



PELIRAJAT´ON-HANKE

2012 - 2014

Loppuraportti

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	2
2 TAUSTA & TARVE.....	2
3 TAVOITTEET & KOHDERYHMÄT.....	4
3.1 Pää- ja osatavoitteet.....	4
3.2 Kohderyhmät.....	4
4 TOIMINTAMUODOT & TUOTOKSET.....	4
4.1 Vertaisohjaajan peruskoulutukset.....	4
4.2 Muut koulutukset.....	5
4.3 Pelirajat'on-vertaisryhmät.....	6
4.4 Ohjaajien tuki.....	7
4.5 Kokemusasiantuntijatoiminta.....	7
4.6 Yhteistyö.....	8
4.7 Viestintä.....	9
4.8 Seuranta ja arviointi.....	10
5 TULOKSET & VAIKUTUKSET.....	11
5.1 Osallistujan näkökulma.....	11
5.2 Vapaaehtoisen näkökulma.....	13
5.3 Yhteiskunnallinen näkökulma.....	14
6 ONGELMAT JA HAASTEET.....	15
6.1 Valtakunnallisuus ja vakiinnuttaminen.....	16
6.2 Työnohjauksen järjestäminen.....	17
6.3 Tiedon kerääminen ja hallinta.....	18
7 ONNISTUMISET & LUPAAVAT KÄYTÄNNÖT.....	18
7.1 Monikanavainen tiedottaminen.....	18
7.2 Matala kynnyks.....	19
7.3 Kokemusasiantuntijuus.....	19
7.4 Kevyt organisaatio ja verkostotyö.....	20
8 KEHITTÄMISTARPEET.....	20
8.1 Monipuolista vertaistukea.....	20
8.2 Läheisten tavoittaminen.....	20
8.3 Maahanmuuttajataustaiset ja ruotsinkieliset.....	20

LIITE 1: Pelirajat'on-vertaisryhmien palvelukuvaus

LIITE 2: Poimintoja osallistujien palautteista

LIITE 3: Mediaseuranta 2013-2014

Kirjoittanut Jari Hartikainen & Jouni Saarelainen



1 JOHDANTO

Ongelmallisesti rahapelejä pelaavien ja heidän läheistensä vapaaehtoisuuteen perustuvalla vertaistuelle on ollut selkeä tarve. Sen valtakunnallinen organisointi ja koordinointi ei ole kuitenkaan kuulunut minkään valtakunnallisen järjestön tai verkoston perustehtävään. Pelirajat'on-hanke (2012-2014) oli jatkohanke, jonka tehtävänä oli tarpeellisen ja tulokselliseksi todetun toiminnan vakiinnuttaminen valtakunnallisesti. Hankkeen aikana luotiin rakenteet vapaaehtoisten rekrytointiin, kouluttamiseen, tukemiseen sekä uusien vertaistukiryhmien käynnistämiseen ja koordinoimiseen.

Hanke saavutti kolmen vuoden aikana hyvän valtakunnallisen kattavuuden ja pystyi tarjoamaan vapaaehtoiseen vertaistukeen perustuvan tukimuodon, joka on monelta paikkakunnalta puuttunut. Hankkeen aikana toteutettiin **67 vertaisryhmää** (58 pelaajille, 9 läheisille) **17 eri paikkakunnalla**. Ryhmiin osallistui **385 henkilöä** (354 ongelmallisesti pelaavaa, 31 läheistä / 250 miestä, 135 naista). Toiminta tavoitti paljon sellaisia ihmisiä, jotka eivät ole aiemmin olleet avun piirissä. Osallistujat arvioivat saamaansa hyötyä ja vaikutuksia varsin positiivisesti: toiveikkuus tulevaisuuden suhteen lisääntyi, ongelmallinen pelaaminen väheni tai loppui, ymmärrys ongelmallisesta rahapelaamisesta lisääntyi ja omaa jaksamista ja hyvinvointia tukevia asioita löytyi. Osallistujat arvostivat erityisesti sitä, että ohjaajat olivat vapaaehtoisia ja vertaisia.

Pelirajat'on-toiminnan perustan muodostivat vapaaehtoiset vertaiset. Mukaan saatiin hyvin motivoituneita ja sitoutuneita vertaisohjaajia, joista monet eivät olleet aikaisemmin osallistuneet vapaaehtoistoimintaan. Merkittävää on sekin, että valtaosa heistä oli miehiä. Hankkeen aikana koulutettiin **39 uutta vertaisohjaajaa** (31 pelaajaohjaajaa, 8 läheisohjaajaa) sekä **4 kokemusasiatuntija-mentorina**. Uusien ohjaajien lisäksi kolme aikaisemmassa hankkeessa koulutettua lähti uudestaan mukaan. Ryhmän ohjaamisen lisäksi vapaaehtoiset osallistuivat aktiivisesti tiedottamiseen ja toiminnan kehittämiseen sekä toimivat kokemusasiatuntijoina omilla paikkakunnillaan. Ohjaajat kertoivat saaneensa paljon osallistumisesta Pelirajat'on-toimintaan. Itsetunto, -luottamus ja -varmuus kasvoivat, kokemus ja osaaminen karttui sekä tieto ongelmallisesta pelaamisesta lisääntyi.

Hankkeen onnistumiseen vaikutti moni tekijä:

- *Joustava hankeorganisaatio, minkä johdosta tarpeisiin ja kehittämideoihin voitiin reagoida nopeasti.*
- *Valittu toimintastrategia. Valtakunnallisella tiedottamisella tavoitettiin laaja joukko vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita henkilöitä, joiden ympärille koottiin paikallinen yhteistyöverkosto tukemaan vertaisryhmien käynnistämistä.*
- *Monikanavainen tiedottaminen, jonka kautta koulutuksiin ja vertaisryhmiin löydettiin osallistujia ja toiminnalle laajaa näkyvyyttä.*
- *Sitoutunut ja motivoitunut vertaisohjaajayhteisö, joka osallistui ryhmien ohjaamisen lisäksi aktiivisesti tiedottamiseen ja toiminnan kehittämiseen sekä antoi kokemustietonsa hankkeen hyödynnettäväksi.*

Pelirajat'on-hankkeen toteutuksesta vastasi kolmihenkinen työryhmä, johon kuuluivat hankejohtaja Jari Hartikainen, hankesuunnittelija Jouni Saarelainen sekä tiedottajat Pirita Tiusanen (2012-2013) ja Emma Sjölund (2014). Pelirajat'on toteutettiin Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) tuella.

2 TAUSTA & TARVE

Suomessa pelataan runsaasti rahapelejä. Vuonna 2011 tehdyn väestökyselyn mukaan rahapeleistä aiheutuu eriasiaisia ongelmia noin 110 000 suomalaiselle¹. Pelaamisen seurauksista kärsivät myös läheiset: THL:n tuoreen tut-

¹ Peluuri: <http://www.peluuri.fi/tietopankki/yleista-tietoa-rahapelaamisesta-ja-peliongelmasta/rahapeliongelma-suomessa>

kimuksen mukaan rahapeliongelma koskettaa jopa 800 000 suomalaisen elämää². Ongelmallisesta rahapelaamisesta aiheutuu monenlaisia terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia ongelmia. Pahimmillaan liiallinen pelaaminen johtaa umpikujaan, josta ei näytä olevan ulospääsyä.

Pelaajien ja läheisten vertaistuelle on ollut selkeä tarve ja vertaistuen hyödyt on todennettu esimerkiksi mielenterveys- ja päihdetyössä jo vuosia sitten. Valtakunnallisen vertaistuen organisointi ja koordinointi tähän teemaan liittyen ei ole kuulunut minkään järjestön tai verkoston perustehtävään. Tätä puutetta Pelirajat'on-hanke (2012-2014) pyrki täyttämään.

Sosped säätiöllä on ollut ongelmalliseen rahapelaamiseen liittyvää kuntoutusta jo 80-luvun puolivälistä lähtien. Sitemmin säätiö on toteuttanut RAY:n tuella kuusi kehittämishanketta ennen Pelirajat'on-hanketta. Vertaistuen tarve ja hyödynnettävyys kiteytyi *Peliriippuvuus – Pelaaminen hallintaan -kuntoutus- ja koulutus-hankkeessa* (2004-2006), jossa toteutettiin ensimmäinen vertaisohjaajien koulutus. Hanke päättyi ennen kuin ryhmiä päästiin aloittamaan, mutta se johti lopulta Pelirajat'on-toiminnan syntymiseen. Kehittämisehdotuksissa todettiin vertaistuen valtakunnallisen organisoimisen olevan keskeinen tulevaisuuden kehittämiskohde.

Vuosina 2008-2010 Sosped säätiö toteutti *Pelaajien ja läheisten vertaistukiverkosto -projektin*³. Se osoitti, että vapaaehtoinen vertaistuki vahvistaa osallistujien sosiaalista pääomaa ja arjen hallintaa sekä tukee peliongelma-irtautumista. Ulkoinen arviointi, osallistujat ja yhteistyökumppanit arvioivat projektin tuottaneen merkittävää hyötyä pelaajien ja läheisten selviytymiselle. Myös ohjaajakoulutus- ja ryhmätoimintamallin todettiin olevan toimiva osa ongelmapelaamiseen liittyvää tukea. Olennainen kysymys oli jatkon mahdollistaminen. Erityisesti pelaajat ja läheiset korostivat palautteissaan, että heille "vertaistoiminta ei ole projekti". Projektin jälkeen toiminta ei kuitenkaan jäänyt elämään, koska siltä puuttui sekä jatkorahoitus että tukirakenteet.

Pelirajat'on-hanke oli Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin jatkohanke. Molempien tarkoituksena oli pelaajien ja läheisten hyvinvoinnin ja voimaantumisen tukeminen vapaaehtoisen vertaistoiminnan avulla. Pelirajat'on jatkoi siitä mihin edellinen projekti jäi. Kolmen vuoden aikana se tuloksellisesti kehitti, uudisti, laajensi ja vakiinnutti vaikuttavaksi todettua vertaisryhmätoimintaa. Erityistä huomiota kiinnitettiin uusien vapaaehtoisten löytämiseen ja kouluttamiseen, heidän tukemiseen ja virkistytymiseen, tiedottamiseen sekä ohjaajien vertaisryhmätoiminnan muodostumiseen.

Viimeisen viiden vuoden aikana ongelmapelaamisen saralla on edistytty merkittävästi. Peliklinikka on perustettu, ammattilaisia koulutettu ja pelihaittojen hoitoa ja kuntoutusta kehitetty kuntatasolla THL:n koordinoimana. Jälkimmäisestä yhtenä esimerkkinä kaksi aluepilottihanketta Päijät-Hämeessä ja Kokkolassa. Myös tutkimustieto ongelmallisesta pelaamisesta on lisääntynyt jatkuvasti.

Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin loppuraportissa aikoinaan todettiin: "Vuonna 2010 toiminnalla olisi ollut hyvät eväät jatkua ja laajeta lisää, mutta lisärahoitusta ei saatu". Vuonna 2014 päättynyt Pelirajat'on-hanke lopulta toteutti tämän toiveen: järjestölähtöisen ja valtakunnallisesti koordinoitun, vapaaehtoisuuteen perustuvan vertaistuen liikaa pelaaville ja läheisille.

² THL: http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=35817

³ Loppuraportti ja hyvä käytäntö -kuvaus: <http://pelirajaton.fi/info/julkaisut/>

3 TAVOITTEET & KOHDERYHMÄT

3.1 Pää- ja osatavoitteet

Pelirajat'on-hankkeen *päätaavoite oli ongelmallisesti pelaavien ja heidän läheistensä elämänlaadun parantaminen* vapaaehtoisten toteuttaman vertaistuen avulla niin, että liiallisesta pelaamisesta aiheutuvat haitat vähenevät. Päätaavoite jaettiin osatavoitteisiin:

1. Pelirajat'on-toiminnan vakiinnuttaminen valtakunnallisesti
2. Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen ja
3. Vapaaehtoisen vertaistuen tunnettuuden edistäminen.

Tavoitteet pilkottiin vuosittain määrällisiksi tavoitteiksi ja tehtäviksi, joiden toteutumista seurattiin ja arvioitiin.

3.2 Kohderyhmät

Pelirajat'on-hankkeen ensisijainen kohderyhmä oli *ongelmallisesti rahapelejä pelaavat ja heidän läheistensä*. Heille tarjottiin vertaistukea pääsääntöisesti kasvokkain tapahtuvissa vertaisryhmissä. Ongelmallinen pelaaminen merkitsee sitä, että pelaaminen haittaa normaalia selviytymistä jokapäiväisessä elämässä.

Muita kohderyhmiä olivat päihdehuollossa ja sosiaali- ja terveystoimessa (mm. sosiaalityöntekijät, kunnalliset talous- ja velkaneuvojat, työterveyshuolto, perheneuvolat, mielenterveystoimistot) ja kansalaisjärjestöjen toiminnassa ongelmapelaajia ja läheisiä kohtaavat ammattilaiset. Heille tiedotettiin vertaisryhmistä sekä heidän osaamistaan ja tietämystään ongelmapelaamisesta lisättiin erityisesti kokemusasiantuntijatoiminnan avulla.

Suuri yleisö oli kohderyhmänä siten, että siihen vaikutettiin laajan tiedottamisen, erityisesti lehti- ja radiojuttujen kautta. Tässä työssä hyödynnettiin kokemusasiantuntijoita. Näin pyrittiin lisäämään yleistä tietoisuutta pelihaittoista ja peliongelmaista sekä muuttamaan suhtautumista avun hakemiseen myönteisemmäksi.

4 TOIMINTAMUODOT & TUOTOKSET

4.1 Vertaisohjaajan peruskoulutukset

Pelirajat'on-hankkeen perustan muodostivat ryhmiä ohjanneet vapaaehtoiset vertaiset. Ohjaajiksi haettiin henkilöitä, joilla oli oma kokemus ongelmallisesta pelaamisesta sekä siitä toipumisesta tai oma kokemus elämisestä pelaajan läheisenä. Lisäksi edellytettiin halua auttaa muita, täysi-ikäisyyttä sekä sitoutumista yhden ryhmän ohjaamiseen. Jokainen kiinnostunut haastateltiin ennen koulutusta joko kasvotusten tai puhelimitse⁴. Osan kanssa todettiin, että koulutus ja vertaisryhmän ohjaaminen ei ollut mahdollista elämäntilanteen tai puuttuvan omakohtaisen kokemuksen takia. Näitä henkilöitä oli noin 20.

Pelirajat'on-hanke uudisti ohjaajakoulutusmallin sekä toteutti *viisi vertaisohjaajien peruskoulutusta, jonka suoritti yhteensä 39 henkilöä* (31 pelaajaa ja 8 läheistä / 25 miestä ja 14 naista). Yhdeksän ohjaajista oli itse aiemmin osallistunut Pelirajat'on-vertaisryhmään. Ainoastaan kaksi koulutuksen aloittanutta henkilöä jätti sen kesken. Koulutukseen osallistuneet kokivat saaneensa lähijaksojen aikana valmiuksia, joita he pystyivät hyödyntämään ohjaamisessa (keskiarvo 8,3 asteikolla 1-10). Konkreettisten työkalujen ja lähestymistapojen lisäksi he kertoivat vertaisohjaajan toimenkuvan ja tehtävän selkeytyneen sekä saaneensa uusia näkökulmia ongelmalliseen pelaamiseen ja läheisen rooliin. Peruskoulutuksen kokonaiskeskiarvoksi vapaaehtoiset antoivat 8,9.

⁴ Pelirajat'on-alkukeskustelu: <http://pelirajaton.fi/koulutus/>

Tehtävä	Tavoite	Toteuma
Vertaisohjaajan peruskoulutukset	5-7 koulutusta (2012: 1, 2013: 2-4, 2014: 1-2). 40-70 uutta vertaisohjaajaa (8-10 ohjaajaa/koulutus).	Peruskoulutusmallin uudistaminen ja kehittäminen. 5 koulutusta (2012: 1, 2013: 3, 2014: 1), 39 uutta vertaisohjaajaa (31 pelaajaohjaajaa, 8 läheisohjaajaa) Läheisiä ei tavoitettu riittävästi, minkä vuoksi keväällä 2013 pelaajien ja läheisten ohjaajakoulutus yhdistettiin ja kokonaistavoitetta madallettiin. Lisäksi hankkeen päättyessä syksyllä 2014 ei enää järjestetty uutta peruskoulutusta.
Vertaisryhmät	32-49 vertaisryhmää 192-392 osallistujaa 2012: 4-6 ryhmää, 24-48 osallistujaa 2013: 14-20 ryhmää, 84-160 osallistujaa 2014: 14-23 ryhmää, 84-184 osallistujaa	Ryhmätoimintamallin uudistaminen ja kehittäminen. 67 vertaisryhmää (58 pelaajille, 9 läheisille) 17 paikkakunnalla. 385 henkilöä (354 ongelmallisesti pelaavaa, 31 läheistä). 2012: 8 ryhmää 45 osallistujaa 2013: 27 ryhmää 149 osallistujaa 2014: 32 ryhmää, 191 osallistujaa
Ohjaajien tukeminen	Säännöllinen työnohjaus & tuki 2 virkistystapahtumaa vuodessa	Työnohjaustapaamisia tarjottiin Helsingissä eteläisen Suomen ohjaajille. Ohjaajille soitettiin työnohjauspuheluita sovitusti 2-3 kertaa vertaisryhmän aikana sekä tarvittaessa muutoinkin. Ohjaajien kanssa käytiin ryhmän päättyessä loppukeskustelut. Ohjaajien Facebook-ryhmä tarjosi mahdollisuuden tukeen ja ajatusten vaihtoon. 4 vertaisohjaajien virkistystapahtumaa yhdistettynä täydennyskoulutuksiin (2012: 1, 2013: 2, 2014: 1)
Täydennyskoulutukset	2 koulutusta vuodessa	4 koulutusta yhdistettynä virkistystapahtumiin (2012: 1, 2013: 2, 2014: 1)
Kokemusasiantuntija-mentorikoulutus	1-2 kokemusasiantuntija-mentorikoulutusta (6-8 osallistujaa)	1 kokemusasiantuntija-mentorikoulutus yhteistyössä MTKL:n kanssa. 6 osallistujaa, joista 4 suoritti koulutuksen loppuun. Syksyllä 2013 erilliset mentori- ja kokemuskouluttajakoulutukset yhdistettiin ja siirrettiin toteutettavaksi vuodelle 2014. Kahta erillistä koulutusta ei ollut mielekästä toteuttaa ja koulutuksesta kiinnostuneita, jo ryhmiä ohjanneita vapaaehtoisia oli ehtinyt kertyä enemmän.
Ohjaajien kouluttajakoulutus	1-2 kouluttajakoulutusta (6-8 osallistujaa)	Vertaisohjaajien kouluttajakoulutusta ei edistetty strategian uudelleenarvioinnin jälkeen. Kouluttajakoulutus edellytti useampaa sopivaa ja kiinnostunutta paikallista kumppania, jolla olisi mahdollisuus tulevaisuudessa sitoutua koulutusten järjestämiseen ja toiminnan tukemiseen. Tällaisia kumppaneita ei hankkeen aikana löytynyt.
Kokemusasiantuntijuuden hyödyntäminen	Kokemusasiantuntijoiden osallistuminen erilaisten toimintojen ja palveluiden suunnitteluun, toteuttamiseen ja arvioimiseen.	Vertaisohjaajat osallistuivat aktiivisesti koulutusten, ryhmätoiminnan ja tiedottamisen kehittämiseen ja arvioimiseen. Kaksi kokemusasiantuntijaa osallistui Päijät-Hämeen aluepilotin työryhmien kokouksiin sekä aluepilotin ammattilaisille suunnatun pelihaittakoulutuksen toteutukseen. Vertaisohjaajat osallistuivat tiedottamiseen omalla paikkakunnallaan (lukuisia lehti-, radio- ja tv-haastatteluita, vierailuita ammattilaisten luona). Vertaisohjaajat pitivät kokemusluentoja eri tilaisuuksissa (mm. oppilaitokset, Lapin lennosto, Pienet pohjalaiset päihdepäivät, THL:n kuntatuen järjestämät tilaisuudet). Keväällä 2014 järjestettiin ensimmäinen kokemusfoorumi yhdessä Tiltin, Peliklinikan ja KOSKE/THL:n kanssa. 900 000 suomalaista – 9 tarinaa rahapelaamisesta –kirjan julkaisu syksyllä 2014.
Vapaaehtoisen vertaistuen tunnettuuden edistäminen	Vuositaisen viestintäsuunnitelman laatiminen ja sen toteuttaminen	Viestintästrategia- ja suunnitelma laadittiin ja toimittiin sen mukaisesti.

Sosped säätiön aiemmin kehittämä peruskoulutus uudistettiin kesän 2012 aikana kokemusasiantuntijoiden ja yhteistyötahojen näkemyksiä hyödyntäen ja toiminnan vakiinnuttamista silmällä pitäen. Sitä tiivistettiin ja muokattiin sisällöllisesti, koska koulutus koettiin liian raskaana. Teoriatiedon ja ulkopuolisten alustajien määrää vähennettiin. Keväällä 2013 päätettiin yhdistää pelaajien ja läheisohjaajien peruskoulutukset. Päätös osoittautui toimivaksi: osallistujilta saatiin positiivista palautetta ja yhteinen koulutus nähtiin rikastuttavana.

Koulutuksen raameiksi vakiintui kaksi lähikoulutusviikonloppua, jotka pidettiin kuukauden sisällä (yhteensä 54 h, 2 op). Aikaisemmin koulutus kesti kuusi kuukautta sisältäen neljä viikonloppua ja neljä opintoiltaa. Viikonloppujen välille osallistujat saivat valmistelevia kotitehtäviä oman elämäntarinan kirjoittamiseen liittyen sekä lukutehtäviä ongelmapelaamisesta ja läheisen roolista. Koulutus pohjattiin ratkaisu- ja voimavarakeskeisyyteen sekä sosiaalipedagogiseen ajatteluun eli kokemustiedon ja yhteisön arvostamiseen. Kouluttajina toimivat Pelirajat'on-työntekijät yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa.

Koulutuksessa vapaaehtoiset saivat tietoa ongelmapelaamisesta, läheisen roolista, auttavista tahoista sekä ohjeita ja työvälineitä ryhmissä käytäviin keskusteluihin. Jokainen sai oman ohjaajakansion, johon oli koottu olennainen tieto ja työvälineet. Pääpaino lähijaksolla oli yhteisissä keskusteluissa ja harjoituksissa. Lähijaksot rakennettiin siten, että tapa käsitellä asioita oli siirrettävissä ryhmiin. Keskeisenä tavoitteena oli vahvistaa tulevien ohjaajien uskoa oman kokemuksen riittävyyteen ryhmän ohjaamisessa ja antaa mallia asioiden käsittelemiselle.

4.2 Muut koulutukset

Vertaisohjaajille järjestettiin yhteensä **neljä täydennyskoulutusta** virkistystapahtumien yhteydessä. Koulutuksissa ohjaajille tarjottiin uutta tietoa ja työvälineitä sekä mahdollisuus vaihtaa kokemuksia ja arvioida tehtyä työtä toisten ohjaajien kanssa. Täydennyskoulutuksiin osallistui yhteensä 44 ohjaajaa.

1. 12/2012, Helsinki: Ensimmäisistä ryhmistä kertyneiden kokemusten, malliohjelman ja työvälineiden arviointia.
2. 6/2013, Helsinki: Pelien suunnittelu ja RAY:n vastuullisuusohjelma (Jari Orkola, Rahapelien kehityspäällikkö, RAY) sekä naltreksonilääketutkimus ja interventiomalli peliongelmaisten hoidossa (Sari Castrén, projektitutkija/psykologi, THL).
3. 11/2013, Vantaa: Peli poikki -ohjelma ja motivoiva haastattelu (Timo Alihanka, Peluuri) sekä Raipe rahapelipäiväkirja (Markus Sjöholm, Päädelinkki/A-klinikkasäätiö).
4. 9/2014, Hämeenlinna: Malliohjelman ja vertaisryhmien vaikutusten arviointi sekä osallistujatyypittely.

Lisäksi Pelirajat'on-hanke suunnitteli ja toteutti yhden **kokemusasiantuntija-mentorikoulutuksen** yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa (2 lähijaksoviikonloppua, yhteensä 30 h). Lähijaksolla työstiettiin omaa tarinaa, harjoiteltiin sen esittämistä eri ryhmille (mm. valmistautuminen, ajankäyttö, haastavat tilanteet), lisättiin vuorovaikutus-, esiintymis- ja kouluttajavalmiuksia sekä pohdittiin miten kokemusasiantuntija-mentori voisi tukea aloittelevia vertaisohjaajia. Koulutukseen osallistui kuusi vertaisohjaajaa, joista neljä suoritti koulutuksen loppuun.

Alun perin mentori- ja kokemusasiantuntijakoulutukset oli tarkoitus pitää erillisinä ja molempia piti järjestää kaksi hankkeen aikana. Uudelleenarvioinnin jälkeen ne yhdistettiin ja koulutus siirrettiin pidettäväksi vuoden 2014 keväälle. Koulutuksille asetetut tavoitteet perustuivat turhan optimistiseen arvioon aikaisemmin koulutettujen, vielä aktiivisten ohjaajien määrästä.

Myös vertaisohjaajien **kouluttajakoulutusta** ja sen tarvetta arvioitiin uudelleen. Hankkeen aikana oli tarkoitus toteuttaa 1-2 kouluttajakoulutusta, jossa eri järjestökumppaneiden vapaaehtoiset ja/tai työntekijät olisivat saaneet valmiudet kouluttaa jatkossa uusia Pelirajat'on-vertaisohjaajia. Vuoden 2013 aikana kävi selväksi, ettei sellaisia yhteistyökumppaneita löytynyt, joilla olisi mahdollisuus tulevaisuudessa sitoutua koulutusten järjestämiseen ja toiminnan tukemiseen.

4.3 Pelirajat'on-vertaisryhmät

Pelirajat'on-hankkeen keskeisin toimintamuoto oli ongelmallisesti pelaaville ja läheisille tarkoitetut vertaistukiryhmät. Ryhmiä ohjasivat koulutetut vapaaehtoiset vertaiset. Työntekijöiden tehtävänä oli mahdollistaa ryhmien syntyminen, toiminnan käynnistyminen uusilla paikkakunnilla sekä ohjaajien kouluttaminen ja tukeminen.

Pelirajat'on-hankkeessa toimi yhteensä **42 vertaisohjaajaa** (28 miestä, 14 naista). Heistä 39 (34 pelaajaohjaajaa, 5 läheisohjaajaa) ohjasi yhden tai useamman ryhmän. Uusien ohjaajien lisäksi kolme aiemman hankkeen kouluttamaan lähti uudestaan mukaan. Ikäjakauma oli seuraavanlainen: 18-29 v / 8 ohjaajaa, 30-62 v / 30 ohjaajaa ja 63-75 v / 4 ohjaajaa. Selkeä enemmistö ohjaajista oli työssäkäyviä.

Pelirajat'on-ryhmien tavoitteena on tarjota mahdollisuus keventää liiallisen pelaamisen elämään tuomaa taakkaa; henkistä painolastia. Vertaistuen avulla vahvistetaan osallistujien voimavaroja ja hyvinvointia, tuetaan omien tavoitteiden toteutumista, etsitään uutta tekemistä ja uusia ratkaisuja sekä herätetään toivoa. Osallistujat asettavat ryhmälle omat tavoitteensa ja arvioivat saamaansa hyötyä. Pelaajien ryhmissä osallistujien tavoitteet liittyvät yleensä pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen, läheisten ryhmissä jaksamiseen vaikeassa elämäntilanteessa.

Hanke uudisti ryhmien toimintamallin ja saavutti hyvän valtakunnallisen kattavuuden. Hankkeen aikana toteutettiin **67 vertaisryhmää** (58 pelaajille, 9 läheisille) **17 eri paikkakunnalla**. Ryhmiin osallistui yhteensä **385 henkilöä** (354 ongelmallisesti pelaavaa, 31 läheistä / 250 miestä, 135 naista). Suurin osa osallistui vain yhteen ryhmään. Jotkut osallistujista halusivat jatkaa toipumisprosessia myös seuraavassa ryhmässä. Tämä oli mahdollista mikäli ryhmässä oli tilaa ja ohjaajan ja osallistujan yhteisen keskustelun perusteella jatkaminen tuntui hyödylliseltä. Osallistujien ikäjakauma oli varsin laaja. Nuorimmat osallistujat olivat 18-vuotiaita ja vanhimmat yli 70-vuotiaita. Suurimmat ikäryhmät olivat 24-34- ja 35-45-vuotiaat. Osallistujat saivat tiedon ryhmistä pääsääntöisesti internetin (hankkeen verkkosivut, sosiaalinen media), lehti-ilmoitusten ja -juttujen sekä yhteistyötoimien (erityisesti Peluuri ja paikalliset A-klinikat) kautta.

Paikkakunnat, ryhmät ja osallistujat (2012-2014)					
Paikkakunta	Pelaajien ryhmät	Läheisten ryhmät	Osallistujat	Miehet	Naiset
1 Espoo	2		9	9	
2 Forssa	1		5	3	2
3 Helsinki	5		41	30	11
4 Hyvinkää	5		34	26	8
5 Joensuu	6		43	32	11
6 Kokkola	2		13	9	4
7 Kotka	1		7	5	2
8 Kuopio	2		9	3	6
9 Lahti	5	3	48	18	30
10 Lappeenranta	6		51	31	20
11 Oulu	6		31	17	14
12 Porvoo	1		5	4	1
13 Rovaniemi	4	1	16	12	4
14 Tampere	4		30	26	4
15 Tornio	1		2	4	
16 Turku	4	3	32	18	14
17 Vaasa	1	2	3	1	2
Tukinet (verkko)	1		3	2	1
Yhteensä	58	9	385	250	135

Osallistujien määrä ryhmissä vaihteli. Joissain ryhmissä oli 1-2 osallistujaa, kun taas toisiin ei voitu kaikkia hakukkaita ottaa mukaan. Yleisimmin ryhmissä oli 5-6 sitoutunutta osallistujaa. Ilmoittautuneita oli monesti

enemmän kuin lopulta ryhmään saapuneita. Ryhmissä oli usein myös vaihtuvuutta: joku jäi pois ensimmäisten tapaamisten jälkeen ja uusia tuli taas mukaan myöhemmässä vaiheessa. Poisjäämistä ja vaihtuvuutta todennäköisesti selittää osallistujien vaikeat elämäntilanteet, jotka tekevät ryhmään sitoutumisesta toisinaan haasteellista.

Valmisteluista ja tehokkaasta tiedottamisesta huolimatta kaikki vertaisryhmät eivät koskaan käynnistyneet. Läheisten ryhmätoiminta käynnistettiin syksyllä 2013. Näitä ryhmiä ei onnistuttu toteuttamaan suunnitelmien mukaisesti (7 toteutumaton ryhmä). Toimivia ryhmiä syntyi Lahteen ja Turkuun, kun taas Forssassa, Rovaniemellä ja Vaasassa ryhmiin osallistui joko yksi osallistuja tai ne eivät käynnistyneet ollenkaan. Läheisten saattaa olla vaikeampi tunnistaa oma tuen tarve ja oikeus siihen eivätkä he sen takia hakeudu vertaisryhmiin.

Ryhmät olivat suunnattu pääasiassa rahapelaamisesta kärsiville. Niihin osallistui satunnaisesti myös muunlaisesta pelaamisesta kärsiviä. Hanke toteutti yhden pelkästään digipelaajille tarkoitetun, avoimen verkkovertaisryhmän Tukinetissä. Siihen osallistui säännöllisesti 3 henkilöä. Helsingissä yritettiin myös tavoitella digipelaajien läheisiä: ryhmään ei tullut yhtään ilmoittautumista.

Pelirajat'on-ryhmien toimintamallia uudistettiin ja kehitettiin hankkeen aikana. Malli vakiintui seuraavanlaiseksi:

- *Maallikkoauttamista ja vertaistukea*
- *Vapaaehtoisista*
- *Täysikäisille*
- *Maksutonta*
- *Tarvittaessa nimetöntä*
- *Alkukeskustelu ohjaajan kanssa odotuksista ja ryhmän tarkoituksesta*
- *Suljettuja pienryhmiä, 4-10 osallistujaa, ryhmä avoin kaksi ensimmäistä kertaa*
- *Määräaikainen eli 10-12 kertaa 1,5-3 tuntia kerralla kerran viikossa*
- *Luottamuksellisuus ja vaitiolo*
- *Sääntöjen laatiminen*
- *Omat tavoitteet ja ohjelman yhteinen suunnittelu*
- *Keskustelua ja toimintaa*

Pelirajat'on-vertaisryhmiä kuvataan tarkemmin liitteenä 1 olevassa palvelukuvauksessa.

4.4 Ohjaajien tuki

Vertaisohjaajien työtä ja jaksamista tuettiin järjestämällä säännöllistä työnohjausta. Työnohjauksissa käsiteltiin ja keskusteltiin ohjaamisesta ja ryhmässä tapahtuneista asioista. Pelirajat'on-hankkeen työnohjauksen linjaukset:

- *Jokaisen ohjaajan kanssa sovittiin työnohjaussoitoista, joita käytiin kaksi tai kolmen ryhmän aikana.*
- *Etelä-Suomen ohjaajille tarjottiin mahdollisuutta kasvokkain tapahtuvaan ryhmätyönohjaukseen.*
- *Hankehenkilöstö oli vertaisohjaajien käytettävissä virka-aikaan sekä tarvittaessa sen ulkopuolellakin.*
- *Työntekijät pyrkivät vierailemaan ainakin kerran kussakin vertaisryhmässä.*
- *Ryhmien päättyessä ohjaajilta pyydettiin kirjallinen palaute ja käytiin sen pohjalta arviointikeskustelu.*
- *Ohjaajien tukena oli suljettu Facebook-ryhmä, jossa oli mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia toisten ohjaajien ja hankehenkilöstön kanssa. Suurin osa ohjaajista liittyi ryhmään.*
- *Jaksamista tuettiin myös virkistystapahtumille, joita järjestettiin neljä täydennyskoulutusten yhteydessä.*

4.5 Kokemusasiantuntijatoiminta

Hankkeen osatavoitteena oli *mahdollistaa kokemusasiantuntijoiden osallistuminen erilaisten toimintojen ja palveluiden kehittämiseen*. Kokemustieto ja -asiantuntijuus oli Pelirajat'on-toiminnan punainen lanka, jota hyödynnettiin aktiivisesti toiminnan suunnittelussa, toteuttamisessa ja arvioinnissa. Vertaisohjaajien kokemusasiantuntijuutta pystyttiin hyödyntämään laajasti. Vertaisohjaajat osallistuivat mm.:

- *Koulutusten, ryhmätoiminnan ja tiedottamisen kehittämiseen ja arvioimiseen.*

- *Päijät-Hämeen aluepilotin työryhmien kokouksiin sekä aluepilotin ammattilaisille suunnatun pelihaittakoulutusten toteutukseen.*
- *Tiedottamiseen omalla paikkakunnalla (lehti-, radio- ja tv-haastattelut, vierailut alueen A-klinikoilla, sosiaalitoimissa ja talous- ja velkaneuvonnassa).*
- *Pitämällä lukuisia kokemuspöytäkeskusteluja eri tilaisuuksissa (mm. oppilaitokset, RAY:n henkilöstö, Lapin lennon alokkaat, Pienet pohjalaiset päihdepäivät)*

Vertaisohjaajille järjestettiin kokemusasiantuntija-mentorikoulutus keväällä 2014. Huhtikuussa 2014 järjestettiin Helsingissä ensimmäinen pelihaittatoimijoiden ja kokemusasiantuntijoiden kokemusfoorumi ⁵. Järjestäjinä toimivat Koske – Keski-Suomen sosiaalialan osaamiskeskus/THL, Pelirajat’on, Peliklinikka ja tieto- ja tukipiste Tiltti. Foorumin etsittiin ja löydettiin toimivia ratkaisuja rahapeliongelman ehkäisemiseen ja hoitoon.

4.6 Yhteistyö

Pelirajat’on-toiminnan järjestäminen valtakunnallisesti edellytti toimivia yhteistyöverkostoja. Hanke solmi paikkakunnilla erilaisia kumppanuuksia tarpeen ja toimintaympäristön mukaan. Useimmiten kumppanuus tarkoitti ryhmän kokoontumistilan tarjoamista, osallistumista ryhmistä tiedottamiseen omien verkostojen kautta sekä asiakkaiden ohjaamista vertaisryhmiin. Uusilla paikkakunnilla vertaistuen tarve ja toimijat kartoitettiin etukäteen verkostokyselyllä. Kartoitusten perusteella varmistuttiin, että alueella on tarvetta vertaisryhmille sekä kiinnostuneita yhteistyökumppaneita, jotka haluavat osallistua toiminnan toteuttamiseen.

Hanke pyrki tapaamaan kasvokkain kaikki paikkakunnan olennaiset yhteistyötahot. Paikalle kutsuttiin aina myös vertaisohjaajat. Tapaamisissa keskusteltiin toiminnasta, sen tarpeesta sekä organisoimisesta. Kumppaneiden näkemykset auttoivat erityisesti tiedottamisen suuntaamisessa.

Ryhmien kokoontumistilat 2012-2014	
Espoo	<i>Espoon A-klinikka (2012) / Espoon järjestöjen yhteistyö EJY ry (2013)</i>
Forssa	<i>Forssan seurakunta</i>
Helsinki	<i>Tieto- ja tukipiste Tiltti</i>
Hyvinkää	<i>Hyvinkää A-klinikka</i>
Joensuu	<i>Joensuun Kansalaistalo (2012-2013) / Joensuun kriisikeskus (2014)</i>
Kokkola	<i>Päihdekeskus Portti</i>
Kuopio	<i>Kuopion kriisikeskus</i>
Kotka	<i>Karhulan A-klinikka</i>
Lahti	<i>Lahden Elokolo, EHYT ry</i>
Lappeenranta	<i>Luukkaan pysäkki (2012-2013) / Saimaan kriisikeskus (2014)</i>
Oulu	<i>Oulun kumppanuuskeskus (2012-2013) / Oulun kriisikeskus (2014)</i>
Porvoo	<i>Porvoon työvoiman palvelukeskus, WSOY-talo</i>
Rovaniemi	<i>Balanssi ry ja MTKL ry:n aluetoimisto</i>
Tampere	<i>Tampereen kriisikeskus Osviitta</i>
Tornio	<i>Meän talo</i>
Turku	<i>Turun Elokolo (2012) / Turun A-kilta (2013-2014) / Omaiset mielenterveytyön tukena (2014)</i>
Vaasa	<i>Vaasan Setlementti ry</i>

Hankkeen edetessä kumppanuuksia pyrittiin syventämään. Tämä tarkoitti tilojen ja tiedottamisen lisäksi esimerkiksi työnohjauksellisen tuen tarjoamista vertaisohjaajille sekä osallistumista toiminnan kehittämiseen, seurantaan

⁵ Kokemusta jakamassa: <http://pelirajaton.fi/2014/04/26/kokemusta-jakamassa/>

ja arvioimiseen. Pelirajat'on tarjoutui kouluttamaan kumppaneiden työntekijöitä ja vapaaehtoisia. Hankkeen aikana tällaista kumppanuutta saatiin alulle Balanssi ry:n sekä Joensuun ja Saimaan kriisikeskusten kanssa. Yhteistyötä lisättiin muutenkin erityisesti kriisikeskusten kanssa. Pelirajat'on-ryhmät kokoontuivat Joensuun ja Lappeenrannan lisäksi kriisikeskusten tiloissa myös Kuopiossa, Oulussa ja Tampereella.

Muina kumppaneina toimivat mm. EHYT ry (Elokolot, Pelitaito-hanke, aluetyö), paikalliset järjestöt, A-klinikat, seurakunnat sekä pelihaittatoimijat. Myös muut olennaiset alueen toimijat (sosiaalitoimi, talous- ja velkaneuvonta) osallistuivat vertaisryhmistä ja koulutuksista tiedottamiseen. Peluurin, Pelivoimapiirin sekä Sininauhaliiton Helsingissä ylläpitämän info- ja tukipiste Tiltin kanssa tehtiin tuloksellista yhteistyötä ohjaajien ja ryhmäläisten tavoittamiseksi.

Pelirajat'on-toiminta osallistui THL:n koordinoimien alueellisten pilottihankkeiden toteutukseen Päijät-Hämeen ja Kokkolan alueilla. Pelirajat'on koulutti alueilla toimivat ryhmänohjaajat, tuki ohjaajia työssä ja käynnisti vertaisryhmiä. Vertaisryhmien toiminnan kokemukset tulivat pilottihankkeiden käyttöön. Vertaisohjaajat osallistuivat myös kokemusasiantuntijoina Päijät-Hämeen pilotin yhteistyöryhmän toimintaan. Aluepilotti hyödynsi kokemusasiantuntijoita useissa ammattilaisten koulutustilaisuuksissa ja seminaareissa.

Hyvinkäällä ja Lappeenrannassa sovittiin paikallisesta työnjaosta: A-klinikat eivät järjestäneet omia ammattilaisten ohjaamia vertaisryhmiä, vaan ryhmämuotoinen tuki järjestettiin Pelirajat'on-ryhmien avulla.

Hanke oli mukana toteuttamassa neljää peliongelma-aiheista toipuville tarkoitettua tuettua lomajaksoa yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa. Hanke osallistui lomista tiedottamiseen sekä pelihaittoihin liittyvän sisällön tuottamiseen.

Syksyn 2014 aikana Pelirajat'on-hanke solmi jatkorahoitushakemusta varten aiesopimukset yhteistyöstä 9 yhteistyötahon kanssa. Puoltolausunnot toiminnan tarpeelle saatiin 10 taholta.

4.7 Viestintä

Aktiivinen, pitkäjänteinen ja monikanavainen viestintä oli yksi Pelirajat'on-hankkeen onnistumisen edellytyksistä. Sen avulla saatiin näkyvyyttä, löydettiin uusia vapaaehtoisia vertaisohjaajia, tavoitettiin vertaistuen tarvitsijoita sekä onnistuttiin nostamaan yleiseen keskusteluun pelihaittoja. Viestinnän keinoin edistettiin myös hankkeen osatavoitteena ollutta vapaaehtoisuuteen perustuvan vertaistuen tunnettuutta.

Pelaajat usein salaavat ongelmansa niin pitkään kuin mahdollista ja yrittävät pärjätä omin avuin. Pelaajien läheiset taas eivät monesti tunnista omaa tuen tarvettaan. Lisäksi tarjolla olevat tukipalvelut ovat hajanaisia eikä niiden piiriin osata hakeutua. Tämän vuoksi oli tärkeää viestiä Pelirajat'on-hankkeen tarjoamasta tuesta pitkäjänteisesti ja eri kanavia hyödyntäen. Kokemus osoitti, että ongelmapelaamisen ilmiöstä ja vertaistuen mahdollisuuksista kertominen eri medioissa ja yhdessä yhteistyökumppaneiden kanssa madalsi selvästi osallistumiskynnystä

Pelirajat'on-ryhmät eivät kuitenkaan tulleet tutuksi hetkessä, vaan monilla paikkakunnilla kesti oman aikansa ennen kun avuntarvitsijat ja alueen ammattilaiset löysivät vertaisryhmät. Jatkuvuuden lisäksi viestintä tarvitsisi onnistuakseen myös resursseja. Tuloksellinen viestintä ei olisi ollut mahdollista ilman riittävää rahoitusta, tiedottajan työpanosta sekä sitoutuneita vertaisohjaajia.

Hankkeesta, koulutuksista sekä alkavista ryhmistä tiedotettiin laajasti hyödyntäen lehti-ilmoittelua, lehtijuttuja, radiohaastatteluita ja internetiä. Keskeisin väline sekä ohjaajien että ryhmäläisten tavoittamisessa oli verkkosivut (<http://pelirajaton.fi>), joilla on ollut keskimäärin 2500 käyntiä kuukaudessa. Myös Facebook-sivujen ja mainonnan kautta ([facebook.com/pelirajaton](https://www.facebook.com/pelirajaton)) tieto levisi tehokkaasti. Pelirajat'on-hanke kävi keskustelua Twitterissä

(<https://twitter.com/pelirajaton>) sekä hyödynsi Googlen hakukoneessa AdWords-palvelua, jota kautta kerrottiin koulutuksista ja ryhmien alkamisesta. Tiedottamisessa hyödynnettiin ohjaajia, jotka olivatkin yleensä lehti- tai radiohaastatteluissa ⁶ haluttuja ja kiinnostavia oman kokemuksen kertojia. Tarkempi mediaseuranta vuosilta 2013-2014 löytyy liitteenä 3.

Tiedotuksessa oli kaksi vaihetta. Ensin haettiin valtakunnallisella tiedottamisella vertaisohjaajaa. Ohjaajakoulutuksen jälkeen aloitettiin ohjaajan paikkakunnalla vertaisryhmän markkinointi. Toisessa vaiheessa lähestyttiin paikkakunnan olennaisia toimijoita ryhmäläisten löytämiseksi ja kokoontumistilan varaamiseksi. Ryhmän alkamisesta tiedotettiin mm. A-klinikalle, sosiaalitoimeen, talous- ja velkaneuvontaan ja muille tahoille, jotka työssään kohtaavat peliongelmaisia henkilöitä ja läheisiä. Internet-tiedottamisen lisäksi parhaiten toimivat työssään ongelmallisesti pelaavia ja läheisiä kohtaavien lähestyminen sähköpostilla ja kasvokkain, tiedotteet paikallisradioille ja -lehdille, lehtijutut ja ilmoitukset paikallisissa ilmaisjakelulehdissä.

Hanke julkaisi syksyllä 2014 kirjan *900 000 suomalaista – 9 tarinaa rahapelaamisesta*. Sillä haluttiin nostaa esille ja keskusteluun rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja sekä tuoda selviytymistarinoiden muodossa toivoa niille, jotka kamppailevat ongelmien kanssa. Julkaisuun voi tutustua osoitteessa:

<http://pelirajaton.fi/tarinat/>.

4.8 Seuranta ja arviointi

Pelirajat'on-hankkeen toteutumisen ja tavoitteiden saavuttamisen seuraamisesta ja arvioimisesta vastasivat ensisijaisesti työntekijät ja Sosped säätiö. Työhön osallistuivat omalta osaltaan vapaaehtoiset vertaisohjaajat, ryhmiin ja muuhun vertaistukeen osallistuneet henkilöt sekä yhteistyökumppanit.

Pelirajat'on-työryhmän jatkuva itsearviointi oli merkittävässä roolissa, kun etsittiin vastauksia kysymyksiin: Mitä on tehty? Miksi näin on tehty? Mikä toimii ja mikä ei? Työryhmä seurasi ja arvioi toiminnan etenemistä, tavoitteiden toteutumista sekä tuloksia ja vaikutuksia säännöllisesti tiimipalaverissa. Palaverissa käsiteltiin mm. seuraavia kokonaisuuksia: kumppanuus ja yhteistyö, koulutukset, vertaistukitoiminta, kokemusasiantuntijuus, mentorointi, ohjaajien tuki, viestintä, seuranta ja arviointi, talous ja henkilöstö sekä strategia ja suunnitelmat. Palaverissa tehtiin yhteisiä päätöksiä ja linjauksia, joiden mukaan toimintaa suunnattiin. Palaverit dokumentoitiin ja niitä hyödynnettiin raportoinnissa. Lisäksi työryhmä piti 1-2 suunnittelu- ja kehittämispäivää vuodessa.

Viestinnän onnistumista arvioitiin seuraamalla mm. yhteydenottoja, medianäkyvyyttä sekä erilaisia tilastoja (Facebook, Google Analytics). Ryhmistä ja koulutuksista kiinnostuneiden yhteydenottoja seuraamalla kertyi tietoa siitä, mistä päin yhteydenotot valtakunnallisesti tulevat. Näin saatiin kuvaa myös tiedottamisen tehokkuudesta.

Vapaaehtoisten vertaisohjaajien näkemyksiä kerättiin säännöllisesti koulutuksissa, työnohjauksissa, palaute- ja arviointikeskusteluissa, vierailujen ja tapaamisten yhteydessä sekä ohjaajien Facebook-ryhmässä. Vertaisryhmiin osallistuneiden ihmisten näkemyksiä toiminnasta, tuloksista ja vaikutuksista kerättiin palautelomakkeella sekä työntekijöiden arviointivierailujen yhteydessä. Yhteistyökumppanit arvioivat Pelirajat'on-hankkeen hyödyllisyyttä sekä kertoivat toiveita ja odotuksia tulevaisuuden yhteistyöltä syksyllä 2014 toteutetussa kyselyssä. Sosiaalipedagogiikan säätiön hallitus arvioi toiminnan etenemistä kokouksissaan.

Pelirajat'on-toimintaan liittyviä AMK-opinnäytetöitä on valmistumassa kevään 2015 aikana kaksi. Lisäksi hankkeessa valmistui yksi selvitysraportti⁷, joka tuotti tietoa vertaistuen ja kokemustiedon merkityksestä ongelmallisesti pelaavien auttamisessa.

⁶ Hankkeesta julkaistuja juttuja: <http://pelirajaton.fi/info/jutut/>

⁷ Kukka Hammarströmin selvitysraportti (2013): <http://pelirajaton.fi/info/julkaisut/>

Hankkeella ei ollut erillistä ohjaus- tai arviointityöryhmää, vaan sen muodostivat hankehenkilöstö ja vertaisohjaajien yhteisö. Hankkeelle perustettiin aluksi ohjausryhmä Pelaajien vertaistukiverkosto -projektissa (2008-2010) syntyneiden yhteistyökumppanuuksien pohjalta. Siihen kutsuttiin edustajat Kehittämiskeskus Tyynelästä, Kuopion kriisikeskuksesta, Sininauhaliitosta, Sovatek-säätiöstä sekä THL:sta. Kokoonpano todettiin ensimmäisen kokouksen jälkeen epäkäytännölliseksi, koska hankkeen toimintalinja oli muuttunut kesän ja syksyn aikana eikä hanke enää toiminut ensisijaisesti ko. tahojen kanssa laaditun aiesopimuksen pohjalta. Syksyn 2012 vertaisryhmistä ainoastaan Helsingissä toimittiin ohjausryhmän toimijoiden alueilla, tiloissa tai tukemana. Tämän lisäksi ei koettu järkeväksi liikuttaa kiireisiä ihmisiä ympäri maata kokoustamaan pari tuntia kerrallaan. Näistä syistä ohjausryhmä sellaisenaan päätettiin lakkauttaa lokakuussa 2012.

5 TULOKSET & VAIKUTUKSET

Pelirajat'on-hanke auttoi ongelmallisesti pelaavia ja heidän läheisiään selviytymään paremmin arjessa, saamaan pelaamista hallintaan ja voimaan paremmin psyykkisesti. Vertaisohjaajille se on tarjosi uuden ja mielekkään vapaaehtoistoiminnan tehtävän. Toiminnan merkitykset ja vaikutukset yksilöille nousivat selkeästi esiin osallistujien ja ohjaajien palautteista.

5.1 Osallistujan näkökulma

"Ryhmässä huomaisin, että en ole ainut ihminen, jolla on peliongelma ja että minullakin on mahdollisuudet saada elämäni hallintaan." – Pelaajien ryhmään osallistuneen palaute

"Ymmärrystä että itseänikin pitää hoitaa. Tuntemusta että omat valinnat ovat olleet oikeita, vaikka ovatkin olleet äärettömän vaikeita." – Läheisten ryhmään osallistuneen palaute

Pelirajat'on-ryhmien tavoitteena on tarjota mahdollisuus keventää liiallisen pelaamisen elämään tuomaa taakkaa, henkistä painolastia. Vertaistuen avulla vahvistetaan osallistujien voimavaroja ja hyvinvointia, tuetaan omien tavoitteiden toteutumista, etsitään uutta tekemistä ja uusia ratkaisuja sekä herätetään toivoa. Osallistajat asettivat ryhmälle omat tavoitteensa ja arvioivat saamaansa hyötyä. Pelaajien ryhmissä osallistujien tavoitteet liittyivät yleensä pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen, läheisten ryhmissä jaksamiseen vaikeassa elämäntilanteessa.

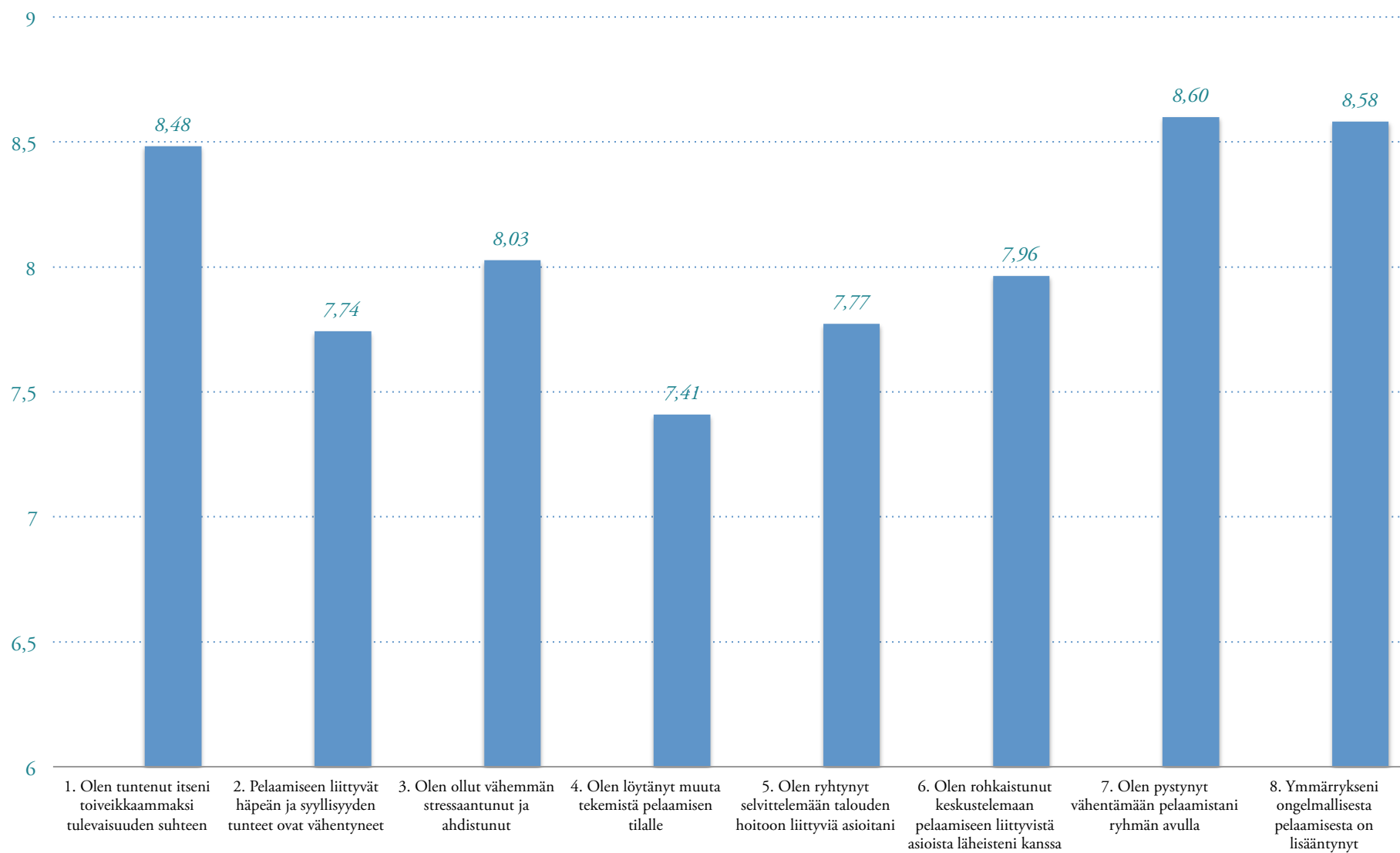
Pelirajat'on-toiminta on tavoittanut ihmisiä, jotka eivät halua tai osaa hakeutua viralliseksi ja julkiseksi koetun tuen tai hoidon piiriin. Avoin tiedotus ja matalan kynnyksen toimintakulttuuri on mahdollistanut helpon mukaan tuleminen, mikä on saattanut edistää avun hakemista aiemmassa vaiheessa.

Ryhmiiin osallistuneet kertoivat, että he odottivat mahdollisuutta kohdata toisia, joille pelaamisesta on tullut ongelma, voidakseen keskustella asiasta avoimesti, saadakseen ymmärrystä, tukea ja helpotusta pahaan oloon, löytääkseen keinoja pelaamattomuuteen tai pelaajan läheisenä elämiseen sekä saadakseen ideoita muuhun tekemiseen ja oman jaksamisen ja hyvinvoinnin tukemiseen.

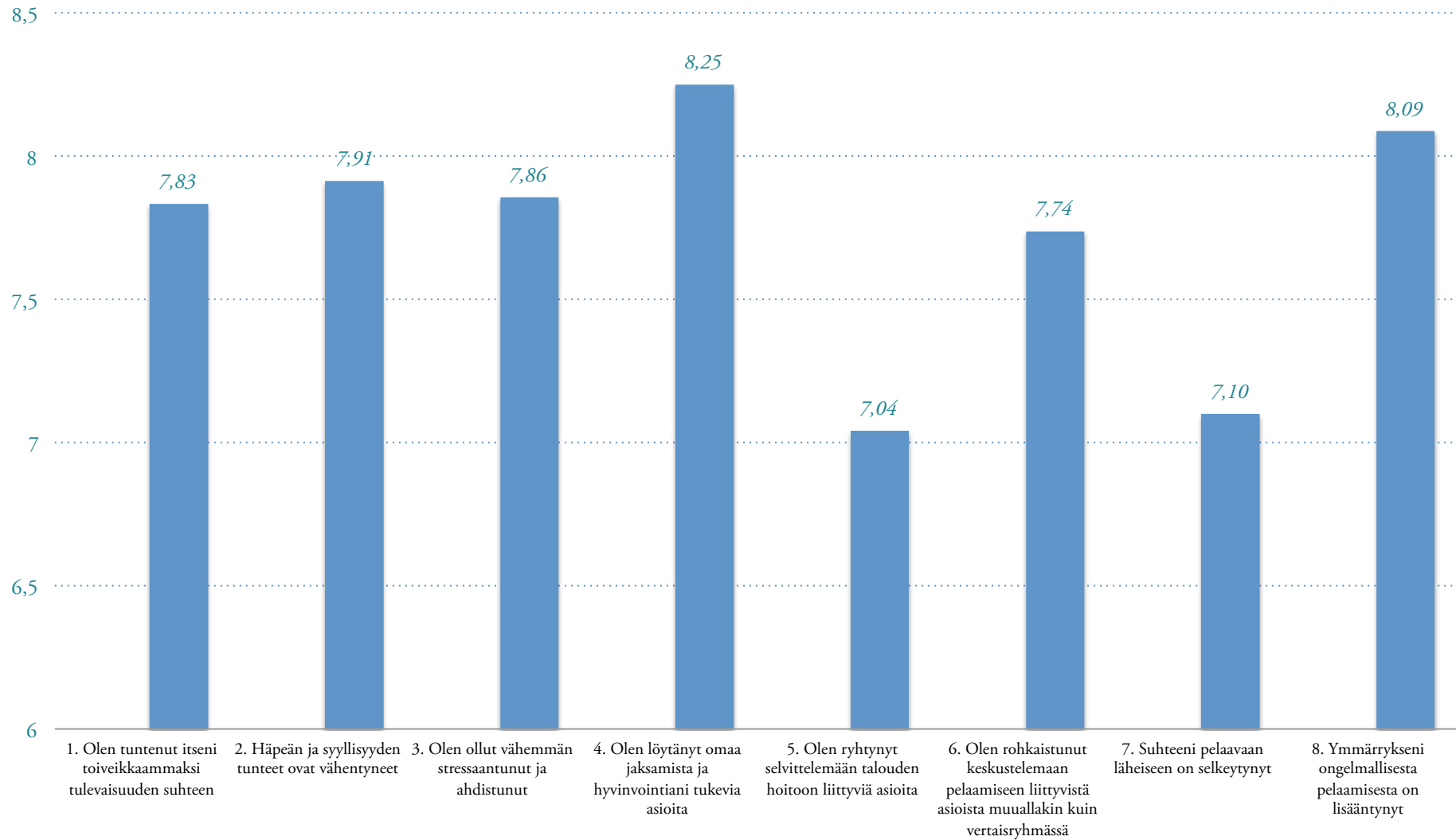
Ryhmiiin osallistuneet (vastanneita 144 / pelaajia 130, läheisiä 14) arvioivat odotusten täyttymistä sekä saamaansa hyötyä ja vaikutuksia varsin positiivisesti (asteikko 1-10):

- *On pystynyt vähentämään pelaamista ryhmän avulla (pelaajat 8,60)*
- *Ymmärrys ongelmallisesta pelaamisesta on lisääntynyt (pelaajat 8,58, läheiset 8,09)*
- *On löytänyt omaa jaksamista ja hyvinvointia tukevia asioita (läheiset 8,25)*
- *Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen on lisääntynyt (pelaajat 8,48, läheiset 7,83)*
- *On ollut vähemmän stressaantunut ja ahdistunut (pelaajat 8,03)*

Pelirajat'on-toiminnan vaikutuksia (pelaajat, n=130)



Pelirajat'on-toiminnan vaikutuksia (läheiset, n=14)



”Sain tukea, toivoa, apua, ongelman ratkaisuja ja avun pelaamattomuuteen. Uuden elämäntyylin ja innon auttaa muita peliriippuvaisia.” – Pelaajien ryhmään osallistuneen palaute

”Oma mieli selkeytynyt todella paljon. Uskon olevani vahvempi ihminen mahdollisissa vastoinkäymisissä. Ymmärrän puolisoani paremmin” – läheisten ryhmään osallistuneen palaute

Pelaajien ryhmiin osallistuneet kokivat, että vaikeinta on ollut löytää muuta tekemistä pelaamisen tilalle (7,41). Läheisten ryhmässä vaikeinta on ollut ryhtyä selvittämään talouden hoitoon liittyviä asioita (7,04) ja selkeyttää suhdetta pelaavaan läheiseen (7,10). Nämä asiat kuvastavat omalta osaltaan miten monikasvoisesta ongelmasta ja suuresta elämänmuutoksesta on kyse.

Osallistujat kertovat vertaistuen olleen tärkein apu. Vertaisuuden erityisyys oli yhteisen kokemuksen jakamisessa ilman häpeää ja leimautumisen pelkoa. Moni kertoi ryhmän olleen ensimmäinen paikka, jossa ongelmasta on voinut puhua. Ohjaajat ovat toimineet ryhmäläisille rohkaisevina esimerkkeinä siitä, että vaikeasta elämäntilanteesta voi selvitä.

”Tukea, ideoita, kokemuksia, tsemppiä. Tunteen ’en ole ainoa’. Ymmärrystä siitä kuinka paljon haittaa tästä on muillekin kuin itselle (läheisille).” – Pelaajien ryhmään osallistuneen palaute

Osallistujien mielestä Pelirajat’ on-toiminnan sisällössä ja toteuttamistavassa ei ollut suuria muutostarpeita. Enemmistö osallistujista ajatteli seuraavasti:

- *Tapaamiskertoja oli riittävästi ja niitä on sopivan usein.*
- *Ryhmiiin oli helppo tulla mukaan ja niissä käsiteltiin itselle tärkeitä asioita.*
- *Käsiteltyihin aiheisiin oli mahdollisuus vaikuttaa.*
- *Vertaisohjaajat osasivat toimia ryhmän kanssa: osallistujat pitivät tärkeänä sitä, että ryhmänohjaaja oli vertainen.*

Ryhmän sulkeutumista 2-3 ryhmäkerran jälkeen ei pidetty niin tärkeänä. Tämä selittyi suurelta osin sillä, että kaikki ryhmät eivät käynnistyneet täydellä osallistujamäärällä.

Osallistujat toivoivat ryhmille entistä laajempaa ja näkyvämpää tiedotusta. Lisäksi he toivoivat toiminnalle jatkuvuutta ja pysyvyyttä. Ryhmätoiminnan vakiintuminen koettiin tärkeänä, jotta uusilla ihmisillä olisi jatkossakin mahdollisuus päästä vertaistuen piiriin. Osa osallistujista toivoi myös pidempää kestoja ryhmälle (esimerkiksi 15 viikkoa) ja/tai jatko- ja seurantatapaamisia.

Palautetta ei saatu kerättyä läheskään kaikilta osallistujilta (144/358), mikä on yleinen haaste vapaaehtoistoiminnassa. Osa käy ryhmässä vain kerran kaksi, toiset eivät anna palautetta useista pyynnöistä huolimatta.

FM Kukka Hammarström teki syksyllä 2012 pienimuotoisen selvitystyön osana ryhmien arviointia. Kysely tuotti tietoa vertaistuen ja kokemustiedon merkityksestä ongelmallisesti pelaavien auttamisessa sekä samalla niistä kokemuksista, joita heillä oli erilaisista auttamismuodoista ja kohdatuksi tulemisesta. Kysely kohdistettiin Pelirajat’ on-hankkeen vertaisryhmätoimintaan syksyn 2012 aikana osallistuneille. Kyselyyn vastasi 12 henkilöä, joista viisi oli ohjaajia. Raportti on luettavissa osoitteessa <http://pelirajaton.fi/info/julkaisut/>.

Osallistujien palautteista on koottu yhteenveto liitteeseen 2.

5.2 Vapaaehtoisen näkökulma

"Ohjaaminen on antanut ymmärrystä peliongelman monimuotoisuudesta, itsetuntoa sekä onnistumisen kokemuksia."

- Vertaisohjaajan palaute

Hanke onnistui tavoittamaan hyvin motivoituneita ja sitoutuneita vertaisohjaajia. Monet heistä eivät olleet aikaisemmin osallistuneet vapaaehtoistoimintaan. Ohjaajille voitiin tarjota mielekäs ja uusi ohjaamistehtävä. Ryhmän ohjaamisen lisäksi he osallistuivat aktiivisesti tiedottamiseen ja toiminnan kehittämiseen sekä toimineet kokemusasiantuntijoina omilla paikkakunnillaan.

Ohjaajat kokivat itse saaneensa paljon ryhmänohjaamisesta ja osallistumisesta Pelirajat'on-toimintaan:

- *Itsetunto, -luottamus ja -varmuus ovat lisääntyneet; on tapahtunut voimaantumista.*
- *Saanut reilusti kokemusta ja onnistumisen kokemuksia.*
- *Saanut tietoa ongelmallisesta pelaamisesta.*
- *Osaaminen on karttunut ja vaikeistakin tilanteista on selvitty.*
- *Oma rooli vertaisohjaajana selkiytynyt.*
- *Ohjaaminen on tukenut myös omaa pelaamattomuutta ja jaksamista.*

"Ohjaajana opin entistä selkeämmin, että en voi tehdä muutostyötä osallistujien puolesta. Oli antoisaa huomata, että vaikka osallistujien omien tavoitteiden saavuttaminen näytti välillä täysin pysähtyneeltä, silti positiivista kehitystä tapahtui pinnan alla".

- Vertaisohjaajan palaute

Voimaantumisesta kertoo sekin, että yhdeksän ryhmään osallistunutta kouluttautui myöhemmin itse vertaisohjaajaksi sekä se, että suurin osa koulutetuista halusi jatkaa ohjaamista useamman ryhmän ajan ja/tai olla mukana myös muissa hankkeen tarjoamissa tehtävissä.

Ohjaajien mielestä Pelirajat'on-toiminnassa ei ollut suuria muutostarpeita (asteikko 1-10):

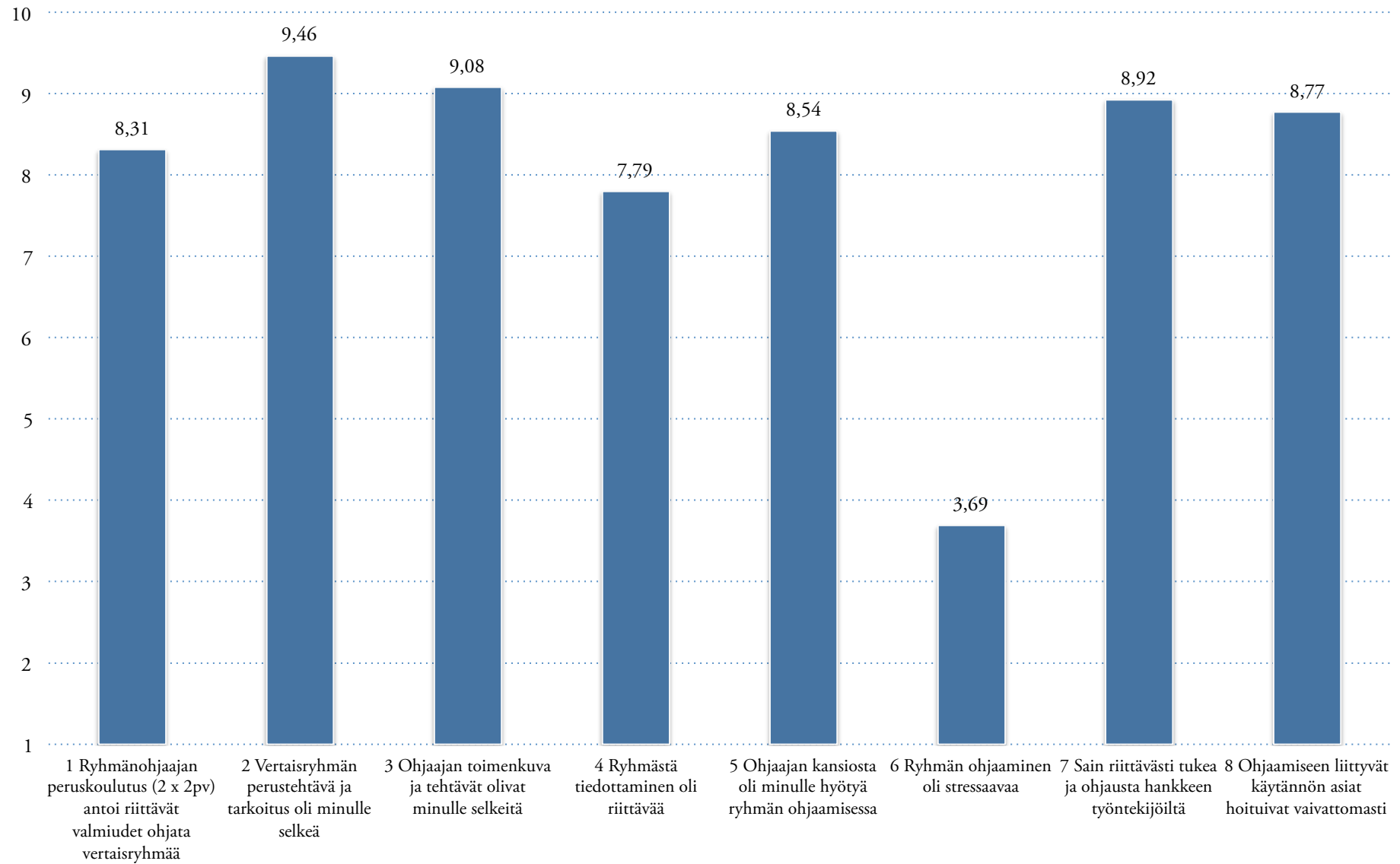
- *Ryhmän perustehtävä ja tarkoitus (9,46) sekä ohjaajan toimenkuva ja tehtävät (9,08) koettiin selkeiksi.*
- *Hankkeen työntekijöiltä sai riittävästi tukea ja ohjausta (8,92).*
- *Ohjaajan peruskoulutus antoi riittävät valmiudet (8,31) tehtävään.*
- *Ohjaajan kansioista oli hyötyä ohjaamisessa (8,54).*
- *Ohjaamisen liittyvät käytännön asiat hoituivat vaivattomasti (8,77)*
- *Ryhmän ohjaamista ei koettu stressaavana (3,69 pienempi parempi)*

Ryhmien toimintatapaa pidettiin pääsääntöisesti toimivana (tapaamiskerrat, tapaamistiheys, käsitellyt aiheet, osallistujien vaikuttamismahdollisuus ohjelmaan). Ryhmän sulkeutumista parin kokoontumiskerran jälkeen ei nähty niin tärkeänä. Tämä on ymmärrettävää, koska ryhmät eivät aina käynnistyneet täysin. Tämä heijastui myös arvioihin ryhmän käynnistymisen helppoudesta.

Ohjaajat nostivat vaikeimmiksi asioiksi seuraavia:

- *Miten motivoida ryhmäläisiä muutostyöhön ja antaa toivoa?*
- *Ryhmän pieneneminen/selittämättömät poisjäännit/pienellä ryhmällä kokoontuminen/poissaolot*
- *Osallistujien sitoutumisen ja oma-aloitteisuuden puute*
- *Retkahtamiset*
- *Raskaat ja kriisiytyneet elämäntilanteet ja tarinat*

Ohjaajien arvioita (n=39)



- *Ajatusmaailman suuntaaminen omaan toipumiseen läheisten ryhmissä*

”Peleistä puhuminen, kuivapelaaminen ilman summia. Pientä ruokintaa sille pelikipinälle, joka ryhmäläisissä oli vielä aika tuoreena muistissa. Suuri riski, että jollain pelihimo yltyy ja menee esim. suoraan ryhmästä pelaamaan.” – Vertaisohjaajan palaute

”Hankalaa löytää keinoja tai sanoja millä vakuuttaa pelaamisen olevan tarpeetonta. Välillä tuntui, että kaikki eivät todellakaan myöntäneet ongelmaansa.” – Vertaisohjaajan palaute

”Erittäin rankkoja kokemuksia/taustoja oikeastaan kaikilla ryhmäläisillä jolloin pelkästään kuunteleminen oli rankkaa. Vaikea aluksi saada kääntymään ryhmän toiminta itsensä huolehtimiseen ja siihen, että vain itseään voi muuttaa, ei toista.” – Vertaisohjaajan palaute

Toiveita ja kehittämisehdotuksiakin löytyi. Monella paikkakunnalla toimi vasta yksi vertaisohjaaja. Työn ja vastuukantajia olisi hyvä olla enemmän. Tiedottamisessa on aina parantamisen varaa. Lehti-ilmoituksia ja -juttuja sekä yleistä näkyvyyttä voisi olla enemmän. Tämä osaltaan madaltaisi kynnystä osallistua ryhmiin ja toisi lisää osallistujia. Yleisimmin ohjaajat toivoivat toiminnalle jatkuvuutta myös vuoden 2014 jälkeen sekä uusia ohjaajia ja paikkakuntia mukaan.

Ohjaajia pyydettiin myös arvioimaan sitä, miten heidän mielestään ryhmiin osallistuneet hyötyivät ryhmistä ja mikä niissä auttoi. Ohjaajien mielestä tärkeintä antia olivat vertaiskeskustelut ja erilaisten tarinoiden kertominen ja kuuleminen, tuomitsematon, rehellinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, ohjaajan vertaisuus sekä läheisten/pelaajien vierailut ja alustukset ryhmissä. Ohjaajat kuvasivat ryhmän vaikutuksia ja hyötyjä seuraavasti:

- *Ongelmallinen pelaaminen väheni tai loppui kokonaan.*
- *Päivärytmi korjaantui.*
- *Sai rohkeutta kertoa ongelmasta läheisilleen ja vastaanotto oli positiivinen ja kannustava.*
- *Talousasioita ryhdyttiin selvittämään.*
- *Olemuksen muutos: itsetunnon kohoaminen, hymyily, itsestä huolehtiminen ja itsekunnioitus*
- *Ymmärrys pelaajaa (ja peliongelmaa) kohtaan lisääntyi ja suhde pelaajaan selkeytyi.*
- *Tulevaisuuden suunnitelmia laadittiin ja omia rajoja hahmotettiin.*

”Henkinen ja psyykinen kasvu oli jo ekan kerran jälkeen huikeeta, kun nenä maassa kulkeva kaverit hymyili, nauroji ja kertoo, että tylsä viikko hymyillen ilman pelejä.” – Vertaisohjaajan palaute

”Oli havaittavissa ahdistuksen lievenemistä, uusien harrastusten aloittamista sekä raha-asoiden korjaantumista.” – Vertaisohjaajan palaute

”Ihana huomata ihmisessä muutos, jolloin ihminen itse ymmärtää pelaamisen olevan ongelma ja samalla tajuaa että asialle on tehtävä jotain. Erään nuoren miehen kohdalla kynnys ryhmään tulosta oli suuri, mutta kun oli sen ylittänyt, osasi nauttia ryhmän antamasta tuesta ja uskalsi asioita sanoittaa.” – Vertaisohjaajan palaute

5.3 Yhteiskunnallinen näkökulma

”Hankkeen tekemä laadukas tiedotustyö on pitänyt rahapeliongelmiin liittyviä asioita esillä mediassa ja lisännyt tietoisuutta niistä. Yleinen tietoisuus madaltaa avun hakemisen kynnystä myös muihin auttamispalveluihin.” – Yhteistyötahon palaute

Yhteiskunnallisen vaikuttavuuden näkökulmasta Pelirajat’-on-hankkeen tavoitteena on ollut se, että sekä asianosaiset että ammattilaiset osaavat jatkossa tarttua paremmin ja nopeammin ongelmallisen rahapelaamisen synnyttämiin ongelmiin. Tämä on mahdollista kun kynnys hakea apua ja ottaa pelaaminen puheeksi madaltuu. Tämän seurauksena on, että ongelmallinen pelaaminen ja sen haittavaikutukset vähentyy. Tavoitteena on ollut, että tule-

vaisuudessa järjestölähtöinen vapaaehtoisten toteuttama vertaistuki on myös peliongelmaisten ja läheisten parissa merkittävä osa tukipalveluita ja sitä osataan hyödyntää monipuolisesti eritasoisista peliongelmistä kärsivien hyväksi.

Pelirajat'on-hanke onnistui nostamaan pelaajien ja läheisten ääntä ja näkökulmia esiin esimerkiksi lehdissä ja ammattilaisten koulutuksissa. Pelaajien, läheisten, ammattilaisten ja suuren yleisön asennoituminen muuttuu hitaasti. Paljon on myös jo muuttunut: ongelmaa ymmärretään yhä paremmin, sitä ei vähätellä, apua haetaan tai sen piiriin hakeudutaan (mm. Pelirajat'on-ryhmiin) selvästi helpommin kuin Sosped säätiön hankkeiden alkuvaiheissa. Kokemusasiantuntijoiden panoksen myötä pelaajien ja läheisten kokemukset on otettu entistä paremmin huomioon tukimuotojen ja -sisältöjen kehittämistyössä. Myös ongelmapelaamisen ilmiötä opitaan tuntemaan paremmin heidän avullaan ja tietoa voidaan käyttää hyväksi ennaltaehkäisevässä työssä.

Pelirajat'on-toiminta edustaa pelaajien ja läheisten vertaistuessa uutta vapaaehtoisvoimaista tukimuotoa, joka täydentää ja tukee julkisen sektorin palveluita. Ennen Pelirajat'on-hanketta vapaaehtoisuuteen perustuvaa vertaistukea ovat tarjonneet lähinnä hajanaisesti järjestettävät GA-ryhmät.

Pidemmällä aikavälillä valtakunnallisesti koordinoitu, kehittyvä ja laadukas Pelirajat'on-toiminta on arvokas lisä suomalaisen pelihaittatoimintaan. Peliriippuvuudesta irrottautuminen ja siitä aiheutuneiden haittojen käsitteleminen vaatii pitkäjänteistä ponnistelua. Sen vuoksi vertaistuenkin on oltava jatkuvaa, jotta se voi olla vaikuttavaa. Vertaistukitoiminnan järjestäjän näkökulmasta olennaista on turvata puitteet toiminnalle ja siitä kertyvien kokemusten sekä osallistujien ja ohjaajien palautteiden hyödyntämiselle koko pelihaittatyötä ajatellen.

Pelirajat'on-hanke kartoitti syksyllä 2014 yhteistyökumppaneidensa näkemyksiä hankkeesta ja sen vaikutuksista. Kyselyyn vastasi 13 toimijaa, joiden kanssa oli tehty aktiivisesti yhteistyötä. Ohessa poimintoja vastauksista kysymykseen Pelirajat'on-hankkeen hyödyistä oman työn näkökulmasta:

"Paikallisesti peliongelmaisille on apua tarjolla hyvin rajallisesti ja vertaisryhmätoiminta vaikuttaa auttavan useita selättämään ongelmaansa. Peliongelmaisten lisäksi ongelma kriisiyttää paitsi asianomaisia, myös perhettä ja lähipiiriä, jotka kuormittavat kriisikeskusta ja muita auttamistahoja. Kaikki apu ja tuki on tarpeen, vertaisryhmätoiminta on tähän hyvin perusteltua."

"Hyvinkäällä on toiminut vertaisryhmä johon olen voinut ohjata asiakkaita oman kohtaamisen lisäksi. Palaute on ollut positiivista. Se on lisännyt asiakkaiden kuntoutumispolkuja ja sitä kautta onnistumisen mahdollisuutta."

"Toimii hyvänä jatkumona ammattiauttajien "ensiavun" jälkeen. Sinne ohjautuu ilmeisesti jonkin verran suoraan peliriippuvaisia asiakkaita, joille se on matalan kynnyksen hoitoon pääsyä eli helpompi hakeutua hoitoon, kun viralliseen hoitotahoon."

"Koen omassa työssäni suurta intoa & hyötyä Pelirajat'on-hankkeesta, pelaajien sekä läheisten ryhmistä. Nämä ryhmät, yhteystiedot, Pelirajat'on verkkosivut ovat puheissamme läsnä asiakkaiden kanssa jopa 4-6 kertaa päivässä."

"Pelirajat'on on kouluttanut osaavia ryhmänohjaajia, joiden ohjaamiin ryhmiin ihmiset hakeutuvat mielellään. Kaikille eivät ammattilaisten ohjaamat tai avoimet ryhmät ole mieluisa vaihtoehto."

6 ONGELMAT JA HAASTEET

Pelirajat'on-hankkeen käynnistämisen ja toteuttamisen keskeisinä haasteina olivat toinen toisiinsa nivoutuen valtakunnallisuus ja vakiinnuttaminen, vapaaehtoistyön rooli kehittyvässä pelihaittatyössä sekä vapaaehtoisten vertaisohjaajien ja ryhmäläisten tavoittaminen.

6.1 Valtakunnallisuus ja vakiinnuttaminen

Hankkeen osatavoitteena oli *vakiinnuttaa ongelmallisesti pelaavien ja heidän läheistensä vapaaehtoisuuteen perustuva vertaisryhmätoiminta eri puolille Suomea yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa*. Vertaisryhmätoiminnan organisointi ja koordinointi ei kuulunut minkään valtakunnallisen järjestön tai verkoston perustehtävään.

Pelirajat'on-hanke oli jatkohanke, jolloin olennainen tavoite oli, että hyväksi ja tarpeelliseksi todettu toiminta juurtuu ja vakiintuu. Suurin haaste oli päästä toimimaan riittävän nopeasti ja tehokkaasti valtakunnallisesti. Sosped säätiöllä ei ole omaa valtakunnallista toimija- tai yhdistysverkostoa, joiden kautta ja avulla olisi voinut tavoittaa vertaisohjaajia ja osallistujia ryhmiin.

Hankkeen aloittaessa laadittiin riskiarvio, jossa hahmoteltiin kolme erilaista toimintalinjaa toiminnan toteuttamiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Ajatuksena oli, että toimintalinjoja saattoi edistää joko samanaikaisesti tai pelkästään yhden valitun linjan mukaisesti.

Erilaisia alueellisia kumppanuuksia -toimintalinjassa vertaisohjaajien tavoittaminen oli keskeisenä toimintaedellytyksenä. Toiminnasta tiedotettaisiin valtakunnallisesti ja sopivan ohjaajan ilmoittauduttua ja koulutauduttua, kumppanuuksia solmittaisiin paikallisesti erilaisten toimijoiden kanssa. Ensin kartoitettaisiin alueen järjestötoimijat, jotta alkavalle ryhmälle saataisiin kotipesä. Seuraavaksi otettaisiin yhteyttä alueen pelihaittatoimijoihin, sosiaalitoimeen ja talous- ja velkaneuvontaan sekä mahdollisiin muihin tahoihin, joiden kautta alkavasta vertaisryhmästä voitaisiin tiedottaa. Ryhmästä tiedotettaisiin myös lehti-ilmoitusten avulla ja pyritäisiin saamaan asiasta kertovia lehtijuttuja.

Toimintalinjan seurauksena syntyisi paikallisia ja erilaisia toimivia yhteistyökumppanuuksia. Hankkeen edetessä alueellisia kumppanuuksia vahvistettaisiin ja tuotaisiin valtakunnallisesti yhteen. Toimintalinjassa ei oletettu, että hankkeen jälkeen alueelliset toimijat pystyisivät jatkamaan toimintaa ilman koordinoivaa tahoa. Toiminta ja hyvät käytännöt olisi kuvattava tarkkaan, jotta jatkuvuus voitaisiin turvata.

Toimintalinjan vahvuutena nähtiin se, että hanke pääsisi nopeasti ja joustavasti käyntiin ja tavoittaisi motivoituneita ja ohjaamisesta kiinnostuneita ihmisiä laajalta alueelta. Tiedottamisen kautta olisi myös mahdollista arvioida paikallista tarvetta vertaisryhmille.

Kohdennetun toiminta-avustuksen hakeminen kumppaneiden kanssa -toimintalinja syntyi Pelaajien vertaistukiverkosto-projektin päätteeksi laaditun aiesopimuksen pohjalta. Alustava sopimus laadittiin lokakuussa 2011 Sininauhaliiton, Sovatekin, Tyynelän kehittämiskeskuksen ja Kuopion kriisikeskuksen kanssa. Toimintalinjassa tavoitteena oli hakea yhdessä kohdennettua toiminta-avustusta hankkeessa kertyneiden kokemusten pohjalta. Hankkeen aikana luotaisiin toiminnalle yhteinen tukirakenne, jossa eri toimijoilla olisi selkeät roolit ja tehtävät sekä omat työntekijät.

Valtakunnallinen kumppanuus -toimintalinjassa hankkeelle pyrittiin löytämään kumppani, jolla olisi valtakunnallista kattavuutta. Olennaista olisi, että ongelmallisesti pelaavien ja läheisten vapaaehtoinen vertaisryhmätoiminta sopisi organisaation perustehtävään. Yhdessä kehitetty vertaisryhmätoiminta jäisi hankkeen jälkeen osaksi kumppanin tai kumppaneiden omaa toimintaa, mikäli Sosped säätiö ei pystyisi hankkimaan sille pysyvää rahoitusta. Toimintalinjan haasteena nähtiin sopivien ja sitoutuneiden kumppaneiden löytäminen. Lisäksi kumppanin verkostot määrittäisivät sen, mille alueille toimintaa vakiinnutettaisiin. Koulutusten järjestäminen olisi iso resurssikysymys. Kuka jatkossa kouluttaisi ohjaajia, millä ajalla ja rahalla? Tämä vaatisi kumppanilta vahvaa sitoutumista ja panosta ellei ulkopuolista rahoitusta olisi luvassa.

Hankkeen aikana pyrittiin toteuttamaan kaikkia kolmea toimintalinjaa. Näistä toimivammaksi lähestymistavaksi osoittautui Erilaisia alueellisia kumppanuuksia -toimintalinja. Ohjaajiksi sopivia henkilöitä ei tavoiteltu pelkästään mielenterveys- ja päihdejärjestöjen tai ammattitoimijoiden kautta, vaan heitä etsittiin laajalla lehti- sekä verkkoilmoittelulla ja radio- ja lehtijuttujen avulla ympäri Suomen. Valittu keino toimi ja ohjaajiksi tavoitettiin henkilöitä, joilla ei ennestään ollut vapaaehtoistyön taustaa.

Ohjaajien kouluttamisen jälkeen koottiin olennaisista tahoista paikallinen yhteistyöverkosto, joka tuki vertaisryhmien käynnistämistä osallistumalla tiedottamiseen, osallistujien ohjaamiseen, mahdollisuuksien mukaan ohjaajien tukemiseen sekä kokoontumistilan tarjoamiseen. Käytännössä hanke toimi hyvin erilaisten yhteistyötahojen kanssa ja yhteistyöhön sitoutuminen oli usein kysymysmerkki paikallista toimintaa käynnistettäessä. Järjestötoimijoille Pelirajat'on-toiminta saattoi tuntua teemansa puolesta vieraalta, kun taas julkisen sektorin toimijoille saattoi olla vaikea hahmottaa vapaaehtoisuuteen perustuvaa vertaistukea ja sen merkitystä ja luonnetta.

Yhteistyö valtakunnallisten järjestöjen kanssa vaikutti heti aluksi liian hitaalta ja kankealta tavalta toimia. Sellaisia järjestöjä ei löytynyt, joiden piiristä löytyisi hankkeen tavoittelemaa kohderyhmää eikä ongelmallisesti pelaavien ja läheisten vertaistuki tuntunut olevan muutenkaan lähimpänä näiden järjestöjen perustehtävää ja intressejä.

Vaikka alkuperäinen suunnitelma kohdennetun toiminta-avustuksen hakemiseksi toiminnan jatkon ja vakiinnuttamisen mahdollistamiseksi ei toteutunutkaan, niin lopulta se toteutui laajempaan yhteistyökuviona. Yhdeksän eri toimijatahoa allekirjoitti aiesopimuksen yhteistyöstä Sosped säätiön hakiessa kohdennettua toiminta-avustusta valtakunnallisen Pelirajat'on-toiminnan koordinoimiseen.

6.2 Työnohjauksen järjestäminen

Pelirajat'on-ryhmissä käsiteltiin rankkoja aiheita, joten oli selvää, että ohjaajat tarvitsivat työnohjauksellista tukea. Työnohjauksella pyrittiin sekä purkamaan vaikeita tilanteita että kehittämään ohjaajien osaamista.

Tuen järjestäminen tuotti valtakunnallisuuden vuoksi haasteita kahden työntekijän hanketiimille. Hankkeen aikana kokeiltiin useampaa tapaa järjestää työnohjausta. Aluksi hankehenkilöstö piti itse työnohjauksia useammalla paikkakunnalla (kolme kertaa ryhmän aikana). Muutaman ohjaajan kanssa työnohjaukset hoidettiin pitkien välimatkojen vuoksi puhelimitse. Paikallisilta, kokoontumistilan tarjonneilta kumppaneilta tiedusteltiin myös mahdollisuutta tarjota työnohjausta. Sitä ei useinkaan ollut tarjota tai Pelirajat'on-ohjaajat eivät voineet osallistua heidän omille vapaaehtoisille järjestämiin työnohjauksiin.

Toiminnan kasvaessa työnohjausta piti arvioida uudelleen. Kasvokkain tapahtuvan ryhmäohjauksen järjestäminen kaikille oli mahdotonta, koska ohjaajat asuivat eri puolilla Suomea. Hintaviin ja työllistäviin, valtakunnallisiin ostopalveluihin ei haluttu sitoutua. Optio kuitenkin säilytettiin paikkakuntaakohtaisesti. Hankehenkilöstö järjesti ryhmäohjauksia vuoden 2013 aikana kolme keväällä ja kolme syksyllä. Näihin oli mahdollista osallistua Etelä-Suomen alueelta. Tapaamiset eivät saavuttaneet suurtakaan suosiota. Ohjaajilla oli myös mahdollisuus osallistua niihin Skypen välityksellä, mutta kukaan ei käyttänyt mahdollisuutta hyväkseen.

Vuoden 2013 aikana muotoutui Pelirajat'on-hankkeen tapa järjestää työnohjausta. Jokaisen ohjaajan kanssa sovittiin etukäteen työnohjaussoitoista, joita käytiin 2-3 vertaisryhmän aikana. Ryhmien päättyessä ohjaajilta pyydettiin kirjallinen palaute ja käytiin arviointikeskustelu. Hankehenkilöstö oli vertaisohjaajien käytettävissä virka-aikaan sekä tarvittaessa sen ulkopuolellakin nopeaa reagoimista vaativissa asioissa. Tällaisia tilanteita ei syntynyt hankkeen aikana kuin muutama. Ohjaajien tueksi muodostettiin suljettu Facebook-ryhmä, jossa oli mahdollisuus vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia toisten ohjaajien ja hankehenkilöstön kanssa. Suurin osa vertaisohjaajista liittyi ryhmään. Hankkeen työntekijät vierailivat vertaisryhmissä (2 kertaa vuodessa) tapaamassa ohjaajia ja ryhmäläisiä. Tapaamisten yhteydessä oli mahdollisuus käydä myös työnohjauksellisia keskusteluita. Täydennyskoulutus- ja

virkestystapahtumat (2 kertaa vuodessa) mahdollistivat ohjaajien keskinäisen kokemusten vaihdon sekä hanke-työntekijöiden ja ohjaajien kahdenkeskiset, työnohjausselliset keskustelut.

6.3 Tiedon kerääminen ja hallinta

Hankkeiden tulee kerätä määrällistä ja laadullista tietoa toiminnasta kehittämisen tueksi sekä vaikutusten havaitsemiseksi. Pelirajat'on-hankkeen kaltaisessa toiminnassa on myös olennaista pitää säännöllisesti yhteyttä eri puolilla Suomea toimiviin vertaisohjaajiin sekä hahmottaa hankkeen edistymistä sekä paikallisesti että valtakunnallisesti.

Vapaaehtoistyön luonteen kannalta ei ole järkevää kuormittaa vapaaehtoisia sellaisilla vastuilla ja tehtävillä, jotka eivät suoranaisesti liity heidän halulla tekemäänsä työhön. Pelirajat'on-hankkeessa kehittämisen ja raportoinnin näkökulmasta oli olennaista saada tietoa siitä, kuinka ryhmiin osallistuneet kokivat ryhmistä hyötyvänsä ja miten vertaisohjaajat näkivät osallistujien hyötyn. Lisäksi oli tärkeää saada tietoa ohjaajilta siitä, millaisia vaikutuksia ohjaamisella oli heille itselleen ja millaisena he tehtävänsä kokivat (koulutus, tuki, ohjaaminen, muu toiminta). Tietoa kerättiin osallistujilta ja ohjaajilta erillisillä palautelomakkeilla. Kyselyt toteutettiin ryhmäprosessin päätteeksi. Ohjaajien kanssa palautteiden pohjalta käytiin myös arviointikeskustelut. Tietoa kerättiin myös ryhmävierailuissa, työnohjauspuheluissa, täydennys- ja virkestystapahtumissa sekä ohjaajien Facebook-ryhmässä.

Haasteeksi nousi vertaisryhmien osalta vähäinen palautemäärä (144/358). On luonnollista, ettei palautteita saatu kaikilta osallistuneilta, mutta palautteiden kokonaismäärä olisi pitänyt saada lähemmäs ryhmiin osallistuneiden määrää. Olisi myös ollut tärkeää saada palautetta niiltä henkilöiltä, jotka jättivät ryhmän kesken. Palautteiden vähäistä määrää paikattiin vierailamalla vertaisryhmissä ja panostamalla yhteydenpitoon ohjaajien kanssa. Ohjaajien palautteiden saaminen tehostui selkeästi, kun hankkeessa siirryttiin käyttämään verkkolomaketta ja käymään säännöllisiä työnohjauspuheluita.

Hankkeen aikana toimittiin 17 eri paikkakunnalla. Jokaisella paikkakunnalla oli oman ohjaajan/ohjaajien lisäksi paikalliset yhteistyötahot, toimitilan tarjoajat, paikallismediat ja usein myös oma toimintakulttuuri. Ajoittain kahden työntekijän käytettävissä olleet resurssit eivät riittäneet, vaan ohjaajien ja toiminnan riittävä seuranta ja haastaviin asioihin reagoiminen saattoi viivästyä. Vaikka hankkeessa onnistuttiin kohtuullisesti tiedon keräämisessä ja hallinnassa, toimimaan kymmenien eri kumppaneiden kanssa sekä tavoittamaan ihmisiä koulutuksiin ja ryhmiin, niin tulevaisuudessa valtakunnallisen kokonaisuuden hallitseminen edellyttää toimivan asiakkuudenhallintajärjestelmän käyttöönottamista.

7 ONNISTUMISET & LUPAAVAT KÄYTÄNNÖT

7.1 Monikanavainen tiedottaminen

Hanke tavoitti kiitettävästi sekä vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita että vertaistukea tarvitsevia ihmisiä. Lisäksi hanke pystyi nostamaan pelihaittoja ja kokemustietoa yleiseen keskusteluun. Tämän mahdollisti laaja ja monikanavainen tiedottaminen, joka sisälsi lehti-ilmoituksia, lehti- ja radiojuttuja sekä nettisivujen, sosiaalisen median (Facebook & Twitter) ja kokemusasiantuntijoiden hyödyntämistä. Esimerkkeinä onnistumisista olivat lukuisat kokemusasiantuntijoiden haastattelut sekä hyvän vastaanoton saanut 900 000 suomalaista – 9 tarinaa rahapelaamisesta -julkaisu⁸. Lupaavana käytäntönä voisi tarjota muillekin valtakunnallisille hankkeille ja toimijoille laajaa ja monikanavaista tiedottamista sen sijaan, että keskityttäisiin yhteistyökumppaneiden verkostoihin ja jo ennestään järjestön piirissä vapaaehtoistyötä tekeviin henkilöihin. Mediaseuranta vuosilta 2013-2014 löytyy liitteenä 3.

⁸ 900 000 suomalaista – 9 tarinaa rahapelaamisesta (2014): <http://pelirajaton.fi/tarinat/>

7.2 Matala kynnyks

Monesti vapaaehtoistoimintaan syntyy turhia kynnyksiä, jotka vaikeuttavat siihen osallistumista ja siinä jatkamista. Tällaisia ovat esimerkiksi liian pitkät ja ammattimaiset peruskoulutukset, tehtävän vaativuus tai yksitoikkisuus, tiedonkeruun raskaus sekä monimutkaiset käytännöt.

Pelirajat'on-ryhmissä käsitellään vaikeita ja raskaita aiheita. Tämän vuoksi vertaisohjaajat piti valita huolella. Ohjaajaksi haluavat täyttivät alkukeskustelulomakkeen, jonka pohjalta heidät haasteltiin. Valintakriteereitä pelaaja-ohjaajilla olivat: oma kokemus ongelmallisesta pelaamisesta, riittävä pelaamattomuusaika (pääsääntöisesti yli 6 kuukautta), tasapainoinen elämäntilanne, sitoutuminen koulutukseen, yhden ryhmän ohjaamiseen, työnohjaukseen sekä toiminnan arvopohjaan, sopiva persoonallisuus sekä halu auttaa muita. Läheisillä oli samat kriteerit, mutta pelaamisen sijasta edellytettiin kokemusta läheisenä elämisestä pelaajan rinnalla.

Perusteellisesta valintaprosessista huolimatta kynnyks osallistumiselle haluttiin pitää mahdollisimman matalana. Hakijan elämäntilanteesta, jaksamisesta ja motiivista keskusteltiin välittömällä, ihmisläheisellä ja motivoivalla tavalla. Sama suhtautuminen jatkui myöhemminkin. Vapaaehtoistyöhön sitoutumista tuettiin hoitamalla käytännön asiat mahdollisimman sujuvasti, pitämällä tiedonkeruun kohtuullisena, tarjoamalla tukea ja työnohjausta, pitämällä yhteyttä säännöllisesti sekä mahdollistamalla ohjaajien valtakunnalliset tapaamiset.

Osallistumiskynnyksistä madallettiin myös keventämällä ja lyhentämällä ohjaajien peruskoulutusta. Teoriatiedon sijaan koulutuksessa keskityttiin ihmisten omaan tapaan pohtia elämäntilannettaan sekä ryhmäkeskustelun edistämiseen positiivisella, aktiivisella ja tähän hetkeen keskittyvällä tavalla. Saman käsittelevän odotettiin siirtyvän ohjaajien kautta myös vertaisryhmätyöskentelyyn. Koulutuksen uudistamista on kuvattu tarkemmin luvussa 4.1. Ohjaajien kiinnostusta pidettiin yllä tarjoamalla muitakin tehtäviä: kokemusasiantuntija-mentori, arviointi ja kehittäminen sekä tiedottamiseen osallistuminen.

Matalaa osallistumiskynnyksistä tavoiteltiin myös vertaisryhmien osalta. Tiedottamisessa valittiin ihmisläheinen linja: ihmisiä rohkaistiin kokeilemaan vertaistukea, pohtimaan omaa elämäntilannettaan sen sijaan, että liiallista pelaamista demonisoitaisiin tai siitä syyllistettäisiin. Kokemusasiantuntijoiden omat tarinat olivat tiedottamisessa hyvin merkittävässä asemassa.

Aikaisempaan verrattuna ryhmiin tulemistä uudistettiin. Ryhmiin ilmoitauduttiin ja tultiin aina ohjaajan kautta. Vertaisohjaajille hankittiin omat ohjaajapuhelimet sekä prepaid-liittymät. Ilmoituksissa ryhmistä kiinnostuneita pyydettiin ensin soittamaan ohjaajalle. Näin ryhmäläisellä ja ohjaajalla oli mahdollisuus tutustua ennen ryhmän alkamista. Puhelimessa oli mahdollisuus kysyä ryhmän toiminnasta, kertoa omasta elämäntilanteesta ja odotuksista sekä ohjaajalla oli mahdollisuus motivoida ja kannustaa osallistumaan ryhmään. Käytäntö osoittautui toimivaksi.

Lisäksi osallistumiskynnyksistä pyrittiin madaltamaan uudistamalla ryhmätoimintamallia. Ryhmässä ongelmalliseen pelaamiseen ja sen mukanaan tuomiin haittoihin suhtauduttiin käytännönläheisesti, ratkaisu- ja voimavarakeskeisesti, tähän hetkeen keskittyen. Ryhmätoimintamallia on kuvattu tarkemmin liitteessä 1.

7.3 Kokemusasiantuntijuus

Kokemusasiantuntijuus oli hankkeessa merkittävässä roolissa. Sitä hyödynnettiin koulutusten ja ryhmätoiminnan kehittämisessä ja arvioinnissa sekä pelihaittoihin liittyvän tietoisuuden lisäämisessä paikallisten ja valtakunnallisten medioiden kautta. Kokemusasiantuntijat pitivät myös lukuisia luentoja ammattilaisille ja opiskelijoille sekä osallistuivat seminaareihin ja työryhmiin. Kokemusasiantuntijuus on antanut vapaaehtoisille uuden tavan osallistua Pelirajat'on-toimintaan. Myös kokemusasiantuntijatoiminta vaatii laajemmin onnistuakseen koordinoivan tahon, joka huomioi siitä aiheutuvat kustannukset sekä tukee, markkinoi ja välittää kokemusasiantuntijoita.

7.4 Kevyt organisaatio ja verkostotyö

Hankkeen tuloksellisuus osoitti, että valtakunnallista vapaaehtois- ja vertaistoimintaa voidaan koordinoita kevyellä organisaatiolla, ilman laajaa, omaa paikallisyhdistysverkostoa. Tämän mahdollisti joustava verkostomainen työote. Ensin kartoitettiin ja tuotiin yhteen paikallisesti olennaiset yhteistyötahot ja verkostot. Sen jälkeen yhdessä verkoston kanssa pohdittiin mitä voitaisiin tehdä pelihaittatietoisuuden lisäämiseksi ja miten vapaaehtoisuuteen pohjautuva vertaistuki voisi toimia osana paikallista pelihaittatyötä. Tulosta syntyi: ryhmille löytyi helposti kokoontumistilat, ryhmiin ohjattiin tukea tarvitsevia, tiedotettiin yhteisvoimin ja osaamista vaihdettiin molemmin puolin.

8 KEHITTÄMISTARPEET

Pelirajat'on-hankkeessa päästiin lopulta siihen, mitä alun perin tavoiteltiin: Pelirajat'on-toiminta jatkuu ja vakiintuu osaksi suomalaista järjestö- ja pelihaittatoimintaa. Toiminta tarvitsee valtakunnallisen koordinaattorin ja liikaa pelaavat ja läheiset heille kohdennetun vertaistuen. Edelleen on myös kehitettävää:

8.1 Monipuolista vertaistukea

Ongelmallisesta pelaamisesta kärsivien vertaistuelle on selvästi kysyntää. Ryhmämuotoisella tuella ei voida kuitenkaan koskaan kattaa tuen tarvetta koko maassa. Pienemmille paikkakunnille ryhmää ei saada aikaiseksi pienen väestöpohjan vuoksi. Suomessa lienee noin 30-40 suurempaa kaupunkia, joissa voi olettaa peliongelmaisten vertaisryhmän toteutuvan kaksi kertaa vuodessa. Hankehenkilöstö sai useita puheluita maaseudulla asuvilta henkilöiltä, jotka olisivat halunneet osallistua ryhmiin ja keskustella vertaisten kanssa. Ryhmään osallistumisessa on aina myös kynnyksensä eivätkä kaikki lähde mukaan vaikka ryhmän tuesta hyötyisivätkin.

Jatkossa erilaisia vertaistuen muotoja tulee kokeilla ja kehittää. Pelirajat'on on jo aloittanut yhteistyön Peluurin ja Tiltin kanssa vertaispuhelimien pilotoimiseksi. Yhteistyötä verkkovertaistuen hyödyntämisessä tullaan hakemaan sekä Tukinetin että Peluurin ja Tiltin kanssa. Näiden lisäksi on tarve kokeilla myös kurssimuotoista tukea.

8.2 Läheisten tavoittaminen

Peliongelmaisten läheisten tavoittaminen osoittautui vaikeaksi, vaikka heitä on merkittävästi enemmän kuin ongelmapelaajia. Ainoastaan Lahdessa ja Turussa muodostui toimivia läheisten ryhmiä. Forssassa ei tavoitettu yhtään osallistujaa, Rovaniemellä ja Vaasassa kummassakin ainoastaan yksi.

Tulos ei kerro läheisten avun ja tuen tarpeesta. Tarve on tullut selkeästi esiin läheisvertaisohjaajien kertomuksista, toteutuneiden ryhmien palautteesta sekä hankehenkilöstön käymistä puhelinkeskusteluista eri puolille maata. Usein soittojen tuloksena vertaisohjaajat ovat jatkaneet keskustelua puhelimitse ja tarjonneet tätä kautta arvokasta vertaistukea.

Voi olla, että läheiset eivät koe säännölliseen vertaisryhmään osallistumista omimmaksi avun muodoksi tai he eivät tunnista omaa tuen tarvetta ja oikeutusta siihen. Jatkossa tulee kehittää ja tarjota muita vertaistuen muotoja läheisille: puhelinta, verkkoa sekä vertaisen ohjaamia, lyhyempiä ja kurssimuotoisia ryhmiä.

8.3 Maahanmuuttajataustaiset ja ruotsinkieliset

Vertaisryhmiin ei hankkeen aikana juurikaan osallistunut maahanmuuttajataustaisia henkilöitä. Tutkimusten mukaan heillä on kuitenkin korkeampi riski joutua rahapeliongelmiin⁹. Lisäksi kulttuuritausta voi vaikeuttaa hoidon ja tuen piiriin hakeutumista. Maahanmuuttajataustaiset pelaajat näkyvät mm. Peliklinikan asiakastilas-

⁹ Peliklinikka: http://www.socca.fi/peliklinikka/rahapeliongelmat/monikulttuuriset_asiakkaat

toissa ja pelipisteiden asiakaskunnassa. Myös Sosped säätiön Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan - MaPe -hankkeessa (2007-2009)¹⁰ todettiin maahanmuuttajataustaisten tarvitsevan tukea pelaamisen hallinnassa.

Tulevina vuosina on pohdittava, millä tavoin maahanmuuttajaväestön osallistumiskynnystä madalletaan ja miten vertaistuki tuodaan heidän ulottuville. Tämä tarkoittaa mm. tiedottamisen kehittämistä (kohdentaminen, kieliversiot, alustukset), yhteistyötä heitä kohtaavien tahojen kanssa sekä mahdollisesti erikielisten vertaisryhmien kokeilemistä. Myös puhelin- ja verkkoauttaminen avaavat uusia mahdollisuuksia.

Sekä etelärannikolta että ruotsinkieliseltä Pohjanmaalta tuli ajoittain toiveita ja odotuksia saada ruotsinkielisiä Pelirajat'on-ryhmiä. Tähän haasteeseen pyritään vastaamaan tulevaisuudessa.

¹⁰ MaPe-projekti: http://www.sosped.fi/wp-content/uploads/2012/08/Kulttuurisensitiivinen_kasikirja_ongelmapelaajien_ja_heidan_labeistensa_kanssa_tyoskentelyyn.pdf

LIITE 1: Pelirajat'on-vertaisryhmien palvelukuvaus

Pelirajat'on-vertaisryhmät tarjoavat peliongelmiä kärsiville paikan, jossa voi vapaasti ja luottamuksellisesti keskustella liiallisen pelaamiseen elämään tuomista ongelmista yhdessä vertaisten kanssa. Ryhmissä saa ymmärrystä saman asian kanssa painivilta ja neuvoja tilanteen käsittelemiseen, arjessa jaksamiseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen. Ryhmiä ohjaavat koulutetut, vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Tässä kuvauksessa tarkastellaan tilannetta, jossa vertaisryhmä käynnistetään uudella paikkakunnalla. Vertaisohjaaja on käynyt ryhmäohjaajan peruskoulutuksen ja on valmis aloittamaan ohjaamisen omalla paikkakunnallaan.

1 Tavoite

Pelirajat'on-ryhmien tavoitteena on tarjota mahdollisuus keventää liiallisen pelaamisen elämään tuomaa taakkaa, henkistä painolastia. Vertaistuen avulla vahvistetaan osallistujien voimavaroja ja hyvinvointia, tuetaan omien tavoitteiden toteutumista, esittää uutta tekemistä ja uusia ratkaisuja sekä herätetään toivoa.

Osallistujat asettavat ryhmälle omat tavoitteensa ja arvioivat saamaansa hyötyä. Pelaajien ryhmissä osallistujien tavoitteet liittyvät yleensä pelaamisen vähentämiseen tai lopettamiseen, läheisten ryhmissä jaksamiseen vaikeassa elämäntilanteessa.

2 Kohderyhmät

Pelaajien vertaisryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka kokevat pelaavansa liikaa. Läheisten vertaisryhmät on tarkoitettu henkilöille, jotka kärsivät läheisensä liiallisesta pelaamisesta. Ryhmät ovat tarkoitettu täysikäisille ja ne ovat osallistujille maksuttomia. Ryhmiin osallistuminen on vapaaehtoista eivätkä ne ole osa julkisen sektorin tuki- ja hoitojärjestelmää. Ryhmiin voi osallistua halutessaan nimettömänä.

Myös paikkakunnan toimijat voidaan nähdä kohderyhmänä. Pelirajat'on-vertaisryhmät täydentävät omalta osaltaan alueen palvelutarjontaa. Asiakkaita voidaan ohjata tarvittaessa vertaisryhmiin ja vertaisryhmistä muiden palveluiden piiriin.

3 Tarpeet

Pelirajat'on-vertaisryhmillä pyritään vastaamaan seuraaviin tarpeisiin:

Pelaajien ryhmät

- Lisätä toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen
- Vähentää häpeän ja syyllisyyden tunteita
- Vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta
- Löytää muuta tekemistä pelaamisen tilalle
- Selvittää talouden hoitoon liittyviä asioita
- Rohkaistua keskustelemaan pelaamiseen liittyvistä asioista läheisten kanssa
- Vähentää pelaamista ryhmän avulla
- Lisätä ymmärrystä ongelmallisesta pelaamisesta

Läheisten ryhmät

- Lisätä toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen
- Vähentää häpeän ja syyllisyyden tunteita
- Vähentää stressiä ja ahdistuneisuutta
- Löytää omaa jaksamista ja hyvinvointia tukevia asioita
- Selvittää talouden hoitoon liittyviä asioita
- Rohkaistua keskustelemaan pelaamiseen liittyvistä asioista muuallakin kuin vertaisryhmässä
- Selkeyttää suhdetta pelaavaan läheiseen
- Lisätä ymmärrystä ongelmallisesta pelaamisesta

4 Palvelun vaiheet

Vertaisryhmän käynnistäminen uudella paikkakunnalla voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen.

4.1 Käynnistäminen

Vaiheen tavoitteena on luoda edellytykset vertaisryhmän käynnistymiselle. Vaihe voidaan jakaa seuraaviin työtehtäviin:

- paikkakunnan toimijoiden kartoittaminen
- yhteydenotot toimijoihin ja heidän tapaaminen
- ryhmän kokoontumistilasta ja siihen liittyvistä käytännön järjestelyistä sopiminen
- ryhmän aikataulusta sopiminen

- vertaisohjaajan puhelinpäivystysajoista sopiminen
- ryhmästä tiedottaminen
- vertaisohjaajan alkukeskustelut ryhmästä kiinnostuneiden kanssa

Toimintaa koordinoiva taho kartoittaa aluksi paikkakunnan olennaisimmat toimijat internetin ja puhelimen avulla. Ongelmallisesti pelaavia ja heidän läheisiään työssään kohtaaviin toimijoihin kuuluu yleensä paikkakunnan sosiaali-, päihde- ja terveyshuolto, talous- ja velkaneuvonta, mielenterveys- ja päihdejärjestöt sekä mahdolliset pelihaittoihin erikoistuneet tahot. Toimijoiden kautta pyritään löytämään vertaisryhmälle kokoontumistila. Lisäksi toimijat tarvitsevat tietoa ryhmästä, jotta he voivat ohjata asiakkaitaan ryhmiin.

Yhteyttä otetaan sähköpostitse tai puhelimitse ja pyritään varaamaan tapaamisaika. Tapaamiseen otetaan mukaan myös vertaisohjaaja. Ennen tapaamista yhteyshenkilöille lähetetään sähköpostitse tietoa Pelirajat'-on-toiminnasta ja alkavasta vertaisryhmästä. Tapaamisessa sovitaan yhteistyöstä, tiedottamisesta, ryhmän käynnistymisestä, asiakkaiden ohjaamisesta sekä mahdollisista yhteisistä kustannuksista. Mikäli tapaaminen ei onnistu, sovitaan näistä asioista muilla tavoin.

Ryhmän kokoontumistilaksi etsitään neutraali järjestötila, jonne on matala kynnys tulla. Sopivimpia tiloja ovat yleensä järjestöjen ylläpitämät kohtaamispaikat. Myös A-klinikoiden tarjoamat tilat ovat osoittautuneet toimiviksi. Usein tilan ylläpitäjää tärkeämpää on tilan saavutettavuus ja sijainti. Kokoontumistilan löydyttyä sovitaan ylläpitäjän ja vertaisohjaajan kanssa käytännön järjestelyistä kuten tilan käytöstä, avaimen hallussapidosta, kahvitusten järjestämisestä sekä mahdollisesta tilavuokrasta.

Koordinoiva taho sopii vertaisohjaajan kanssa ryhmän aikataulusta: minä päivänä, mihin aikaan, miten usein ja miten pitkään ryhmä kokoontuu. Uudella paikkakunnalla ryhmät käynnistyvät yleensä joko maaliskuussa tai syys-lokakuussa. Tähän usein vaikuttaa myös kokoontumistilan saatavuus. Lisäksi vertaisohjaajan kanssa sovitaan päivystysajat, jolloin hän vastaa ohjaajapuhelimeen. Ohjaaja valitsee itselleen sopivat päivystysajat, esimerkiksi kaksi kertaa viikossa, kaksi tuntia kerrallaan. Muina aikoina ryhmästä kiinnostuneet voivat jättää vastaajaan viestin. Päivystysajat tulevat esitteisiin, lehti-ilmoituksiin, nettisivuille sekä annetaan tiedoksi alueen toimijoille. Ohjaajan kanssa sovitaan myös työnohjauksesta ja tarjolla olevasta tuesta.

Ennen kuin ryhmä voi käynnistyä, pitää siitä tiedottaa laajasti, aktiivisesti ja riittävän pitkään. Koordinoivalla taholla on päävastuu tiedottamisesta. Se laatii tarvittavat esitteet, lehti-ilmoitukset, tiedotteet, julisteet sekä vastaa niiden levittämisestä. Tiedottamisessa hyödynnetään paikallislehtiä ja -radiota, internetiä, paikallisia ja valtakunnallisia yhteistyöverkostoja, julkisia tiloja sekä puskaradiota. Vertaisohjaaja ja paikalliset toimijat osallistuvat tiedottamiseen mahdollisuuksiensa mukaan.

Ryhmään tullaan ottamalla yhteyttä ohjaajaan. Ohjaaja keskustelee ryhmästä kiinnostuneiden kanssa puhelimitse ja käy läpi ryhmän tarkoitusta ja luonnetta sekä kiinnostuneen odotuksia ja elämäntilannetta. Osallistumispäätös syntyy yhteisen keskustelun tuloksena. Ihmiset jotka eivät hyötyisi ryhmään osallistumisesta (esimerkiksi akuutti hoitoa vaativa hätä, sekavuus, psykoottisuus), ohjataan alueen tuki- ja hoitopalveluiden piiriin. Alkukeskustelun tarkoituksena on madaltaa ryhmän aloittamisen kynnystä molemmiin puoliin sekä rohkaista ja motivoida osallistumaan ryhmään.

Koordinoiva taho ylläpitää nettisivuja, joiden kautta ryhmiin voi ilmoittautua. Ilmoittautuneille välitetään tiedot paikkakunnan ryhmästä ja vertaisohjaajan yhteystiedot.

4.2 Toteuttaminen

Vaiheen tavoitteena on toteuttaa vertaisryhmä laadukkaasti ja toimintamallin mukaisesti. Vaihe voidaan jakaa seuraaviin työtehtäviin:

- 10 ryhmätapaamista valmisteluineen
- Kolme työnohjauksellista puhelinkeskustelua ryhmän aikana
- Koordinoivan tahon vierailu ryhmässä

Vertaisryhmän raamit muodostuvat seuraavista asioista:

- Koulutettu vertaisohjaaja
- Maallikkoauttamista ja vertaistukea
- Vapaaehtoista sekä osallistujille että ohjaajille
- Täysikäisille
- Maksutonta
- Tarvittaessa nimetöntä
- Ohjaaja käy osallistujien kanssa alkukeskustelun
- Suljettu pienryhmä, jossa 4-10 osallistujaa, avoin kaksi ensimmäistä kertaa
- Määräaikainen ryhmä, lähtökohtaisesti 10 kertaa kaksi tuntia kerrallaan kerran viikossa
- Luottamuksellisuus ja vaitiolo
- Sääntöjen laatiminen
- Omat tavoitteet ja ohjelma yhteinen suunnittelu
- Keskustelua ja toimintaa

Pelirajat'on-vertaisryhmät ovat ns. suljettuja pienryhmiä, jotka voidaan käynnistää neljällä osallistujalla. Kahdella ensimmäisellä kerralla ryhmään otetaan vielä uusia osallistujia, mikäli ryhmässä on tilaa. Tämän jälkeen ryhmää voidaan täydentää vertaisohjaajan ja ryhmän yhteisellä päätöksellä. Ryhmään otetaan korkeintaan kymmenen osallistujaa. Suljettu ryhmä mahdollistaa paremman tutustumisen ja edistää luottamuksen syntymistä. Ryhmäkoon rajaamisella tuetaan vuorovaikutusta. Ryhmät ovat luottamuksellisia ja vaitioloa sääntöä kunnioitetaan kaikkien osalta. Vaitioloisuus on voimassa myös ryhmän päättymisen jälkeen.

Pelirajat'on-vertaisryhmät ovat määräaikaisia. Ne kokoontuvat lähtökohtaisesti kerran viikossa, kaksi tuntia kerrallaan yhteensä 10 kertaa (2,5kk). Määräaikaisuus on tärkeää ohjaajan jaksamisen kannalta. Se myös antaa ohjaajalle ja osallistujalle selkeämmän kuvan ryhmäprosessista ja madaltaa osallistumisen kynnyksiä. Malli ei ole kuitenkaan ehdoton, vaan vertaisohjaaja voi ryhmän kanssa päättää esimerkiksi kokoontumiskertojen määrästä ja tiheydestä.

Vertaisohjaaja saa koulutuksessaan työvälineitä ja ohjeita ryhmän ohjaamiseen, tavoitteiden asettamiseen, ohjelman laatimiseen, erilaisten teemojen käsittelemiseen ryhmässä sekä yhden kokoontumiskerran etenemiseen. Vertaisohjaaja voi soveltaa näitä asioita yhdessä ryhmän kanssa parhaaksi katsomallaan tavalla.

Ryhmä laatii itselleen säännöt. Säännöt edistävät yhteistä ymmärrystä ryhmän tehtävästä ja toimintatavoista. Säännöissä määritellään ainakin vaitioloon ja luottamuksellisuuteen, myöhästelyyn ja poissaoloihin, päihteettömyyteen ja toisten kunnioittamiseen liittyviä asioita.

Osallistajat asettavat ryhmälle omat henkilökohtaiset tavoitteensa ja arvioivat saamaansa hyötyä. Ryhmäläisten omien tavoitteiden pohjalta muodostuu ryhmän yhteinen tavoite ja suunta. Osallistajat voivat vaikuttaa ryhmän ohjelmaan ja ryhmässä käsiteltäviin aiheisiin. Ohjelmaa voidaan täydentää matkan varrella. Liitteenä ryhmien malliohjelmat.

Ohjaajan tehtävänä on auttaa ryhmää tukemaan jäseniään oman kokemuksen avulla. Ohjaaja pyrkii tuomaan keskusteluun positiivisen, ratkaisuihin ja voimavaroihin pohjaavan näkökulman. Ohjaaja auttaa ryhmää, ryhmäläiset toisiaan ja kaikki itseään.

Viimeisillä kerroilla kerrataan ryhmästä saatuja oppeja sekä arvioidaan tavoitteiden toteutumista. Osallistajat täyttävät palautelomakkeen joko käsin tai sähköisesti. Osallistujia pyydetään arvioimaan ryhmän vaikutuksia, toimintatapaa ja tavoitteiden toteutumista sekä kertomaan odotuksista ja kehittämisideoista. Lisäksi osallistujilta kysytään tilastotietoja kuten sukupuolta, ikää sekä paikkakuntaa. Vertaisohjaaja toimittaa palautelomakkeet toimintaa koordinoivalle taholle. Liitteenä ryhmäläisten palautelomakkeet.

4.3 Arviointi

Vaiheen tavoitteena on arvioida Pelirajat'on-vertaisryhmän toteutusta ja vaikutuksia. Vaihe voidaan jakaa seuraaviin työtehtäviin: Loppukeskustelu vertaisohjaajan kanssa sekä Ryhmän tietojen ja palautteiden yhteenveto.

Vertaisohjaajan kanssa käydään loppukeskustelu, jossa arvioidaan yhdessä ryhmän toteutumista, kertyneitä kokemuksia, koulutuksen antamia valmiuksia sekä ohjaajan saamaa tukea. Keskustelua käydään ohjaajan palautekyselyn pohjalta. Liitteenä ohjaajan palautelomake.

Toimintaa koordinoiva taho kokoaa ryhmiin liittyvät tiedot ja ryhmään osallistuneiden palautteet sekä arvioi ryhmätoimintaa ja toimintatapaa valtakunnallisesti. Pelirajat'on-ryhmien vaikutusta ei mitata tai nähdä ensisijaisesti pelaamisen lopettamisen tai vähentämisen näkökulmasta, vaan ryhmän tehtävä on antaa osallistujille mahdollisuus keventää liiallisen pelaamisen elämään tuomaa taakkaa, henkistä painolastia.

5 Tarvittavat resurssit

Käynnistämisvaiheessa henkilöresursseja tarvitaan paikallisten toimijoiden kartoittamiseen ja yhteydenpitoon heidän kanssaan sekä puhelimitse että sähköpostin välityksellä, tiedotusmateriaalin tekemiseen ja tiedottamistyöhön sekä käytännön järjestelyiden hoitamiseen vertaisohjaajan ja paikallisten toimijoiden kanssa. Kustannuksia syntyy tiedotusmateriaalin tekemisestä, tiedottamisesta, sähköposti- ja puhelinkuluista sekä matkakuluja paikan päällä käymisestä.

Toteuttamisvaiheen pääasiallinen henkilöresurssi on vapaaehtoisen vertaisohjaajan työpanos. Toimintaa koordinoiva taho varaa työaikaa yhteydenpitoon paikallisiin toimijoihin ja ohjaajaan sekä ohjaajan tukemiseen. Toteuttavan tahon työntekijän pitää myös olla ohjaajan tavoitettavissa mahdollisissa äkillistä työnohjausta vaativissa tilanteissa.

Kustannuksia syntyy vertaisohjaajan matkakuluista ryhmänohjaukseen sekä työnohjaukseen. Tarvittaessa ohjaajan puhelimeen ladataan lisää puheaikaa. Matkakulut korvataan julkisen liikenteen taksojen mukaisesti. Vertaisryhmän toimintakuluihin varataan 200 euroa. Kokoonmistilat pyritään saamaan ensisijaisesti ilmaiseksi, mutta niitä varten on hyvä varautua myös kustannuksiin.

Arviointivaiheessa varataan työaikaa ohjaajan loppupalauttekeskusteluun sekä ryhmäläisten palautteista tehtävään yhteenvetoon.

6 Laadunseuranta ja mittarit

- Palautelomake jolla arvioidaan vaikutuksia
- Osallistujien määrä
- Keskeyttäneiden määrä
- Tiedottamisen onnistuminen
- Osallistujien ja ohjaajien palautteet
- Yhteistyötahojen palautteet

Koordinoivan tahon tehtävänä on seurata ja arvioida ryhmien toteutumista ja laatua valtakunnallisesti sekä raportoida toiminnasta rahoittajalle. Koordinoiva taho asettaa toiminnalle vuositavoitteet. Poikkeamiin puututaan tarvittaessa.

Mittareina käytetään:

- vertaisryhmien määrää (tavoite vs toteuma)
- osallistujien määrää
- keskeyttäneiden määrää
- tiedottamisen onnistumista (mediaseuranta, mistä osallistujat saivat tiedon ryhmästä)
- osallistujien ja ohjaajien palautteet
- yhteistyötahojen palautteet

7 Liitteet

Ryhmien malliohjelmat (2 kpl)

Yksi ryhmäkerta

Osallistujien palautelomakkeet (pelaajat): <https://docs.google.com/forms/d/17ZX63nABqurFpPi1gZ0Uj-1X-bt76Rvy0BFN8xIV60A/viewform?formkey=dF9BQVlqeDgzblDFMnRyWWQyOFhiZ0E6MQ>

Osallistujien palautelomake (läheiset): <https://docs.google.com/forms/d/1ytgQSmfgpqjxQJB2IPGELG39En3k-IUHiNwCFSFaSJ4/viewform?formkey=dEiLaDVtMUN1ckx1cTINd1dPWVZsSVE6MA>

Ohjaajan palautekysely (vanha): <https://docs.google.com/forms/d/1MNk95z0kuXUhes07saohdEPVTdAnf-hEpZEYahmqGKc/viewform?formkey=dFhFWnBKMlJKTTNScmFnUmJwNjBiTUE6MA>

Ohjaajien palautekysely (uusi):

<https://docs.google.com/forms/d/1qop0Ykkyvdar2OOt4hFSVEFFFYdeag0lQaa3XGkqPno/viewform?formkey=dFIYcWVrWUQxdHhoM193djUybEhTZGc6MA>

PELIRAJAT'ON-ryhmän malliohjelma (pelaajat)

Muista, että tämä malliohjelma on esimerkinomainen eikä sitä ole pakko noudattaa kirjaimellisesti. Tärkeää on, että ryhmä pääsee vaikuttamaan ohjelman etenemiseen ja sen sisältöön. Monesti ryhmäläisille merkittävä aihe nousee esiin ryhmäkerran alussa vapaamuotoisessa keskustelussa.

Ohjaajan kansiosta löydät keskustelun aiheita sekä työvälineitä (4 Työvälineet, 5 Muut materiaalit). On hyvä muistaa, että ryhmään voi kutsua ulkopuolisia alustajia. Niitä on käytetty esimerkiksi peliongelman luonnetta ja talousasioita käsiteltäessä. Joskus voi olla paikallaan myös käydä jossain tai tehdä jotain keskustelemisen sijaan.

Kerta	Aihe	Mitä tehdään?	Tukiaineisto / taustamateriaali
1. kerta Avoin	Tutustuminen Ilmapäiirin luominen Säännöt & vaitiolovelvollisuus Pelirajat'on-toiminnan esittely	Tutustutaan ja aloitetaan kunnioittavan ja luottamuksellisen ilmapäiirin luominen. Sovitaan ryhmän säännöistä ja tavasta toimia (esimerkiksi vaitiolovelvollisuus, myöhästelyt, nimettömyys, yhteystiedot). Keskustellaan ryhmän tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta ja vertaisuudesta.	Motivoivan haastattelun periaatteet (väli 5) Pelirajat'on-toiminnan periaatteet (väli 2) Annetaan ryhmäläisille: THL:n selkokieliopas Rahapelaaminen ja peliongelma lyhyesti ja selkeästi.
2. kerta Avoin	Oma tilanne Odotukset ja tavoitteet Ohjelman suunnittelu	Hahmotetaan omaa elämäntilannetta. Ohjeistetaan oman tarinan laatimisessa. Keskustellaan odotuksista ja tavoitteista. Edetään niistä ryhmän yhteiseen tavoitteeseen. Nämä toimivat pohjana ohjelman suunnittelulle. Ideoidaan ja päätetään siitä, mitä ryhmässä halutaan tehdä ja millaisia asioita olisi hyvä käsitellä. Pohditaan sopivia tapoja käsitellä niitä. Ohjelmaa tarkennetaan tarvittaessa myöhemmin. Täytetään yhteystietolomake.	Pelaamisen haitat -testi PGSI (Liite 4, väli 4) Elämäntilanteen kartoitus (väli 4) Oman tarinan hyödyntäminen - ohjeistus (väli 4) Yhteydenottolomakkeet (väli 1)
3. kerta Suljettu	Omat tarinat	Ryhmäläiset kertovat sen mitä haluavat itsestään, peliongelmaastaan ja elämäntilanteestaan. Omia tarinoita jatketaan tarvittaessa useammalla ryhmäkerralla.	Kertomuksia (väli 5)
4. kerta Suljettu	Peli houkuttaa ja peli kouruttaa	Keskustelua: Mistä ongelmallisessa pelaamisessa on kyse?	Aivojen palkitsemisjärjestelmä ja pelihimo (väli 5) Pelihoukutus kysely (liite 9, väli 4) Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen ja erittelemine (liite 21, väli 4)
5. kerta Suljettu	Muutostyö Muuta tekemistä pelaamisen tilalle	Keskustelua: Minkä pitäisi muuttua? Miten muutos tapahtuu? Miten etenen suunnitelmien kanssa? Mistä luovun ja mitä pelaamisen tilalle?	Pelaamisen edut ja haitat (liite 5, väli 4) Pelaamisen tavoitejana (liite 24, väli 4) Henkilökohtainen muutossuunnitelma (väli 4, harjoituksia ja välineitä läheisten ryhmään) Katse tulevaisuuteen (väli 4, harjoituksia ja välineitä läheisten ryhmään)

<p>6. kerta Suljettu</p>	<p>Pelaamisen rajoittaminen ja hallinta Talous- ja velka-asiat</p>	<p>Keskustelua: Miten olen pyrkinyt rajoittamaan ja hallitsemaan pelaamistani? Missä tilanteissa pelihimo yleensä iskee? Miten nämä tilanteet tunnistaa? Mitä olen tehnyt talous- ja velka-asioiden hoitamiseksi? Mitä voisin tehdä nyt? Millaista tietoa tarvitsen? Kuka voisi auttaa näissä asioissa?</p>	<p>Pelipäiväkirja (väli 4) Raipe – http://rahapelipäiväkirja.fi Pelaamisen rajoittamis- ja hallintakeinoja ja pelisivujen estot (liite 10) Talouden hallinta ja pelaamisen rajoittaminen (liite 11, väli 4) Takuu-Säätiön palvelut –esite (väli 7)</p>
<p>7. kerta Suljettu</p>	<p>Ihmissuhteet ja sosiaalinen elämä Hyvinvointi ja jaksaminen</p>	<p>Keskustelua: Miten pelaaminen on vaikuttanut ihmissuhteisiin, työelämään, opiskeluun, harrastuksiin? Olenko voinut puhua läheisteni kanssa? Miten minuun on suhtauduttu? Mitä haluaisin ja voisin tehdä ihmissuhteiden saralla? Miten olen selvinnyt tähän saakka? Millaisia selviytymiskeinoja minulla on? Miten voisin rentoutua? Mitä voisin tehdä hyvinvoinnin ja jaksamisen eteen?</p>	<p>Suhteet pelissä –tukiaineisto Reikäleipä (liite 14 & 15, väli 4) Läheisten ryhmänohjaajan vierailu Mindfulness – opas tukiryhmän vetäjälle</p>
<p>8. kerta Suljettu</p>	<p>Retkahtamisen ennaltaehkäisy. Onko pakko retkahtaa oppiakseen?</p>	<p>Keskustelua: Millaisia kokemuksia minulla on repsahtamisesta? Miten olen niitä käsitellyt? Miten niitä voi ennaltaehkäistä?</p>	<p>Retkahtamistilanteen käsittely (liite 27, väli 4) Pelihoukutus kysely (liite 9, väli 4)</p>
<p>9. kerta Suljettu</p>	<p>Ryhmän oma toive</p>		
<p>10. kerta Suljettu</p>	<p>Ryhmän lopettaminen Palaute ja arviointi</p>	<p>Arvioidaan sekä omien että ryhmän tavoitteiden toteutumista. Pohditaan ryhmän vaikutuksia ja annetaan palautetta. Täytetään palautelomakkeet. Ryhmän loppumista kannattaa juhlistaa jollain sopivalla tavalla.</p>	<p>Arviointi- ja palautelomake</p>

PELIRAJAT'ON-ryhmän malliohjelma (läheiset)

Muista, että tämä malliohjelma on esimerkinomainen eikä sitä ole pakko noudattaa kirjaimellisesti. Tärkeää on, että ryhmä pääsee vaikuttamaan ohjelman etenemiseen ja sen sisältöön. Monesti ryhmäläisille merkittävä aihe nousee esiin ryhmäkerran alussa vapaamuotoisessa keskustelussa.

Ohjaajan kansiosta löydät keskustelun aiheita sekä työvälineitä (4 Työvälineet, 5 Muut materiaalit). On hyvä muistaa, että ryhmään voi kutsua ulkopuolisia alustajia. Niitä on käytetty esimerkiksi peliongelman luonnetta ja talousasioita käsiteltäessä. Joskus voi olla paikallaan myös käydä jossain tai tehdä jotain keskustelemisen sijaan.

Kerta	Aihe	Mitä tehdään?	Tukiaineisto / taustamateriaali
1. kerta Avoin	Tutustuminen Ilmapöytäluominen Säännöt & vaitiolovelvollisuus Pelirajat'on-toiminnan esittely	Tutustutaan ja aloitetaan kunnioittavan ja luottamuksellisen ilmapöytäluominen. Sovitaan ryhmän säännöistä ja tavasta toimia (esimerkiksi vaitiolovelvollisuus, myöhästelyt, nimettömyys, yhteystiedot). Keskustellaan ryhmän tarkoituksesta, vapaaehtoisuudesta ja vertaisuudesta.	Motivoivan haastattelun periaatteet (väli 5) Pelirajat'on-toiminnan periaatteet (väli 2) Annetaan ryhmäläisille: THL:n selkokieliopas Rahapelaaminen ja peliongelma lyhyesti ja selkeästi Suhteet pelissä -tukiaineisto
2. kerta Avoin	Oma tilanne Odotukset ja tavoitteet Ohjelman suunnittelu	Hahmotetaan omaa elämäntilannetta. Ohjeistetaan oman tarinan laatimisessa. Keskustellaan odotuksista ja tavoitteista. Edetään niistä ryhmän yhteiseen tavoitteeseen. Nämä toimivat pohjana ohjelman suunnittelulle. Ideoidaan ja päätetään siitä, mitä ryhmässä halutaan tehdä ja millaisia asioita olisi hyvä käsitellä. Pohditaan sopivia tapoja käsitellä niitä. Ohjelmaa tarkennetaan tarvittaessa myöhemmin. Täytetään yhteystietolomake.	Elämäntilanteen kartoitus (väli 4) Itsearviointi läheisille COGS (Suhteet pelissä –tukiaineisto) Oman tarinan hyödyntäminen - ohjeistus (väli 4) Yhteydenottolomakkeet (väli 1)
3. kerta Suljettu	Omat tarinat	Ryhmäläiset kertovat sen mitä haluavat itsestään, peliongelmaastaan ja elämäntilanteestaan. Omia tarinoita jatketaan tarvittaessa useammalla ryhmäkerralla.	Kertomuksia (väli 5)
4. kerta Suljettu	Peli houkuttaa ja peli koukuttaa	Keskustelua: Mistä ongelmallisessa pelaamisessa on kyse? Miten otan sen puheeksi?	Aivojen palkitsemisjärjestelmä ja pelihimo (väli 5) Pelihoukutuskyseily (liite 9, väli 4) Pelaamista edistävien ajatusten tunnistaminen ja erittelemine (liite 21, väli 4) Puheeksi ottaminen (Suhteet pelissä –tukiaineisto) Pelaajien ryhmäohjaajan vierailu

5. kerta Suljettu	Pelaamisen rajoittaminen ja hallinta Talous- ja velka-asiat	Keskustelua: Miten voin auttaa läheistäni? Mikä on minun vastuullani läheisenä? Mitä olen tehnyt talous- ja velka-asioiden hoitamiseksi? Millaista tietoa tarvitsen? Kuka voisi auttaa näissä asioissa?	Oma-apuvälineitä läheiselle (liite 13, väli 4) Pelaamisen rajoittamis- ja hallintakeinoja ja pelisivujen estot (liite 10) Talouden hallinta ja pelaamisen rajoittaminen (liite 11, väli 4) Takuu-Säätiön palvelut –esite (väli 7)
6. kerta Suljettu	Muutostyö	Keskustelua: Minkä pitäisi muuttua? Miten muutos tapahtuu? Miten etenen suunnitelmien kanssa? Mistä luovun ja mitä tilalle?	Läheisenä olemisen kuusi vaihetta (väli 4, harjoituksia ja välineitä läheisten ryhmään) Henkilökohtainen muutossuunnitelma (väli 4, harjoituksia ja välineitä läheisten ryhmään) Katse tulevaisuuteen (väli 4, harjoituksia ja välineitä läheisten ryhmään)
7. kerta Suljettu	Hyvinvointi ja jaksaminen Ihmissuhteet ja sosiaalinen elämä	Keskustelua: Miten läheisen pelaaminen on vaikuttanut ihmissuhteisiin, työelämään, opiskeluun, harrastuksiin? Olenko voinut puhua läheiseni peliongelmasta muiden kanssa? Miten he ovat suhtautuneet? Mitä haluaisin ja voisin tehdä ihmissuhteiden saralla? Miten olen selvinnyt tähän saakka? Millaisia selviytymiskeinoja minulla on? Miten voisin rentoutua? Mitä voisin tehdä oman hyvinvoinnin ja jaksamisen eteen?	Pelaamisen seuraukset (väli 4, harjoituksia ja välineitä läheisten ryhmään) Omien rajojen tunnistaminen ja asettaminen (väli 4, harjoituksia ja välineitä läheisten ryhmään) Suhteet pelissä –tukiaineisto Reikäleipä (liite 14 & 15, väli 4) Mindfulness – opas tukiryhmän vetäjälle
8. kerta Suljettu	Retkahtamisen ennaltaehkäisy. Onko pakko retkahtaa oppiakseen?	Keskustelua: Millaisia kokemuksia minulla on läheisen repsahtamisesta? Miten olen niitä käsitellyt?	Retkahtamistilanteen käsittely (liite 27, väli 4) Pelihoukutus kysely (liite 9, väli 4)
9. kerta Suljettu	Ryhmän oma toive		
10. kerta Suljettu	Ryhmän lopettaminen Palaute ja arviointi	Arvioidaan sekä omien että ryhmän tavoitteiden toteutumista. Pohditaan ryhmän vaikutuksia ja annetaan palautetta. Täytetään palautelomakkeet. Ryhmän loppumista kannattaa juhlistaa jollain sopivalla tavalla.	Arviointi- ja palautelomake



YKSI RYHMÄKERTA

Kesto 1,5-3 tuntia

Ohjaajan on hyvä pysähtyä muutamaksi minuutiksi ennen ryhmäkertaa ja keskittyä tulevaan tehtäväänsä. Rauhoittumiseen voi käyttää itselleen sopivia keinoja kuten rentouttavan musiikin kuuntelemista, lyhyttä kävelylenkkiä tai syvää hengittämistä.

Tehtävä	Työskentely	Kesto
Rauhoittuminen & läsnäolo	<p>Kahvitarjoilu</p> <p>Lyhyt henkäisy, hiljentymisen ja keskittyminen. Ohjaaja voi pyytää ryhmäläisiä hiljentymään ja keskittymään eri tavoin (esim. lyhyt hengitysharjoitus).</p> <p>Tarkoituksena on siirtyä päivän hälinästä ryhmän työskentelyn ääreen. Samalla voi pyytää ryhmäläisiä laittamaan kännykät äänettömälle.</p>	5-15 minuuttia
Kuulumiskierros	Ryhmäläiset kertovat ne tuoreimmat kuulumiset, jotka haluavat muiden kanssa jakaa. Tunnelman ja kuulumisten kuvaamiseen voi käyttää erilaisia harjoituksia.	15-30 minuuttia
Valittu teema	Etukäteen suunniteltu teema tai kuulumiskierroksen aikana esiin nouseva kiinnostava aihe. Mahdollinen vierailija.	1-1,5 tuntia
Lopettelu, palaute ja seuraavaan kertaan suuntautuminen	<p>Ohjaaja voi tehdä yhteenvetomaisen koontin käydystä keskustelusta. Palautetta voi kerätä esimerkiksi fiiliskierroksen tai muun menetelmän avulla.</p> <p>Seuraavaa tapaamista voi pohjustaa muistuttamalla suunnitellusta temasta.</p>	15-30 minuuttia



LIITE 2: Poimintoja osallistujien palautteista

PELAAJAT

Odotuksia?

- Että voi puhua avoimesti ongelmastani. Tavata muita joilla on samanlaisia ongelmia.
- Rakentavaa keskustelua, tuen saamista.
- Tukea pelaamattomuuteen.
- Keskusteluita. Tarinoiden kuulemista/kokemuksien jakoa.
- Ryhmä voi selvittää mistä ongelma syntyy. Kertoa keinoja pelaamisen lopettamisesta, vähentämisestä. Vertaisten omat syyt ja seuraukset pelaamisesta. Ryhmän avulla irti pelaamisesta.
- Samankaltaisten kokemusten jakamista hyvässä ilmapiirissä
- Odotuksena oli saada peliriippuvuuteni hallintaan ja kuunnella toisia saman ongelman kanssa painivia.
- Kartoittaa omaa tämän hetkistä peliongelmaa ryhmän kuullen
- Odotin saavani apua peliongelmaan ja tapaavani ihmisiä, jotka ymmärtävät miltä minusta tuntuu.
- Helpotusta pahaan oloon.
- Mahdollisuus avautua omista kokemuksista, vertaiskokemukset, hallintatapoja pelaamiseen. Skeptinen alkuun mutta ohjaajat sekä vapautunut ilmapiiri hyvät.
- Ajattelin ensin, että ryhmään olisi vaikea tulla. Olin väärässä.
- Saisi pelin poikki, kun omin avuin se ei näytä onnistuvan pitemmässä juoksussa.
- Hyviä odotuksia avunsaamiseen, yllätyin vieläkin positiivisemmin
- Toivoin saavani tukea pelaamattomuuteen. Kiintopiste johon tähdätä viikottain.
- Henkistä apua.
- Odotin etten saa apua mutta erittäin paljon ollut hyötyä.
- Odotin jatkoryhmän vahvistavan hyvin alkanutta muutosta.
- Että saisin apua ongelmiini. Syvää keskustelua pelaamisesta ja sen tuomista vaikutuksista elämään.
- Odotin että 10 ihmistä istutaan ympyrässä tuoleilla ja jokainen vuorotellen aina kertoo. Olikin huomattavasti mukavampaa ja rentoa.
- Omakohtaisia odotuksia ei ollut, oma tilanne oli päässyt pelaamisen osalta kriittiseen tilanteeseen ja avun ja vertaistuen tarve ehdoton.

Saitko mitä hait? Mitä ryhmä on sinulle antanut?

- Ryhmässä oli vapautunut tunnelma ja vapaus puhua kaikesta pelaamisen ongelmaan liittyvästä. Sellaista myös hainkin (en liian ”virallista” tunnelmaa). Sain ryhmästä tukea.
- Sain enemmänkin mitä hain. Ajattelin aluksi ettei ryhmä tukisi näin hyvin pelaamattomuuttani, mutta onneksi ryhmästä ei luottamusta puutu, kaikki olemme tasavertaisia ja ryhmä on tsempannut pelaamattomuuttani todella hyvin.
- Sain. Vertaistukea mitä hainkin. Ryhmä on antanut näkökantaa muiden pelureiden sielunmaisemaan. Tämä on auttanut näkemään sen saman tuskan mitä itse kokee pelaamisen aiheuttaneen myös muissa. Se muistuttaa minua jatkuvasti siitä, etten ole ongelmani kanssa yksin.
- Kyllä. Ryhmä on antanut uusia ulottuvuuksia ja toivonnäkymiä. Hyvää tukea ja onnistumisen kokemuksia.
- Kyllä sain. Olen saanut tukea pelaamisen lopettamiseen ja muihinkin asioihin.
- Sain, tukea. Jokapäiväistä tukea ja tsemppiä. Ryhmäpaine tuntuu kun menee pelikoneen ohi.
- Kyllä ja en saanut kaikkea (se mikä ihmisen laittaa pelaamaan ja toimimaan niin hölmösti jäi vielä hiukan avoimeksi). Ryhmä antoi uusia näkemyksiä peliongelmistani ja voin todeta että en todellakaan ole ainoa ongelman kanssa.
- En aivan. Yritys hyvä, antanut vertaistukea.
- Paljon uutta tietoa nykypäivän pelaamisesta ja siihen liittyvistä ongelmista. Tosi paljon on saanut keskustella avoimesti omistakin ongelmista vertaisten kanssa.
- Ryhmässä huomasin että en ole ainut ihminen jolla on peliongelma ja että minullakin on mahdollisuudet saada elämäni hallintaan.
- Sain. Ryhmä on antanut vapauden puhua asiasta josta puhuminen on ulkopuoliselle/läheiselle vaikeaa ymmärtämättömyyden vuoksi.

- Sain. Olen pystynyt hillitsemään pelaamista. Itsetuntoni on kasvanut ja en tunne enää niin suurta häpeää pelaamisesta.
- Pelaaminen väheni heti ryhmä alettua selvästi. Ei loppunut heti, mutta nyt viimeiset 2 viikkoa ollut täysin pelaamatonta aikaa. Ryhmä antoi itselle erinomaisen ja luotettavan porukan puhua pelaamisesta paljon syvemmin.
- Sain enemmän. Oma pelaamiseni 20-30 €/kk on kuin kävelisi heikoilla hangilla. 6 viikkoa pelaamatta ja 4 vuotta kohtuupelaamista takana. Sain uusia ystäviä ja varmistusta leimautumiselle, että en ole yksin.
- Peliryhmä on antanut minulle vertaistukea ja myös tavoitteita pelaamisen lopettamiseksi. Pelaamiseni on ryhmän myötä loppunut melkein kokonaan.
- Ryhmä ei täysin vastannut odotuksiani. Vapaamuotoista "sosialiseerausta" ja jutustelua oli aika paljon, kun taas tavoitteellisempi toiminta keskusteluineen jäi harmittavasti jonkinlaiseen sivuosaan. Kaikesta huolimatta ryhmä antoi minulle tietynlaisen vertaisryhmän, kontrollin keinon ja lisäsi myös ymmärrystä peliongelma-alueesta.
- Sain ja vielä paljon enemmän, sain ystäviä, tukea muilta ja häpeän tunteeni poistui
- Ryhmä on antanut minulle tukea asiaan mitä "normaali" ihminen ei ehkä ymmärrä. Olen päässyt enemmän irti uhkapeleistä!
- Osittain kyllä. Tärkeää kokea ymmärrys vertaisryhmän vetäjältä.
- Kyllä. Vertaistukea, helpotusta häpeään, apua talouden hallintaan.
- Enemmänkin. Se on antanut perspektiiviä ja sisäistä voimaa ongelman kohtaamiseen sekä aloittanut prosessin jossa suhde ongelmaan kehittyy hyvään suuntaan.
- Vertaistukea, mittasuhteita, tietoa, työkaluja toipumiseen.
- Todellakin sain. Hain totaalipelaamattomuutta ja olen siinä onnistunut.
- En täysin koska pelaaminen jatkuu. Ryhmä on kuitenkin antanut toivoa ja tukea että tästä voisi vielä selvitä "kuiville".
- Sain. Tukea, toivoa, apua, ongelman ratkaisuja ja avun pelaamattomuuteen. Uuden elämäntyylin ja innon auttaa muita peliriippuvaisia.
- Sain, olen ensimmäistä kertaa ollut pelaamatta näin pitkään.

LÄHEISET

Odotuksia?

- Saada tietoa ja tukea muilta samassa tilanteessa olevilta.
- Tiedonsaanti. Eri viranomaiset ja heidän tavoittaminen.
- Saada apua arkipäivään. Siihen kun on ahdistunut. Miten helpottaa.
- En tiennyt mitä odottaa, mutta olen saanut enemmän kuin uskoin. Ymmärrystä pelurista.
- Tukea omaa jaksamista.
- Toivoin saavani vertaistukea omille ajatuksilleni ja sainkin.
- Saada ennen kaikkea tukea, kun oma puoliso pelaa. Ymmärtää pelaajaa.

Saitko mitä hait? Mitä ryhmä on sinulle antanut?

- Sain itselleni & ennen kaikkea ymmärrystä vertaisilta
- Kyllä. Olen saanut tietoa ja tukea.
- Kyllä sain. Ymmärrystä, että itseänikin pitää hoitaa. Tuntemusta että omat valinnat ovat olleet oikeita vaikka ovatkin olleet äärettömän vaikeita.
- Sain paljon lisätietoa ja opin ymmärtämään asioita laajemmin.
- Hain vertaistukea ja sain. Helpotti.
- Sain. Tukea miten jaksaa eteenpäin. Miten hoitaa raha-asiat. Lähinnä tietoa ja muiden kokemuksia käyttää omaan elämään soveltaen.
- Tietoa, valoa, selkeyttä, kaveruutta.
- Sain, kiitos. Ymmärrystä ja neuvoja ihan käytäntöön.
- Sain, oma mieli selkeytynyt todella paljon, uskon olevani vahvempi ihminen mahdollisissa vastoinkäymisissä sekä ymmärrän puolisoani paremmin.
- Sain itseluottamusta ja tukea. Ryhmästä sain lisää läheisiä ihmisiä elämäni.
- Ryhmän tuki ollut äärettömän tärkeää oman jaksamisen kannalta.
- Useankymmenen vuoden harmit ovat selkiytyneet.
- Ei muuta kuin että loistavaa että tällaista "palvelu"/apua on tarjolla!

Liite 3: Mediaseuranta 2013-2014

Pelirajat'on-hankkeella oli erittäin positiivinen julkisuuskuva. Mediat toivat esille sen, kuinka paljon hankkeesta on ollut hyötyä niin peliongelmaisille kuin heidän läheisilleen. Useat mediat kirjoittivat henkilötarinoita, jotka keskittyivät siihen, minkä avulla haastateltavat ovat päässeet pahimman yli. Jutuissa on siteerattu hankehenkilöstöä, mutta erityisesti vertaisohjaajia.

Monet mediat toivat esiin myös sen, että Suomessa on verrattain paljon peliongelmaisia. Mediat kertoivat, että peliriippuvuus on tautiluokiteltu sairaus. Peliriippuvuus rinnastetaan usein alkoholismiin. Rahapelien ohella kirjoitettiin myös digipelaamisesta.

Esille tuotiin myös se, ettei vastaavia vertaistukeen nojaavia palveluita ole paljon, vaikka avulle on tarvetta. Vertaistuen tuomaa hyötyä korostettiin monessa jutussa. Paikallislehdet kertoivat mielellään uusista Pelirajat'on-ryhmistä. Jutut olivat asiallisesti toteutettuja. Juttujen kuvitus oli hyvin pitkälle samankaltaista: useassa jutussa kuvituskuvana toimi rahapeliautomaatti.

Vertaisohjaajilla oli pääsääntöisesti hyviä kokemuksia haastatteluista. Vaikka tilanteet jännittävät, oli ohjaajia kuunneltu ja oleellimmat asiat oli saatu kerrottua ja julkistettua. Useimmat ohjaajat esiintyivät haastatteluissa anonyymeinä.

2014

Lehdet ja nettiuutiset

- Lounais-Lappi** 12.11.2014 / Suomessa huima luku peliongelmaisia
YLE Häme 12.11.2014 / Forssalaiset ovat pelikansaa – pelihetki auttaa kestämään arkea
Helsingin Sanomat 5.10.2014 / Rahapeliongelma on kuin syrjähyppy parisuhteessa – viisi vinkkiä peluripuolison auttamiseksi
YLE Keski-Pohjanmaa 29.9.2014 / Rahapeliongelmia tunnustetaan nyt myös sossun luukulla
Forum24 24.9.2014 / Pelaaminen sotki elämän
Turun Sanomat 19.9.2014 / Mistä apua rahapeliriippuvaisen läheisille
Yhteishyvä syyskuu 2014 / Irti rahapelien otteesta /
Apu 26.5.2014 / ”Pelaaminen täytti koko elämäni”
Apu 15.5.2014 / Peli poikki
YLE Lahti 3.4.2014 / Peliriippuvaisen läheinen sairastuu huolehtimiseen
YLE Pohjois-Karjala 29.3.2014 / Ongelmapelaajien vertaisohjaaja: Saattaa lähteä 20 sentistä
Vaasan Ikkuna 27.3.2014 / Vertaistukea peliriippuvaisten läheisille
Aamuset 19.3.2014 / Peliongelmaisen kallis kamppailu konetta vastaan
YLE Turku 17.3.2014 / Häpeä ja salailu ajavat peliriippuvaisen yhä syvempään ahdinkoon
Nuotta 17.3.2014 / Peliriippuvuus on entistä suurempi ongelma
Kaleva 17.3.2014 / Ihminen toiselle
Suur-Tampere 4.3.2014 / Koko elämä pelissä
Etelä-Saimaa 4.3.2014 / Ongelmapelaajille maksuton vertaisryhmä
Kaleva 2.3.2014 / Peliongelmaisten ryhmä aloittaa Oulussa
Keskipohjanmaa 24.2.2014 / Peliriippuvuus alkaa salakavalasti
Aamuset 20.2.2014 / Ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen tarjotaan apua vertaisryhmässä
YLE Pohjanmaa 17.2.2014 / Holtiton pelaaminen voi viedä perheen perikatoon – Vaasassa kootaan tukiryhmää läheisille
Kaleva 7.2.2014 / Peliongelmaisten ryhmä aloittaa Oulussa

Radiouutiset

YLE Keski-Pohjanmaan radio 2.10.2014

YLE Pohjois-Karjalan radio 22.9.2014

YLE Lahden radio 2.4.2014

YLE Puhe 2.4.2014

YLE Pohjois-Karjalan radio 20.3.2014

YLE Turun radio 12.3.2014

YLE Satakunnan radio 29.1.2014

2013

YLE Pohjanmaa 16.9.2013 / Peliongelmaisten ryhmä aloittaa Vaasassa

Uusi Rovaniemi 13.9.2013 / Vertaisryhmä ongelmapelaajille alkaa

YLE Lahti 25.7.2013 / "Välillä mietin, kumpi meistä on hullu" - Peliriippuvuus satuttaa myös omaista

Helsingin Uutiset 14.6.2013 / Ongelmapelaajien läheisille perustetaan tukiryhmä

Pelit 14.6.2013 / Tukiprojekti digileskille käynnistyy

Helsingin Sanomat 2.6.2013 / Pelihullut

Imatralainen 11.5.2013 / Peliriippuvuus kasvaa Etelä-Karjalassa: "Peluri on maailman paras valehtelija"

Lappeenrannan Uutiset 8.5.2013 / Pelaaminen voi himottaa hirveästi

YLE Tampere 27.4.2013 / Ongelmapelaaja on sairas eikä tyhmä

Etelä-Saimaa 19.4.2013 / Vertaistuki voi auttaa kun on pakko pelata

YLE Oulu 13.2.2013 / "Pelasin omakotitalon, jos ei toisenkin verran"

Uusi Rovaniemi 6.2.2013 / Tukea ja rajoja peliriippuvaisille

Uusi Rovaniemi 6.2.2013 / Tukea vailla

Uusi Lahti 6.2.2013 / Tukiryhmä auttaa peliongelmaista arjessa

YLE Lahti 30.1.2013 / Pelaamisesta kärsii 130 000 suomalaista

Aamuposti 22.12.2012 / Pelihimo vei koko omaisuuden

Puruvesi 29.11.2012 / Kuntolomalta haettiin voimaa pelaamattomuuteen

YLE Perämeri 30.10.2012 / Pelaamiselle haetaan jotain rajaa

Ankkuripaikka 2/2012 30.8.2012 / Vertaistuella pelaamattomuuteen

Keskilaakso 16.8.2012 / Kun pelaaminen lipsahtaa käsistä

YLE Kymenlaakso 14.8.2012 / Ryhmässä eroon peliongelmaista

YLE Perämeri 13.8.2012 / Vakavakin peliriippuvuus voi pysyä salassa vuosia

Karjalainen 9.8.2012 / Onko pelaaminen ongelmasi – vertaistuki voi auttaa

Etelä-Saimaa 9.8.2012 / Ongelmapelaajille apua Lappeenrannassa

Radio City 5.9.2013

Radio Voima 2.6.2013

Radio Nova 7.5.2013

Iskelmä Kaakkois-Suomi 14.8.2012

Radio Pooki 9.8.2012

Lisäksi seuraavissa blogeissa mainitaan Pelirajat'on:

Kuiskaus elämästäni 6.2.2013 <http://kuiskauselamastani.blogspot.fi/>

Toinen mahdollisuus 23.1.2013, 29.9.2012, 27.8.2012 <http://toinen-mahdollisuus.blogspot.fi/>