinta ja sen vahvistuminen nousivat vahvasti esille haastateltavien puheissa. Ne tulivat ilmi esimerkiksi talouden ja raha-asioiden ymmärryksen lisääntymisenä. Useampi haastateltava toi esille oppineensa rahan arvon merkityksen uudella tavalla.

“...mä opin sen rahan arvon uudestaan. Et sillon ku pelas nii vaikka parisataa euroo tuntu tosi pieneltä rahalta, mut nyt kun menee kauppaan nii ja ostaa parillasataa ruokaa ni se tuntuuki yhtäkkiä, et hei enä mä voi tuhlata rahaa noin paljon ruokaan.” Ote

Rahan arvo konkretisoitui esimerkiksi verrattaessa arjen välttämättömien ostosten kuluja pelaamiseen menneisiin summiin. Haastateltavat ymmärsivät, että heidän ei ole järkevää käyttää suuria summia pelaamiseen, jos he eivät käyttäisi niin suuria summia muihinkaan menoihin. Vertaisryhmätoiminnassa keskusteltiin haastateltavien mukaan todennäköisyyksistä voittaa rahapeleistä, joka auttoi tajuamaan palkkatyön olevan järkevämpi sekä turvallisempi tulonlähde rahapeleihin verrattuna. Osa haastateltavista iloitsikin siitä, että pelaamisen vähennettyä tai loputtua, oma palkka riitti välttämättömiin menoihin ja jopa ylimääräisiin menoihin, kuten ulkomaanmatkaan.

“Rahal voi käydä ostaa ruokaa ja justiin maksaa laskut ja siitäki tulee ihan hyvä olo kun maksaa laskuja, vaikka ei ehkä uskois.” Ote

“Paljon tietty menny liksasta velkojen maksuun, mut sit taas on oppinu myös siit ylijäämäst vähän niinku säästämään. Et se on kyl siisti kokemus, mitä ei ookkaan hirveemmin tässä elämän aikana kokeillu ni siit saa semmosii kyl niinku siistejä fiiliksiä.” Ote

Haastateltavat olivat saaneet hyvän olon tunteita siitä, että heidän rahansa riittivät heidän menoihinsa, kuten vuokraan, laskuihin, velkoihin ja ruokaan. Lisäksi myös säästäminen nousi tärkeäksi koettuna asiana haastateltavien keskuudessa. He olivat huomanneet positiivisia muutoksia myös opiskelu- ja työmaailmassa.

“Mää pystyn keskittyy koulunkäyntiin. Mul meni mont, ainaki kaks vuotta koulust sillee, että mä en oikeen pystyny keskittyy ja ei tullu opintopisteitä niin nyt pystyy tavallaan keskittymään omaan elämään, ku pelaaminen hallitsi sitä aiemmin.” Ote

Osa haastateltavista oli huomannut pystyvänsä keskittymään paremmin opiskeluihin, joka mahdollisti opiskelujen sujumisen ja etenemisen jälleen. Keskittymisen parantuminen huomattiin myös töissä, kun pelaaminen tai siihen liittyvät huolet eivät olleet enää koko ajan mielessä. Työelämässä koettiin positiivisia muutoksia myös silloin, jos rohkaistuttiin kertomaan omista rahapeliongelmista ja omasta tilanteesta työyhteisössä, työkavereille ja esimiehelle. Se koettiin haastateltavien keskuudessa tärkeänä, koska silloin työkavereiden ja esimiehen ei enää tarvinnut arvailla mikä kollegan mieltä painaa töissä. Eräs haastateltava kertoi, että töissä oli “paljon positiivisempaa meininkiä” sen jälkeen, kun hän oli uskaltanut avautua yksityisasioistaan työyhteisössä. Toisaalta kaikki haastateltavat eivät olleet kokeneet olleensa valmiita kertomaan rahapeliongelmistaan tai niistä aiheutuneista huolista ystävilleen työkavereista tai esimiehestä puhumattakaan. Toisille omista henkilökohtaisista vaikeuksista kertominen työyhteisössä tai edes omille läheisille tuntui pelottavalta esimerkiksi tuomitukseksi tulemisen pelon vuoksi.

“Kyl se varmasti vielä vie aikaa. Et oikeestaan ehkä sitten on valmis kertomaan kavereille muillekin ku jotenkin pystyy itse olemaan tosi sinut sen asian kanssa ja myöski tavallaan hyväksymään ne reaktiot semmosina ku ne sielt tulee. Et must tuntuu, et mä en vieläkään pystyis ihan kaikkia reaktioita ottamaan vastaa...” Ote

Yllä olevassa sitaatissa haastateltava totesi, että hän ei ollut vielä valmis vastaanottamaan kaikkia reaktioita, joita omista rahapeliongelmista kertominen olisi voinut synnyttää muissa. Hän pohti, että muille kertominen vaatii ensin, että pystyy itse olemaan sinut oman tilanteensa kanssa. Avoimuus ja rehellisyys tulivat kuitenkin vahvasti esille haastateltavien kertoessa vertaistoiminnan vaikutuksista.

“...ymmärs sen niinku ns. avoimuuden ja rehellisyyden niinku tarkotuksen tai semmosen merkityksen, et kuinka oikeesti tärkeä se asia on. Ja kuinka helpottavaa tai kuinka helppoa

loppupeleissä kaikki on niinkun, jos on rehellinen ja avoin on sitten asia mikä vaan.” Ote

Haastatteluissa kerrottiin usein vertaisryhmätoiminnan auttaneen ymmärtämään rehellisyyden ja avoimuuden merkityksen. Useat haastateltavat kertoivat saaneensa rohkaisua vertaisryhmästä kertoa omasta tilanteestaan omille läheisille sekä mahdollisesti muillekin ihmisille. Rehellisyys ja avoimuus omasta tilanteesta nähtiin positiivisena asiana niin omalle hyvinvoinnille kuin läheisillekin.

“Ehkä sil tavalla nytte osas ehkä avautuu vähän paremmin kans varsinki niinku puolisolle ku sen kaa elellään arkee nii ehkä osas sille vähän enemmän avautuu noista asioista. Kuhan ei heti hermostunut, et hittooks kyselet koko ajan siinä. Mut tota joo ehkä siin oppi vähän sitten paremmin hälle kans avautuu noista asioista ja sit vähän niinku sillekin vähän niinku mieli sillä tavalla niinkun tai olo helpottunut myös hälle kun ei kuitenkaan sillai niin hyvin kans tiedä täst asiast. Tottakai jotain, mutta ei nyt mitään mahottoman paljon mitäs siel pään sisäl pyörii.” Ote

”Ja kun oikeesti huomaa sen, et ei oo oikeesti pakko valehdella, et voi sanoo erilaisia asioita ihan niinku suoraanki liioittelematta ja vähättelemättä ja muutakaan. Voi sanoo asiat niinku semmosena ku ne on.” Ote

Omasta tilanteesta kertominen ja keskusteleminen läheisten kanssa oli vahvistanut haastateltavien sosiaalisia suhteita sekä helpottanut omaa olotilaa. Avoimuus ja rehellisyys omien läheisten kanssa oli joidenkin haastateltavien mukaan kohentanut myös läheisten hyvinvointia. Omille läheisille kertominen oli mahdollistanut tuen saamisen heiltä sekä luottamuksen rakentamisen tai vahvistumisen oman suhteen sisällä. Se, että ei tarvinnut enää salailia pelaamistaan tai valehdella, oli haastateltaville merkittävää. He olivat kokeneet vapauttavana sen, että he pystyivät avoimuuden ja rehellisyyden myötä kertomaan asioista niin kuin ne olivat. Osa haastateltavista oli uskaltanut keskustelemaan omasta pelaamisestaan ja siihen liittyvistä haasteista myös muiden kuin omien läheisten kanssa. Jotkut haastateltavat kertoivat pystyvänsä keskustelemaan nykyään niistä aiheista kenen tahansa kanssa, esimerkiksi naapurin, kaupan kanssa tai jopa ventovieraan kanssa. Merkittävänä asiana haastateltavien keskuudessa nousi myös parantunut jaksaminen nähdä kavereita muutenkin, huolimatta siitä olivatko haastateltavat valmiita puhumaan

rahapeliongelmistaan tai niihin liittyvistä haasteistaan heidän kanssaan. Kaikki eivät olleet valmiita tai eivät halunneet keskustella omista asioistaan aivan kaikkien kanssa. Eriytyisesti silloin vertaisten kanssa keskusteleminen vertaistukiryhmässä sekä sen ulkopuolella sai suuren merkityksen.

“Ja sitten yhden tyypin kanssa mä oon vaihtanut puhelinnumerot ja ollaan just pari kertaa soiteltu ja kyselty, et miten menee ni se on ihan hyvä kanssa. Pysty tai se on eri asia sit jutella muiden kavereiden kanssa, koska ne ei ymmärrä kuitenkaan täysin. Nii hyvä olla joku kenen kans voi jutella kuka ymmärtää sitten.” Ote

Jotkut olivat ystäväystyneet joidenkin vertaisryhmän osallistujien kanssa siten, että he olivat tekemisissä myös ryhmän ulkopuolella. Uusien ystävien kanssa vietettiin aikaa vapaaajalla ja puhuttiin puhelimesta. Haastateltavien mukaan heidän kanssaan oli helpompaa puhua pelaamiseen liittyvistä asioista verrattuna esimerkiksi omiin läheisiin. Syvertsenin ym. (2020, 252) tutkimuksessa nostettiin esille vertaisryhmätoimintaan osallistumisen olleen sosiaalisesti antoisaa, mutta kyseisessä tutkimuksessa ei tullut esille olivatko vertaisryhmän osallistujat olleet vuorovaikutuksessa toistensa kanssa vain vertaisryhmätoiminnan yhteydessä vai myös vapaa-ajalla.

Haastateltavat olivat saaneet onnistumisen kokemuksia niin pelaamisen lopettamisesta ja vähentämisestä, talouden hallinnasta, opiskelujen ja töiden sujumisesta sekä sosiaalisista suhteistaan. Siitonen kertoo onnistumisen kokemusten olevan merkityksellisiä ihmisen voimaantumiseen. Onnistumisen kokemukset ovat yhteydessä arvostukseen, hyväksymiseen ja luottamukselliseen ilmapiiriin, jotka olivat kaikki haastateltavien mukaan läsnä vertaisryhmätoiminnassa. Ihminen uskaltaa kokeilla uusia asioita ja ottaa riskejä turvallisessa ilmapiirissä, koska silloin ei tarvitse pelätä epäonnistumista. Edellisen kaltaisessa ilmapiirissä voi nousta rohkeutta kokeilla uusia haastavia ratkaisuja sekä vapautua luovuutta ja voimavaroja. Lisäksi sellainen ilmapiiri vaikuttaa positiivisesti ihmisen minäkuvan ja tehokkuususkomusten muotoutumiseen, itsearvostuksen ja itsetunnon rakentamiseen, riskinottoon sekä uskallukseen kokeilla uudenlaisia haasteellisia ratkaisuja. Turvallinen, hyvä ilmapiiri voi vapauttaa ihmisen luovuutta sekä voimavaroja. (Siitonen 1999, 154.) Eräs haastateltava kertoi kokeneensa tärkeänä, että vertaisryhmään kehoitettiin tulemaan aina, vaikka olisi repsahtanut pelaamaan. Vertaisryhmässä ei tarvinnut

pelätä tuomituksi tulemista, vaan siellä sai tukea omiin haasteisiin ja omaan oloon. Siitonen (1999, 155) mukaan onnistumisen kokemukset ovat avuksi pitkäjänteisten päämäärien asettamisessa sekä niihin pyrkimisessä. Siitonen (1999, 154) toteaa, että onnistumisen kokemusten saavuttamiseksi ihmisen on uskottava itseensä sekä asioihin, joita hän tekee. Jos ihminen kykenee uskomaan itseensä ja kykyihinsä sekä tekemiensä asioiden mielekkyyteen, kertoo se hänen voimaantumisestaan.

Sisäiset tekijät

Haastateltavien minäkuva sekä suhtautuminen itseensä näyttäytyivät parempina vertaisryhmätoiminnan jälkeen. Heidän kertomustensa mukaan heillä oli vertaisryhmätoiminnan jälkeen parempi olo itsensä kanssa. Osa haastateltavista oli kokenut muun muassa näkemyksensä omasta tilanteesta pehmenneen ja että he olivat armollisempia itseään kohtaan. Myös haastateltavien itsearvostus oli noussut.

“...Ehkä mä niinku tavallaan sitä kautta, että kun on nähny niin paljon erilaisia ihmisiä ja näin niin ehkä mä jotenkin tavallaan oon itelleni just sillee armollisempi ja sillee. Että mä en enää ehkä joka päivä mieli, että vittu ku mä oon idiootti miten voi olla ihminen näin tyhmä. Että tuota, sitä jotenkin antaa itelleen ehkä vähän sillee... En nyt anteeksi-antoa se on aika vaikeaa antaa anteeks, mutta semmonen niinku vähän semmonen ymmärtäväisempi olo siitä. Että okei, että mulla on nyt tämmönen ja ihan fyysinen aivoissa tapahtuva juttu...-- Minäkuva kuitenkin niinku ei oo menny ainakaan niinku negatiivisempaan suuntaan.” Ote

Haastateltavat olivat kokeneet esimerkiksi vertaisten kokemusten ja erilaisten tilanteiden kuulemisen edesauttaneen armollisuuden tunnetta itseään kohtaan sekä laittaneen asioita perspektiiviin. Syvertsenin ym. (2020, 254) tutkimuksessa todettiin muiden vertaisryhmätoimintaan osallistuvien ihmisten tarinoiden kuulemisen voivan johtaa oman tilanteen mietiskelyyn sekä ymmärryksen lisääntymiseen omaan rahapeliongelmaan liittyen. Co-man ym. (2002, 147) taas toivat esille, että vertaisryhmätoiminnassa osallistujilla on mahdollisuus tarkkailla muiden osallistujien käyttäytymistä ja erilaisten toimien seurauksia. Vertaisryhmätoiminnassa positiivista on oppiminen havainnoinnin kautta (Ladoucer ym.

2003, 588). Tässä tutkielmassa eräs haastateltava oli alkanut suhtautumaan itseensä ja tilanteeseensa armollisemmin huomattuaan, että joillakin ryhmäläisillä oli ollut vielä vaikeampia tilanteita. Haastateltavat olivat myös osanneet ottaa etäisyyttä omiin haasteisiinsa, mikä auttoi heitä ymmärtämään esimerkiksi oman rahapeliongelman syiden olevan monisyisiä sen sijaan, että kyseessä olisi yksilön oma tyhmyys tai huonous. Itsensä haukkuminen sekä itseinho olivat vähentyneet haastateltavien keskuudessa. Kaikki haastateltavat eivät olleet kuitenkaan saavuttaneet täydellistä armollisuutta itseään kohtaan ja joillakin ankaruutta itseään kohtaan sekä itsensä haukkumista esiintyi edelleen. Kaikki haastateltavat kuitenkin kokivat päässeensä asiassa edes parempaan suuntaan ja he aikoiivat jatkaa työskentelyä asian parissa. Haastatteluissa kerrottiin vertaisryhmätoiminnan vahvistaneen myös haastateltavien itseluottamusta.

“Toi semmosta vähän niinku itseluottamusta tietyl tapaa. Et okei, et kylhän tää homma handlataan tai niinku niin moni huomaa. Noi oli niin sitoutuneet tos noi ni kyl se toi myös itelle semmost vähän niinku itseluottamust sen suhten, et okei nyt ei tosiaan sit tarvii enää pelata...” Ote

Muiden vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden sitoutuneisuus pelaamattomuuteen vahvisti joidenkin haastateltavien itseluottamusta siten, että he innostuivat ajattelemaan pystyvänsä itekin sitoutumaan olemaan pelaamatta rahapelejä. Voimaantumisteorian mukaan yksilön hyvinvoinnin ajatellaan olevan yhteydessä muiden ryhmän jäsenten voimaantumiseen ja kokemukseen hyvinvoinnista (Siitonen 1999, 162). Tässä tutkielmassa nousi siis esille vertaisryhmän osallistujien voimaantumisen ja hyvinvoinnin edistävän positiivisesti myös muiden ryhmäläisten voimaantumista ja hyvinvointia. Tämä ei kuitenkaan päde välttämättä jokaisen osallistujan kohdalla. Syvertsenin ym. (2020, 254) tutkimuksen mukaan jotkut vertaisryhmätoimintaan osallistuneet saattavat kokea muiden onnistumiset jopa lannistavina, koska se saattaa aiheuttaa tunteen ongelmien kanssa yksin kamppailemisesta.

Jotkut haastateltavista kertoivat heidän kokonaisvaltaisen itsetuntemuksensa parantuneen ja useat haastateltavat kertoivat oppineensa tunnistamaan tunteitaan paremmin. Vertaisryhmätoiminnan jälkeen oleellisena asiana nousi negatiivisten tuntemusten väheneminen. Haastateltavien mukaan heidän häpeän tunteensa, ahdistuksensa, pelkonsa,

yksinäisyyden sekä syyllisyyden tunteensa ja masentuneisuutensa olivat vähentyneet. Vertaisryhmätoiminnan vaikutus häpeän tunteen lieventymisessä tunnistettiin myös Syvertsenin ym. tutkimuksessa (2020, 256).

“Ja häpeä kertoo ihmisille, et on riippuvainen, mut ton ryhmän myötä mä oon tullu tosi avoimeks mun ystäväpiirissä ja muutenkin lähipiirissä. En tiedä onko työpaikallakaan yhtäkään ihmistä, joka ei tietäis, että oon peliriippuvainen. Et mä saatan, nykyään kerron siitä avoimesti. Mua ei enää hävetä se koko asia. Mä oon vaan enemmänkin ylpee, et mä oon nyt ollu pelaamatta ja se, et mä pystyn keskustelemaan siitä.” Ote

“Se oli tietysti hyvä kokemus, että ei oo ainut -- muutkin kärsii tästä. -- Se poisti niinku semmosta sitä orpoutta ja yksinäisyyttä ja erilaisuuden tunnetta.” Ote

Vertaisryhmätoiminta rohkaisi joitakin haastateltavia olemaan avoimempia myös vertaisryhmätoiminnan ulkopuolella, mikä helpotti heidän häpeän tunnettaan. Negatiivisten tunteiden hävittyä tai helpotettua, niiden tilalle saattoi tulla positiivisempia tunteita, kuten ylpeyttä omista saavutuksista ja kyvyistä. Vertaisryhmätoiminnassa vertaisten kohtaaminen ja heidän kanssaan keskustelu myös mahdollisti sen huomaamisen, että on myös muita ihmisiä samankaltaisissa tilanteissa. Se helpotti heidän tunteitaan yksinäisyydestä ja erilaisuudesta. Syvertsenin ym. (2020, 256) tutkimuksessa vertaisryhmätoiminnan todettiin samoin lievittävän siihen osallistuneiden ihmisten yksinäisyyden tunnetta. Tässä tutkielmassa muiden kanssa keskusteleminen oli avainasemassa myös ahdistuksen ja pelon helpottumisessa. Syyllisyyden tunteita helpottivat muun muassa tieto ja ymmärrys rahapeliongelmista sekä niiden syntymisestä sen sijaan, että omat rahapeliongelmat olisi nähty vain omana huonoutena. Kaikki negatiiviset tunteet eivät kuitenkaan olleet kaikonneet.

“Ja sitten just nytten niin on kuitenkin niin hyvä semmonen filis niin... Että sitä ymmärrystä, mutta silti siellä on edelleen sitä pelkoa ja sitä ahistusta myös siitä tulevasta, että se ei oo kokonaan voinu hävitä ja näin. Että eniten tässä pelottaa se, että joskus tekee vielä taas uuestaan nää samat virheet.” Ote

Siitä huolimatta, että haastateltavien minäkuva sekä itseluottamus olivat saattaneet kasvaa ja he olivat saattaneet saada lisää ymmärrystä asioihin, joillakin haastateltavilla negatiivisia tunteita oli edelleen läsnä. Usein ne liittyivät pettymykseen omia tekojaan sekä omaa itseään kohtaan ja epävarmuuteen tulevaisuudesta. Siitä huolimatta haastateltavat kertoivat heidän toiveikkuutensa lisääntyneen enemmän tai vähemmän.

“Nyt kun on paljon parempi silleen, että näkee vähän niinku valoisampana tulevaisuuden mitä aiemmin. Että ei noi velat maailmaa kaada ja toi merkintä luottotiedoissa. -- Vaikka se ohjaaja ni sil oli monenlaista ongelmaa ollu ja nyt oli elämä ihan vakaata ja tälle näin nii osas vähän positiivisemmin mieltii ehkä.” Ote

Toiveikkuuden kerrottiin johtuneen ohjaajien sekä muiden ryhmäläisten kokemusten ja tilanteiden kuulemisesta. Toiveikkuutta herättivät erityisesti ohjaajien sekä muiden ryhmäläisten onnistumisenkokemukset esimerkiksi pelaamisen lopettamiseen tai vähentämiseen ja talouden hallinnan paranemiseen liittyen. Lisää toiveikkuutta saaneet haastateltavat saivat muiden tarinoista rohkaisua siihen, että hekin voisivat saavuttaa vastaavia asioita. Sama asia tuli esille myös Syvertsenin ym. (2020, 254) tutkimuksessa. Siitosen (1999, 162) mukaan yksilön voimaantuminen ja hyvinvointi ajatellaan olevan yhteydessä myös muiden voimaantumiseen ja hyvinvoinnin kokemukseen.

Jokainen tämän tutkielman haastateltava huomasi pienempiä tai suurempia positiivisia muutoksia myös mielialassaan. Vertaisryhmätoiminnan ja esimerkiksi pelaamattomuuden kerrottiin vaikuttaneen positiivisesti mielialaan esimerkiksi tunteiden tasaisuutena, iloisuutena ja pirteytinä. Osa haastateltavista kertoi oppineensa vertaisryhmätoiminnan aikana ohjaajan ja vertaisten tai omien oivallusten kautta ajattelemaan asioita positiivisemmin. Osa heistä oli opetellut hyväksymään itsensä ja tilanteet sellaisina kuin ne olivat. Siitosen mukaan itseluottamus, innostus, vastuunotto, kokemus tarpeellisuudesta ja luottamus omiin kykyihin ovat yhteydessä itsensä hyväksymiseen. Edellä mainitut tekijät taas ovat yhteydessä positiiviseen lataukseen, toiveikkuuteen ja omien voimavarojen vapautumiseen. (Siitonen 1999, 155.) Itsensä hyväksyminen saattaa siis kertoa yksilön voimaantumisesta. Eräs haastateltava oli oppinut täysin uuden näkökulman tarkastellessaan menneisyyttään rahapeliongelmiensa kanssa. Hän näki kokemustensa muokanneen hänestä sen ihmisen, joka hän oli nyt, mistä hän oli hyvin tyytyväinen. Hän ei antanut

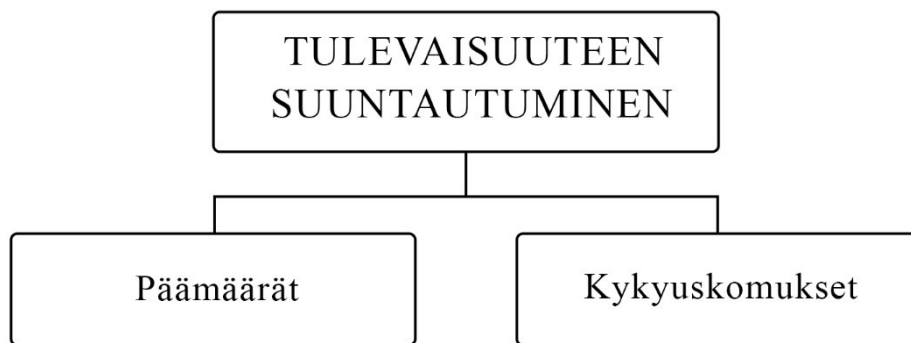
menneisyytensä masentaa häntä, vaan hän uskoi pystyvänsä hyödyntämään sitä tulevaisuudessa esimerkiksi muiden auttamiseen ja paremman tulevaisuuden saavuttamiseen. Haastatteluissa kerrottiin myös ymmärryksen lisääntymisestä siinä, että ihminen voi elää onnellista elämää, vaikka olisi esimerkiksi velkaa maksettavana tai muita haasteita. Tietenkään kaikki haastateltavat eivät olleet mielialoiltaan samanlaisia. Vaikka he kaikki kokivat mielialojensa parantuneen edes jonkin verran edes jollain osa-alueella, haastatteluissa nousi esille myös prosessin keskeneräisyys.

“Et prosessi on kesken. Et tavallaan ehkä se niinkun jotenkin mieliala muuttuu ku ja semmoset niinku mielialan vaihtelut, mitkä nyt varmasti omalta osaltaan siihen peliongelmaan liittyy ja ehkä semmonen tunne-elämä on varmaan edelleen tosi sekasin niin sitä toivoo ja odottaa, et sitku täst pääsee kunnolla eroon ja on aikaa kulunu nii se jotenki tasaantus ja sit huomais sen eronki siihen kun vielä pelas.” Ote

Haastateltavien voimaantumisen tasot näyttivät eroavan toisistaan. Toiset näyttivät olevan voimaantuneempia kuin toiset. Voimaantuminen ei ole pysyvä tila, vaan voimaantumisen taso saattaa riippua monista eri tekijöistä (Siitonen 1999, 164). Haastateltavien voimaantuneisuus saattaa siis vaihdella vahvastikin riippuen esimerkiksi ympäröivästä kontekstista. Voimaantuminen on jatkuvasti muokkautumassa, joten sen eteen tulee tehdä jatkuvasti ja tietoisesti töitä.

6.4 Tulevaisuuteen suuntautuminen

Voimaantumisen polun neljännessä askeleessa (Kuvio 6) tarkastellaan vertaisryhmään osallistuneiden henkilöiden tulevaisuuteen suuntautumista, josta kertoivat heidän asettamansa henkilökohtaiset päämäärät sekä heidän omat kykyuskomuksensa. Haastateltavat asettivat itselleen monenlaisia päämääriä tulevaisuutta ajatellen. Haastateltavien kykyuskomukset näyttäytyivät suurilta osin hyvinä, mutta kykyuskomuksissa oli havaittavissa jatkumo heikoista kykyuskomuksista vahvoihin kykyuskomuksiin.



KUVIO 6 Voimaantumisen polun neljäs askel.

Päämäärät

Voimaantumisteoriassa ihminen nähdään aktiivisena, vapaana ja luovana toimijana, joka asettaa itselleen halujensa ja toiveidensa mukaisia päämääriä (Siitonen 1999, 118). Voimaantumisessa ihmisen myös oletetaan tekevän itse omat päätöksensä, koska jokainen hallitsee itse elämänsä ja jokaisen päämäärät ovat yksilöllisiä (Borodkina & Fionik 2013, 150). Kaikki haastateltavat suuntautuivat jollain tavalla tulevaisuuteen, sillä heillä jokaisella oli omia henkilökohtaisia itselleen asetettuja päämääriä. Martin Ford kertoo henkilökohtaisten päämäärien edustavan tavoiteltavia tai välteltäviä seuraamuksia, jotka ohjaavat henkilöä tavoittelemaan toivottuja seuraamuksia tai välttämään ei-toivottuja seuraamuksia. (Ford 1992, 83, 249.) Haastateltavien henkilökohtaiset päämäärät vaihtelivat lyhyen aikavälin tavoitteista pidemmän aikavälin tavoitteisiin ja helpommin saavutettavista tavoitteista vaikeammin saavutettavissa oleviin tavoitteisiin. Haastateltavien itselleen asettamat tavoitteet liittyivät rahapelien pelaamisen lopettamiseen, vähentämiseen ja hallitsemiseen, oman taloudellisen tilanteen hallitsemiseen, esimerkiksi velkojen ja laskujen maksamiseen sekä säästämiseen, itsensä kehittämiseen, itsensä tuntemiseen ja armollisuuteen itseään kohtaan, työelämään hakeutumiseen, opinnoista valmistumiseen ja hoidon piiriin hakeutumiseen saadakseen tukea pelaamattomuuteen sekä oman tunne-elämän parantamiseen. Kaikki haastateltavien päämäärät eivät kuitenkaan liittyneet henkilökohtaisesti vain heihin itseensä, vaan myös muihin ihmisiin. Perheeseen liittyvät tavoitteet liittyivät esimerkiksi haluun olla hyvä ja luotettava vanhempi. Yksi haastateltava kertoi tavoittelevansa pääsevänsä itse auttamaan muita rahapeliongelmissa kärsiviä ihmisiä hyödyntäen omia kokemuksiaan ja tietojaan sen jälkeen, kun hän on saanut omat asiansa

kuntoon. Useat Syvertsenin ym. tutkimuksen haastateltavista korostivat muiden auttamisen olleen tärkeä ja palkitseva osa vertaisryhmätoimintaan osallistumisessa. Samanlaiset kokemukset ja samantyyppiset ongelmat mahdollistavat molemminpuolisen avun. (Syvertsen ym. 2020, 252.) Kaikki tutkielmani haastateltavien päämäärät eivät liittyneet vain positiivisten asioiden tavoittelemiseen, vaan myös negatiivisten asioiden välttelemiseen. Haastateltavat kertoivat välttävänsä tulevaisuudessa joutumasta uudestaan samanlaiseen tilanteeseen.

“No just se, että mä ainaki haluaisin edelleen niinku jatkaa niinku sitä hoitohommaa. -- Et mä haluan niinku päästä myös sellaseen henkilökohtaseen niinku hoitosuhteeseen tai terapiaan. -- Et mul ois koko ajan semmonen niinku tukihenkilö tai joku semmonen turva minkä kautta mä niinku käsittelen näitä asioita. Että on se sitten psykoterapia tai tuomone joku vapaamuotosempi juttu niin mä johonkin aion nyt kyllä sitte sitoutua ja hakea. Et siihen hoitoon liittyen on se sitten tietenki on se, että pystyis niinku olee pelaamatta ja sitten saamaan elämään semmosia asioista mitkä on niinku mielekkäitä ja että löytää siihen niinku, että millä... mitä niinku aukkoa mä oon paikannu sillä pelaamisellani. Täyttää sitä aukkoa niinku jollakin semmosella asialla, mikä oikeesti on merkityksellistä.”

Ote

Päämäärät eivät olleet aina yksinkertaisia, vaan useat eri tavoitteet saattoivat kietoutua toisiinsa liittyen kokonaisvaltaisesti henkilön elämään. Edellisessä sitaatissa haastateltava kertoi tavoittelevansa rahapeliongelmiiin liittyvän hoidon jatkamista ja uudenlaisten hoitomuotojen aloittamista, joiden avulla hän kykenisi olemaan pelaamatta rahapelejä ja saada elämäänsä uudenlaisia mielekkäitä asioita pelaamisen tilalle. Hoidon piiriin hakeutumisen toivottiin auttavan myös muilla elämän osa-alueilla, esimerkiksi oman tunneelämän jäsentymisessä. Päämäärien yhteen kietoutumisen vuoksi jotain päämäärää tavoiteltaessa voidaan samalla edesauttaa muidenkin päämäärien saavuttamista. Päämäärien asettamisen lisäksi haastateltavat olivat suunnitelleet miten he lähtevät tavoittelemaan asettamiaan päämääriä, mikä kertoo heidän motivaatiostaan saavuttaa positiivisia muutoksia. Haastateltavat kertoivat pyrkivänsä esimerkiksi taloudelliseen tilanteeseensa liittyviin tavoitteisiinsa muun muassa olemalla tuhlaamatta rahojaan rahapeleihin tai muuhun ”turhaan”, käymällä töissä, säästämällä, noudattamalla velkojen maksusuunnitelmaa ja myymällä omaisuuttaan.

Se, että haastateltavat olivat asettaneet itselleen erilaisia päämääriä, kertoo heidän voimaantumisestaan. Voimaantumisteorian toisen premissin mukaan voimaantumista määrittää muun muassa omat henkilökohtaiset päämäärät (Siitonen 1999, 162). Eveliina Heino ja Nadezda Kärmeniemi (2013, 90) toteavat voimaantumisen olevan yksilön sisäisen voiman kasvamista. Haastateltavien pystyvyys asettaa itselleen päämääriä ja erityisesti tavoitella niitä kertovat siis heidän voimaantumisestaan riippumatta päämäärien laadusta tai niiden saavuttamisen tavoista. Voimaantumisen tavoitteena on se, että ihminen löytäisi itsestään tarvittavan muutosvoiman (Hokkanen 2009, 331). Päämäärien aktiivinen tavoitteleminen ja siten tulevaisuuteen suuntautuminen kertovat siitä, että ihminen on saattanut löytää itsestään kyseisen muutosvoiman.

Kykyuskomukset

Päämäärän asettaminen ja sopivien kykyjen sekä olosuhteiden omaaminen ei vielä itsessään riitä takaamaan yksilölle hänen päämääriensä tavoittamista. Saavuttaakseen päämääränsä, ihmisten on myös uskottava siihen, että heillä todella on päämäärän saavuttamiseen tarvittavat kyvyt ja olosuhteet. (Ford 1992, 124.) Siitonen (1999, 113) selittää kykyuskomusten tarkoittavan arvioita yksilön omista henkilökohtaisista taidoista toimia tehokkaasti, esimerkiksi saavuttaa omia päämääriään, ja tarvittavista ominaisuuksistaan päämääriensä tavoittelemista varten. Voimaantumisteorian mukaan kykyuskomukset yhdessä muiden tekijöiden kanssa määrittävät voimaantumista (Siitonen 1999, 162). Hyvät kykyuskomukset edesauttavat voimaantumista, kun taas heikot kykyuskomukset voivat toimia esteenä voimaantumiselle (Siitonen 1999, 160). Osa haastateltavista toi esille, että vertaisryhmään osallistuminen paransi heidän itseluottamustaan ja uskoa omiin kykyihinsä saada omat asiansa kuntoon. Coman ym. (2002, 147) toivat esille vertaisryhmätoimintaan osallistuvien itseluottamuksen kasvavan muun muassa sen avulla, että ryhmässä he voivat olla vuorovaikutuksessa toistensa kanssa ei-uhkaavassa miljöössä. Coman ym. (2002, 147) toteavat lisäksi, että neuvojen tarjoaminen muille ryhmäläisille voi olla itsetuntoa nostattava tekijä. Vaikka haastateltavien kykyuskomukset tulevaisuutta ja tulevaisuuden päämääriä ajatellen näyttäytyivät suurilta osin hyvinä, joillakin haastateltavilla oli vielä enemmän tai vähemmän epävarmuutta omista kyvyistään saavuttaa

heidän itse asettamia tavoitteita tai muuten parempaa elämäntilannetta. Kykyuskomukset näyttäytyivät siltä osin jatkumona.

“Sillo ku mä alotin ryhmässä mua mietitytti se, et pystynkö mä olemaan lopun elämää pelaamatta. Ja mä en oikein uskonut siihen itekään. Nyt kun ton pelaamisen... Pelaamisen... Ku siit on aikaa kun mä en oo pelannu sitä on kuitenkin sen verran aikaa nyt menyt en nyt mitään äärettömän kauan, mut nyt mä uskon, et mä pystyn olemaan pelaamatta ja mä pystyn saavuttamaan kaiken, kaikki tavoitteet jotka mä haluan elämältä.” Ote

“Must tuntuu ainakin vielä, et mä en pysty luottamaan siihen, että mitä ajatuksia tuolta päästä tulee. Et onks ne semmosia peliongelmaisen ajatuksia vai onko ne niitä ns. omia oikeita ajatuksia. Et ei oikein vielä luota oikein vielä siihen omaan päähän eikä omaan tunne-elämään ni sen takia ainakin tommost pitemmän ajan suunnitelmat on vielä ihan auki. Et kyl ne niinku on tällä hetkellä semmosii hyvin pieniä ja vaatimattomia ajatuksia.” Ote

Suurimmalla osalla haastateltavista näytti olevan hyvät kykyuskomukset siltä osin, että he uskoivat pystyvänsä saavuttamaan asettamansa päämäärät ja muutenkin paremman elämäntilanteen. Uskoa omiin kykyihin oli tuonut esimerkiksi onnistumisenkokemukset muun muassa pelaamattomuuteen liittyen. Siitonen (1999, 136) toteaa onnistumisten vahvistavan itseluottamusta. Luottamus omiin kykyihin on merkityksellistä oman sisäisen voimantunteen rakentumisessa sekä ylläpitämisessä (Siitonen 1999, 68). Haastateltavien onnistumisenkokemukset oman pelaamisen vähentämisestä tai lopettamisesta toi heille uskoa siihen, että he pystyvät jatkamaan samalla tavalla myös tulevaisuudessa ja päästä entistä parempaan kontrolliin suhteessa omaan pelaamiseensa. Myös muiden, esimerkiksi vertaisohjaajien ja ryhmäläisten onnistumisen kokemukset toivat uskoa omiin kykyihin. Sama huomattiin myös Syvertsenin ym. tutkimuksen tuloksissa. Syvertsenin ym. tutkimuksen haastateltavat toivat esille, että heidän toiveikkuutensa liittyen omista rahapeliongelmista toipumiseen kasvoi, kun he kuuluivat muiden osallistujien edistymisestä. (Syvertsen ym. 2020, 254.)

”Se oli se ryhmän vetäjähän oli kanssa entinen peliriippuvainen, että oli lopettanu kokonaan. Et ku tietää, et joku on voinu lopettaa kokonaan niin kyllä se antaa niinku vähän

usko, että sen vois iteki tehdä. Et muutkin kamppailee tän [rahapeliongelmien] kanssa ja voi onnistua ja voi päästä pelaamattomuuteen...” Ote

Muiden onnistumisen kokemukset pelaamiseen ja muihin asioihin liittyen olivat luoneet joillekin haastateltaville uskoa siitä, että hekin voisivat saavuttaa vastaavia asioita ja että heillä on siihen tarvittavat valmiudet. Toisaalta Syvertsenin ym. (2020, 254) tutkimuksen haastateltavat toivat esille myös mahdollisuuden siitä, että muiden osallistujien edistymisestä kuuleminen saattaa olla joillekin lannistavaa ja saada jotkut tuntemaan kuin he kamppailisivat yksin rahapeliongelmien kanssa.

Pari haastateltavaa toivat esille kuitenkin myös epävarmuutta suhteessa omaan kykyuskomuksiinsa, vaikka he samalla uskoivat jossain määrin kykyihinsä saavuttaa tavoittelemi-
aan asioita. He tiedostivat omien tunteidensa vaikutukset heidän omaan ajattelu- ja toimintatapoihinsa sekä kykyuskomuksiinsa. He toivat esille, että heidän täytyy tehdä itse kovasti töitä itsensä, omien tunteidensa ja ajatusten kanssa, saavuttaakseen tavoitteensa. Eräs haastateltava ei kokenut pystyvänsä vielä luottamaan itseensä, ajatuksiinsa ja tunne-elämäänsä, minkä vuoksi hänen pidemmän ajan suunnitelmansa olivat vielä auki. Hänen epävarmuutensa ei kuitenkaan estänyt häntä asettamasta pienempiä, vaatimattomampia tavoitteita. Hän oli asettanut omat päämääränsä hänen omien voimavarojensa mukaan, mikä kertoo tietoisuudesta omaan vointiin, jaksamiseen ja kykyihin liittyen. Myös ymmärrys omasta itsestään ja niistä asioista, jotka ovat esteenä omalle henkilökohtaiselle täyttymykselle ja elämänhallinnalle, kertovat voimaantumisesta (Heino & Kärmeniemi 2013, 89).

7 YHTEENVETO, POHDINTAA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimusintressini keskittyi vapaaehtoisuuteen pohjautuvaan rahapeliongelmiin erikoistuneeseen vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden pelaajien voimaantumiseen. Tutkielmani tarkoituksena oli tutkia mitä voimaantuminen on vapaaehtoisuuteen pohjautuvassa rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa ja mitkä asiat ovat edistäneet tai estäneet vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden voimaantumista. Tarkastelin Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnan osallistujien voimaantumista voimaantumisen käsitteen, Juha Siitosen (1999) voimaantumisteorian ja vertaistuen sekä vertaisryhmätoiminnan avulla. Toteutin tutkielmani laadullisilla tutkimusmenetelmillä. Keräsin tutkimusaineistoni haastatteleamalla yhdeksää Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan osallistunutta henkilöä ja analysoin litteroidun tutkimusaineiston sisällönanalyysia käyttäen.

Tämän tutkielman perusteella voimaantuminen näyttäytyi monella eri tavalla rahapeliongelmiin erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa. Osallistujien voimaantuminen näyttäytyi vertaisryhmätoiminnassa kokonaisvaltaisen elämänhallinnan vahvistumisena, mikä näkyi niin pelaamisessa, taloudessa, töissä ja opinnoissa kuin sosiaalisissa suhteissa. Haastateltavat oppivat vertaisryhmätoiminnan aikana esimerkiksi erilaisia tapoja hallita rahapeliongelmiaan ja rahapelien pelaamistaan samoin kuin Syvertsenin ym. (2020, 255) tutkimuksen haastateltavat. Syvertsenin ym. (2020, 256) tutkimuksen osallistujien keskuudessa oli havaittavissa pelihimojen vähäneminen, mikä tuli esille myös tässä tutkielmassa. Kaikki tämän tutkielman haastateltavista olivat pystyneet ainakin vähentämään rahapelaamistaan ja useat heistä pystyivät lopettamaan rahapelaamisen täysin. Myös Ladocourin ym. tutkimuksessa havaittiin hyviä tuloksia osallistujien rahapeliongelmiensä vähänemisessä. Tutkimukseen osallistuneista henkilöistä 88% ei ollut enää diagnosoitavissa ongelmapelaajiksi ja heidän kontrollinsa suhteessa omaan rahapelaamiseensa oli vahvistunut tutkimuksessa käytetyn ryhmämuotoisen kognitiivisen terapian jälkeen. Heillä oli vahvempi kontrolli suhteessa omaan pelaamiseensa sekä vahvistuneet pystyvyysuskomukset tilanteissa, joissa riskit rahapelaamiseen retkahtamiseen ovat suuret. (Ladocour ym. 2003, 594.) Samoin Cooperin (2004, 35) tutkimukseen osallistuneista henkilöistä 70% oli kokenut positiivisia muutoksia rahapelikäyttäytymisessään osallistuttuaan internetissä olevaan vertaisryhmätoimintaan ja he olivat pystyneet ylläpitämään pelaamattomuuttaan. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon, että Cooperin tutkimuksessa oli kyse

internetissä toimineesta vertaisryhmätoiminnasta eikä kasvokkaisesta vertaistuesta. (Cooper 2004, 35.)

Voimaantuminen vertaisryhmätoiminnassa ilmeni erityisesti haastateltavien henkisen hyvinvoinnin kohentumisena, mikä näyttäytyi esimerkiksi positiivisempänä minäkuvana, armollisena ja positiivisempänä suhtautumisena itseensä, itsearvostuksen sekä itseluottamuksen kohentumisena, positiivisempänä ajatteluna, kohentuneena mielialana, toiveikkuuden lisääntymisenä sekä itsensä haukkumisen, itseinhon ja negatiivisten tunteiden, kuten häpeän, ahdistuksen, pelon, yksinäisyyden tunteen, syyllisyyden tunteen sekä masentuneisuuden vähentymisenä. Useita positiivisia vaikutuksia havaittiin myös Syvertsenin ym. (2020, 256) tutkimuksessa, jossa osallistujat olivat saaneet kokemuksia kuulumisesta, ymmärryksestä, vahvistuneesta toivon tunteesta suhteessa toipumiseen, mietiskelystä, ymmärryksestä omaan rahapeliongelmaan liittyen ja häpeän tunteen sekä yksinäisyyden tunteen vähenemisestä. Positiivinen muutos toiveikkuudessa huomattiin myös Cooperin (2004) tutkimuksessa.

Haastateltavien voimaantuminen näyttäytyi tämän tutkimuksen tuloksissa myös hyvinä kykyuskomuksina ja pystyvyytenä sekä rohkeutena asettaa itselleen päämääriä ja tavoitella niitä. Haastateltavat olivat saavuttaneet monenlaisia onnistumisenkokemuksia niin pelaamisen lopettamisesta ja vähentämisestä, talouden hallinnasta, opiskelujen ja töiden sujumisesta sekä sosiaalisista suhteista. Kykyuskomukset ja pystyvyys ovat yhteydessä onnistumisenkokemuksiin, sillä kykyuskomukset ja pystyvyys saattavat edesauttaa onnistumisenkokemusten saavuttamista ja toisaalta onnistumisenkokemukset voivat vahvistaa yksilön kykyuskomuksia ja pystyvyyttä. Haastateltavien saavutuksiin saattoi vaikuttaa myös heidän kohentunut jaksamisensa. Uupuneena ihminen ei välttämättä pysty suoriutumaan asioista tavalliseen tapaan, mutta jaksamisen parannuttua ihminen saattaa pystyä toimimaan aktiivisemmin. Cooperin tutkimuksessa suurin osa osallistujista toivat esille internetissä toimineen vertaisryhmätoiminnan nostaneen heidän todennäköisyyksiään jatkaa kyseisellä sivustolla käymistä, etsiä vaihtoehtoisia itseapumuotoja internetistä tai hakeutua kasvokkaiseen Gamblers Anonymous -vertaisryhmätoimintaan (Cooper 2004, 34). Myös tässä tutkielmassa yksi haastateltava kertoi tehneensä päätöksen hakeutua hoidon piiriin rahapeliongelmaansa liittyen vertaistuen avulla.

Haastateltavien voimaantuminen näyttäytyi eri tavoilla ja toiset vaikuttivat voimaantuneen enemmän kuin toiset. Jokaisen vertaisryhmätoiminnan osallistujan voimaantumisen taso ja sen näyttäytyminen ovat yksilöllisiä. Voimaantuneisuus saattaa vaihdella suuresti voimaantumisen polun joka vaiheessa. Voimaantuminen ei ole pysyvä tila ja osallistujien voimaantuminen voikin vaihdella suuresti elämän eri vaiheissa.

Vapaaehtoisuuteen pohjautuvassa rahapeliongelmien erikoistuneessa vertaisryhmätoiminnassa on tämän tutkielman tulosten perusteella useita eri tekijöitä, jotka vaikuttavat vahvistavalla tavalla vertaisryhmätoimintaan osallistuvien henkilöiden voimaantumiseen. Erityisesti voimaantumista edistäviä tekijöitä nousi esille tässä tutkielmassa runsaasti. Coman ym. (2002, 155) toteavat vertaisryhmätoiminnassa esiintyvien vahvojen hyötyjen olevan muun muassa tuen ja kannustuksen tuottaminen, informaation jakaminen ja motivaation kohentuminen, mikä on linjassa tämän tutkielman tulosten kanssa. Lisäksi Comanin ym. (2002, 147) mukaan vertaisryhmätoiminnan hyötyjä ovat myös sosiaalisten taitojen parantuminen, mahdollisuus oppia ja harjoitella uusia toimintatapoja ja saada palautetta sekä tukea muilta ryhmän osallistujilta. Edellä luetellut hyödyt tulivat esille myös tässä tutkielmassa. Tässä tutkielmassa keskusteleminen nousi tärkeänä voimaantumista mahdollisesti edistäneenä tekijänä, johon liittyivät läheisesti vertaisryhmätoiminnan ilmapiiri, ohjaajan merkitys keskustelun ohjaajana ja omien kokemusten sekä tiedon jakajana, kokemusten jakaminen ja vertaisryhmätoiminnan tarjoamat hyödyt. Hyvä ilmapiiri vertaisryhmätoiminnassa näyttäytyi tässä tutkielmassa voimaantumista edistävänä tekijänä, johon liittyivät hyvä ryhmähenki, yhteenkuuluvuuden tunne ja osallistujien keskeinen arvostus, hyväksyntä, rehellisyys sekä luottamus.

Keskusteleminen muiden vertaisryhmätoiminnan osallistujien kanssa ja kokemusten jakamisella heidän kanssaan oli suurta merkitystä voimaantumisen edistymisessä. Keskusteleminen ja kokemusten jakaminen rehellisesti sekä avoimesti osallistujien kesken vaikutti kohentavan henkistä hyvinvointia, auttavan ymmärtämään omaa tilannetta ja rahapeliongelmia, tarjoavan mahdollisuuden saada vinkkejä ja oppia uusia tapoja yrittää hallita omaa rahapelaamistaan sekä siitä aiheutuneita haittoja, parantavan sosiaalisia suhteita ja auttavan ymmärtämään, että myös muut ihmiset ovat kokeneet samankaltaisia asioita sekä jakavat samankaltaisia ajatuksia ja tunteita. Kuulluksi tuleminen omista asioista kertoessa vaikutti myös voimaantumista edistävänä tekijänä. Coman ym. (2002, 150)

toteavat vertaisryhmän jäsenten voivan osoittaa toisiaan kohtaan empatiaa, tukea ja välittämistä. Coman ym. (2002, 155) mukaan vertaisryhmätoiminnan osallistujien välinen tuki, välittäminen ja yhteenkuuluvuus syntyvät osallistujien yhteisesti jaettujen huolien, uskomusten ja ideoiden kautta. Tämän tutkielman haastateltavat olivat kokeneet muiden vertaisryhmätoiminnan jäseniltä sekä vertaisohjaajilta saadun vertaistuen merkityksellisenä. Sosiaalinen tuki tuli esille myös Oein ja Gordonin tutkimuksen tuloksissa, siten että Gamblers Anonymous -vertaisryhmätoiminnan jälkeen pelaamatta pysyneiden henkilöiden joukko ja pelaamaan retkahtaneet henkilöiden joukko eroavat toisistaan erityisesti sosiaalisen tuen, läsnäolon ja osallistumisen suhteen. Kyseisen tutkimuksen tulosten mukaan sosiaalinen tuki oli yhteydessä myös pitkiin pelaamattomuuskausiin. (Oei & Gordon 2008, 101.) Oein ja Gordonin (2008, 95) mukaan sosiaalisella tuella voi olla tärkeitä vaikutuksia rahapeliongelmiin kärsivien henkilöiden haitallisten toimintatapojen vähentämisessä, mikä on linjassa tämän tutkielman tulosten kanssa. Oein ja Gordonin (2008, 101) tutkimuksen tulokset viittavaat siihen, että rahapeliongelmiin hoitamiseen olisi hyödyllistä sisällyttää sosiaalisen tuen tunnistaminen. Myös Cooperin (2004, 35) tutkimuksessa nousi esille vertaistuen saamisen merkitys.

Jaettu ymmärrys rahapeliongelmiin, samankaltaiset kokemukset ja ajatukset muiden ryhmäläisten kanssa sekä emotionaalinen tuki muun muassa rohkaisun ymmärryksen ja kannustuksen muodossa edesauttoivat keskustelua vertaisryhmätoiminnassa ja osallistujien voimaantumista. Syvertsenin ym. tutkimuksen tulokset olivat osin yhteneviä. Syvertsenin ym. (2020, 251, 255) tutkimuksessa samankaltaiset kokemukset sekä jaettu ymmärrys helpottivat asioiden jakamista vertaisryhmätoiminnassa ja muiden osallistujien kokemusten kuulemisen saattaneen auttaa oppimaan erilaisia tapoja hallita omaa rahapelaamista. Samoin Syvertsenin ym. (2020, 256, 252) tutkimuksen mukaan vertaisryhmätoiminnan tarjoama tuki oli hyödyllistä osallistujien toipumiselle sekä yleiselle hyvinvoinnille ja vertaisryhmätoimintaan osallistuminen vähensi osallistujien yksinäisyyden tunnetta. Tässä tutkielmassa nousi esille vertaisryhmätoiminnasta saadut hyödyt muun muassa käytännön vinkkeinä rahapelaamisen hallitsemiseen ja lopettamiseen liittyen sekä siitä aiheutuneiden haittojen korjaamiseen, tietona rahapeliongelmiin ja addiktioista sekä muiden osallistujien kanssa solmittuina ystävyys-suhteina. Myös Syvertsenin ym. (2020, 257) tutkimuksessa osallistujat kokivat käytännöllisten vinkkien saamisen hyödylliseksi. Osallistujat olivat kokeneet saaneensa neuvoja rahapeliongelmiin liittyviin asioihin,

ehkäisyä retkahtamiseen, selviytymiskeinoja, sosiaalista vuorovaikutusta, verkostointimahdollisuuksia ja mahdollisuuksia auttaa muita samassa tilanteessa olevia henkilöitä (Syversten ym. 2020, 256). Tulokset olivat suurilta osin yhtenevät tämän tutkielman tulosten kanssa. Myös Cooperin (2004, 35) tutkimuksessa nousi esille uusien ihmissuhteiden merkitys.

Tässä tutkimuksessa osallistujat saivat paljon onnistumisenkokemuksia muun muassa pelaamisen lopettamisesta ja vähentämisestä, talouden hallinnasta, opiskelujen ja töiden sujumisesta sekä sosiaalisista suhteistaan. Onnistumisenkokemukset näyttäytyivät voimaantumista edistävänä tekijänä. Myös vertaisohjaajien ja vertaisten onnistumisenkokemusten kuuleminen näyttäytyi voimaantumista edistävänä tekijänä, sillä muiden onnistumisenkokemusten kuuleminen synnytti osallistujissa toiveikkuutta ja uskoa saavuttaa itsekin vastaavia onnistumisia. Tämä tuli esille myös Syvertsenin ym. tutkimuksessa. Toisaalta Syvertsenin ym. tutkimuksen mukaan muiden onnistumisten kuuleminen voi olla myös lannistavaa, jos se synnyttää tunteen yksinäisyydestä omien ongelmien kanssa. (Syvertsen ym. 2020, 254.) Comanin ym. (2002, 147) mukaan vertaisryhmätoiminta mahdollistaa osallistujille toistensa käyttäytymisen sekä toimintojensa seuraamusten havainnoinnin.

Tämän tutkielman tuloksissa voimaantumista estäviä tekijöitä nousi esille huomattavasti vähemmän kuin edistäviä. Joillakin haastateltavilla oli kokemuksia keskustelun toimimattomuudesta, mikä johtui esimerkiksi liian puheliaista kanssaosallistujista, puheenvuorojen epätasaisesta jakautumisesta ja epäoleellisista keskusteluaiheista. Kyseiset tekijät olivat aiheuttaneet osallistujissa negatiivisia tunteita. Keskusteluun osallistumisen vaikeus saattaa olla jo itsessään voimaantumisen este, koska keskusteleminen ja kokemusten jakaminen muiden kanssa mahdollistavat voimaantumisen edistymisen. Vertaisryhmätoiminnan tapaamisten rakenne ja keskustelun pysyminen oleellisissa aiheissa koettiin tärkeänä myös Syvertsenin ym. tutkimuksessa. Syvertsenin ym. tutkimuksessa positiiviset ja negatiiviset kokemukset vertaisryhmätoiminnasta näyttivät olevan yhteydessä onnistuneisiin ja epäonnistuneisiin yrityksiin pitää keskustelu oleellisissa aiheissa. Toisaalta niin Syvertsenin ym. kuin tämänkin tutkielman tulosten perusteella sekä vapaamuotoinen keskustelu että strukturoidumpi keskustelu näyttävät pitävän sisällään omat hyvät ja huonot puolensa. (Syvertsen ym. 2020, 253.) Kuitenkin Syvertsenin ym. (2020, 258) tutkimuksen

tulosten perusteella rahapeliongelmiin erikoistuneet vertaisryhmät voidaan kokea hyödyllisinä, kunhan tapaamisten struktuuri on sellainen, että tapaamisilla jaetaan rahapeliongelmiin suhteen relevanttia tietoa, mahdollistetaan osallistujille palkitsevat kokemukset ja tapaamisilla saa käytännöllistä apua rahapeliongelmiin liittyviin haasteisiin sekä mahdollisuuden vaihtaa selviytymiskeinoja. Tämän tutkielman tulosten perusteella vertaisryhmätoiminnan vertaisohjaajien hyvillä ryhmänohjaustaidoilla ja kokemusten sekä tiedon jakamisella oli osallistujia voimaannuttava vaikutus.

Haastateltavien puheissa ilmeni vahva sitoutuminen vertaisryhmätoimintaan, joka saattoi vahvistaa heidän voimaantumistaan. Toisaalta voimaantuminen voi vahvistaa sitoutumista vertaisryhmätoimintaan. On mahdollista, että syy-seuraussuhde voi toimia molempiin suuntiin. Lisäksi vertaisryhmätoiminnan osallistujien voimaantumista saattaa edistää myös vertaisryhmätoiminnan ulkopuoliset tekijät, kuten tässä tutkielmassa läheisten ja muiden ihmisten kanssa keskusteleminen sekä heidän tarjoamansa tuki ja omatoiminen tiedonhaku kirjojen avulla. Haastateltavat eivät olleet aina varmoja, mitkä asiat tosiasias-assa vaikuttivat heidän voimaantumiseensa tai vaikuttiko vertaisryhmätoiminta johonkin voimaantumisen osa-alueeseen yksin vai kenties yhdessä vertaisryhmätoiminnan ulkopuolisten tekijöiden kanssa. Voimaantumista edistävien tai estävien tekijöiden suoria syyseuraussuhteita ei pystytä tämän tutkimuksen perusteella osoittamaan, vaan tämän tutkielman tulokset kertovat tutkielmaan osallistuneiden haastateltavien ajatuksista sekä kokemuksista.

Esitin tutkimukseni tulokset voimaantumisen polun muodossa (Kuvio 1). Analysoinnissa muodostuneet pääkategoriat ovat samalla voimaantumisen polun neljä eri askelta, jotka ovat ”ennen vertaisryhmätoimintaa”, ”vertaisryhmätoiminnan aikana”, ”vertaisryhmätoiminnan jälkeen” ja ”tulevaisuuteen suuntautuminen”. Voimaantumisen polun ensimmäinen askel kertoo osallistujien lähtötilanteesta ennen vertaisryhmätoimintaa liittyen rahapeliongelmiin ja niiden haittavaikutuksiin sekä vertaisryhmätoiminnan aloittamisen syihin. Voimaantumisen polun toinen askel taas käsittää ajan vertaisryhmätoiminnan aikana. Voimaantumisen polun toisessa askeleessa esiin nousevat tekijät kertovat, mitä voimaantumiseen mahdollisesti positiivisesti tai negatiivisesti vaikuttavia tekijöitä vertaisryhmätoiminnan aikana on esiintynyt vertaisryhmätoiminnassa ja sen ulkopuolella. Kolmas askel voimaantumisen polussa kertoo vertaisryhmätoiminnan osallistujien nykytilanteesta

sekä heidän kokemistaan mahdollisista muutoksista, jotka he ovat saavuttaneet vertaisryhmätoiminnan päättymiseen mennessä. Viimeinen eli neljäs askel voimaantumisen polussa käsittelee miten vertaisryhmätoimintaan osallistuneet henkilöt suuntautuvat tulevaisuuteen, minkälaisia päämääriä heillä on ja minkälaiset heidän kykyuskomuksensa ovat. Jokaisen henkilön päämäärät ja kykyuskomukset ovat täysin yksilölliset. Päämäärät voivat vaihdella hyvin pienistä tavoitteista kunnianhimoisempiin tavoitteisiin ja kykyuskomukset voivat vaihdella heikoista vahvoihin.

Tämän tutkielman perusteella jokaisen osallistujan voimaantumisen polku ja sen jokaiset vaiheet ovat täysin yksilöllisiä, eikä voimaantumisen polku välttämättä noudata tietynlaista kaavaa tai johda tietynlaiseen lopputulokseen. Jokaisen vertaisryhmätoimintaan osallistuneen henkilön kokemukset, ajatukset ja tunteet vertaisryhmätoimintaan liittyen sekä heidän mahdollisesti kokemansa muutokset ovat täysin yksilöllisiä. Sama koskee yksilöiden lähtökohtia, esimerkiksi voimaantumisen lähtötasoa, ennen vertaisryhmätoiminnan alkamista. Tässä tutkielmassa oli havaittavissa vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden voimaantumisen vahvistuminen. Voimaantumisen polku ei kuitenkaan välttämättä aina johda voimaantumiseen, vaan voimaantumisen polku saattaa johtaa voimaantumisen pysymiseen samalla tasolla tai jopa voimaantumisen heikkenemiseen. Voimaantuminen ei ole pysyvä tila, vaan se saattaa muuttua mihin suuntaan tahansa milloin tahansa.

Tässä tutkielmassa havaittiin vapaaehtoisuuteen pohjautuvalla vertaisryhmätoiminnalla olevan paljon positiivisia vaikutuksia osallistujien rahapeliongelmiensa helpottumisessa, kuten myös monessa muussa tutkimuksessa (Coman ym. 2002; Cooper 2004; Ladoucer ym. 2003; Marceaux & Melville 2011; Oei & Gordon 2008; Syvertsen ym. 2020). Marceuxen ja Melvillen (2011, 172-173) toivat esille ryhmämuotoisilla hoitomuodoilla olevan positiivisia vaikutuksia, mutta toisaalta he toivat esille vain pienen osan Gamblers Anonymous -vertaisryhmätoimintaan osallistuvista henkilöistä saaneen kyseisestä vertaisryhmätoiminnasta positiivisia vaikutuksia. Marceuxen ja Melvillen (2011, 186) tutkimuksen molemmat ryhmämuotoiset hoitomuodot todettiin tehokkaiksi hoitomuodoiksi rahapeliongelmiin. Ladoucerin ym. tutkimuksen tulosten mukaan ryhmämuotoinen kognitiivinen terapia voi vähentää merkittävästi ongelmallista rahapelaamista. Kyseiseen tutkimuksen osallistuneista henkilöistä 88% ei ollut enää diagnosoitavissa rahapeliongelmaa

hoidon jälkeen. (Ladoucer ym. 2003, 594.) Tutkimuksen tuloksissa todettiin myös hoitomuodon terapeuttisten hyötyjen pysyneen useilla osallistujilla pidempään, vaikka jotkut kokivat repsahduksia rahapelaamiseen tuon kahden vuoden aikana (Ladoucer ym. 2003, 595.) Syvertsenin ym. tutkimuksen tulosten perusteella rahapeliongelmiin erikoistuneet vertaisryhmät voidaan kokea hyödyllisinä, kunhan tapaamisten struktuuri on sellainen, että tapaamisilla jaetaan rahapeliongelmiin suhteen relevanttia tietoa, mahdollistetaan osallistujille palkitsevat kokemukset, tapaamisilla saa käytännöllistä apua rahapeliongelmiin liittyviin haasteisiin ja mahdollisuuden vaihtaa selviytymiskeinoja. Syvertsen ym. toteavat kyseisten tekijöiden olevan ehkä tärkeämpiä kuin jokin tietty vertaisryhmätoiminnan menetelmä tai strategia. (Syvertsen ym. 2020, 258.)

Tämän tutkielman perusteella vapaaehtoisuuteen pohjautuvalla rahapeliongelmiin erikoistuneella vertaisryhmätoiminnalla on vahva positiivinen vaikutus osallistujien voimaantumiseen ja siten se vaikuttaa tärkeältä sekä vaikuttavalta tukimuodolta rahapeliongelmiin. Tämän tutkielman perusteella olisi hyvin tärkeää alkaa tunnistamaan ja tunnus-tamaan yhä paremmin vertaistuen sekä vertaisryhmätoiminnan, erityisesti vapaaehtoisuuteen pohjautuvan vertaisryhmätoiminnan, merkitys ammatillisten tuki- ja hoitomuotojen rinnalla. Vertaisryhmätoimintaan olisi hyvä panostaa tulevaisuudessa yhä enemmän yhtenä työkaluna rahapeliongelmiin voittamisessa muiden erilaisten tuki- ja hoitomuotojen rinnalla. Vertaisryhmätoiminnan yhä tehokkaammalla hyödyntämisellä saatetaan helpottaa sosiaali- ja terveystalveluiden sekä erilaisten rahapeliongelmiin tuki- ja hoitomuotojen kuormitusta.

Tutkielmani tuloksia ei voida yleistää, ei edes Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan haastateltavien rajallisen määrän vuoksi. Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminta on vain yksi monista tavoista järjestää vertaisryhmätoimintaa ja vertaistukea rahapeliongelmiin kärsiville ihmisille. Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden kokemukset eivät välttämättä vastaa toisenlaiseen vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden henkilöiden kokemusten kanssa. Vaikka haastateltavien joukossa oli sekä miehiä että naisia erilaisissa elämäntilanteissa, tutkimusaineisto ei ole tarpeeksi kattava yleistysten tekemiseen. Lisäksi tutkielmani ulkopuolelle on todennäköisesti jäänyt paljon rahapeliongelmiin erikoistuneita vertaistukiryhmiä käsitteleviä tutkimuksia, koska ne eivät ole olleet saatavillani.

Haastatteluihin osallistuneet henkilöt olivat suurilta osin hyvin tyytyväisiä vertaisryhmätoimintaan, he kokivat vertaisryhmätoiminnan olleen hyödyllistä ja jokainen heistä suosittelee sitä muille rahapeliongelmiin kärsiville ihmisille. Se ei kuitenkaan tarkoita, että jokainen kokisi vertaisryhmätoiminnan yhtä positiivisesti. On otettava huomioon, että haastattelukutsut toimitettiin vertaisryhmätoiminnan osallistujille, kun syksyn ryhmätoiminta oli loppumassa. Siihen mennessä vertaisryhmätoiminnan olivat ehtineet keskeyttää jotkut henkilöt, mutta keskeyttämisen syyt eivät ole tiedossa. On mahdollista, että vertaisryhmätoimintaan tyytyväiset henkilöt pysyvät todennäköisemmin mukana vertaisryhmätoiminnassa sen päättymiseen asti. On myös mahdollista, että positiivisia kokemuksia omaavat henkilöt ovat halukkaampia osallistumaan haastatteluun vertaisryhmätoimintaan liittyen verrattuna henkilöihin, jotka jostain syystä eivät mahdollisesti kokeneet toimintaa itselleen sopivaksi. On siis mahdollista, että negatiiviset kokemukset ovat voineet rajautua tämän tutkimuksen ulkopuolelle. Toisaalta on myös mahdollista, että jotkut henkilöt ovat saattaneet kokea saaneensa tarvitsemansa avun ja tuen jo ennen vertaisryhmätoiminnan päättymistä ja siitä syystä keskeyttäneet vertaisryhmätoimintaan osallistumisen aiemmin. Haastateltavien vähäisestä määrästä huolimatta tämän tutkimuksen vahvuuksiin kuuluu ehdottomasti rikas tutkimusaineisto, joka mahdollisti aineiston monipuolisen analysoinnin. Lisäksi koen positiivisena asiana haastateltavien joukon heterogeenisyyden siltä osin, että haastateltavien joukossa oli erilaisissa elämäntilanteissa olevia eri-ikäisiä miehiä sekä naisia.

On olemassa selkeä tarve tutkia lisää rahapeliongelmiin erikoistunutta vertaisryhmätoimintaa. Tämän tutkielman perusteella Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminta onnistuu hyvin tavoitteissaan ja osallistujien voimaantuminen vahvistuu sekä rahapeliongelmat helpottuvat. Kuitenkin tämän tutkielman perusteella jotkut osallistujat olivat kokeneet vertaisryhmätoiminnassa käydyt keskustelut toimimattomiksi liian puheliiden osallistujien, puheenvuorojen epätasaisen jakautumisen ja epäolennaisten keskusteluaiheiden vuoksi. Nämä tekijät aiheuttivat osallistujille negatiivisia tunteita estäen voimaantumista. Jotkut osallistujat olisivatkin toivoneet ohjaajilta tiukempaa keskustelun ohjausta. Näiden tulosten mukaan vertaisryhmätoimintaa voisi kehittää tarkemmalla keskustelun ohjaamisella ja tapaamisstruktuurilla. Olisi mielenkiintoista tutkia, minkälainen tapaamisstruktuuri ja keskustelun ohjaustyyli palvelisivat vertaisryhmätoimintaan osallistuvia henkilöitä

parhaiten. On kuitenkin tärkeää ottaa huomioon ryhmiin osallistuvien henkilöiden erilaisuus siinä mielessä, että jokaisella osallistujalla on omat henkilökohtaiset preferenssinsä tapaamisstruktuurista sekä ohjaajan tavasta ohjata keskustelua. Mielenkiintoista olisi tutkia myös, hyötyvätkö tietynlaiset ihmiset vertaisryhmätoiminnasta enemmän kuin toisenlaiset ihmiset ja mistä mahdolliset erot johtuvat. Tutkimalla aihetta, vertaisryhmätoimintaa voitaisiin kohdentaa yhä paremmin siitä eniten hyötyville henkilöille. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia miten Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnan kaltaisten vapaaehtoisuuteen ja vertaisuuteen pohjautuvien rahapeli-ongelmiin erikoistuneiden tukimuotojen vaikutukset mahdollisesti eroavat ammatillisen vertaisryhmätoiminnan ja muiden ammatillisten tuki- sekä hoitomuotojen vaikutuksista. Olisi myös mielenkiintoista saada lisätutkimusta siitä, mistä tekijöistä mahdolliset erot johtuvat.

LÄHTEET

Abbott, D., Cramer, S. & Sherrets, S. (1995). Pathological gambling and the family: Practice implications. *Families in Society* 76:4, 213-219. Saatavilla <<https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/as-sia/docview/230155109/fulltextPDF/90332D0344E54477PQ/5?accountid=11774>>. Luettu 14.5.2020.

Aho, S. (2004). Minä. Teoksessa S. Aho ja K. Laine (toim.) *Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Helsinki: Otava. 16-67.

Ahonen, J. & Halinen, I. (2008). Yhteisöllinen avohoito rahapeliongelmiin tukena: Mallin kehittäminen ja yhteisöhoitoon vaikutukset. Helsinki: Stakes. Saatavilla <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/77271/R12-2008-VERKKO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 23.4.2020.

Alho, H., Castrén, S. & Lahti T. (2015). Päihde- ja rahapeliongelman samanaikaisuuden yleisyys. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 102-104.

Alho, H. & Lahti, T. (2015a). Rahapeliongelman hoitovaihtoehdot. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 111-112.

Alho, H. & Lahti, T. (2015b). Rahapeliongelmaan liittyviä käsitteitä ja määritelmiä. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 10-14.

Alho, H. & Lahti, T. (2015c). Rahapeliriippuvuuden lääkehoito. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 127-128.

Alho, H. & Lahti, T. (2015d). Rahapeliongelmien tunnistaminen. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim. 113.

Arpajaislaki 2001/1047. Annettu Helsingissä 23.11.2001. Saatavilla <<https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047>>. Luettu 23.4.2020.

Borodkina, O. & Fionik, Y. (2013). Key issues in social work with people living with HIV/AIDS in Russia. Teoksessa M. Törrönen, O. Borodkina, V. Samoylova ja E. Heino (toim.) Empowering social work: Research and practice. Kotka: Palmenia Centre for Continuing Education, University of Helsinki, Kotka Unit 2013. 146-157. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41105/empowering_social_work.pdf?sequence=1>. Luettu 14.5.2020.

Borodkina, O., Törrönen, M. & Samoylova, V. (2013). Empowerment as a current trend of social work in Russia. Teoksessa M. Törrönen, O. Borodkina, V. Samoylova ja E. Heino (toim.) Empowering social work: Research and practice. Kotka: Palmenia Centre for Continuing Education, University of Helsinki, Kotka Unit 2013. 19-37. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41105/empowering_social_work.pdf?sequence=1>. Luettu 14.5.2020.

Castrén, S. & Lahti, T. (2015). Läheiset keskusteluyhteyden avaajina. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim. 83-84.

Castrén, S. & Lahti, T. (2014). Peli poikki – virtuaalituki rahapeliongelmiin: kuvaus osallistujista ja kokemuksia hoitomuodosta. *Psykologia* 49:3, 198-210. Saatavilla <<http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.jyu.fi/se/p/0355-1067/49/3/pelipoik.pdf>>. Luettu 25.4.2020.

Clarkeburn, H. & Mustajoki, A. (2007). Tutkijan arkipäivän etiikka. Tampere: Vastapaino. Saatavilla <<https://www.ellibslibrary.com/book/978-951-768-284-8>>. Luettu 20.4.2020.

Coman, G. J. & Evans, B. J. & Burrows, G. D. (2002). Group counselling for problem gambling. *British Journal of Guidance and Counselling* 30:2, 145-158. Saatavilla <<https://www-tandfonline-com.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1080/03069880220128029>>.

Luettu 14.5.2020.

Cowger, C. (1994). Assessing Client Strengths: Clinical Assessment for Client Empowerment. *Social Work* 39:3, 262-268.

Cooper, G. (2004). Exploring and Understanding Online Assistance for Problem Gamblers: The Pathways Disclosure Model. *International Journal of Mental Health & Addiction*. 1:2, 32-38. Saatavilla <<http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.850.1089&rep=rep1&type=pdf>>. Luettu 21.2.2021.

Engel, R., Bechtold, J., Kim, Y. & Mulvanry, E. (2012). Beating the Odds: Preparing Graduates to Address Gambling-Related Problems. *Journal of Social Work Education* 48:2, 321-335. Saatavilla <<https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/asia/docview/1023410263/fulltextPDF/31DAE10F7BED4F63PQ/1?accountid=11774>>.

Luettu 23.4.2020.

Eronen, E. (2017). Kohtaamisia, katkoksia ja sidoksia: Tutkimus Supermammojen vertaisryhmän äitityöstä. Tampere: Tampere University Press. Saatavilla <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/101263/ERONEN_Kohtaamisia_katkoksia_sidoksia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 14.5.2020.

Eskola, J., Lätti, J. & Vastamäki, J. (2018). Teemahaastattelu: Lyhyt selviytymisopas. Teoksessa R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle*. Jyväskylä: Ps-Kustannus. 24-46. Saatavilla: <<https://www.ellibslibrary.com/book/978-952-451-516-0>>. Luettu 20.4.2020.

Eskola, J. & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino. Saatavilla: <<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-951-768-035-6>>. Luettu 20.4.2020.

Falk, H., Kurki, M., Rissanen, P., Kankaanpää, S. & Sinkkonen, N. (2013). Kuntoutujasta toimijaksi – kokemus asiantuntijuudeksi. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110670/URN_ISBN_978-952-302-028-3.pdf?sequence=1>. Luettu 14.5.2020.

Fielding, N. (1993). Qualitative interviewing. Teoksessa N. Gilbert (toim.) *Researching Social Life*. London: Sage. 135-153.

Ford, M. E. (1992). *Motivating humans: Goals, emotions and personal agency beliefs*. Newbury Park, Calif: Sage Publications. Saatavilla <<http://web.a.ebsco-host.com.ezproxy.jyu.fi/ehost/ebookviewer/ebook/bmx-1YmtfXzQ3ODAyMF9fQU41?sid=0e25e165-d44b-480a-ad2f-4b4077b6061b@sdv-sessmgr03&vid=0&format=EB&rid=1>>. Luettu 30.8.2020.

Granfelt, R. (2007). ”Oppisin elämään riippuvuuteni kanssa”: Tutkimus naisvankien päihdekuntoutuksesta Vanajan vankilassa. Helsinki: Rikosseuraamusvirasto. Saatavilla <https://www.rikosseuraamus.fi/material/attachments/rise/julkaisut-risenjulkaisusarja/OEH8hc2Fb/2-2007_Oppisin_elamaan_riippuvuuteni_kanssa.pdf>. Luettu 14.5.2020.

Griffiths, M. D. & MacDonald, H. F. (1999). Counselling in the treatment of pathological gambling: An overview. *British Journal of Guidance & Counselling* 27:2, 179-190. Saatavilla <<https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/asia/docview/205154703/fulltext/6D44D007657147FBPQ/1?accountid=11774>>. Luettu 9.11.2020.

Harsu, A., Jähi, R., Koponen, T. & Männikkö, M. (2010). Tarinat mielenterveyskuntoutujien omaisten vertaisryhmässä. *Janus* 18:2, 153-169. Saatavilla <<https://journal.fi/janus/article/view/50559/15313>>. Luettu 14.5.2020.

Heino, E. & Kärmeniemi, N. (2013). Cultural interpretation as an empowering method in social work with immigrant families. Teoksessa M. Törrönen, O. Borodkina, V.

Samoylova ja E. Heino (toim.) Empowering social work: Research and practice. Kotka: Palmenia Centre for Continuing Education, University of Helsinki, Kotka Unit 2013. 88-117. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41105/empowering_social_work.pdf?sequence=1>. Luettu 14.5.2020.

Heinälä, P. (2015a). Rahapeliongelmaan liittyvät psyykkiset ja fyysiset sairaudet. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim. 95-101.

Heinälä, P. (2015b). Itsemurhat ja rahapeliongelma. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim. 101-102.

Hipp, K., Kangasniemi, M., Vaajoki, A. & Kuosmanen, L. (2016). Kokemusasiantuntijan osallisuus mielenterveyspalvelujen kehittämisessä. *Hoitotiede* 28:4, 286-297. Saatavilla <<http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.jyu.fi/se/h/0786-5686/28/4/kokemusa.pdf>>. Luettu 14.5.2020.

Hirschovits-Gerz, T. (2014). Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat (väitöskirja, Tampereen yliopisto). Tampere: Tampere University Press. Saatavilla <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/95952/978-951-44-9539-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 14.5.2020.

Hirschovits-Gerz, T., Ahonen, J. & Tammi, T. (2012). Peli, persoona vai tilanne? Rahapeliongelmaisia koskevat tyypittelyt tutkimuskirjallisuudessa ja arjen hoitotyössä. *Janus* 20:3, 231-248. Saatavilla <<https://journal.fi/janus/article/view/50664/15376>>. Luettu 24.4.2020.

Hirsjärvi, S. & Hurme H. (2015). Tutkimushaastattelu: Teemahaastattelun teoria ja käytäntö (2. painos). Helsinki: Gaudeamus. Saatavilla <<https://www.elibslibrary.com/book/9789524958868>>. Luettu 20.4.2020.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009). *Tutki ja Kirjoita* (20. painos). Helsinki: Tammi.

Hodgins, D. C., Currie, S. R., Currie, G. & Fick, G. H. (2009). Randomized Trial of Brief Motivational Treatments for Pathological Gamblers: More Is Not Necessarily Better. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 77:5, 950-960. Saatavilla <<http://pdfs.semanticscholar.org/589f/598ac1332f2205ba356ae86a289b9f9417d1.pdf>>. Luettu 14.5.2020.

Hodgins, D. C., Toneatto, T., Makarchuk, K., Skinner, W. & Vincent, S. (2007). Minimal Treatment Approaches for Concerned Significant Others of Problem Gamblers: A Randomized Controlled Trial. *Journal of Gambling Studies* 23:2, 215-230. Saatavilla <<https://link-springer-com.ezproxy.jyu.fi/article/10.1007/s10899-006-9052-2>>. Luettu 14.5.2020.

Hokkanen, L. (2014). *Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet* (väitöskirja, Lapin yliopisto). Saatavilla <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61787/Hokkanen_ActaE%20145pdfA.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Luettu 14.5.2020.

Hokkanen, L. (2009). Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa M. Mäntysaari, A. Pohjola & T. Pösö (toim.) *Sosiaalityö ja teoria*. Jyväskylä: PS-kustannus. 315-337.

Hokkanen, L. (2003). Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa M. Laitinen ja A. Pohjola (toim.) *Sosiaalisen vaihtuvat vastuut*. Jyväskylä: PS-kustannus, 254-274.

Hokkanen, L. (2011). Vertaistuki ja vammaispalvelut. Teoksessa A. Järvikoski, J. Lindh ja A. Suikkanen (toim.) *Kuntoutus muutoksessa*. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 284-298.

Huotari, K. (2009). *Sattumanvaraisuudesta koordinoitiin: Ongelmapelaajien tuki- ja hoitopalvelut sekä hoitopalvelujärjestelmän kehittäminen*. Helsinki: Terveiden ja

hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80215/e31cd22a-74a6-4cff-a009-b9ac297b1466.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 24.4.2020.

Hyvärinen, M. (2017). Haastattelun maailma. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvoori ja A.-L. Aho (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. 9-38. Saatavilla: <<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789517686112>>. Luettu 20.4.2020.

Ikonen, H.-M. (2017). Puhelinhaastattelu. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvoori ja A.-L. Aho (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. 230-243. Saatavilla: <<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/9789517686112>>. Luettu 20.4.2020.

Itäpuisto, M. (2012). Rahapeliongelmiin apua hakeneiden kokemukset peliongelman ratkaisemisesta ja formaalista avusta. *Janus* 20:2, 131-148. Saatavilla <<https://journal.fi/janus/article/view/50653/15369>>. Luettu 25.4.2020.

Itäpuisto, M. & Pajula, M. (2015a). Avun hakeminen rahapeliongelmaan. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliiriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 81.

Itäpuisto, M. & Pajula, M. (2015b). Perhe tukena rahapeliongelman hoidossa. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliiriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 176-178.

Itäpuisto, M. & Pajula, M. (2015c). Rahapeliongelma ja perheenjäsenten avuntarve. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliiriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 173-174.

Juhila, K. (2006). *Sosiaalityöntekijöinä ja asiakkaina: Sosiaalityön yhteiskunnalliset tehtävät ja paikat*. Tampere: Vastapaino.

Järvinen-Tassopoulos, J. (2015). Rahapeliongelmalle altistavia sosiaalisia riskitekijöitä. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim. 64-65.

Karisalmi, N. & Tyllinen, M. & Kaipio, J. (2015). Kohti vertaistuen sähköisiä palveluita. Kyselytutkimus erityislapsipotilaiden vanhemmille. Finnish Journal of eHealth and eWelfare 7:2-3, 158-172. Saatavilla <file:///H:/Ladatut%20tiedostot/50901-Article%20Text-43904-1-10-20150512.pdf>. Luettu 14.5.2020.

Katisko, M. (2013). Families of immigrant background as clients of child protection services. Teoksessa M. Törrönen, O. Borodkina, V. Samoylova ja E. Heino (toim.) Empowering social work: Research and practice. Kotka: Palmenia Centre for Continuing Education, University of Helsinki, Kotka Unit 2013. 118-145. Saatavilla <https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/41105/empowering_social_work.pdf?sequence=1>. Luettu 14.5.2020.

Keltikangas-Järvinen, L. (2008). Temperamentti, stressi ja elämänhallinta. Helsinki: WSOY.

Keskitalo, E. & Vuokila-Oikonen, P. (2018). Voimavaralähtöisyys sosiaalisen kuntoutuksen viitekehyksenä. Teoksessa H. Kostilainen ja A. Nieminen (toim.) Sosiaalisen kuntoutuksen näkökulmia ja mahdollisuuksia. Helsinki: Diakonia-ammattikorkeakoulu. 84-96. Saatavilla <https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/141721/Diak_Ty-oelama_13_verkko.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Luettu 14.5.2020.

Kinnunen, J. & Jaakkola, T. (2015). Rahapelit suomalaisessa lainsäädännössä. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim. 29-32.

Kippola-Pääkkönen, A. (2018). Vertaistuen hyödyt ja haasteet kuntoutuksessa. Teoksessa J. Lindh, K. Härkäpää ja K. Kostamo-Pääkkö (toim.) Sosiaalinen kuntoutuksessa. Rovaniemi: Lapland University Press. 174-191. Saatavilla <<https://lauda.ulapland.fi/handle/10024/63636>>. Luettu 14.5.2020.

Kuronen, M. (2004). Valtaistumista vai voimavaraistumista: Feministisiä näkökulmia empowermentiin sosiaalityön käsitteenä ja käytäntönä. Teoksessa M. Kuronen, R. Granfelt, L. Nyqvist & P. Petrelius (toim.) Sukupuoli ja sosiaalityö. Jyväskylä: PS-kustannus. 277-296.

Kurtti, J. (2014). ”Tämä on sitä terapijaa!”: Osallistujien kokemuksia toimintapäivistä Taivalkoskella. Teoksessa T. Orasniemi (toim.) Moniammatillisen päihdetyön käytäntöjä kehittämässä: Kohdeilmiöitä, menetelmiä, strategioita ja rajapintoja. Rovaniemi: Lapin yliopisto. 206-220. Saatavilla <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61828/Moniammatillisen%20p%3%a4ih-dety%3%b6n%20k%3%a4yt%3%a4nt%3%b6j%3%a4%20kehitt%3%a4m%3%a4ss%3%a4_C57_Orjasniemi_Tarja%20%282%29%20PDFA.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Luettu 14.5.2020.

Kuula, A. (2011). Tutkimusetiikka: Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Kuula, A. & Tiitinen, S. (2010). Eettiset kysymykset ja haastattelujen jatkokäyttö. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander ja J. Ruusuvoori (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 376-387. Saatavilla <<https://www.ellibslibrary.com/fi/book/978-951-768-309-8>>. Luettu 20.4.2020.

Ladoucer, R. & Toneatto, T. (2003). Treatment of Pathological Gambling: A Critical Review of the Literature. *Psychology of Addictive Behaviors* 17:4, 284-292. Saatavilla <https://www.researchgate.net/publication/8988768_Treatment_of_Pathological_Gambling_A_Critical_Review_of_the_Literature>. Luettu 24.4.2020.

Ladoucer, R., Sylvain, C., Boutin C., Lachance S., Doucet C. & Leblond J. (2003). Group therapy for pathological gamblers: a cognitive approach. *Behaviour Research and Therapy* 41:5, 587-596. Saatavilla <<https://www-sciencedirect-com.ezproxy.jyu.fi/science/article/pii/S0005796702000360>>. Luettu 21.2.2021.

Lind, K., Salonen, A. H., Järvinen-Tassopoulos, J., Alho, H. & Castrén, S. (2019). Problem gambling and support preferences among Finnish prisoners: a pilot study in an adult correctional population. *International Journal of Prisoner Health* 15:4, 316-331. Saatavilla <<https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/asia/docview/2292111285/fulltextPDF/2BEC858605444051PQ/1?accountid=11774>>. Luettu 14.5.2020.

Lund, P. (2010). *Rahapeliongelma. Yksilölle jätetty taakka*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Lähteenmaa, J. (2015). Rahapeliongelmaan liittyvä velkaantuminen. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiiänmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 25-26.

Manthorpe, J., Bramley, S. & Norrie, C. (2017). Gambling and adult safeguarding: connections and evidence. *The Journal of Adult Protection* 19:6, 333-344. Saatavilla <<https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/asia/docview/1972224159/fulltextPDF/DE6CE09F03594237PQ/1?accountid=11774>>. Luettu 14.5.2020.

Marceaux, J. C. & Melville, C. L. (2011). Twelve-Step Facilitated Versus Mapping-Enhanced Cognitive-Behavioral Therapy for Pathological Gambling: A Controlled Study. *Journal of Gambling Studies* 27:1, 171-190. Saatavilla <<https://link-springer-com.ezproxy.jyu.fi/article/10.1007/s10899-010-9196-y>>. Luettu 14.5.2020.

Meriluoto, T. (2016a). Kokemusasiantuntijuus ohjaavana ja voimaannuttavana hallintana. Teoksessa M. Nousiainen ja K. Kulovaara (toim.) *Hallinnan ja osallistamisen politiikat*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto. 65-96. Saatavilla <<https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/50502/978-951-39-6613-3.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 14.5.2020.

Meriluoto, T. (2016b). Mitä kokemusasiantuntijat edustavat? Analyysi edustamisen poliitikoista osallistamishankkeissa. *Politiikka: Valtiotieteellisen yhdistyksen julkaisu* 58:2, 131-143.

Metsämuuronen, J. (2011). Tutkimuksen tekemisen perusteet ihmistieteissä: e-kirja opiskelijalaitos. Helsinki: International Methelp, Booky.fi. Saatavilla <<https://www-booky-fi.ezproxy.jyu.fi/lainaa/1174>>. Luettu 20.4.2020.

Murto, A. & Mustalampi, S. (2015). Rahapelitoiminnasta aiheutuvat haitat. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 20-21.

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

Nikkinen, J. (2008). Rahapeliongelma aikamme sosiaalipoliittisena haasteena. *Janus* 16:1, 64-71. Saatavilla <<https://journal.fi/janus/article/view/50455/15252>>. Luettu 25.4.2020.

Oei, T. P. & Gordon, L. M. (2008). Psychosocial Factors Related to Gambling Abstinence and Relapse in Members of Gamblers Anonymous. *Journal of Gambling Studies* 24:1, 91-105. Saatavilla <<https://link-springer-com.ezproxy.jyu.fi/content/pdf/10.1007/s10899-007-9071-7.pdf>>. Luettu 25.4.2020.

Ojanen, M. (1994). *Mikä Minä on? Minän rakenne, kehitys, häiriöt ja eheytyminen*. Tampere: Kirjatoimi.

Pajula, M. & Sjöholm, M. (2015). Rahapeliongelman tuki- ja neuvontapalvelut. Teoksessa H. Alho, P. Heinälä, K. Kiianmaa, T. Lahti ja A. Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim. 133-136.

Palukka, H., Tiilikka, T. & Auvinen, P. (2019). Kokemusasiantuntija mielenterveys- ja päihdepalveluissa: Osallisuuden mahdollistaja vai osallistamispolitiikan väline? *Janus* 27:1, 21-37. Saatavilla <<https://journal.fi/janus/article/view/66252/40484>>. Luettu 14.5.2020.

Partanen-Salosto, L. & Karoskoski, P. (2018). Kokemusasiantuntijuus työssäjaksamisen tukena. Teoksessa P. Tarnanen ja J. Tuomi (toim.) *Työtä työhyvinvoinnin edistämiseksi: kuusi tulokulmaa*. Tampere: Tampereen ammattikorkeakoulu. Saatavilla <<http://julkaisut.tamk.fi/PDF-tiedostot-web/B/104-Tyota-tyohyvinvoinnin-edistamiseksi.pdf>>. Luettu 14.5.2020.

Parviainen, K., Kaunonen, M. & Aho, A.-L. (2012). Vanhempien kokemuksia yksilövertaistuesta lapsen kuoleman jälkeen. *Hoitotiede* 24:2, 150-162. Saatavilla <<http://elektra.helsinki.fi.ezproxy.jyu.fi/se/h/0786-5686/24/2/vanhempi.pdf>>. Luettu 14.5.2020.

Pelirajat'on. (2020). Saatavilla <<https://pelirajaton.fi/vertaistukea/vertaisryhmat/>>. Luettu 25.11.2019, 29.1.2020 ja 7.10.2020.

Pelirajat'on. (2019). *Tukea ja apua rahapelaajille*. Työkirja. Sosped.

Pitkänen, S. & Huotari, K. (2009). ”Pahimmasta on päästy”: Arviointi Peli poikki -ohjelmasta ongelmapelaajien tukena. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/80127/aff7a2f5-695c-4cbb-a318-8c4838e709d1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 25.4.2020.

Pohjola, A. (2003). Tutkijan eettiset sitoumukset. Teoksessa A. Pohjola (toim.) *Eettisesti kestävä sosiaalitutkimus*. Rovaniemi: Lapin yliopisto. 53-67.

Punzi, E. (2016). Excessive behaviors in clinical practice - A state of the art article. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being* 11:1, 1-9. Saatavilla <<https://search-proquest->

com.ezproxy.jyu.fi/as-sia/docview/2027013794/fulltextPDF/46AD8CC3234B4E9FPQ/1?accountid=11774>.
Luettu 14.5.2020.

Ranta, J. & Kuula-Luumi, A. (2017). Haastattelun keruun ja käsittelyn ABC. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvoori ja A.-L. Aho (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. 357-365. Saatavilla <<https://www.elliblibrary.com/fi/book/9789517686112>>. Luettu 20.4.2020.

Rostila, I. (2001). Tavoitelähtöinen sosiaalityö. Voimavarakeskeisen ongelmanratkaisun perusteet. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Ruisniemi, A. (2006). Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta (väitöskirja, Tampereen yliopisto). Tampere: Tampere University Press. Saatavilla <<https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 14.5.2020.

Ruusuvuori, J. (2010). Litteroijan muistilista. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander ja J. Ruusuvoori (toim.) Haastattelun analyysi. Tampere: Vastapaino. 356-362. Saatavilla <<https://www.elliblibrary.com/fi/book/978-951-768-309-8>>. Luettu 20.4.2020.

Ruusuvuori, J. & Nikander, P. (2017). Haastatteluaineiston litterointi. Teoksessa M. Hyvärinen, P. Nikander, J. Ruusuvoori ja A.-L. Aho (toim.) Tutkimushaastattelun käsikirja. Tampere: Vastapaino. 367-378. Saatavilla <<https://www.elliblibrary.com/fi/book/9789517686112>>. Luettu 20.4.2020.

Salonen, A., Castrén, S., Raisamo, S., Alho, H. & Lahti, T. (2014). Rahapeliriippuvuuden tunnistamiseen kehitetyt mittarit. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 51:2, 113-129. Saatavilla <<https://journal.fi/sla/issue/view/3071>>. Luettu 14.5.2020.

Salonen, A., Hagfors, H., Lind, K. & Kontto, J. (2020). Rahapelaaminen ja peliongelmat - Suomalaisen rahapelaaminen 2019. Rahapelien pelaaminen riskitasolla on vähentynyt. Terveystieteiden tutkimuskeskus ja hyvinvoinnin tutkimuslaitos. Saatavilla

<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139636/Suomalaisten%20rahapelaamisen%20ja%20peliongelmat%202019_tilastoraportti%2017.4.20.._pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 25.4.2020.

Salonen, A., Latvala, T., Castrén, S., Selin, J. & Hellman, M. (2017). Rahapelikysely 2016. Rahapelaaminen, rahapelihaitat ja rahapelien markkinointiin liittyvät mielipiteet Uudellamaalla, Pirkanmaalla ja Kymenlaaksossa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.

Saatavilla <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135670/URN_ISBN_978-952-302-976-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.

Luettu 25.4.2020.

Salonen, A., Lind, K., Castrén, S., Lahdenkari, M., Kontto, J., Selin, J., Hellman, M. & Järvinen-Tassopoulos, J. (2019). Rahapelaaminen, rahapelihaitat ja rahapelien markkinointiin liittyvät mielipiteet kolmessa maakunnassa. Rahapelikyselyn 2016-2017 perustulokset yksinoikeusjärjestelmän uudistuksessa. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137804/URN_ISBN_978-952-343-301-4.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Luettu 25.4.2020.

Salonen, A. & Raisamo, S. (2015). Suomalaisten rahapelaaminen 2015. Rahapelaaminen, rahapeliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet 15–74-vuotiailla. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla <http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129595/URN_ISBN_978-952-302-559-2.pdf?sequence=1>. Luettu 25.4.2020.

Shaffer, H. J. & Kidman, R. (2003). Shifting Perspectives on Gambling and Addiction. *Journal of Gambling Studies* 19:1, 1-6. Saatavilla <<https://search-proquest-com.ezproxy.jyu.fi/as-sia/docview/198779200/fulltextPDF/C02EA4F208D04C8EPQ/1?accountid=11774>>.

Luettu 14.5.2020.

Siitonen, J. (1999). Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua (väitöskirja, Oulun yliopisto). Oulu: Oulun yliopisto. Saatavilla <<http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>>. Luettu 14.5.2020.

Syvetsen, A., Erevik, E. K., Mentzoni, R. A. & Pallesen, S. (2020). Gambling Addiction Norway. Experiences among members of a Norwegian self-help group for problem gambling. *International Gambling Studies* 20:2, 246-261. Saatavilla <<https://www-tandfonline-com.ezproxy.jyu.fi/doi/pdf/10.1080/14459795.2020.1722200?needAccess=true>>. Luettu 29.1.2021.

Tiensuu, S. (2014). Päihderiippuvaisten vertaistuki virtuaalikeskusteluryhmässä. T. Orasniemi (toim.) *Moniammatillisen päihdetyön käytäntöjä kehittämässä – kohdeilmiöitä, menetelmiä, strategioita ja rajapintoja*. 181- 205. Rovaniemi: Lapin yliopisto. Saatavilla <https://lauda.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/61828/Moniammatillisen%20p%C3%A4ihdety%C3%B6n%20k%C3%A4yt%C3%A4nt%C3%B6j%C3%A4%20kehitt%C3%A4m%C3%A4ss%C3%A4_C57_Orasniemi_Tarja%20%282%29%20PDFA.pdf?sequence=4&isAllowed=y>. Luettu 14.5.2020.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkauspäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2012*. Saatavilla <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf>. Luettu 20.4.2020.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Saatavilla <https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf>. Luettu 20.4.2020.

Tossavainen, M., Kunttu, K., Pesonen, T., Lintonen, T. & Raisamo, S. (2015). Rahapeli-ongelmat ja psyykinen oireilu korkeakouluopiskelijoilla. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 52:3, 224-236. Saatavilla <<https://journal.fi/sla/article/view/53262>>. Luettu 25.4.2020.

Vanhanen, E. (2011). Vertaistuki verkkokeskustelussa – neuvottelevaa tukea ja autoritääristä auttamista. *Janus* 19:1, 36-51. Saatavilla <<https://journal.fi/janus/article/view/50596/15334>>. Luettu 14.5.2020.

LIITE 1 HAASTATTELUKUTSU

Hyvä Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan osallistunut,

Olen sosiaalityön opiskelija Jyväskylän yliopistosta ja teen Pro gradu -tutkielmaa pelaajille tarkoitetun Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden pelaajien kokemuksesta vertaisryhmätoiminnasta. Minua kiinnostaa mitä tukea ja apua olet mahdollisesti saanut vertaisryhmätoiminnasta. Olen erityisen kiinnostunut voimaantumisesta, joka tarkoittaa lyhyesti ihmisen oman hallinnan ja vaikutusmahdollisuuksien kasvamista omassa elinympäristössä. Kutsun sinut tutkimuksessani toteutettavaan teemahaastatteluun.

Tutkimuksessani haluan antaa äänen juuri sinulle. Sinun kokemuksesi on merkityksellinen ja tärkeä juuri sellaisena kuin se on. Osallistumalla olet osana lisäämässä tietoutta ja keskustelua rahapeliongelmistä sekä auttamassa Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaa kehittämään. Jakamalla kokemuksesi voit auttaa muiden samankaltaisten haasteiden kanssa kamppailevia ihmisiä.

Toteutan teemahaastattelut kysymysrungon avulla. Haastatteluun osallistuminen on vapaaehtoista ja tutkimukseen osallistumisen saa keskeyttää milloin tahansa ilmoittamalla siitä minulle. Haastatteluun osallistuminen ei vaadi etukäteen valmistautumista. Minulla ei ole sinusta mitään aiempaa tietoa enkä saa sinusta mitään tietoa, jota et halua minulle haastattelun aikana kertoa. Jokaisen tutkimukseen osallistuvan henkilön anonymiteetti turvataan täydellisesti kaikissa tutkimuksen vaiheissa. Tutkimusaineistoa käytetään vain tutkimustarkoitukseen eikä sitä luovuteta kolmansille osapuolille. Haastattelu voidaan toteuttaa kasvotusten tai puhelimitse. Haastattelu nauhoitetaan ja kirjoitetaan tekstimuotoon analysointia varten. Kirjoittaessani haastattelut tekstimuotoon, poistan niistä kaikki tunnistetiedot. Kaikki haastatteluaineisto tuhotaan tutkimusraportin valmistuttua. Saatan käyttää tutkielmassani sitaatteja haastatteluista elävöittääkseni tekstiä. Tulen kuitenkin muokkaamaan sitaatteja niin, että niistä ei voi tunnistaa haastateltavaa. Tämän haastattelukutsun liitteenä on tutkimukseen osallistumisesta koskeva suostumus. Suostumuksen voit antaa kirjallisesti tai suullisesti haastattelun yhteydessä.

Toivottavasti kiinnostuit osallistumaan haastatteluun. Voit ottaa suoraan minuun yhteyttä sähköpostilla tai puhelimitse. Minut tavoittaa myös tekstiviestillä. Sovitaan yhdessä sinulle sopiva haastattelun toteuttamisen aika, paikka ja tapa. Mikäli sinulla heräsi kysymyksiä, vastaan niihin mielelläni. Annan jokaiselle haastateltavalle pienen lahjan kiitokseksi tutkimukseen osallistumisesta. Lämpimät kiitokset sinulle jo etukäteen sekä minun että Pelirajat'on-vertaisryhmätoiminnan väen puolesta!

Ystävällisin terveisin,
Eeva Andrejeff
[Yhteystiedot]

LIITE 2 SUOSTUMUSASIAKIRJA

Suostumus tutkimukseen osallistumisesta

Osallistun vapaaehtoisesti Jyväskylän yliopiston sosiaalityön opiskelija Eeva Andrejeffin Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan osallistuneiden pelaajien kokemuksia tutkivaan Pro gradu -tutkielmaan. Olen saanut riittävästi tietoa tutkielmasta ja minulla on mahdollisuus kysyä lisäkysymyksiä. Tiedän, että tutkielmaan osallistuminen on vapaaehtoista. Annan luvan käyttää haastatteluaineistoa tutkimustarkoitukseen. Minulle on luvattu, että kaikki tutkimusta varten kerätty aineisto on luottamuksellista ja että aineisto tuhotaan tutkielman raportin valmistuttua. Tiedän, että minua ei voi tunnistaa valmiista tutkimusraportista.

Suostun osallistumaan tutkimukseen annettujen tietojen mukaisesti. Voin halutessani perua tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilmoittamalla siitä tutkielman tekijälle. Annan suostumukseni siihen, että tutkimushaastattelu nauhoitetaan äänitallenteeksi tutkimuskäyttöä varten ja että haastatteluaineistoa käytetään edellä kuvatulla tavalla.

Yhteystiedot: Eeva Andrejeff [Yhteystiedot]

Tutkielman ohjaaja: YTT Heli Valokivi [Yhteystiedot]

Paikka ja aika

Haastatteluun osallistuvan allekirjoitus ja nimenselvennys

Suostumuksen vastaanottajan allekirjoitus ja nimenselvennys

Haluan, että valmis Pro gradu -tutkielma lähetetään minulle sen valmistuttua. Ympyröi haluamasi vaihtoehto.

Kyllä Ei

Sähköpostiosoitteeni:

LIITE 3 HAASTATTELURUNKO

1. Mikä sai sinut osallistumaan Pelirajat'on-vertaisryhmätoimintaan?
2. Mitä odotuksia sinulla oli vertaisryhmätoiminnalle? Minkä toivoit muuttuvan? Miksi?
3. Mitä vertaisryhmätoiminta tarjosi sinulle? Mitä apua ja tukea sait?
4. Minkälaista vertaisryhmätoimintaan osallistuminen oli sinulle? Mikä toiminnassa oli erityisen hyvää ja miksi? Mitä kehitettävää toiminnassa mielestäsi on ja miksi?
5. Muuttuiko elämäntilanteesi jotenkin vertaisryhmätoimintaan osallistumisen myötä? Miten? Mikä sai muutokset aikaan? (Esim. rahapelaaminen, ihmissuhteet, talous, työ, perhe, koti, kontrolli/hallinta jne.)
6. Oletko huomannut itsessäsi jotain muutoksia vertaisryhmätoiminnan aikana? Millaisia? Mikä sai muutokset aikaan? (Esim. ajatukset, tunteet, minäkuva jne.)
7. Suositteletko vertaisryhmätoimintaa muille? Kenelle? Miksi?
8. Mitä tulevaisuuden suunnitelmia sinulla on? Miten aiot saavuttaa ne? Uskotko pystyväsi saavuttamaan ne?