

Pelirajat´on -toiminta
”Paras koulu heti elämänkoulun jälkeen”
Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin 2008-2010
loppuraportti



PELIRAJAT'ON[®]

15.11.2010
Sosiaalipedagogiikan säätiö
Mirja Heikkilä
Jari Hartikainen

Sisällysluettelo

1. JOHDANTO.....	4
2. HANKEHAKEMUKSEN TAUSTAA JA SOSIAALIPEDAGOGINEN KEHITTÄMISTYÖ.....	5
3. PROJEKTIN TAVOITTEET JA NIIDEN TOTEUTUMINEN.....	6
4. PROJEKTIN TOTEUTUS	11
4.1 VERTAISRYHMIEN OHJAAJIEN KOULUTUSOHJELMAN VALMISTAMINEN.....	11
4.2 VAPAAEHTOISTEN OHJAAJIEN TAVOITTAMINEN JA OHJAAJIEN KOULUTTAMINEN....	12
4.3 PELAAJIEN RYHMIEN SYNTYMINEN JA TOIMINTA.....	17
4.4 LÄHEISTEN RYHMIEN SYNTYMINEN JA TOIMINTA	20
4.5 KOKEMUSTIETOA PELAAJIEN JA LÄHEISTEN VERTAISRYHMIEN TOIMINNASTA	22
4.6 YHDISTYSTOIMINTA.....	24
5. YHTEISTYÖVERKOSTOJEN RAKENTAMINEN JA TIEDOTTAMINEN	25
7. PROJEKTIN ERITYISKYSYMYKSIÄ.....	27
7.1 VAPAAEHTOISEN VERTAISTUEN MAHDOLLISUUDET ONGELMAPELAAMISESTA IRROTTAUTUMISESSA.....	27
7.2 SOSIAALISEN PÄÄOMAN KARTTUMINEN VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ	29
8. PROJEKTIN LOPPUTUOTE: PELIRAJAT´ON -TIETOPANKKI	31
9. PROJEKTIN ARVIOINTI	32
10. TOIMINNAN JATKUMINEN JA KEHITTÄMISTARPEET	34
11. LOPUKSI: PELAAJIEN JA LÄHEISTEN VAPAAEHTOISUUTEEN PERUTUVA RYHMÄMUOTOINEN VERTAISTUKITOIMINTA ON SYNTYNYT.....	35
 KIRJALLISUUTTA, KOULUTUKSIA JA MUITA LÄHTEITÄ, JOITA ON HYÖDYNNETTY PELIRAJAT´ON -VERTAISRYHMIEN OHJAAJIEN KOULUTUSOHJELMAN JA TOIMINTAMALLIN KEHITTÄMISTYÖSSÄ 2008-2010.....	40
 Liite 1: Pelirajat´on -vertaistoiminnan toimintaperiaatteiden kuvaus	46
Liite 2: Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajakoulutusohjelma	57
Liite 2a: Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajien koulutusohjelman prosessikaavio.....	66
Liite 2b: Pelirajat´on –vertaisryhmän ohjaajaksi hakevan alkuhaastattelu.....	67
Liite 2c: Pelirajat´on -vertaisryhmätoiminnassa käytetty lomake (sovellettu DSM- mittari/ongelmapelaaminen) oman peliongelman tutkimiseen.....	70

Liite 2d: Ohjaajien opintosuoritusvihko	72
Liite 2e: Salassapitositoumus	75
Liite 2f: Pelirajat´on -vertaisryhmien malliohjelmat: pelaajien ryhmä ja läheisten ryhmä.....	76
Liite 3: Pelirajat´on -pelaajien vertaistukiryhmän merkitys osallistuneille. Raportti kahdentoista vertaisryhmäläisen kokemuksista ryhmässä saadusta vertaistuesta ja vertaisryhmän merkityksestä peliongelma- sta toipumisessa. <i>Johanna Luostari</i>	80
Liite 4: Sosiaalisen pääoman mittarit	98
Liite 5a: Pelirajat´on -toiminnan tietopankki: Sisältö	108
Liite 5b: Pelirajat´on -Tietopankki -cd.....	109
Liite 6: Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin ulkoinen arviointi.....	110

1. JOHDANTO

Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin keskeinen tavoite oli lisätä peliongelmissa kärsivien henkilöiden hyvinvointia sekä lisätä heidän aktiivista osallistumisestaan toimintaan pelihaittojen vähentämiseksi. Projektissa vuosina 2008-2010 kehitetyn vapaaehtoisen vertaistoiminnan nimitykseksi vakiintui Pelirajat´on -toiminta, joka sisältää pelaajien ja läheisten vertaisryhmätoiminnan, ohjaajakoulutuksen ja toiminnan pelaajien ja läheisten omaehtoisen kansalaistoiminnan virittämiseksi.

Aiemmin toimineiden hankkeiden mukaan ongelmallisesti pelaavien ja heidän läheistensä tavoittaminen on ollut vaikeaa. Oletettavasti kuitenkin juuri niiden työn seurauksena suuren yleisön ja ammattilaisten tietoisuus ongelmapelaamisen ilmiöstä oli kuitenkin lisääntynyt ja meidän projektimme aikana siitä kehittyi suorastaan mediaseksikäs aihe. Tämän projektin erityishaaste oli löytää ihmisiä, jotka halusivat kouluttautua vapaaehtoisiksi vertaisryhmien ohjaajiksi. Tehtävä olikin vaativa ja edellytti monitahoista verkostoitumista ja tiedottamista. Heitä onnistuttiin tavoittamaan ensimmäiselle ohjaajakurssille eri pelihaittanhankkeiden ja projektin ensimmäisten vertaisryhmien kautta. Kahdelle seuraavalle kurssille osanottajia löytyi enenevästi Pelirajat´on -vertaisryhmistä. Käytännönläheinen yhteistyö Pelissä -hankkeen toimijoiden kanssa toi ohjaajakursseille osallistujia pääkaupunkiseudun ulkopuolelta. Ohjaajiksi opiskelevia onnistuttiin saamaan kolmelle kurssille yhteensä 23 henkeä. Heistä kolme keskeytti opinnot. Ohjaajat työskentelivät sitoutuneesti ja vastuuntuntoisesti. Useimmilla ollut henkilökohtainen kokemus ongelmapelaamisesta antoi selvästi motivaation ja voimia toimia toisten auttamiseksi vapaaehtoisena kaiken muun elämänmenon seassa ja monesti rankan elämäntilanteen vallitessa.

Vertaisryhmiä syntyi odotettua enemmän. Ensimmäinen ryhmä aloitti loppuvuodesta 2008 ja viimeiset jatkoivat toimintaansa projektin päättymisen jälkeen. Yhteensä projektin aikana toimi 26 vertaisryhmää ja niissä kävi 139 osallistujaa. Pelaajien ryhmäläisiä oli 125 ja läheisryhmäläisiä 14. Ryhmiä toimi kahdeksalla (8) paikkakunnalla. Ryhmäläisten tärkeimpiä kokemuksia oli hyvän yhteishengen rakentuminen ryhmiin ja helpotus, kun he saattoivat puhua salaamastaan ongelmasta avoimesti ja usein ensimmäistä kertaa. Heidän toivonsa herättämiselle oli suuri merkitys sillä, että ohjaajalla oli omakohtainen kokemus niin ongelmasta kuin siitä selviytymisestä. Tämä ei kuitenkaan merkinnyt sitä, että he eivät olisi arvostaneet myös muiden vapaaehtoistoimijoiden panostusta, päinvastoin.

Pelirajat´on -tietopankkiin (cd) koottiin ohjaajakoulutusohjelma ja oppimateriaalit, kuvaus vertaisryhmien toiminnasta ja pelaajien ja läheisten tarinoita. Pelaajien ja läheisten vertaistuen Hyvät Käytännöt -kuvaus julkaistaan Sosiaaliportissa vuoden 2011 alkupuolella.

Pelaajien omaehtoinen kansalaistoiminta alkoi viritä projektin aikana, mutta yhdistystä ei olla vielä perustettu.

Projektin toiminta pyrittiin rakentamaan hyvin osallistavaksi. Toimintaa kehitettiin yhdessä ohjaajien, ryhmäläisten ja projektin rakenteisiin osallistuneiden yhteistyötahojen edustajien kanssa. Ohjausryhmässä oli säätiön edustajien lisäksi mukana edustajat Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksesta (Rahapelihaittojen ehkäisy ja hoito), Sininauhaliitosta, A-klinikkasäätiöstä, Pelissä -hankkeesta (Keski- ja Itä-Suomen ongelmapelaajien hoidon ja tutkimuksen kehittämishanke) ja Folkhälsanista. Lisäksi mukana oli vertaistuen erityisasiantuntija ja kokemusasiantuntija. Ohjaajien koulutusohjelman rakentaneessa työryhmässä oli mukana tutkivan oppimisen asiantuntija Helsingin yliopistosta, vertaistukitoiminnan kouluttajia Suomen Mielenterveysseurasta ja kokemusasiantuntijoita. Toiminnan periaatteiden kuvausta työskentelevässä eettisessä työryhmässä oli em. tahojen lisäksi etiikan asiantuntijoita Yhteys-liikkeen ja Irti huumeista ry:n piiristä. Tärkeä yhteistyökumppani oli projektin kolmannen ohjaajakurssin myötä myös Mielenterveyden Keskusliitto.

Sosiaalipedagogisen säätiön aiempien neljän ongelmapelaamisen hankkeen kautta löytyi kokemusasiantuntijuutta, jota voitiin hyödyntää ohjaajakoulutusohjelman rakentamisessa ja käytännön toiminnan suunnittelussa.

Kaikille mainituille tahoille kuuluu kiitos pelaajien ja läheisten vapaaehtoisuuteen perustuvan vertaistukitoiminnan edistymisestä maassamme. Työ ei mennyt hukkaan. Ulkoisessa arvioinnissa projektin tuotokset: vertaisryhmät ja ohjaajakoulutus, arvioitiin vaikuttavaksi ja niillä nähtiin olevan mahdollisuus juurtua osaksi liikaa pelaavien ja heidän läheistensä tukijärjestelmää.

2. HANKEHAKEMUKSEN TAUSTAA JA SOSIAALIPEDAGOGINEN KEHITTÄMISTYÖ

Sosiaalipedagogisella säätöillä on ollut ennen Pelirajat'on -hanketta neljä ongelmapelaamiseen liittyvää Ray-rahoitteista hanketta. Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin tarve nousi vahvasti esiin pelaajien ryhmämuotoista kuntoutusta kehittäneen projektin loppuvaiheessa (Huotari 2007).¹ Arviointiraportin kyselyyn vastanneista lähes kaikki (15/17) olivat sitä mieltä, että peliongelmaisille ja heidän läheisilleen ei ole tarpeeksi palveluita Suomessa. ”Pelaajien mukaan peliongelmaisille ja heidän läheisilleen pitäisi tarjota ennen kaikkea pienryhmätoimintaa, mutta myös puhelinpäivystystä, yksilöterapiaa ja hoitoa.”, ”Lisää vertaistukiryhmiä ja omaistukiryhmiä.” (em. teos: 64). ”Tulevaisuuden haaste onkin, mikä taho ottaa vastuulleen nämä koulutetut vertaisohjaajat sekä vertaisohjaajien lisäkoulutuksen.” (em. teos: 94).

Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin RAY -hakemuksessa todettiin: ”Ongelmapelaajien ja peliriippuvaisten omaa aktiivisuutta ja vapaaehtoista kansalaistoimintaa tulee lisätä pelihaittojen vähentämiseksi. Julkisen hoito- ja tukijärjestelmän rinnalle tullaan tarvitsemaan yhä enemmän vapaaehtoisia toimijoita. Vertaistukijat tarvitsevat koulutuksen ja verkoston toimia kentällä toisten tukijoina. Myös vertaistukijan omaa pelaamisen hallintaa ja tukityössä jaksamista tulee tukea.”

Pelaajien vertaistukiverkosto -projektissa sovellettiin ja edelleen kehitettiin em. hankkeessa pilotoitua vertaisohjaajakoulutusta. Lisäksi tavoitteena oli luoda valtakunnallinen vertaistukiverkosto ja osaamispankki sekä vakiinnuttaa nämä osaksi peliongelmaisten hoito- ja tukipalvelujärjestelmää. Pelaajien ja läheisten omaehtoisen kansalaistoiminnan vahvistamiseksi hankkeeseen osallistuneita vapaaehtoisia tuettiin oman etujärjestön perustamiseen.

3. PROJEKTIN TAVOITTEET JA NIIDEN TOTEUTUMINEN

Projektin alkuperäisinä tavoitteina esitettiin:

- Lisätä peliriippuvaisten vertaistukiryhmien muodostumista osana matalan kynnyksen hoito- ja tukipaikkoja
- Vertaisohjaajakoulutuksen ja kouluttajakoulutuksen kehittäminen ja toteuttaminen yhdessä A-klinikkasäätöön kanssa

¹ Huotari, Kari 2007: Pelaaminen hallintaan – kuntoutus- ja koulutusohjelman ulkoinen arviointi. Helsinki: Sosiaalipedagogiikan säätö

- Vertaistuen valtakunnallisen osaamispankin luominen Suomeen julkisten palvelujen ja kansalaisjärjestöjen tueksi, virtuaalisen oppimisympäristön luominen kahdella kielellä (suomi ja ruotsi)
- Vertaistukiverkoston rakentaminen kahdelle paikkakunnalle
- Lisätä peliongelmaista kärsivien omaa aktiivista kansalaistoimintaa pelihaittojen vähentämiseksi

Tavoitteet toteutuivat osittain. Ne olivatkin kunnianhimoisia kolmen - käytännössä kahden ja puolen - vuoden projektille. Myös projektin hidas liikkeellelähtö työntekijävaihdoksineen vaikutti tavoitteiden saavuttamiseen.

Toisaalta saavutettiin ”ylimääräistä”, joka kuitenkin vastasi projektin tarkoitusta Ryhmiä syntyi enemmän ja useammalle paikkakunnalle kuin mitä oli tavoitteena ja ohjaajakoulutettavien runsas löytyminen ja heidän valmiutensa sitoutua pitkäkestoiseen prosessikoulutukseen ja vapaaehtoisena jatkaminen koulutuksen jälkeenkin yllätti myönteisesti.

Projektissa kehitettiin vertaisryhmien ohjaajien koulutusohjelma, jota testattiin ja kehitettiin kolmella ohjaajakurssilla. Osallistujia oli 23 henkilöä. Kaksi kurssia aloitti kahdeksanhenkisenä ja yksi seitsenhenkisenä. Kolme henkilöä keskeytti koulutuksen ja kolmelta jäi puuttumaan osa todistuksen saamiseen edellytettävistä opinnoista. Koulutusohjelmasta kehittyi 137,5 tunnin eli viiden opintopisteen kokonaisuus. Koulutusohjelman toteutus kestää noin 6 kuukautta.

Projektissa onnistuttiin toiminnallistamaan 23 pelaajien ja 3 läheisten matalan kynnyksen vertaistukiryhmää. Suunnitelluista alueista Tampere jäi yrityksistä huolimatta toiminnan ulkopuolelle. Yhdeksäs ryhmän toimintapaikka oli Vantaan tutkintavankila, johon tultiin eri puolilta Suomea. Yksi vapaaehtoisista ohjaajista ohjasi siellä ryhmää, jonka osallistujista osalla rikosepäily liittyi peliongelmaan. Yksi ryhmistä toimi puhelinkeskustelujen avulla (Puhelinrinki²). Yksi ryhmä suunnattiin erityisesti monikulttuurisen taustan omaaville ja siinä työskenneltiin englannin kielellä. Toisen monikulttuurisen ryhmän (Jyväskylä) kompastuskiveksi tuli tulkkauksen tarve, mikä ei mahdollistanut sujuvaa keskustelua ryhmämuotoisesti.

² Puhelinrinki on toimintatapa, jonka Suomen Mielenterveysseura ja Eläkeliitto ry ovat yhdessä kehittäneet. Yksi Pelirajat´on -ohjaajaopiskelija oli suorittanut ao. koulutuksen ja pystyi ohjaamaan puhelimitse ryhmää, jonka jäsenet (4 henkeä) eivät päässeet osallistuma/halunneet osallistua face-to-face-ryhmiin.

Kuvio 1: Määrällinen yhteenveto ohjaajista ja vertaisryhmistä.

<u>Alueet</u>	<u>Hki</u>	<u>Es- poo</u>	<u>Jkl</u>	<u>Jämsä</u>	<u>Kuopio</u>	<u>Joen- suu</u>	<u>Vaa- sa</u>	<u>Pori</u>	<u>Puhelin- rinki</u>	<u>Van- taan tutkinta vankila</u>	<u>Yh- teen- sä</u>
Ohjaajia	7	1	2	1	5	2	1	1			<u>20</u>
Pelaajien ryhmiä/ osallistu- jia	8 / 48	4 / 25	2 / 16	1 / 4	3 / 13	1 / 3	1 / 3	1 / 5	1 / 4	1 / 4	23 / 125
Läheisten ryhmiä / osallistu- jia	2 / 11				1 / 3						3 / 14
Yhteensä	10/ 55	4 / 25	2 / 16	1 / 4	5 / 16	1 / 3	1 / 3	1 / 5	1 / 4	1 / 4	<u>26 / 139</u>

Onnistumisen tai onnistumattomuuden keskeisin elementti uudella alueella oli yhteistyö paikallisten toimijoiden kanssa. Projektin Helsingistä toimiva kahden henkilön tiimi ei olisi pystynyt toimimaan kovinkaan tehokkaasti maakuntien suuntaan ilman toimivaa alueellista yhteistyökumppania. Hyvin toimivista alueellisia kumppanuuksia olivat Pelissä -hanke, Espoon, Vaasan ja Porin A-klinikat ja Mielenterveyden Keskusliiton Joensuun alueen yhdistykset. Pelissä -hankkeen kautta on saatu lähes puolet ohjaajakurssilaista. Paikallisten A-klinikoiden tuki oli tiedottamisessa ja tilojen saamisessa tärkeä tekijä onnistumisessa.

Projektin onnistumista ovat edesauttaneet hyvät yhteistyösuhteet ongelmapelaamisen kanssa toimiviin tahoihin. Lisäksi yhteistyö vapaaehtoisen vertaistukitoiminnan organisaattoreiden kanssa antoi paljon aineksia ohjaajakoulutuksen kehittämiseen ja toiminnan organisointiin. Keskeisin onnistumistekijä on ollut sitoutuneiden vapaaehtoisten henkilöiden ohjautuminen hankkeeseen. Ohjaajakoulutuksen toteutuksessa onnistuttiin vahvistamaan heidän motivaatiotaan ja tukemaan jaksamista. Sitä koetteli toiminnan projektiluonteisuus. Maassamme ei vielä ole pysyvää rakennetta,

johon tämä toiminta voisi kytkeytyä. Vaikka olemassa olevien ryhmien toiminta liitettiin projektin loppuvaiheessa Tilttiin, A-klinikoihin ja Pelissä -hankkeeseen, ryhmäläisten ja ohjaajien suurin huoli liittyi toiminnan ja tuen jatkuvuuteen. Kuten eräs ryhmäläinen totesi: ”Meille tämä ei ole projekti”.

Projektin aikana tuotettiin sivusto nimeltään www.pelirajat-on.fi. Se sisälsi Toimintainfon, Tietopankin ja Ohjaajaextran. Kotisivustolla oli reilut 5300 yksittäistä kävijää. Sen kautta ryhmiin osallistumisen kiinnostuksesta ilmoitti 46 henkeä 19 paikkakunnalta. Yhteydenottajille kerrottiin, missä on maantieteellisesti lähin mahdollisuus osallistua Pelirajat´on -ryhmään ja mitä muita palveluita oli käytettävissä, jos ryhmätoimintaa ei alueella ollut. Pelirajat´on -puhelinrinki perustettiin näiden yhteydenottojen perusteella. Toimintainfo sisälsi tietoa toimivista ryhmistä ja projektista ja linkkejä muihin pelihaittatoimijoihin. Tietopankkiin ja Ohjaajaextraan pääsivät vain ohjaajaopiskelijat. Tietopankki sisälsi oppimateriaalia ja artikkeleita, Ohjaajaextra toimi yhteydenpidon, ohjaajakoulutukseen liittyvän tiedotuksen ja opintotehtävien suorituksen alustana. Varsinaisesta virtuaalisesta oppimisympäristöstä ei kuitenkaan voida puhua.

Toiminnan laadun ja hengen kannalta oli tärkeää tuottaa aineistoa toiminnan eettisistä lähtökohdista. Pelirajat´on -toiminnan periaatteiden kuvaus työstettiin laajapohjaisessa eettisessä työryhmässä. Periaatteet on tarkoitettu opiskeltaviksi niin toiminnan organisointivaiheessa, ohjaajakoulutuksessa kuin ryhmissä niiden aloitusvaiheessa. Tavoitteena on turvata pelaajien ja läheisten vertaistoiminnan sujuminen sellaisessa hengessä, joka mahdollistaa ihmisenä kasvua ja voimaantumista toimimaan omien arvojensa pohjalta, mikä oli projektin syvin tavoite. Periaatteiden kuvaus on tämän raportin *liitteenä 1*.

Tavoite vertaistukiverkostosta toteutui osittain. Projektin toiminnan tuloksena koulutettuja vertaisohjaajia on vuonna 2010 Kuopiossa, Jyväskylässä, Jämsässä, Porissa, Vaasassa, Joensuussa sekä pääkaupunkiseudulla. Näiden koulutettujen ohjaajien tuleva toiminta mahdollistuu jatkossakin, mikäli heillä on alueellaan tukena sellainen toiminnan organisoiija, joka pystyy tiedottamaan toiminnasta, tarjoamaan toiminnalle tilat sekä tarjoamaan heille täydennyskoulutusta, työnohjausta ja virkistystä. Tällä hetkellä näyttäisi siltä, että mainitut edellytykset toteutuvat Esoossa, Porissa ja Vaasassa paikallisen A-klinikan toimesta, Jyväskylässä ja Kuopiossa Pelissä -hankkeen toimesta sekä pääkaupunkiseudulla info- ja tukipiste Tiltin toimesta. Kolmannella ohjaajakurssilla oli mukana toimijoita Mielenterveyden keskusliiton (Mtkl) Joensuun alueen yhdistyksistä. Toiveena oli levittää toimintaa yhteistyössä Mtkl:n kanssa, koska sen ympäri Suomea toimivat

paikallisyhdistykset olisivat mielenterveysalan järjestötoimijana ja vapaaehtoisen vertaistukitoiminnan tuntijoina olleet luonteva kotipesä toimintamallin toteuttamiselle jatkossa. Valtakunnan tason yhteistyön kehittäminen jäi projektin päättyessä kesken.

Neljä tavoitetta jäi toteutumatta:

- tietosivuston internettiin. Pelaajien ja läheisten vapaaehtoisen vertaistuen sivuston tuottaminen aloitettiin ulkopuolisen asiantuntijan toteuttaessa teknisen työn, mutta sopimus jouduttiin purkamaan ennen kuin tietosivusto valmistui. Tietosivustossa julkaistavaksi aiottu aineisto työstettiin projektin omana työnä Pelirajat´on –tietopankiksi cd-levykkeelle, jota lähetettiin noin sadalle julkisen palveluverkoston työntekijälle, pelihaittatoimijoille ja muille yhteistyötahoille. Se on projektin päättymisen jälkeen saatavissa ongelmapelaamiseen liittyvän matalan kynnyksen info- ja tukipiste Tiltistä, joka on Sininauhaliiton hallinnoima Ray-rahoitteinen hanke ja toimii läheisessä yhteistyössä Peliklinikan kanssa. Materiaali on suomenkielinen.
- kouluttajakoulutus. Tämä koulutus suunniteltiin toteutettavaksi kolmannen ohjaajakurssin rinnalla, jolloin se olisi tarjonnut puitteet opetusharjoittelulle. Haimme RAY:ltä lisäresursseja, koska toiminnan laajenemisen vuoksi projektin työntekijöiden aika ei olisi riittänyt kouluttajakoulutuksen toteuttamiseen. Niitä ei satu eikä kouluttajakoulutusta pystytty toteuttamaan.
- omaehtoisen kansalaistoiminnan synnyttäminen. Projektin tavoitteena ollut kansalaistoiminnan virittäminen alkoi vuoden 2009 alkusyksystä. Projektin toiminnassa mukana olleiden kanssa kokoonnuttiin viisi kertaa keskustelemaan pelaajien ja läheisten yhdistystoiminnan aloittamisesta. Aktiivit osallistui eri tavoin Pelirajat´on -toimintaan, mutta uuden kansalais- ja yhdistystoiminnan kehittäminen oli kuitenkin ajallisesti liian suuri haaste tälle projektille ja henkisesti liian korkean kynnyksen takana toiminnassa mukana olleille. He pelkäsivät antaa tai läheiset pyysivät pelaajia olla antamatta kasvojaan toiminnalle. Myös omaa jaksamistaan he epäilivät elämäntilanteen vaikeuksien vuoksi. Sosiaalipedagogiikan säätiö jätti keväällä 2010 Ray:lle hakemuksen hankkeesta, jonka tavoitteena on tukea pelaajien ja läheisten omaehtoisen kansalaistoiminnan syntymistä maahamme.
- verkko-oppimateriaalin tuottaminen suomeksi ja ruotsiksi. Ohjaajakoulutus päädyttiin järjestämään kasvokkain tapahtuvaksi, mikä nähtiin perustelluksi ohjaajien ryhmäytymisen ja

keskinäisen vertaistuen kannalta. Sen myös nähtiin antavan vapaaehtoisille maallikkoauttajille heidän tarvitsemansa tukea itsensä kehittämiseen face-to-face ryhmien ohjaamiseen.

4. PROJEKTIN TOTEUTUS

4.1 VERTAISRYHMIEN OHJAAJIEN KOULUTUSOHJELMAN VALMISTAMINEN

Pelaajien vertaisryhmiä varten oli koulutettu kuusi ohjaajaa Sosiaalipedagogiikan säätiön kolmannen ongelmapelaamishankkeen loppuvaiheessa vuonna 2006. He olivat suorittaneet ohjaajaopintoja oman ryhmämuotoisen kuntoutuksensa päättymisen jälkeen noin vuoden kestävässä koulutusohjelmassa. Projektin aloitusvaiheessa nämä vertaisohjaajat ja heidän kouluttajansa koottiin jakamaan oma kokemus uuden projektin työntekijöille. Tämän he auliisti tekivätkin. Yhtä lukuun ottamatta kukaan heistä ei kuitenkaan ollut valmis ryhtymään vapaaehtoiseksi ryhmänohjaajaksi. Yksi lähti kuitenkin kokemusasiantuntijaksi projektin ohjausryhmään ja yksi koulutusohjelmaa työstävään työryhmään. Aiemman hankkeen työntekijät myös kommentoivat koulutustyöryhmän tuotoksia.

Aiemman vertaisohjaajakoulutuksen keskeisiä kokemuksia pyrittiin hyödyntämään haastattelemalla sen toteutuksessa mukana olleita kouluttajia ja opiskelijoita. He korostivat:

- kasvokkain tapahtuvan vuorovaikutuksellisen ryhmämuotoisen koulutuksen hyödyllisyyttä ryhmänohjaajien kouluttamisessa,
- jatkuvaa pysähtymistä ja syventymistä ohjaajien perustehtävään koulutuksen kuluessa,
- riittävän hidasta etenemistä ja oppijoiden tahdin kunnioittamista (prosessikoulutus)
- opiskelijoiden omien kokemusten monipuolista (tunteet, kokemukset, asenteet, käsitykset, toimintatavat) käyttöä oppimateriaalina,
- koulutusohjelman rakenteiden selkeyden merkitystä osallistujien sitoutumisen kannalta,
- suunnitelmallisuutta ja opiskelijoista lähtemistä yhtä aikaa,
- riittävää tukea oppijoille mm. työnohjauksen keinoin ja
- toiminnan kokonaisuuden selkeää johtamista.

Ohjaajakoulutusjärjestelmää työstävään työryhmään kuuluivat em. kokemusasiantuntijan lisäksi Suomen Mielenterveysseuran aluekoordinaattori Suvi-Tuuli Porkka, Sininauhaliiton tutkimuspäällikkö Pekka Lund ja pelihaittahankeeseen projektityöntekijä Jenni Kämppi.

Projektikoordinaattori työsti ensimmäisen luonnoksen koulutusohjelmaksi syksyllä 2008. Konsultaatioapua saatiin Helsingin yliopiston soveltavan kasvatustieteen laitoksen yliopistonlehtori, dosentti Lasse Lipposelta. Koulutusohjelman laajuus oli opintotunteina laskettuna aluksi 165 eli kuusi opintopistettä. Ensimmäisellä Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajakurssilla kokonaisuuteen kuului teema-iltoja, jolloin perehdyttiin Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajan työnkuvaan, suomalaiseen pelikulttuuriin ja -politiikkaan, ihmisen kohtaamiseen vapaaehtoistyössä ja vapaaehtoistoiminnan riskeihin. Tämä ohjelma satoi kuitenkin vapaaehtoisten aikataulua liikaa ja teemailtojen sisältö siirrettiin osittain lähijaksoille ja opintotehtäviin. Lopullisen koulutusohjelman laajuus on 137,5 tuntia eli viisi opintopistettä.

Ohjelma pisteytettiin, koska osa opiskelijoista saattoi korvata näillä opinnoilla muiden koulutusohjelmien suorituksia.

Koulutusohjelman kuvaus on tämän raportin *liitteenä 2* ja koulutuksen prosessikaavio *liitteenä 2a*. *Liitteet 2b-2f* liittyvät koulutusohjelman toteutukseen.

4.2 VAPAAEHTOISTEN OHJAAJIEN TAVOITTAMINEN JA OHJAAJIEN KOULUTTAMINEN

Ohjaajien löytyminen edellytti runsasta ja jatkuvaa tiedottamista ja verkottumista pelihaittojen ja riippuvuuksien kanssa toimivien sekä vapaaehtoistoimintaa järjestävien tahojen kanssa. Tämä verkottuminen oli välttämätöntä myös osanottajien löytymiseksi vertaisryhmiin.

Ohjaajia löytyi aiemman projektin vertaisohjaajakoulutetuista, projektin aikana toteutetuista vertaisryhmistä, Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan -projektista, Pelissä-hankkeen piiristä, A-klinikkasäätiön Hietalinnan PoKu-koulutuksesta, THL:n rahapelihaittakoulutukseen osallistuneen A-klinikan työntekijöiden kautta, kolmannen sektorin yhteistyöjärjestöstä ja monikulttuurisesta työllistämishankkeesta. Yksi ohjaajista on projektiin liittyvän gradun tekijä. Kolmannen ohjaajakurssin osanottajahankinta aloitettiin yhteistyössä Mielenterveyden keskusliiton kanssa ja sen toiminnan piiristä löytyi kaksi ohjaajaopiskelijaa.

Alkuhaastattelussa ohjaajat kertoivat odottavansa:

- käytännön työkaluja vertaisryhmän vetämiseen ja omien vuorovaikutustaitojen parantaminen, ohjaajana olemisen harjoittelua, varmuutta ryhmän ohjaamiseen, tietoa ryhmiin tulevien tarpeista (18)
- teoretietoa peliongelmista ja niiden hoitamisesta, ymmärrystä riippuvuusilmiöstä, uusia näkökulmia pelaamiseen, ajankohtaista tietoa, läheisen ja pelaajan erilaisesta tialnteesta ja suhtautumisesta (17)
- mahdollisuutta auttaa itseään auttamalla muita, oman kokemuksen (myös lopettamisesta) antamista muiden käyttöön (13)
- mielekästä tekemistä, jolla voi olla positiivisia vaikutuksia. ”Velan maksua: olen saanut tukea, nyt minun on vuoroni toimia.” (5)
- hyötyä omaan työhön ja ammatilliseen kehittymiseen ja mahdollisuuksiin (3)
- ajatusten irrottamista pelaamisesta ja tavalliseen elämään totuttautumista, glamourin tarpeesta irrottautumista (2)
- sitoutumista, mielenrauhaa, ajatustenvaihtoa (2)
- lisää itsevarmuutta (2)
- mahdollisuutta osallistua asioiden kehittämiseen ja tukiverkoston rakentamiseen (2)
- oppia puhumaan myös vaikeista asioista (1)
- tutustumista ongelmanratkaisumenetelmiin (1)
- uuden oppimista (1)
- vastuunottoa (1)
- onnistumisen kokemuksia (1).

Koulutuksen lopetusvaiheessa kaikki kertoivat, että omat odotukset olivat täyttyneet lähes täysin. Tämä käy ilmi myös ulkoisen arvioinnin raportista.

Projektin aikana järjestettiin kolme ohjaajakurssia. Ensimmäisellä ja toisella kurssilla oli kahdeksan osanottajaa ja kolmannella seitsemän. Kullakin kurssilla yksi opiskelijoista keskeytti opinnot. Syyt olivat muutos henkilökohtaisessa elämäntilanteessa ja epäonnistuminen ryhmän kokonaisessa, yhdestä ei ole tietoa. Viidellätoista koulutukseen osallistuneista oli omakohtainen kokemus, viisi oli aktiivisia vapaaehtoistoimijoita. Kolmella ohjaajaopiskelijalla on monikulttuurinen tausta.

Ohjaajien koulutusohjelman kuvaus valmistui vuoden 2008 lopussa. Sitä kokeiltiin vuoden 2009 aikana Ohjaajakurssi I:llä (maaliskuusta marraskuuhun). Saadut kokemukset hyödynnettiin Ohjaajakurssi II:lla, joka alkoi syksyllä -09 ja päättyi alkuvuodesta 2010. Kolmas ohjaajakurssi

alkoi maaliskuun lopussa 2010 ja päättyi lokakuun alussa. Ohjaajaopiskelijat osallistettiin kehittämistyöhön keräämällä aktiivisesti heidän palautteitaan osana sisäistä ja ulkoista arviointia.

Palautteet liittyivät seuraaviin asioihin:

- lähijaksoilla käsiteltävien asioita oli liikaa, tuli kiireen maku
- 1. ohjaajakurssilla oli koulutukseen liittyviä tapahtumia yhteensä 34 noin kuuden kuukauden aikana, mikä sitoi liikaa vapaaehtoisten käytettävissä olevaa aikaa
- vapaaehtoistoiminnan riskien työstäminen opintoillassa ei tuntunut mielekkäältä; parempi tapa on käsitellä niitä valmiin listan avulla
- osalle tuli vaikeuksia tehdä lähijaksojen välisiä opintotehtäviä aikataulun mukaisesti
- ilman omaa ongelmapelaamisen- tai läheiskokemusta olevat ohjaajat kokivat erittäin tärkeänä kokemusta omaaviin tutustumisen ja mahdollisuuden saada heitä vierailemaan omiin ryhmiinsä
- oman kokemuksen omaavat kokivat saaneensa koulutuksesta ja toiminnasta vapaaehtoisena vankkaa tukea omalle pelaamattomuudelle ja muutostyöskentelylle
- opiskeltavat sisällöt olivat mielekkäitä, samoin opiskelu kasvokkain. Sen sijaan Ohjaaja-extrassa työskentely oli osalle vieraan tuntuista ja vaikeaa. Verkko-opintoihin totuneet selviytyivät näistä opinnoista.
- ulkopuoliset kouluttajat toivat kiinnostavia näkökulmia
- oman ryhmän ohjaamisen aloitus heti ensimmäisen lähijakson jälkeen tuntui liikaa pyydytyltä, mutta osoittautuikin kaikkien mielestä viisaaksiratkaisuksi: kynnyks ei noussut liikaa ja kokemuksia voitiin opiskelussa työstää yhdessä
- työnohjaus tuki ohjaajaidentiteetin kasvua ja jaksamista
- ryhmätilanteiden jälkeen käydyt keskustelut projektin työntekijöiden kanssa auttoivat varsinkin silloin, kun olo tuntui epävarmalta
- virkistystapaamiset tulivat tarpeeseen ja mahdollistivat toisenlaista keskinäistä tutustumista
- vapaaehtoisten toimintaa kunnioittava ja arvostava henki on ollut tärkeää toiminnassa jatkamisen kannalta.

Näihin palauteisiin vastattiin vähentämällä käsiteltävien asioiden määrää lähijaksoilla, jättämällä opintoteemaillat pois koulutusohjelmasta, varmistamalla työnohjauksen saanti kaikille, tarjoamalla mahdollisuus korvaaviin suoritustapoihin verkko-opintojen osalta (= suullinen suoritus projektin työntekijöille), joustamalla suoritusaikatauluissa ja pitämällä aktiivisesti yhteyttä ohjaajien kanssa. Kolmen ensimmäisen, kaikille avoimen ryhmäkokoontumisen ajan työntekijät olivat joko päivystämässä iltaisin ryhmän kokoontumispaikalla ja keskustelemassa ohjaajien kanssa ryhmän jälkeen tai soittivat ryhmän jälkeisenä päivänä ohjaajille.

Ongelmaksi tuli riittävän työnohjauksen järjestäminen muualla kuin pääkaupunkiseudulla. Projektin alkuvaiheessa työntekijät kävivät työnohjaamassa myös Kuopiossa ja Jyväskylässä. Tämä ei kuitenkaan toiminnan alueellisen laajentumisen seurauksena enää ollut mahdollista, ja ohjaajille etsittiin yhteistyössä Suomen Mielenterveysseuran toimijoiden kanssa sellaisia työnohjaajia, jotka olivat perehtyneet vapaaehtoistoimijoiden ohjaamiseen. Näistä jouduttiin kuitenkin projektin loppuvaiheessa luopumaan rahojen loppuessa.

Ohjaajat valittiin alkuhaastatteluiden (ks. *Liite 2b*) jälkeen. Ohjaajien koulutusohjelmaan kuului neljä viikonloppukurssia, oman ryhmän ohjausharjoittelu (10-15 kertaa) ja siihen liittyvä työnohjaus (5 kertaa) ja ohjauspäiväkirjan pitäminen, yhteydenpitoa ja opintotehtävien suorittamista projektin nettisivustolla olevassa suljetussa Ohjaajaextrassa, yksilöllinen kehityskeskustelu sekä ryhmän lopetuskeskustelu. Oppikirjana käytettiin Suomen Mielenterveysseuran julkaisemaa ”Ryhmästä enemmän” -kirjaa, joka osoittautui käyttökelpoiseksi vapaaehtoisten maallikko-ohjaajien koulutusaineistoksi. Viisi lähijaksoa järjestettiin Sosiaalipedagogiikan säätiön tiloissa Helsingissä ja yksi Gustavelundin kurssikeskuksessa Tuusulassa, kaksi Joensuussa Kotikartanoyhdistys ry:n tiloissa ja yksi Jyväskylässä Päihdepalvelusäätiön (nykyisin Sovatek) tiloissa. Viimeinen ohjaajakurssi järjestettiin kolmen lähijaksoviikonlopun mittaisena niin, että viimeinen lähijakson kestoja pidennettiin ja sisältöjä lisättiin. Kolmen ohjaajakurssin kuluessa virkistyspäiviä järjestettiin kaksi kertaa Tampereen Varalassa ja kerran Jyväskylässä. Niihin osallistuminen oli vapaaehtoista. Projekti vastasi virkistyspäivien ja lähijaksojen matka- ja ruokailukuluista muiden kuin Pelissä-hankkeen kautta tulleiden osalta. Tämä oli välttämätöntä osallistujien pelivelkoihin liittyvän heikon taloudellisen tilanteen vuoksi.

Projektin työntekijät toimivat kouluttajina, työnohjaajina ja toiminnan organisaattoreina. Yhteydenpito kurssilaisten ja projektin työntekijöiden välillä oli jatkuvaa ja säännöllistä. Lähijaksoilla oli ulkopuolisina kouluttajina ongelmapelaamisen asiantuntijoita, Ray:n vastuullisuusohjelman päällikkö, vertaistalousneuvojia, ryhmänohjaamisen ja vapaaehtoisen vertaistukitoiminnan asiantuntijoita.

Opiskelu verkossa ei toiminut kovin hyvin. Osa ohjaajaopiskelijoista koki oppimistyöskentelyn verkossa itselleen vieraaksi ja vaikeaksi ja käyttöön liittyi myös teknisiä ongelmia. Osalla kurssilaisista ei ollut tietokonetta ja verkkoyhteyttä kotonaan juuri pelaamisen mahdollisuuksien ehkäisemiseksi tai rahan puutteen vuoksi. Siten verkkotyöskentely oli heille hankalaa. Näistä

huolimatta valtaosa suoritti opintotehtäviä myös verkossa. Ohjaajaextra toimi parhaiten ajankohtaisen tiedottamisen kanavana.

Ohjaajaopinnot toteutettiin tietoisesti ensisijaisesti elävässä vuorovaikutuksessa, jossa ihmisten kokonaisvaltaisen kohtaaminen ja yhdessä oppiminen vahvistavat sellaisia valmiuksia, joita ryhmänohjaaja tarvitseekin. Ohjaajien oma ryhmäytyminen onnistui hyvin ja kokemusten käyttö oppimateriaalina antoivat tiedollista ja emotionaalista evästä vertaistuen voimasta ja käytöstä. Läheisten ryhmien ohjaajat ehkä kaipaivat enemmän ”omista” teemoistaan keskustelemista. Nyt pääpaino oli useimmiten pelaamisen ongelmiin liittyvissä sisällöissä ja läheisteemaa oli erikseen vain yhden luento- ja keskustelujakson verran.

Ohjaajien koulutusohjelma on vapaaehtoistoimijoiden koulutukseksi pitkäkestoinen ja sitova. Ohjaajien palautteiden perusteella se on kuitenkin tarpeen. Peliongelmat ja niiden seuraukset ovat monimutkaisia ja vaikeita. Vapaaehtoiset maallikkoauttajat tarvitsevat riittävästi tietoa ja tukea osatakseen ja jaksakseen toimia ryhmän ohjaajina. Useilla on kysymys oman identiteetin muuttamisesta pelaajasta tai läheisestä vertaisryhmän ohjaajaksi ja/tai eri alojen ammattilaisesta vapaaehtoiseksi maallikkoauttajaksi. Tällainen muutostyö on vaativaa ja hidasta. Siksi koulutus on prosessinomainen ja tukitoimet jatkuvia.

Valmistuneista ohjaajista projektin päättymisen aikaan 14 toimi ohjaajana, yksi työstää graduaan pelaajien vertaistuen toteutumisesta, kaksi soveltaa oppimaansa päivätyössään ja kolme on tauolla. Ohjaajakoulutuksen rakennetta pidettiin hyvänä ja kattavana ja prosessinomainen pitkäkestoinen koulutus nähtiin voimaannuttavana kokemuksena, jonka seurauksena vapaaehtoiset ohjaajat olivat motivoituneita ja innostuneita. Samaa kertoivat ohjaajat. He saivat myös ryhmäläisiltä erittäin myönteistä palautetta toiminnastaan. Yksi omakohtaisen ongelmapelaamisen historian omaava ohjaaja arveli käyneensä ”parhaan koulun heti elämänkoulun jälkeen”. Ulkoisen arvioinnin raportista käy lisäksi ilmi, että koulutusohjelmassa kuvatut tavoitteet saavutettuun myös hyvin (Kuvio 2).

Ohjaajat osallistuivat aktiivisesti projektin muuhunkin toimintaan esittelemällä toimintaa mm. messuilla, tiedotustilaisuuksissa ja Sosiaalipedagogiikan säätiön 25-vuotisjuhlaseminaarissa, antamalla haastatteluita mm. alueellisiin lehtiin, aikakauslehtiin ja alueradioihin, osallistumalla tutkijoiden haastatteluihin (mm. Peliklinikan toiminnan kehittämiseen liittyvä kysely), käymällä

puhumassa Pelissä -hankkeen järjestämällä läheisten kurssilla ja osallistamalla Pelirajat´on -työryhmän virittämään kansalaistoimintaan pelihaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.

4.3 PELAAJIEN RYHMIEN SYNTYMINEN JA TOIMINTA

Matala kynnyksen peliongelmaisten ryhmässä ei ole itsestään selvästi matala. Ongelman häpeäminen liittyy sen totaalisuuteen. Peliongelma on monella elämänalueelle kiinnittyvä ongelma. Peliongelmainen häpeää oman toimintansa hallinnan puutetta, velkaantumistaan, valehteluaan. Elämäntilanne on sekaisin ja ainoa pakotie tuntuu olevan pelaaminen. Perusongelmaan liittyen tai sen seurauksena saattaa olla myös mielenterveyden ongelmia, masennusta, ahdistusta, yksinäisyyttä ja eristäytymistä ihmissuhteista, läheissuhteiden katkeamista sekä päihde- tai muita riippuvuusongelmia. Tämä kävi selväksi ryhmien alettua toimia. Tällaisten asioiden puiminen toisten ihmisten kanssa ei ole helppoa.

Miten ongelmallisesti pelaavat ihmiset löysivät tiensä ryhmiin? He löysivät tietoa mahdollisuudesta osallistua nimettömänä ilman ennakkoilmoittautumista vapaaehtoisten ohjaamiin ryhmiin, jotka kokoontuivat arki-iltaisina ja joiden sisältönä oli pohtia liiallisen pelaamisen haittoja omassa elämässä yhdessä vertaisten kanssa. Ryhmien toiminnasta kerrottiin

- netissä projektin ja muiden ongelmapelaamisen liittyvien toimijoiden sivuilla,
- maksullisilla ilmoituksilla toiminta-alueiden ilmaisjakelulehdissä ja paikallisissa valtalehdissä,
- aluelehtien Minne-mennä- ja vastaavilla palstoilla,
- paikallisradioissa ja -televisioissa,
- lehtijutuissa (mm. työntekijöiden haastatteluita paikallisissa lehdissä),
- projektin esitteissä ja ryhmien mainoksissa, joita jaettiin mm. kauppojen, kirjastojen, oppilaitosten ja ostoskeskusten ilmoitustauluille,
- laajalla sähköpostiviesteilyllä pelaajia mahdollisesti kohtaaville tahoille,
- ilmoituksilla toiminnan alkamisesta pelaajien verkkoyhteisöissä (Valtti-pasla)
- jne: ks. kohta Tiedotus.

Jyväskylän ja Kuopion ryhmien osallistujien hankinnasta vastuun kantoivat Pelissä -hankkeen paikalliset työntekijät. Panostuksista huolimatta kaikilla kokeilupaikkakunnilla ei saatu ryhmää syntymään (Varkaus) tai se jäi kovin pieneksi, vaihdellen 1-3 osallistujan kokoontumisiksi (Vaasa, Joensuu).

Lähestymisnäkökulma oli ”liiallisesta pelaamisesta irrottautuminen ja selviytyminen”, ei pelaamisen lopettaminen. Ongelmapelaamista ei rajoitettu rahapelaamiseen. Ryhmien korostettiin olevan avoimia kaikille omasta pelaamisestaan huolestuneille. Ryhmäläisten oikeutta asettaa itse tavoitteensa ja tehdä ryhmälle säännöt korostettiin ensimmäisessä tapaamisessa. Luottamuksellisuus salassapidon avulla sovittiin kuitenkin aina ensimmäisessä kokoontumisessa.

Ensimmäinen ryhmä kokoontui Helsingissä marraskuussa 2008. Ohjaajana oli projektin työntekijä. Tässä vaiheessa ei vielä ollut ohjaajakoulutusta aloitettu ja työntekijöiden oli tärkeä saada omakohtaista kokemusta. Ryhmään tuli seitsemän osanottajaa, jotka kävivät ryhmässä koko ajan. Heistä yksi lähti ohjaajakoulutukseen ja pari jatkoi vielä seuraavissa vertaisryhmissä.

Ensimmäisen ohjaajakurssin myötä uusia ryhmiä aloitettiin Helsingissä, Espoossa ja Kuopiossa. Jyväskylässä oli jo Pelissä-hankkeen myötä toiminut ammattilaisen ohjaama vertaisryhmä, jonka kanssa ohjaajaopiskelija sai jatkaa suorittaen oman ohjausharjoittelunsa em. ammattilaisen tukemana. Toisen ohjaajakurssin myötä toiminta laajeni alueellisesti Vaasaan ja Vantaalle (tutkintavankila-ryhmä) ja Puhelinringin myötä mm. Poriin. Kolmannelle ohjaajakurssin myötä toiminta laajeni edelleen Jämsään, Joensuuhun ja Poriin.

Pelaajien ryhmiin osallistui aktiivisesti 125 henkeä. Heiltä ei kyselty muita taustatietoja kuin se, mistä he olivat saaneet tiedon toiminnasta. Ohjaajien arvion mukaan osallistujien iät vaihtelivat 18 ja 75 vuoden välillä. Valtaosa osallistujista oli rahapelaajia, joista useimmat olivat koukussa raha-automaattipeleihin. Hevospelit, Veikkauksen urheilupelit, casinon pelit, netti-pokeri ja muut netissä pelattavat pelit olivat myös esillä jatkuvasti. Vain muutaman henkilöt kertoivat ongelmansa liittyvän World of Warcraft -peliin tai yleensä netissä olemiseen niin, että se sitoi lähes kaiken ajan.

Ryhmät ovat tavallisesti kokoontuneet kolme ensimmäistä kertaa kaikille avoimina, minkä jälkeen ne ovat sulkeutuneet. Ryhmä ei sulkenut aina oviaan, jos osanottajia oli vähän (alle 5 henkeä). Tämä kuitenkin aina sovittiin ryhmäläisten kanssa. Joskus uusia jäseniä otettiin myös sulkeutumisen jälkeen, jos ryhmässä niin sovittiin. Avoimien kertojen aikana joissakin ryhmissä ovi kävi tiuhaan ja osa jäi pois. Jotkut ryhmät rakentuivat alusta lähtien tiiviiksi ja yhteen hiileen puhaltaviksi, toiset olivat levottomia ja poissaoloja saattoi olla usein. Ohjaajien käsityksen mukaan tällöin saattoi olla kysymys siitä, että henkilö ei kokenut ryhmätoimintaa omaksi toimintatavakseen, ei ollut vielä valmis kohtaamaan ongelmiaan yhdessä toisten kanssa tai ongelmavyöhyke elämässä oli

niin moninainen, että elämänhallinta oli liian heiveröistä säännölliseen osallistumiseen. Valtaosa ryhmistä pysyi kuitenkin hyvin peruskokoonpanossaan koko toiminta-ajan.

Ryhmien ensisijainen toimintamenetelmä oli keskusteleminen. Ihmiset kertoivat tarinoitaan. Niiden myötä esiin nousi yhteisesti kiinnostavia teemoja, joihin saatettiin ryhmissä kuulumiskierroksen jälkeen keskittyä. Ohjaajilla oli käytettävissään ryhmän malliohjelma. Ryhmissä kävi vierailijoina ohjaajia, joilla oli omakohtainen kokemus ongelmapelaamisesta (läheisryhmät), vertaistalousneuvoja (Takuu-säätiön Omille jaloille -hankkeesta), Rayn pelisuunnittelija ja ongelmallisesti pelaavia hoitava terapeutti.

Projektissa kerätyn palautteen (ryhmäpalaute ja Sosiaalisen pääoman mittari³), ohjaajien kanssa käytyjen keskusteluiden ja ryhmäläisiltä ulkoisessa arvioinnissa saadun palautteen perusteella syntyi käsitys, että uskaltautuminen vertaisten ryhmään antoi mahdollisuuden vapautua pelaamiseen liittyvästä häpeän ja syyllisyyden kierteestä. Ryhmään tuleminen oli ehkä ensimmäisiä askelia vastuun ottamisesta omasta toiminnastaan peliongelman suhteen. Vastuun ottaminen on syyllisyydestä vapautumisen tärkeä edellytys ja saattaa siksi auttaa ongelmallisesti pelaavia pysymään ryhmässä. Ryhmä tarjosi pelaajille oman ”heimon”, jonka jäsenillä oli kokemukseen perustuvaa ymmärrystä ongelmasta eikä heillä ollut tarvetta moralisoida tai tuomita vertaistaan. Kokemus normaaliudesta vähensi salailun tarvetta. Osanottajat kokivat saaneensa voimia kohdata ongelmansa aiempaa avoimemmin. Toinen arvio on, että mahdollisuus palata vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa pelikoneiden tai yleensä kasvottoman pelin sijasta todellakin antaa mahdollisuuden irrottautua yksinäisyyden kokemuksista. Pelaaja suuntautuu uudelleen ihmisiin. Tämä voi heijastua ihmissuhteiden tervehtymisenä, kun kanssaihmiä ei kohdata välineinä, joita voi hyödyntää pelaamisen mahdollistajina (vrt. Nakken 1999, s. 60)⁴.

Ulkoisen arvioinnin mukaan pelaajien motivaatio hakeutua vertaistukiryhmään johtui seuraavista syistä: pelaamisesta koitunut taloudellinen ja tunne-elämän ahdinko, tarve tulla kuulluksi, kokemus siitä, että kaikki apu on tarpeen, halu saada muutos tilanteeseensa ja toive saada itselleen tukea vertaistukiryhmästä. Osallistumisen hyödyn ryhmäläiset kokivat tulleen useinkin vain vertaistuelle

³ *Sosiaalisen pääoman kertymisen mittarin (yksilöille suunnattu) ja ryhmäpalautelomakkeen projektikoordinaattori työsti Tekryn asiantuntijoiden tuella. Sen tarkoituksena on mitata sosiaalisen pääoman kertymistä vertaisryhmän toimintaan osallistumisen seurauksena. Mittari ja ryhmäpalaute-lomake ja yhteenveto palautteista ovat liitteinä 4a ja 4b.*

⁴ Nakken, Craig 1999: Jaget och missbrukaren. Stockholm: Proprius.

ominaisten elementtien kautta: havahduttiin, ettei olla yksin ongelman kanssa ja oltiin ympäristössä, jossa tullaan ymmärretyksi ja jossa pystyy osallistumaan toimintaan ilman kahlitsevaa häpeän tunnetta. Sekä pelaajien että läheisten ryhmässä konkreettinen tieto peliongelmaista ja sen hoitamisesta on tuonut henkistä helpotusta. Pelaajien ryhmässä on saatu apua konkreettisista ratkaisukeinoista, kuten tietoa kuntien talous- ja velkaneuvonnasta. Pelaajia vertaistukiryhmä on auttanut lopettamaan pelaamisen tai ainakin vähentämään sitä. Kummassakin vertaistukiryhmässä annettiin ryhmätoiminnalle paljon kiitosta. Kysymykseen 'Missä määrin vertaisryhmään osallistuminen vastasi omia henkilökohtaisia tarpeitasi?' saatiin asteikolla 1 – 5 keskiarvotulokseksi pelaajien ryhmässä 4.3. Myös yhteistyötahojen keskuudessa mielikuva Pelirajat´on -toiminnasta oli arvion mukaan hyvin positiivinen.

Yhteenvedon voidaan todeta, että myös vapaaehtoisen vertaistuen toimin ihminen voi onnistua irrottautumaan liiallisesta pelaamisesta ja alkaa voida aiempaa paremmin. Ainakin osalle olisi kuitenkin tarpeen voida jatkaa tämänkaltaisen toiminnan parissa, jotta jäisi aikaa etsiä muuta tekemistä pelaamisen tilalle. Tämä edellyttää kuitenkin toiminnan sisältöjen ja toteutustapojen monipuolistamista.

Pelaajien ryhmien toiminnasta on valmistumassa kaksi pro gardu -tutkielmaa. Toisessa selvitetään haastatteluiden avulla vertaistuen merkityksiä pelaajille ja verrataan kasvokkain tapahtuvaa ja virtuaalista vertaistukea, jota sai Pelivoimapiiri -hankeessa (A-klinikkasäätiön hallinnoima projekti) ja toisessa vertaistuen tuen toteutumista pelaajien ryhmässä. Tutkimusaineistona on videoinnit ryhmätilanteissa. Ensiksi mainitun tutkimuksen väliraportti on *liitteenä 3*.

4.4 LÄHEISTEN RYHMIEN SYNTYMINEN JA TOIMINTA

Pelirajat´on -läheisryhmien tavoitteeksi asetettiin läheisen itsensä tukeminen niin, että hän pystyisi mahdollisimman pitkälle elämään omien arvojensa mukaista elämää ja saisi voimia omien ongelmiansa rataksimiseen.

Ensimmäinen läheisten ryhmä aloitti Kuopiossa. Siitä tiedotettiin erittäin paljon, mutta osanottajien löytyminen tuotti silti vaikeuksia. Sama kokemus oli saatu muissakin pelihaittahankkeissa läheisten tavoittamisesta. Helsingin ryhmään tuli kuitenkin kahdeksan henkeä ja se kehittyi alun haasteiden jälkeen tiiviisti työskennelleeksi ryhmäksi. Ryhmään tulijoista osa oli saanut tietää sen

olemassaolosta pelaajien vertaisryhmiin osallistuneilta omaisiltaan. Osan huomion kiinnitti Metro-lehdessä ollut ilmoitus. Kolmaskin läheisryhmä toimi Helsingissä. Sen jäsenet tulivat joko omaisensa tai HeSarin Minne mennä -palstan ilmoituksen perusteella.

Pelirajat´on -toiminnan ulkoisen arvioinnin selvitysten mukaan läheisten motivaatio hakeutua vertaistukiryhmään johtui tarpeesta saada tietoa ja ymmärrystä läheisen peliriippuvaisuudesta ja halusta saada tietoa, miten läheisen asemassa voi toimia. Aluksi ryhmäläiset toivoivatkin ohjaajien vain antavan heille neuvoja, miten pelaajan saisi lopettamaan. Vasta useiden ryhmätapaamisten jälkeen osallistujien katse suuntautui heidän omaan vointiinsa. Kävi ilmi, että läheiset halusivat saada tietoa peliriippuvuudesta vielä enemmän kuin itse pelaajat. He halusivat ymmärtää ja auttaa läheistään, mutta kokivat, etteivät he pysty ymmärtämään ongelmapelaamisen ilmiötä. He halusivat myös selvyyttä voimakkaisiin tunteisiinsa, jotka söivät voimavaroja. Pelissä -hankkeessa tehtyjen tutkimusten (Maritta Itäpuisto 2010, Johanna Marttinen 2009)⁵ mukaan läheisillä onkin hyvin usein keskeinen rooli pelaajan hoitoon hakeutumisessa ja läheisen osallistuminen hoitoon parantaa tuloksia. Läheisiä painoi vastuu ja toisaalta voimattomuus. Em. tutkimusten mukaan läheiset eivät todellakaan säästy vaikeuksilta, vaikka pelaajat usein pyrkivätkin salaamaan ongelmansa. Ongelmapelaamisesta seurasi läheisille esimerkiksi talousvaikeuksia, uupumusta, akuutteja kriisireaktioita, masennusta, itsetuhoisuutta ja univaikeuksia (em. tutkimukset).

Ulkoisen arvioinnin mukaan läheiset kokivat, että konkreettinen tieto peliongelmaista ja sen hoitamisesta oli tuonut heille henkistä helpotusta. Valtaosa arviointiin osallistuneista läheisistä kertoi rohkaistuneensa käsittelemään peliongelmaa ja selviytyneensä arjessa aiempaa paremmin. Kysymykseen ’Missä määrin vertaisryhmään osallistuminen vastasi omia henkilökohtaisia tarpeitasi?’ saatiin asteikolla 1 – 5 läheisten osalta keskiarvotulokseksi 4.8.

Läheisten ryhmissä vieraili ongelmapelaamisen hoidon asiantuntija ja liiallisesta pelaamisesta irrottanut pelaajaryhmän ohjaaja. Molemmat osoittautuivat hyviksi kokemuksiksi. Entinen pelaaja koki läheisryhmään menon erittäin vaativaksi, mutta totesi sen jälkeenpäin kovinkin voimaannuttavaksi.

⁵ Ks. www.pelissa.fi

4.5 KOKEMUSTIETOA PELAAJIEN JA LÄHEISTEN VERTAISRYHMIEN TOIMINNASTA

Kokemustieto on luonteeltaan henkilökohtaista ja perustuu toimijan omiin kokemuksiin ja hänen niille antamiin merkityksiin. Tässä yhteenvedossa esiteltävät ajatukset perustuvat projektityöntekijöiden kokemuksiin vertaisryhmätoiminnan järjestämisestä ja ryhmien ohjaajien koulutuksesta.

- 1) Vaikuttavimmaksi tiedotuskanavaksi osoittautuivat paikalliset laajalevikkiset ilmaisjakelulehdet. Toiseksi eniten ihmiset tulivat lehtijutuissa olleiden yhteystietojen tai Minne mennä -palstojen perusteella. Jatkossa eniten ehkä vaikutti ryhmien toiminnan vakiintuminen, jolloin ammattiauttajat ja ns.ruohonjuuri tiesivät kertoa ryhmän olemassaolosta ja ohjata läheisiään, ystäviään, pelituttujaan tai asiakkaitaan niihin.
- 2) Ryhmien kooksi ajateltiin enakkoon min 3 – max 8 henkeä. Enimmillään ryhmässä oli 1ryhmiin ei tarvinnut ilmoittautua enakkoon vaan kolmen ensimmäisen kerran ryhmät olivat avoimia kaikille kiinnostuneille. Jatkossa ehkä kannattaa joko ottaa vastaan ennakoilmoittautumiset tai valmistautua jakamaan suuryhmä kahdeksi pienryhmäksi. Joskus ryhmätapaamiseen tuli vain yksi henkilö. Nämäkin tapaamiset pidettiin ja yllättäen ne joskus osoittautuivat osallistujan mielestä erityisen hyödyllisiksi.
- 3) Kynnys oli selvästi matalampi henkilöille, jotka olivat jo jotain kautta tutustuneet ongelmapelaamiseen liittyviin tukipalveluihin (esim. Peluuri, A-klinikat, velkaneuvonta, mielenterveystoimi, GA-ryhmät) ja sen seurauksena ”herkistyneet” kuulemaan/lähtemään liikkeelle palvelujen piiriin.
- 4) Vertaisohjaajien vapaaehtoisuus herätti ryhmäläisissä hämmennystä ja ihailua. Hämmentyneitä oltiin, jos oli oletettu tultavan ammattiavun luo. Ihailu syntyi toimintaan osallistumisen myötä, kun ryhmäläiset huomasivat, miten sitoutuneita ohjaajat olivat työhön, jota he tekivät palkatta omalla ajallaan. Vapaaehtoisuus on selvästi merkittävä voima toiminnassa.
- 5) On tärkeää korostaa toiminnan vapaaehtoisuutta yhteistyökumppaneille, toiminnasta asiakkailleen tiedottaville, tiedotusvälineille jne. Osalta ammattilaisia näytti puuttuvan ymmärrystä vapaaehtoistoiminnan luonteesta. Ohjaajien oli vaikeaa kohdata ryhmäläisille

syntyneitä odotuksia ammatillisesta toimintatavasta, jos esim. ammattiauttajat olivat antaneet väärää tietoa ryhmän toiminnasta ennakkoon.

- 6) Levottomien ryhmien ohjaajat olivat ohjanneet myös hyvin koossa pysyneitä ryhmiä eikä ilmiö siksi selity ohjaajista käsin. Selittäviä tekijöitä ryhmän tiiviydelle ja myönteiselle kehitykselle olivat arviomme mukaan, missä vaiheessa motivoitumista ongelmapelaamisesta irrottautumiseen osallistujat olivat ja kenen ohjauksella he ryhmään lähtivät (esim. puolison lähettämänä/oma-aloitteisesti) sekä osallistujien psyykkisellä kunnolla: kakkien vointi ei riittänyt ryhmämuotoiseen työskentelyyn, jossa myös toisten tarpeet puhua ja tulla kuulluksi on osattava ottaa huomioon. Ohjaajille on tärkeää korostaa, että heidän ei tarvitse ottaa vastuuta pois siltä, jolle se kuuluu eikä kantaa syyllisyyttä poisjäämisistä.
- 7) Aluksi ohjaajakoulutuksessa korostettiin ryhmäläisten oikeutta päättää keskustelun teemoista ja valmennettiin ohjaajia poimimaan kaikkia kiinnostavia aiheita ryhmäläisten puheista. Tämä tuntui ohjaajaopiskelijoista kuitenkin liian vaativalta, koska kaikilla ohjaajaopiskelijoilla ei ollut kokemusta ryhmässä työskentelystä tai ryhmän ohjaamisesta. Työntekijät työstivät ryhmien malliohjelmat, joka auttoi ohjaajia pääsemään liikkeelle. Ensimmäisen ohjausjakson jälkeen ohjaajat eivät kokeneet juuri tarvitsevansa malliohjelmiä, koska he harjaantuivat poimimaan teemat ryhmäläisiltä. Ne osoittautuivat olevan pääpiirteissään samoja kuin malliohjelmiin kirjatut aiheet.
- 8) On mahdollista ja mielekästä, että ohjaajaopiskelijat aloittavat ryhmän ohjaamisen heti ensimmäisen lähijakson jälkeen. Kokemus vahvisti vakaumusta siitä, että ”vapaaehtoiselle maallikkoauttajalle riittää lähtökohdaksi tavallisen ihmisen auttamisen taidot ja halu kehittää taitojaan koulutukseen ja työnohjaukseen osallistumalla” kuten ohjaajakoulutusohjelmaan oli kirjattu. Kynnys ei nouse liian korkeaksi ja kokemuksista saa arvokasta ainesta oppimistyöskentelyyn.
- 9) Ryhmien sulkeutuminen tai avoimena pysyminen näyttäisi olevan asia, joka on hyvä jättää ryhmän päätettäväksi. Kokemuksemme mukaan sulkeutunut ryhmä mahdollisesti paremmin asiasisällöissä etenemisen, kun ryhmässä ei tarvinnut kerrata aiemmin esille nousseita asioita. Kuitenkin pienissä ryhmässä uusien mukaan tulo kuitenkin rikastutti keskustelua. Ryhmäläiset myös kantoivat huolta siitä, että kun ryhmiä on vähän tarjolla, on väärin jättää

tuen tarpeessa olijoita ulkopuolelle. Uusien mukaan ottaminen tuntui siten vahvistavan ryhmää.

- 10) Niillä paikkakunnilla, joissa ehdittiin järjestää useampia peräkkäisiä ryhmiä, huomattiin, että jotkut olivat tienneet Pelirajat'on -ryhmän olemassaolosta, mutta rohkaistuneet tulemaan mukaan vasta toisen tai kolmannen ryhmän toimintaan. Tällainen ”mietintäaika” on selvästi useille tarpeen ja korostaa toiminnan jatkuvuuden tärkeyttä. Kokemukseksi jäi, että ensimmäisen ryhmän saaminen kokoon on jatkuvuuden kannalta olennainen haaste.

4.6 YHDISTYSTOIMINTA

Pelaajien oman yhdistyksen perustaminen oli sekä ohjaajaopiskelijoiden että ryhmäläisten mielestä tarpeen. Yhdistystoiminnan virittämiseksi pidettiin viisi tapaamista. Niissä käydyn keskustelun perusteella yhdistyksen tehtäviksi nähtiin toiminta ongelmissa olevien pelaajien ja läheisten tukemiseksi vertaistuen keinoin ja toiminta pelihaittojen ennaltaehkäisemiseksi. Projektin työntekijät korostivat oman panostuksensa olevan väliaikaista. Perustava kokous pidettiin siltä pohjalta, että yhdistyksen syntymistä tuetaan projektin taholta, mikäli osallistujilla on kiinnostusta sellainen perustaa. Perustavan kokouksen osallistujat totesivat, että vaikka yhdistyksen perustamisen tarpeellisuus ja hyödyt kansalaisvaikuttamisessa nähtiin, niin tällä hetkellä keskusteluissa mukana olevien henkilökohtainen jaksaminen ja/tai halu tulla kasvoineen julkisuuteen esimerkiksi hallituksen puheenjohtajana ei riitä yhdistyksen toiminnan aloittamiseen. Päätettiin kuitenkin perustaa vapaamuotoinen ryhmä, joka organisoisi projektin kyljessä ongelmapelaamiseen liittyviä tapahtumia. Ryhmän nimeksi tuli Pelirajat'on -työryhmä. Ryhmä järjesti Kampin palvelukeskuksessa teemaillan otsikolla 'Pelikoneiden viehätys', jossa alusti Ray:stä tuotepäällikkö Anssi Airas. Pelirajat'on -työryhmän jäseniä osallistui myös Takuu-säätiön ideoimaan Velkatori -tapahtumaan Narinkkatorilla, vapaaehtoistoiminnan Menu-messuille, Idän Silta-tapahtumaan, Tiltin tilojen valintaan ja sen toiminnan suunnitteluun (mm. ohjausryhmään), Pelirajat'on -toiminnan eettisen ohjeistuksen työryhmään ja kokemusasiantuntijana THL:n, Pienten Pohjalaisten Päihdepäivien ja Mielenterveysmessujen seminaareihin. Sen jäsenet osallistui tutkimuksiin (mm. Kysely asiakkaiden odotuksista Peliklinikan toiminnan suhteen, Antti Murto ja Ikääntyvien pelaajien tutkimus, THL) ja antoivat haastatteluja lehtiin ja alueradioon.

5. YHTEISTYÖVERKOSTOJEN RAKENTAMINEN JA TIEDOTTAMINEN

Projekti verkostoitui ensisijaisesti muiden pelihaittatoimijoiden ja vapaaehtoista vertaistukitoimintaa järjestävien tahojen kanssa. Tavoitteena oli muiden toimijoiden kokemuksen hyödyntäminen, positiivisen synergian rakentaminen ja kontaktien löytäminen pelaajiin ja läheisiin.

Projekti rakensi yhteistyötä aloitusvaiheessa toiminnan tunnetuksi tekemiseksi ja ohjaajien ja ryhmäläisten löytämiseksi Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan -projektin (Sosped), Peluurin ja Pelivoimapiirin, Elämä On Parasta Huumetta ry:n pelihaitta-hankkeen, pääkaupunkiseudun A-klinikoiden ja Keski- ja Itä-Suomen ongelmapelaajien tutkimus- ja kehittämis- eli Pelissä -hankkeen kanssa. Alueellisessa yhteistyössä projekti toi omat resurssinsa ja osaamisensa yhdessä hyödynnettäväksi. Yhteistyökumppanin vastuulle jäi mm. toiminnasta tiedottaminen alueen viranomaisverkostolle ja omille asiakkaille, info-tilaisuuden järjestäminen yhdessä projektin kanssa, julkisen sanan aktivointi. Taloudellista panosta tiedottamisen osalta ei projektissa ole kumppaneilta edellytetty. Projektin työntekijät osallistuivat kaikkiin pelihaittanhankkeiden työntekijöiden yhteistyökokouksiin ja hankkeissa asiakastyötä tekevien ns. haalariforumehin. Toisten hankkeiden kokemuksista saatiin oppia myös niiden järjestämissä seminaareissa sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen järjestämissä Hyvät käytännöt -seminaareissa, joissa koordinaattori kävi myös puhumassa asiakkaita osallistavasta toimintakulttuurista projektissa. Vertaistuen ja vapaaehtoistoiminnan Verkot-verkoston jäsenten (Aspa-säätiö), Kansalaisareenan ry ja erityisesti Suomen Mielenterveysseuran asiantuntijoiden anti oli olivat tärkeitä toiminta- ja ohjaajakoulutusmallin rakentamisessa.

Pelaajia ja läheisiä työssään kohtaavien viranomaiset ja muut tahot (mm. kuntien velka- ja talousneuvonta, A-klinikat, kuntien vapaaehtoistoiminnan koordinaattorit, terveysasemien terveydenhoitajat, kotisairaanhoido, A-killat, eläkeläisjärjestöt, seurakuntien diakonit, ulosottoviranomaiset, vapaaehtoiset vertaistalousneuvojat) tavoitettiin sähköpostitse. Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan -projektin (MaPe) tiedottajan kokoama laaja sähköpostiverkosto saatiin myös tämän projektin käyttöön. Toiminnasta käytiin kertomassa kasvokkain mm. A-klinikoilla, Helsingin velkaneuvontayksikössä, Hietalinna-yhteisön koulutuksissa, Tervalampi-yhteisössä, Takuu-säätiön seminaarissa, THL:n Rahapelihaittakoulutusohjelmaan (pilotti) osallistuneille, Diakonissalaitoksen Ammattikorkeakoulun aikuiskoulutukseen osallistuneille, Peliverkossa (yliopistotutkijoiden yhteistyöfoorumi) ja MaPe -hankkeen koulutuksissa. Koordinaattori on kuulunut A-klinikkasäätiön

hallinnoiman Pelivoimapiiri-hankkeen ja projektityöntekijä Haltsaa Proggis (Setlementtinuorten liitto/ Talousneuvontaa nuorille) -projektin ohjausryhmään.

Projekti järjesti säätiön toimitiloissa ja Kampin palvelukeskuksessa avointen ovien tilaisuudet, joihin osallistui 15 henkeä. Tämän luonteiset tilaisuudet eivät selvästikään houkuttelleet itseään pelaajia osallistumaan. Lisäksi järjestettiin info-tilaisuus pääkaupunkiseudun ammattilaisille ja siihen osallistui 36 henkeä.

Projektin loppuvaiheessa jatkuvuuden turvaamiseksi tuli erityisen tärkeäksi yhteistyö Sininuhaliiton hallinnoiman matalan kynnyksen info- ja tukikeskus Tiltin ja Peliklinikan kanssa.

Projektin netti-sivusto, www.pelirajat-on.fi, on tarjonnut tietoa ryhmien toiminnasta, infotilaisuuksista, ohjaajakoulutuksesta ja projektin toiminnasta. Sen kautta oli mahdollista ilmoittaa kiinnostuksesta ryhmätoimintaan tai ohjaajakoulutukseen. Nettisivusto linkitettiin bannerin avulla eri yhteistyökumppaneiden ja pelinjärjestäjien sivustoihin. Sivuston osana ollut Ohjaajaextra toimi tiedottamisen välineenä projektin henkilöstön ja eri puolilla Suomea olevien ohjaajaopiskelijoiden välillä.

Muita internet-tiedotuksia olivat projektin nimikilpailu ja ryhmistä tiedottaminen A-klinikkasäätiön Valtti- ja Tuuletin-palstoilla, Pelivoimapiirin ryhmille tiedottaminen mobiili- ja nettiviestein sekä GoogleAdwards-palvelun käyttö, jolloin peliongelmiin liittyvillä hakusanoilla toimittaessa projektin www-sivuston mainos ilmestyi näytölle.

Projektin toiminnasta kertovia artikkeleita ja toimintaan osallistuneiden haastatteluita julkaistiin Helsingin Sanomissa, Kuopion Kaupunkilehdessä, Joensuun Heilissä, Pohjalaisessa, Jämsän Seudussa, Porin Sanomissa, Vantaan Laurissa, Vesipostissa (A-kiltojen liitto), Katsaus-lehdessä (Kriittinen korkeakoulu), KansalaisAreenan lehdessä, HyväTerveys-, Seura- ja Apu –lehdissä sekä Lahden, Vaasan ja Porin alueradioissa (Yle).

Projektin toimintaa esiteltiin Päihdepäivillä, TerveSos-messuilla ja pääkaupunkiseudun vapaaehtoistoiminnan Meny-messuilla.

Ryhmien toiminnasta tiedotettiin Metro-lehdessä ja sen aluepainoksissa pääkaupunkiseudulla sen kehyskunnissa, Helsingin Sanomissa, pääkaupunkiseudun ilmaisjakelulehdissä, Kirkko ja kaupunki-lehdessä ja eri toiminta-alueiden pää- ja paikallislehdissä.

Projekti tuotti tiedotusmateriaalia seuraavasti:

- www.pelirajat-on.fi (5311 yksittäistä kävijää) ja yhteistyökumppaneiden sivuille liitettävissä ollut sähköinen banneri
- projektin esite, 3000 kpl
- projektin logolla varustetut tarrat, 5000 kpl
- postikortti, josta saattoi irrottaa yhteystietokortin, 12 000 kpl. Jakelu: pääkaupunkiseudun elokuvateatterit, ravintolat, museot.
- banneri yhdessä Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan -projektin kanssa (messu- ja vastaavaan käyttöön)
- ryhmien ja ohjaajakurssien esitteitä
- info-tilaisuuksien mainoksia
- GoogleAdwards -mainos.

7. PROJEKTIN ERITYISKYSYMYKSIÄ

Projektin taustaoletuksena oli, että vapaaehtoiset maallikot pystyvät toimimaan pelaajien ja läheisten vertaisryhmien ohjaajina. Ryhmien uskottiin kehittyvän vertaistuen toteutumisen paikkana ja palvelevan jäsentensä hyvää. Ryhmien ajateltiin sosiaalipedagogisen perinteen mukaisesti tarjoavan paikan omista kokemuksista opiksi ottamiselle yhdessä toisten ihmisten kanssa. Ohjaajan ajateltiin hyötyvän prosessinomaisesta koulutuksesta ja monipuolista tuesta oman identiteettinsä muutostyön ja ryhmän ohjaustaitojensa kasvun tueksi. Koulutusjärjestelmä rakennettiin näiden ajatusten pohjalta suhteellisen pitkäkestoiseksi ja monimuotoiseksi. Vapaaehtoisuutta korostettiin jatkuvasti toiminnan sisällä ja siitä ulospäin. Ryhmien autonomiaa vaalittiin. Toiminnan periaatteet työstettiin kuvaukseksi, jota käytettiin ohjaajakoulutuksen ja työnohjauksen materiaalina.

7.1 VAPAAEHTOISEN VERTAISTUEN MAHDOLLISUUDET ONGELMAPELAAMISESTA IRROTTAUTUMISESSA

Projektin kokemus osoitti, että vapaaehtoisten maallikoiden on mahdollista ohjata onnistuneesti ja tuloksellisesti ongelmallisesti pelaavien ja heidän läheistensä vertaistukiryhmiä. Sen edellytyksenä oli, että oli olemassa organisaatio, jonka puitteissa ohjaajat

- pystyivät tulemaan yhteen ja liittymään toisiinsa,
- pääsivät yhdessä perehtymään toiminnan tarkoitukseen ja saivat osallistua toimintatapojen ja oman toimintansa ja koulutuksensa kehittämiseen,
- saivat opiskella ja työstää käytännön toiminnasta saamiaan kokemuksia yhdessä toisten ohjaajien kanssa ja
- saivat työstää toiminnan arvoja ja löytää niille henkilökohtaisia merkityksiä.

Oli siis oltava aikaa ja rakenteita yhdessä toimimiselle. Tällainen toimintatapa luo edellytykset yhteisöksi kasvulle. Tästä seurasi käytännössä sitoutumista ja arvokkaaksi koettua henkilökohtaista kasvua. Myös ohjaajille heidän keskinäisen vertaistukensa voima selkiytyi koulutusprosessin myötä.

Oman kokemuksen omaavat ohjaajat ovat niin pelaaja- kuin läheisryhmissä arvokas resurssi. He joutuvat vain välillä koville kohdatessaan ryhmäläisten voimakkaita tunnereaktioita, joilla on kaikupohjaa heidän omissa henkilökohtaisissa kokemuksissaan. Toisaalta juuri tämän kaikupohjan olemassaolo tekee heistä ainutlaatuisia juuri tähän tehtävään. Ryhmänohjaajana toimiminen mahdollisti myös ryhmätoiminnan tietoisien hyväksikäytön oman pelaamattomuuden (pelaajat) / oman ajattelun selkiytymisen ja etäisyyden ottamisen (läheiset) tukena. Eräs ohjaaja totesi toisen ryhmän kanssa aloittaessaan tulleen selvästi vahvemmakeksi, kun tietoisuus oman kokemuksen merkityksestä oli syventynyt. Tämä ohjaaja koki olevansa ikään kuin enemmän sinut oman historiansa kanssa ja kykenevänsä siksi toimimaan nyt rauhallisin ja luottavaisin mielin toisten tukena.

Ilman omaa kokemusta olevat ohjaajat onnistuivat myös tehtävässään. He löysivät oikeutuksen toimintaansa siitä, että heillä oli kanssaihmisinä kokemuksia vaikeiden elämäntilanteiden ja niihin liittyvien tunteiden kohtaamisesta, käsittelystä ja selviytymisestä.

Ohjaajakoulutuksessa oli alun perin tarkoitus työstää ohjaajien omaa tarinaa samaan tapaan kuin oli tarkoitus auttaa ryhmäläisiä työstämään omaa tarinaansa. Tätä tehtiinkin, mutta vasta kolmannella ohjaajakurssilla tälle työskentelylle löytyi sopiva rakenne ja aikataulut, joka on nyt kirjattuna Pelirajat´on -cd:lle tallennetuihin aineistoihin.

Ulkoisessa arvioinnissa nousi yhteistyökumppaneiden ja sidosryhmien edustajien haastatteluissa esille erilaisia näkemyksiä vapaaehtoistoiminnasta. Esimerkiksi vapaaehtoistoiminnan jatkuvuuden nähtiin joko olevan pelaajien ja läheisten omista käsistä tai edellyttävän välttämättä tukea ja ohjausta ammattilaisilta. Osa yhteistyötahoista näki vapaaehtoistoiminnan osana virallista palveluketjua ja osa korosti sen olevan itsenäistä ruohonjuuritasolta lähtevää ihmisten omaehtoista toimintaa. Vapaaehtoistoiminnan heikkouksina osa näki sitoutumisen heikkouden verrattuna palkkatyöhön, liian tunneperäisen läsnäolon ja sen, ettei ”koulutus tee vapaaehtoisesta vielä ammattilaista”. Vahvuuksina osa näki kustannustehokkuuden, innostuneet työntekijät, omaehtoisen kuntoutuksen vahvistumisen ja vapaaehtoistoiminnan helpon lähestyttävyyden ja sen olemassaolon vastapainona professiokeskeiselle palvelurakenteelle. Nämä moninaiset viestit kertovat, miten ristiriitaisinkin ajatuksin vapaaehtoistyö kohdataan ammattilaisten taholta, mikä on tärkeä tiedostaa, kun toimintaa järjestetään ja yhteistyötä rakennetaan.

7.2 SOSIAALISEN PÄÄOMAN KARTTUMINEN VERTAISTUKIRYHMÄSSÄ

Projektin keskeinen tavoite oli pelaajien ja läheisten voimaantumisen / täysivaltaistumisen tukeminen ja voimavarojen vahvistaminen, minkä uskottiin auttavan heitä elämään omien arvojen ja tavoitteidensa mukaista elämää. Osallistujia ei veloitettu sitoutumaan pelaamisen lopettamiseen tai hallintaan saamiseen vaan he saivat tulla ryhmiin niine motiiveineen, jotka heillä oli. Useimmilla se oli pelaamisen lopettaminen, joillakin hallintaan saaminen. Mukaan tulon taustalla saattoi vaikuttaa myös ”läheisen määräys” tai ammattilaisen ohjaus. Ohjaajat kertoivat ensimmäisessä kokoontumisessa, että toiminnan tarkoitus on tukea osallistujia toteuttamaan niitä tavoitteita, joita he itselleen asettavat ongelmapelaamisensa suhteen. Toiminnan ideana oli, että jokainen auttaa itseään, ryhmä kakkia ja ohjaaja ryhmää.

Sosiaalisen pääoman oletetaan vahvistavan yhteisöjä ja sen jäseniä ja lisäävän heidän kykyään ottaa vastuuta itsestään, ilmaista omia ideoitaan, tehdä päätöksiä ja vaikuttaa (ks. Rouvinen-Wilenius, Päivi 2008, s. 20). Siksi oli mielenkiintoista yrittää selvittää, ilmeneekö sosiaalinen pääoma tässä toiminnassa.

Sosiaalisen pääoman tuottaminen ei ole keskustelemaan vertaisryhmään tavoite sinänsä, mutta se voi olla oleellinen elementti, joka auttaa tavoitteiden toteutumista. Yhteisössä, jossa on vallalla korkea

sosiaalinen pääoma, ihmisillä on kokemus luottamuksesta, arvostuksesta ja vastavuoroisuudesta ja tieto kulkee avoimesti. Ihminen tietää, mihin hän kuuluu ja kuka häntä arvostaa.⁶ Projektissa työstettiin Terveyden edistämisen keskuksen asiantuntijoiden⁷ tuella sosiaalisen pääoman mittari (*liitteet 4a ja 4b*). Sen avulla pyrittiin selvittämään vertaisryhmiin osallistuneiden kokemuksia sosiaalisen pääoman ilmenemisestä Pelirajat´on -toiminnassa. Mittarissa oli yhteensä 20 suljettua väitettä, joista yksi liittyi tiedonkulkuun (T⁸), kuusi vastavuoroisuuteen (V), kahdeksan luottamukseen (L), kolme arvostukseen (A) ja kaksi yhteisöllisyyteen (Y). Lisäksi mittarissa oli kolme avointa kysymystä. Kysely valmistui vuoden 2009 ja sen palautti täytettynä 35 henkeä. Heidän vastaustensa yhteenveto on kirjattu liitteeseen 4a.

Kahdeksassatoista osiossa kahdestakymmenestä tuli eniten vastauksia kohtaan ”täysin samaa mieltä”. Yhteenvetona voitaneen siten todeta, että tämänkaltaisessa vertaisryhmätoiminnassa sosiaalinen pääoma voi hyvinkin vahvistua – sikäli kuin tämä mittari on kelvollinen näitä asioita mittamaan (validi). Arvostuksen kokemus oli vahvin. Tiedonkulku ja luottamus näyttävät myös toteutuneen pääosalla hyvin. Tunteista ja itselle vaikeista asioista puhuminen ja toisiin täysin luottaminen lisäsi kuitenkin ”jokseenkin samaa mieltä” -vastauksia ”täysin samaa mieltä”-vastausten kustannuksella. Vastavuoroisuus toimi ryhmissä joskin omasta kyvystään auttaa muita noin puolet vastaajista oli vain ”jokseenkin samaa mieltä”, neljän ollessa jokseenkin eri mieltä ja yhden aivan eri mieltä ja neljän todetessa, ettei osaa sanoa. Yhteisöllisyys toteutui ryhmätapaamisissa, mutta uusia tuttavuuksia ei arveltu syntyneen yhtä helposti. Kaikissa osioissa ”Aivan eri mieltä”-vaihtoehtoja käytti yksi ja sama vastaaja. Avoimissa vastauksissa kysyttiin, mikä oli parasta. Osallistujat nostivat useimmin esille hyväksyvän ja kannustavan ilmapiirin, jossa saattoi avoimesti puhua asioistaan samanlaisia asioita kokeneiden kanssa. Ohjaajien merkitys nousi myös esiin usein. Tiedon saanti korostui erityisesti läheisryhmäläisten vastauksissa.

Pelaamisen lopettaminen tai hallintaan saaminen nousi tässä yksilöille suunnatussa kyselyssä esiin vain kaksi kertaa. Se selittynee sillä, että tässä kysyttiin ryhmässä toimimiseen liittyviä kokemuksia. Sen sijaan ryhmien palautteissa (liite 4b) nousee hyvin esille ryhmän merkitys pelaamisen hallintaan saamisessa. Ryhmäläiset arvioivat oppineensa puhumaan avoimesti, saaneensa suhteellisuudentajua toisia kuuntelemalla, ymmärtävänsä ilmiötä paremmin. Ryhmään

⁶ Savolainen, Nella – Rouvinen-Wilenius, Päivi 2008: Lähtökohtia sosiaalisen pääoman arviointiin järjestössä. Promo 57. Terveyden edistämisen keskus.

⁷ Suunnittelijat Päivi Rouvinen-Wilenius ja Nella Savolainen. Tukena käytettiin Päivi Rouvinen-Wileniuksen tutkimusta ”Sosiaalinen pääoma työyhteisön voimavarana”, Terveyden edistämisen keskuksen julkaisuja 4/ 2008.

⁸ Ao. kirjantunnukset on merkattu liitteeseen 4a kuvaamaan, mitä asiaa kyseisellä kysymyksellä arvioidaan.

osallistuminen auttoi lopettamaan tai vähentämään pelaamista, mutta ei kakkien kohdalla. Silti kaikki kokivat, että ryhmästä oli apua. Usko ja luottamus toipumisen mahdollisuuteen vahvistui ja salailu ja valehtelu loppui. Olo on ollut henkisesti parempi. Ryhmän toiminnan kolme suosituinta ”ruusu-asiaa” olivat: ryhmän lämmin ja kannustava ilmapiiri, avoimuus ja helppous puhua vertaisten kanssa ja hyvät ohjaajat. Kolme eniten mainintoja saanutta ”risu-asiaa” olivat liian vähäiset kokoontumiskerrat, liian lyhyet ryhmätapaamisen kestot ja ryhmäläisiltä pyydettyjen lomakkeiden ja haastattelujen runsas määrä.

Myös ulkoisen arvioinnin kyselyissä ja ohjaajien kanssa käydyissä ryhmänlopetuskeskusteluissa nousi esille, että valtaosa ryhmäläisistä oli joko lopettanut pelaamisen tai pystynyt vähentämään sitä. Projektissa työstettiin DSM IV -luokitukseen (Peliriippuvuus) perustuva lomake (Liite 2c) itsearvioinnin työvälineeksi ryhmäläisille. Ryhmäläiset eivät osanneet käyttää ensimmäistä versiota, uudistettu versio toimi. Täytettyjä lomakkeita palautui jonkin verran (48 kpl) projektin työntekijöille ja niiden perusteella voi vain sanoa, että valtaosa koki tapahtuneen muutosta myönteiseen suuntaan lomakkeessa esitettyjen muuttujien suunnassa ja että valtaosa koki edelleen vaikeuksia, vaikka pystyikin olemaan pelaamatta tai oli pystynyt vähentämään pelaamista.

8. PROJEKTIN LOPPUTUOTE: PELIRAJAT´ON -TIETOPANKKI

Projektin ohjausryhmä työsti mallin pelaajien ja läheisten vertaistuen tietosivuston/osaamispankin sisällöistä ja rakenteesta. Ulkoisen arvioinnin toinen työpaja keskittyi osaamispankin tarpeellisuuden arviointiin ja sen toteutuksen ideointiin. Näiden pohjalta alettiin vuoden 2010 aikana tehdä ensisijaisesti pelaajien ja läheisten käyttöön suunniteltua sivustoa, joka antaa tietoa pelaajien ja läheisten vertaistuesta, innostaa osallistumaan ja tarjoaa ohjaajina työskenteleville oppimateriaalia. Tarkoitus myös oli, että ohjaajakurssien järjestämisestä kiinnostuneet järjestötoimijat hyötyisivät tietosivuston materiaaleista.

Tietosivustoa ei pystytty tuottamaan verkkoon projektin rahojen loputtua. Materiaali toimitettiin cd-levykkeelle, jota lähetettiin yhteistyökumppaneille ja aineiston eri yhteistyötilanteissa (mm. THL:n seminaarissa) tilanneille noin 100 kpl. Sitä voi tilata Sininauhaliiton hallinnoimasta info- ja tukikeskus Tiltistä (Kaisaniemenkatu 3 A, 3. krs, Hki 10, www.tiltti.fi).

Pelirajat´on -tietopankin sisällysluettelo on liitteenä 5a ja cd liitteenä 5b.

9. PROJEKTIN ARVIOINTI

Projektin sisäinen arviointi tehtiin ohjausryhmässä, projektitiimissä, työpalavereissa ja Sosiaalipedagogisen säätiön hallituksessa. Arvioinnin mukaan projekti toteutui tarkoituksen mukaisesti. Alueellinen laajentuminen vei resursseja, mutta toisaalta se osoitti toiminnan tarpeellisuuden. Vaikka prosessikoulutuksen järjestäminen satoi paljon resursseja, sen arvioitiin tuottaneen hyvää tulosta, mikä näkyi ohjaajien sitoutumisena ja ryhmien toiminnan onnistumisina. Tärkeäksi arvioitiin myös läheisten mukaan ottaminen toimintaan. Toiminnan jatkuvuudesta huolehtiminen arvioitiin projektin tärkeimmäksi tehtäväksi loppuvaiheessa: saadun kokemuksen sekä tuotetun materiaalin toimittaminen muiden käyttöön sitoikin projektin työntekijöiden resurssit projektin loppuvaiheen ajan.

Projektin ulkoinen arviointi hankittiin Kuntoutussäätiön Innokuntoutus -yksiköltä. Arviointi kohdistui projektin tuotoksiin ja oli luonteeltaan kehittävää arviointia. Toteutus alkoi huhtikuussa 2009 ja päättyi elokuussa 2010. Tänä aikana arvioitsijat kävivät läpi ohjausryhmän, tiimin ja työpalavereiden muistioita, ryhmäläisten kirjallisia palautteita, ohjaajakurssilaisten palautteita, haastattelivat yhteistyökumppaneita, ohjausryhmäläisiä, ohjaajia ja ryhmäläisiä ja järjestivät kaksi työpajaa, joissa arvioitiin ohjaajakoulutusta ja vertaisryhmätoimintaa sekä suunniteltiin pelaajien ja läheisten vapaaehtoisen vertaistuen osaamispankin toteutusta. Syksyn 2010 asiantuntijahaastattelut ja viimeinen työpaja peruttiin projektin rahojen loputtua.

Ensimmäinen väliraportti luovutettiin tammikuussa 2010 ja toinen toukokuussa 2010.

Ensimmäisen arvion päätuloksia olivat:

- projektissa kehitetylle pelaajien ja läheisten vapaaehtoisuuteen perustuvalle vertaistukitoiminnalle on selkeä tilaus
- yhteistyökumppaneiden tuntemus toiminnasta oli kovin yleisellä tasolla
- ryhmäläisiltä tuli erittäin positiivista palautetta, vertaistuki tuntui tekevän hyvää ja pelaamista oli saatu hallintaan
- vuorovaikutus ryhmäläisten ja ohjaajien välillä tuntui toimivat erittäin hyvin
- työntekijät saivat myönteistä palautetta, joskin heidän jaksamisestaan oltiin huolestuneita
- pelaajien tukitoiminta oli ollut pääkaupunkikeskeistä, minkä vuoksi projektin toiminnan alueellinen laajeneminen nähtiin myönteisenä
- vaativimmaksi haasteeksi nähtiin Pelirajat´on -toiminnan kytkeminen olemassa oleviin pelaajien ja läheisten tukirakenteisiin, jotka ovat toistaiseksi hajanaisia ja puutteellisia

- vapaaehtoisten ohjaajien jaksamisesta ja mahdollisesta sijaistraumatisoitumisesta yhteistyötahot olivat huolestuneita ja korostivat riittävän tuen (mm. työnohjaus) merkitystä
- tiedotuksen hajanaisuudesta oltiin huolestuneita
- vaikka projektin nähtiin verkostoituneen aktiivisesti alusta pitäen, korostivat yhteistyökumppanit kovasti jatkuvan ja runsaan yhteistyön merkitystä
- toiminnan vapaaehtoisluonteen pitäminen selkeästi esillä nähtiin tärkeäksi joissakin palautteissa
- osaamispankin tuottaminen nettiin nähtiin keskeiseksi jatkuvuutta turvaavaksi tekijäksi.

Saatujen palautteiden avulla voitiin ryhmätoimintaa kehittää edelleen esimerkiksi niin, että läheisten ryhmään pyydettiin vierailijaksi ohjaajakoulutuksessa mukana oleva entinen pelaaja, työstettiin ryhmissä jaettavaksi kattava tukipalveluiden esite ja pohdittiin ryhmien sulkeutumisen mielekkyyttä. Tiedotuksen suunnitelmaa tarkennettiin ja yhteistyötä pyrittiin entisestään vahvistamaan. Toiminnan vakiinnuttamiseksi alettiin työstämään kolmannen ohjaajakurssin osanottajahankintaa yhdessä Mielenterveyden keskusliiton kanssa. Yhteistyön ensisijaisiksi kumppaneiksi uusilla toiminta-alueilla haettiin A-klinikoita ja kolmannen sektorin vapaaehtoistoiminnan organisaattoreita.

Toisen väliarvion keskeisiä tuloksia olivat:

- ryhmätoiminnasta oli saatu aika lailla riittävästi tietoa, ennakkotieto vastasi todellisuutta, toiminnan ilmapiiri koettiin hyvänä ja kynnys osallistumiseen oli pääosalle riittävän matala
- ryhmien toivottiin jatkavan pidempään (nyt max 15 kertaa) ja niissä etsittävän toimintaa pelaamisen tilalle
- ohjaajat tuntuivat osaavan ohjata ryhmää hyvin ja he saivat paljon kiitosta kannustuksesta ja tuesta
- osallistujat kokivat hyötyinä mm. rohkaistumisen käsittelemään peliongelmaa, paremman psyykkisen voinnin ja mahdollisuuden osallistua peliongelmaa ennaltaehkäisevään toimintaan
- ohjaajaopiskelijat kokivat toteutuneen koulutuksen olleen hyödyllistä ja onnistuneen varsin hyvin muilta osin kuin Ohjaajaextran osalta
- ohjaajakoulutuksen yhteishengen koettiin rakentuneen vahvaksi
- koulutuksen tavoitteiden kuten ryhmänohjaustaitojen ja itsetuntemuksen koettiin kasvaneen, joskin osalle koulutus oli myös ollut rankkaa sen sitovuuden ja ryhmäkokoontumisten vaikeiden asioiden kohtaamisen myötä
- yhteistyökumppaneita huolestutti toiminnan projektiluonteisuus, lyhyt aika juurruttamiselle, koulutettujen vapaaehtoisten mahdollinen katoaminen toiminnasta

- tärkeimmäksi tehtäväksi yhteistyökumppanit näkivät tulosten raportoinnin ja osaamisen siirtämisen
- pelaajien ja läheisten oma yhdistys nähtiin Sosiaalipedagogiikan säätiön ja Peliklinikan rinnalla mielekkääksi kotipesäksi toiminnalle tulevaisuudessa.

Projektin loppuvaiheessa keskityttiin ns. osaamispankin tuottamiseen, kolmannen ohjaajakurssin hyvään toteutukseen, kaikkien ohjaajien ja ryhmien toiminnan tukemiseen ja toiminnan ”saattaen vaihtamiseen” yhteistyökumppaneille. Projektin taloustilanteen vuoksi toiminta päättyi suunniteltua aiemmin eli lokakuun 2010 lopussa, jolloin korostui entisestään toiminta ryhmien ja ohjaajien toiminnan jatkumisen turvaamiseksi.

Ulkoisen arvioinnin loppuraportti on tämän selvityksen liitteenä 6.

10. TOIMINNAN JATKUMINEN JA KEHITTÄMISTARPEET

Pelirajat'on -vertaisryhmät jatkuvat syksyllä 2010 Helsingissä Tiltissä, Espoossa A-klinikalla, Jyväskylässä, Kuopiossa ja Jämsässä Pelissä -hankkeen tuella. Joensuussa, Vaasassa ja Porissa uudet ryhmät voivat aloittaa paikallisen A-klinikan tai Mielenterveyden keskusliiton yhdistyksen tuella. Puhelinrinki on mahdollista koota Tiltin, Mielenterveysseuran ja Eläkeliiton sekä toimintamuodon toteutukseen koulutetun vapaaehtoisen ohjaajan yhteisellä sopimuksella. Ryhmätoiminnan kehittämisen tehtäviä ovat toiminnan laajentaminen ja kontaktien löytäminen ongelmallisesti pelaaviin ja läheisiin. Pelaajien ryhmätoiminnan sisältöjä ja toteutusmuotoja tulisi monipuolistaa niin, että sen avulla voitaisiin tarjota tukea uuden sisällön löytämistä elämään pelaamisen sijaan. Toiminnan periaatteista kannattaisi tehdä postikortti-versio, jonka avulla ryhmäläiset voisivat käsitellä niitä toiminnan aikana. Läheisryhmien toimintaan voisi ehkä lisätä pelaavan läheisen tukemisen näkökulmaa (craft-menetelmä). Omassa ongelmapelaamisessa tapahtuvien muutosten seurantaan voisi kehittää työvälineen. Projektissa kokeiltu DSM IV:n peliriippuvuusmääritelmään pohjalta kehitelty työväline ei ollut kovin käyttäjäystävällinen. Läheisryhmässä kokeiltu masennusmittari (BDI) ei myöskään toiminut tässä yhteydessä mielekkäästi ja läheisten oman jaksamisen seurantaan voisikin etsiä tai kehitellä oman työkalunsa.

Pelirajat'on -vertaisryhmien ohjaajia olisi etsittävä ja koulutettava jatkuvasti lisää ja olemassa oleville ohjaajille olisi tarjottava täydennyskoulutusta ja virkistystoimintaa jaksamisen, sitoutumisen ja innostuksen säilymisen tueksi. Verkossa tapahtuvaa tukitoimintaa ja

täydennyskoulutusta olisi myös mielekästä kehittää esimerkiksi hyödyntämällä Irti huumeista ry:ssä kehitettyä e-learning-menetelmää⁹. Tämän hyödyntäminen edellyttää kuitenkin pysyvää tukirakennelmaa opintoja ohjaavine työntekijöineen. Projektin aikana opiskelleiden ohjaajien yhteystiedot on heidän luvallaan luovutettu Tilttiin. Se toimii kuitenkin oman hankesuunnitelmansa pohjalta, jossa vertaisryhmätoiminta on yksi tavoitteista ohjaajakoulutuksen puuttuessa siitä kokonaan. Projektin päättyessä ei ole tietoa organisaatiosta, joka jatkaisi ohjaajien kouluttamista. Pelirajat´on-cd:lle on työstetty kuitenkin myös ohjaajakoulutusmateriaali, joka on kaikkien vapaasti käytettävissä. Cd:tä saa Tiltistä.

Tärkein kehittämistarve liittyy toiminnan organisatoriseen perustaan: jonkun olisi koottava yhteen ohjaajaksi opiskelemisesta kiinnostuneita ja järjestettävä heille koulutus ja muu tukitoiminta. Koska toiminta perustuu vapaaehtoisuuteen, tarvitaan jatkuvasti uusia toimijoita. Ohjaajien koulutuksen kehittämisen on myös oltava jatkuvaa. Projektin aikana toimineiden ohjaajien kokemukset ja niiden käsittely esimerkiksi työohjauksessa antoi parhaat eväät toiminnan laadulliseen kehittämiseen. Keskeistä on siis kehittää myös osallistavaa toimintakulttuuria.

Pelaajien ja läheisten vapaaehtoisen vertaistuen Tietopankki on projektin päättyessä olemassa cd-levykkeenä. Sen siirtäminen nettiin ja ajan tasalla pitäminen jäi ratkaisematta. Sen materiaali on Sosiaalipedagogiikan säätiön hallussa.

Pelaajien ja läheisten omaehtoinen kansalaistoiminta alkoi rakentumaan, mutta yhdistyksen perustaminen ja riittävän toimijamäärän löytyminen vaatii lisää aikaa. Jatkossa olisi tarpeen tarjota pelaajille ja läheisille puitteet yhteen tulemiseen ja yhdessä toimimiseen.

Lisäksi projektin aikana esille nousseet kysymykset kuten tukihenkilöiden kouluttaminen, yhteistyö muiden kolmannen sektorin vapaaehtoistoimijoiden ja sosiaali- ja terveysalan oppilaitosten kanssa jäävät tulevaisuuden kehittämishaasteiksi.

11. LOPUKSI: PELAAJIEN JA LÄHEISTEN VAPAAEHTOISUUTEEN PERUTUVA RYHMÄMUOTOINEN VERTAISTUKITOIMINTA ON SYNTYNYT

⁹ Mannisenmäki, Eija 2008: Irti Huumeista ry:n koulutuksia verkossa. Arviointia ja kokemuksia E-Learning vapaaehtoistyön tukena -projektista. Irti Huumeista ry.

”Pelaaja kuulee pelikoneen äänen toisella tavalla kuin sellainen, jolle pelaaminen ei ole ongelma. Se on kuin seireenien ääni, jota ei voi vastustaa.”

Peliongelma on ilkeä ilmiö. Millään muulla et tule yhtä köyhäksi ja kipeäksi, väitti eräs asianosainen. Velat, mielen väsyminen, masennus, vaikeudet läheissuhteissa sekä muut riippuvuusongelmat johtavat sosiaaliseen eristymiseen ja toivottomuuteen. Rahan ja ajan merkitys on pelaajalla muuttunut. Raha on pelaamisen väline ja aika on pelaamista varten. Muut tarpeet kuten syöminen, asuminen ja lepo jäävät toiselle sijalle. Arjen vastuut jäävät hoitamatta.

Ongelmaksi muuttunutta pelaamista peitellään usein viimeiseen saakka. Sitä hävetään ja pelätään seuraamuksia: pelaaja on voinut tyhjentää kodin kaiken talousvarannon ja velkaantua pahoin puolison sitä tietämättä. Hän on voinut valehdella ja manipuloida läheisiään ja ystäviään saadakseen rahaa. Syyllisyyden tunteet ovat leimanneet keskustelua vertaisryhmissä. Ihmiset sättivät itseään tyhmiksi ja huonoiksi. Pelaajat ovat usein myös yksinäisiä: heidän ”rakastettunsa” on pelikone, ei toinen ihminen. Eikä varsinkaan toinen pelaaja, joka yrittää viedä potin. Potin, jonka pelaaja uskoo kohta saavansa, kunhan ei vain lopeta.

Ongelmapelaamisen aste vaihtelee, mutta yhteistä tuntuu olevan pelihimon aiheuttama hämmennys. Miksi irrottautuminen pelaamisesta on niin vaikeaa, vaikka aiheutan sillä pahoja vaikeuksia itselleni ja läheisilleni. Kaikkihan pelaavat, miksi minä olen koukussa? Miten saatoin upota peliin niin täysin?

”Vertaistuki tarkoittaa sellaista apua ja tukea, jota samankaltaisia asioita läpikäyneet ihmiset voivat antaa vaikeuksista selviytymiseksi, ja jota kukaan muu ei voi antaa.”

Projektissa koulutettiin vapaaehtoisia maallikoita pelaaja- ja läheisryhmien ohjaajiksi. Heillä oli oma kokemus liiallisesta pelaamisesta tai pelaajan läheisenä elämisestä tai sitten he olivat halukkaita osallistumaan vapaaehtoistoimintaan. Ohjaajat sanovat tullessaan mukaan voidakseen oman kokemuksensa avulla auttaa muita, mutta myös auttaakseen itseään: pysyäkseen irti pelaamisesta, pystyäkseen pelaamaan kohtuullisesti, lisätäkseen ymmärrystään ongelmapelaamisesta tai voidakseen hyödyntää tietotaitojaan mielekkäällä tavalla.

Haasteeksi nousi uuden identiteetin rakentamisen vaativuus. Entinen pelaaja, joka kamppailee mahdollisia repsahdoksia vastaan, pyrkii kehittymään vertaisryhmän ohjaajaksi. Läheinen, joka on

ehkä joutunut ottamaan toisen aikuisen taloudenhoidon vastuulleen, pyrkii ottamaan etäisyyttä omaan arkeen ja tukemaan ryhmäläisiä auttamaan itseään ja toisiaan.

Vertaisryhmiin lähteminen oli pelaajille vaativaa. Kynnys omassa mielessä on korkea. Vaikka tiedetään, että vuositasolla peliongelmia on yli 130 000 suomalaisella, ei ryhmiin aluksi tuntunut löytyvän osallistujia. Häpeän tunteet ja leimaantumisen pelko ovat vahvoja. Tärkein kokemus Pelirajat´on -vertaisryhmin osallistuneille tuntuikin liittyvän helpotukseen siitä, että saa puhua ääneen, usein ensimmäistä kertaa. Keskusteluissa nousi esiin avuttomuuden tunne siitä, kun ei kykene hallitsemaan käyttäytymistään.

Vertaistuen ainutlaatuisuuden sanotaan piilevän herkistyneessä vastaanotossa. Saman kokenut kuulee, mitä toinen oikeasti sanoo. Hän ymmärtää ja haluaa vilpittömästi tukea. Hänellä ei ole tarvetta syyllistää tai moralisoida. Vertaisen tuki on kokemustukea. Toisen tarinan kuuleminen ja kuulluksi tuleminen sitovat tuskaa. Jaettu stressi helpottaa ja yksinäisyys vähenee.

On tavallista vakuuttaa, että ihmistä ei pidä tuomita vaikka hänen tekonsa olisivat vääriä. Tämä asennoituminen jättää tilan kasvaa ihmisenä. Tehtyä ei saa tekemättömäksi. Sen merkitys voi kuitenkin muuttua, mutta vain sillä ehdolla, että kokemusta työstetään eikä tekijä tuomitse ja mitätöi itseään.

Peliongelma aiheuttaa pahan särön minuuden suojamuriin, halu eheytyä on syy, joka tuuppaa ihmisiä lähtemään vertaisryhmään. Jokainen etsinee vastausta kysymyksiin kuka olen ja keneksi haluan tulla. Halu muutoksen tekemiseen on, vaikka heiveröinenkin. Kokemuksista opiksi ottaminen - ainakin vaikeista sellaisista - on kuitenkin äärimmäisen vaativaa. Se edellyttää riittävän etäisyyden saamista niin kognitiivisella kuin tunnetasolla. Työstäminen vaatii voimavaroja, jotka saattavat olla hyvinkin vähissä. Miten siis toinen säröinen voi toista auttaa? Miten maallikko-ohjaajan taidot riittivät?

”Pelkkä” puhuminen ja kuunteleminen näyttävät auttavan jo paljon. Ihmisten vakuuttivat ryhmästä lähtiessään ohjaajille ja toisille osallistujille, että tämä oli ”mahtavaa” ja ”varmasti tulen uudelleen”. Osa kuitenkin äänesti jaloillaan ja jäi pois. Joku kertoi jälkeensä, että ohjaaja on ammattilainen, jolla on vastaukset kysymyksiin ja selkeät neuvot.

Ihmiset tuovat oman tarinansa ryhmässä yhteiselle pöydälle. Yksi tarina nivoutuu toiseen ja ajan myötä syntyy yhteinen kudelman, jonka malli ja värit on luotu yhdessä. Jokainen ottaa yhteisestä annista tarvitsemansa osan ja työskentelee sen avulla omaa tarinaansa uudelleenlaisiksi. Kuten Sosiaalipedagogiikan säätiön pitkäaikainen kouluttaja Ulla Kyrönseppä sanoo: ”Kokemuksellinen oppiminen tapahtuu sosiaalisissa prosesseissa, joissa tietoa tuotetaan ja luodaan. Prosessissa integroituu aikaisemmin koettu ja nykyinen ja se myös valmentaa tulevaan.”

Ryhmiiin osallistuvien tilanteet vaihtelivat paljon. Jollakin oli pitkä pelihistoria, toisella lyhyt, kolmannella oli paljon muitakin ongelmia. Siksi myös henkilökohtaiset tarpeet ja tavoitteet ryhmän suhteen vaihtelevat. Joku tuli saadakseen voimia jaksaa seuraavaan päivään ja toinen pysyäkseen irti pelaamisesta. Se, missä vertaisryhmä voi auttaa, on tukea jokaista ponnistamaan kohti omaa tavoitettaan. Ryhmän aikana tavoitteet voivat muuttua. Toisten kokemusten rohkaisemana voi joku alkaa hankkia omakohtaisia kokemuksia pelaamattomuudesta. Tai läheinen näki oikeutuksen omien tarpeiden esille tuomiseen.

Sellainen vuorovaikutustilanne, jossa korostuvat valinnan vapaus, avoimuus, luottamus, arvostaminen, hyväksytyksi tuleminen ja turvallisuuden tunne ja yhdenvertaisuus, edesauttaa osalliseksi tulemistä ja oman elämännotteen vahvistumista. Ihmiset tuntuvat luottavan helposti vertaisiin ja vapaaehtoisuuden pohjalta toimiviin ohjaajiin. Vapaaehtoisesti mukaan lähtemällä ihmiset osoittavat olevansa vilpittömästi halukkaita panemaan itsensä likoon.

Pelaajien ja läheisten vapaaehtoiseen maallikkoauttamiseen perustuva vertaisryhmätoiminta voi onnistua, jos:

- toiminnasta vastaavalla organisaatiolla riittävät rakenteet ja resurssit järjestää ohjaajiksi ryhtyvälle mahdollisuus rauhallisesti etenevään ja pitkäkestoiseen kouluttautumiseen ja ryhmien toiminnan aloittamiseen eri puolilla maata,
- koulutuksessa ja toiminnan järjestämisessä otetaan huomioon, että ohjaajat toimivat vapaaehtoisina ja ottavat ajan tälle toiminnalle kaiken muun elämän ohella,
- ohjaajien keskinäisen ryhmätoiminnan ja yhdessä oppimisen avulla vahvistetaan heidän omaa identiteettiään selviytyjänä ja vertaisryhmän vapaaehtoisena ohjaajana ja maallikkoauttajana,
- ohjaajaopiskelijat saavat oppia oman ohjauskokemuksen avulla,
- ohjaajat saavat vapaaehtoistyönsä tekemiseen työnohjausta,
- pelihaittojen kanssa työskentelevät organisaatiot ja ammattilaiset ymmärtävät vapaaehtoistoiminnan luonteen ja arvostavat sen tekijöitä tasaveroisina toimijoina ja

- toiminta henkii ihmisarvon kunnioitusta, luottamusta ihmisen kykyyn ja haluun kasvaa, yhdessä tekemisen iloa, arkisuutta ja suvaitsevaisuutta.

KIRJALLISUUTTA, KOULUTUKSIA JA MUITA LÄHTEITÄ, JOITA ON HYÖDYNNETTY PELIRAJATON -VERTAISRYHMIEN OHJAAJIEN KOULUTUSOHJELMAN JA TOIMINTAMALLIN KEHITTÄMISTYÖSSÄ 2008-2010

1. Ongelmapelaaminen ja pelaaminen

Kirjallisuutta

Ahonen, Jukka – Halinen, Isto 2008: Yhteisöllinen avohoito rahapeliongelmaisten tukena. Mallin kehittäminen ja yhteisöhoidon vaikutukset. Stakes. Pelihaitat. Raportteja 12/2008.

Ahonen, Jukka 2010: Ongelmapelaajien haastattelututkimus. A-klinikkasäätiön raporttisarja nro 59. Vaajakoski: Bookwell.

Erkkilä, Jaakko - Eerola, Tuomas 2001: Hallitsetko sinä pelejä vai pelit sinua? Tutkimus ongelmapelaajien monimentelmäisestä kuntoutusporojektista. Suomen Musiikkiterapiayhdistys. Jyväskylä: Kopijyvä.

Huotari, Kari 2007: Pelaaminen hallintaan. Kuntoutus- ja koulutusohjelman ulkoinen arviointi. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Helsinki: Dark.

Huotari, Kari 2009: Kulttuurisensitiivisen avokuntoutusmenetelmän kehittäminen ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen. Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan -projektin (2007-2009) arviointitutkimus. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Helsinki: Hansaprint.

Huotari, Kari 2009: Sattumanvaraisuudesta koordinointiin. Ongelmapelaajien tuki- ja hoitopalvelut sekä hoitopalvelujärjestelmän kehittäminen. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Pelihaitat. Raportti 21/2009. Helsinki: Yliopistopaino.

Lähde, Anita – Emas, Tuula 2010: Kulttuurisensitiivinen käsikirja ongelmapelaajien ja heidän läheistensä kanssa työskentelyyn. Sosiaalipedagogiikan säätiö. Hansaprint. Netissä osoitteessa www.sosped.fi/gamecontrol.

Lähde, Anita – Emas, Tuula 2010: Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan -projektin loppuraportti. Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Lund, Pekka 2010: Rahapeliongelma. Yksilölle jätetty taakka. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Merikallio, Annukka - Rautee, Risto 2009: Rahapeli kahdet kasvot. Karisto: Annukka Merikallio Oy.

Nikkinen, Janne 2008: Sosiaalieettinen näkökulma rahapeliongelmiin ehkäisyyn ja hoitoon. Pelihaitat. Stakes. Työpapereita 30/2008. Helsinki: Valopaino.

Ortiz, Liria 2006: Till spelfriheten. Kognitiv beteendeterapi i spelberoende. Natur och Kultur. Stockholm.

Pajula Mari 2009: Liikaa pelissä. Tietoa rahapeleistä ja peliongelmastasta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tukiaineisto/Pelihaitat.

Pajula Mari 2009: Suhteet pelissä. Tietoa ja tukea ongelmapelaajien läheisille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tukiaineisto/Pelihaitat.

Pelihaitat. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.< <http://info.stakes.fi/pelihaitat/FI/index.htm>> Linkki tarkistettu 28.10.2010.

Pelin merkit. 2009. Tietoa rahapeliongelmastasta työssään peliongelmia kohtaaville. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tukiaineisto/Pelihaitat.

Peluuri: auttava puhelin, Eneuvonta, oma-apuopas (Peli poikki) ja nettikeskustelupalsta.< <http://www.peluuri.fi/>>. Linkki tarkistettu 28.10.2010.

Poutiainen Anneli 2008: Rulettipäiväkirja. Kuinka jouduin pelihimon valtaan. Helsinki: Nemo.

Rahapeliongelmiä ehkäisy ja hoito -verkkokurssi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. <<http://info.stakes.fi/pelihaitat/FI/koulutus/taydennyskoulutus/verkkokurssi.htm>>. Linkki tarkistettu 28.10.2010.

Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2009. Sisäasiainministeriö. Sosiaali- ja terveysministeriö. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos / Pelihaitat.

Viljanen, Hannele – Salmi, Jarmo – Mäkinen Olli-Pekka 2002: Peliriippuvaisten kuntoutuksen ja koulutuksen kehittämisprojekti. Sosiaalipedagogiikan säätiö.

Nettilähteitä

www.a-klinikkasaatio.fi

www.omillejaloille.fi

www.pakkopeli.fi

www.peliklinikka.fi

www.pelissa.fi

www.pelivoimapiiri.fi

Pelilyhteisöjen vastuullisuusohjelmat: www.ray.fi, www.veikkaus.fi, www.fintoto.fi

www.sininauhaliitto.fi

www.tiltti.fi

Koulutuksia

Att behandla spelberoende med KBT och MI -koulutusohjelma Tukholmassa St. Göranin sairaalassa syksyllä 2008. Lisää tietoa: <http://www.forumforskning.se/forskning/spel-kunskapscentrum>.

PoKu-koulutus Hietalinnayhteisössä (A-klinikkasäätiö) syksyllä 2008. Lisää tietoa: <http://info.stakes.fi/pelihaitat/FI/ongelmapelaaminen.htm>

Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajien kurssit 1,2 ja 3 vuosien 2009-2010 aikana. Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin järjestämään ohjaajakoulutukseen osallistuneet, joilla oli omakohtaista kokemusta ongelmapelaamisesta tai läheisenä elämisestä. Projektin työntekijät toimivat kouluttajina. Koulutus perustui kokemukselliseen oppimiseen, jolloin kaikki oppivat yhdessä.

SNSUS (Stiftelsen Nordiska Sällskapet för Upplysning av Spelberoende) -konferenssi 19.-20.5.2009, Helsinki.

2. Vertaistuki ja vertaistoiminta

Kehitysvammaisten Tukiliitto. Vertaansa vailla -projekti. < <http://www.kvtl.fi/alue/92>>

Labyrintti 3/2008 ja 3/2009. Omaiset mielenterveystyön tukena ry:n jäsenlehti. Artikkeleita vapaaehtoistyöstä ja vertaistuesta.

http://www.omaisten.org/index.php?option=com_content&view=article&id=238&Itemid=

Mannisenmäki, Eija 2008: Irti Huumeista ry:n koulutuksia verkossa. Arviointia ja kokemuksia E-Learning vapaaehtoistyön tukena -projektista. Irti Huumeista ry.

Mikkonen, Irja 2009: Sairastuneen vertaistuki. Kuopion yliopiston julkaisuja E. Yhteiskuntatieteet 173. Kuopio: Kopijyvä.

Myllymaa Tapio – Porkka Suvi-Tuuli 2009: Tukihenkilön peruskoulutus. Opas kouluttajille. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Suomen Mielenterveysseura.

Nyholm, Sari – Saarelainen, Jouni 2007: Koulutetut vapaaehtoiset vertaisryhmien ohjaajina. Opas yhdistyksille. Suomen Mielenterveysseura. Hämeen Kirjapaino.

Starttipaletti maahanmuuttajien vertaistoiminnan käynnistämiseen. 2009. Suomen Pakolaisapu ry. Kasvokkain-toiminta.

Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto. 2005. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto.

Vertaistoiminta kannattaa. 2010. Asumispalvelusäätiö ASPA. www.aspa.fi/verkot

Vertaisohjaajan peruskoulutus. 2009. Suomen Pakolaisapu ry. Kasvokkain-toiminta.

Vertaisryhmätoiminnan opas maahanmuuttajatyöhön. 2008. Suomen Pakolaisapu ry.

Nettilähteitä

<http://www.aspa.fi/verkot>

www.ela.fi

<http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=vertaistuki>

Koulutuksia

Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajien kurssit 1,2 ja 3 (á 5 op) vuosien 2009-2010 aikana. Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin järjestämään ohjaajakoulutukseen osallistuneet, jotka ohjasivat yhteensä 26 vertaisryhmää. Projektin työntekijät toimivat kouluttajina. Koulutus perustui kokemukselliseen oppimiseen, jolloin kaikki oppivat yhdessä.

Vertaisohjaaja- ja vertaisohjaajien kouluttajakoulutus syksyllä 2008 ja keväällä 2009.
KansalaisAreena ry.

Verkot -verkoston koulutuspäivät ja alueelliset verkostoitumistapahtumat 2008 ja 2009. Aspa ja Kansalaisareena ry.

3. Vapaaehtoistoiminta

Matthies Aila-Leena - Kotakari, Ulla - Nylund, Marianne 1996: Välittävät verkostot. Tampere: Vastapaino.

Myllymaa, Tapio – Porkka, Suvi-Tuuli (toim.) 2009: Muutos ja pysyvyys vapaaehtoistyössä. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Suomen Mielenterveysseura.

Mykkänen-Hänninen, Riitta 2007: Vapaaehtoistyön rajapinnoilla. Helsingin Ammattikorkeakoulu Stadian julkaisu. Sarja B: Oppimateriaalit 6.

Nylund, Marianne - Yeung Anne Birgitta (toim.) 2005: Vapaaehtoistoiminta, anti, arvot ja osallisuus. Helsinki: Gummerus.

Porkka, Suvi-Tuuli 2009: Työnohjaamisen taito. Oppikirja vapaaehtoistyön työnohjaajille. Suomen Mielenterveysseura.

Porkka, Suvi-Tuuli – Myllymaa, Tapio 2007: Riskien arviointi vapaaehtoistyössä. Opas yhdistyksille. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Suomen Mielenterveysseura.

Porkka, Suvi-Tuuli – Salmenjaakko, Jaana 2005: Vapaaehtoistyön työnohjauksen järjestäminen. Opas yhdistyksille. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Suomen Mielenterveysseura.

Vapaaehtoistoiminnan koulutusaineisto ja Vapaaehtoisen työkirja. 2005. Sosiaali- ja terveysturvan keskusliitto ry.

Yeung, A.B. 2002: Vapaaehtoistoiminta osana kansalaisyhteiskuntaa: ihanteita vai todellisuutta? Sosiaali- ja terveysjärjestöjen yhteistyöyhdistys YTY ry. Helsinki.

Nettilähteitä

<http://www.espoonvapaaehtoisverkosto.fi/mallit/mallit.php?nro1=15>

<http://www.kansalaisareena.fi/index.php?sivu=vapaaehtoistoiminta>

Koulutuksia

Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajien kurssit 1,2 ja 3 vuosien 2009-2010 aikana. Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin järjestämään ohjaajakoulutukseen osallistuneet, jotka toimivat vapaaehtoisuuden pohjalta. Projektin työntekijät toimivat kouluttajina. Koulutus perustui kokemukselliseen oppimiseen, jolloin kaikki oppivat yhdessä.

4. Ryhmän ohjaaminen

Aalto, Mikko 2000: Ryppäästä ryhmäksi. Turvallisen ryhmän rakentaminen. Tampere: My Generation Oy.

Kaukkila, Veli – Lehtonen, Elisa 2008: Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. Suomen Mielenterveysseura.

Kauppila, Reijo A. 2006: Vuorovaikutus ja sosiaaliset taidot. Vuorovaikutusopas opettajille ja opiskelijoille. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Leskinen, Eija 2009: Ryhmä toimimaan. Vinkkejä tutustumiseen, oppimiseen ja yhteistyöhön. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Niemistö, Raimo 2000: Ryhmän luovuus ja kehitysehdot. Helsinki: Palmenia.

Nettilähteitä

<http://www.ela.fi/akatemia/ryhmienohjaaminen.php>

Koulutuksia

Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajien kurssit 1,2 ja 3 vuosien 2009-2010 aikana. Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin järjestämään ohjaajakoulutukseen osallistuneet, jotka toimivat

vertaisryhmien ohjaajina ja joiden kouluttajina projektin työntekijät toimivat. Koulutus perustui kokemukselliseen oppimiseen, jolloin kaikki oppivat yhdessä.

5. Oppiminen ja muuttuminen

Csikszentmihalyi, Mihaly 2005: Flow. Elämänvirta. Tutkimuksia onnesta, siitä kun kaikki sujuu. Helsinki: Rasalas.

Engeström, Yrjö 1982: Perustietoa opetuksesta. Helsinki: Valtiovarainministeriö.

Hypén – Keskinen – Kinnunen – Niemi –Vauras 1985: Aikuisen oppimisen psykologiset perusteet. Helsinki: Yleisradio. Opetusohjelmat.

Kauppila, Reijo. A. 2004: Opi ja opeta tehokkaasti. Psykkinen valmennus oppimisen tukena. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Koski-Jännes, Anja - Riittinen, Liisa - Saarnio, Pekka (toim.) 2008: Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Hygienia. Helsinki: Tammi.

Leontjev, A. N. 1977: Toiminta, tietoisuus, persoonallisuus. Helsinki: Kansankulttuuri.

Pruuki, Lassi 2008: Ilo opettaa. Tietoa, taitoa, työkaluja. Helsinki: Edita.

Toukonen, Marja Leena 2008: Unelmatyöskentely. Ote omanlaiseen elämään. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Nettilähteitä

<http://oppimateriaalit.jamk.fi/oppimiskasitykset/oppimiskasitykset/humanistinen-kokemuksellinen-oppiminen/>

<http://www.uta.fi/tyt/verkkotutor/kokem.htm>

<http://www.uku.fi/avoin/hoitodida/oppinake.html>

Liite 1: Pelirajat`on -vertaistoiminnan toimintaperiaatteiden kuvaus



Pelirajat`on -vertaistoiminnan periaatteet on tarkoitettu pelaajille ja heidän läheisilleen, jotka etsivät itselleen turvallista vertaisryhmää ja vertaisverkostoa tai ovat kiinnostuneet toimimaan itse vertaistyössä. Toimintaperiaatteet ovat suunnattu myös organisaatioille ja kansalaistoimijoille, jotka aikovat järjestää vertaistoimintaa ongelmapelaamisesta kärsiville ihmisille. Vertaistoiminnan periaatteet on kuvaus vertaistoiminnan hyvistä käytännöistä ja ohjeista.

Eettisesti hyvässä pelaajien ja läheisten vertaistoiminnassa toteutuvat seuraavat periaatteet:

1. **Ihmisarvon kunnioittaminen ja tasa-arvo**
2. **Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri**
3. **Vapaaehtoisuuden arvostaminen**
4. **Ihmisen aito kohtaaminen ja rakentava vuorovaikutus**
5. **Kokemustiedon, tunteiden ja vertaistuen voimiin luottaminen**

Pelirajat`on -vertaistoiminta on kehitetty Sosiaalipedagogiikan säätiön Pelaajien vertaistukiverkosto -hankkeessa vuosina 2008-2010. Toiminnan periaatteet pohjautuvat Sosiaalipedagogiikan säätiön psykodynaamiseen ihmiskäsitykseen ja säätiön kokemukseen ongelmapelaamisesta kuntoutumisen ja vertaistoiminnan menetelmien ja koulutuksen kehittäjänä 90-luvulta lähtien.

Vertaistoiminnan eettisiä periaatteita työstettiin vuoden 2010 aikana työryhmässä, johon kuuluivat Ulla Frantti-Malinen (Sosiaalipedagogiikan säätiö, toiminnanjohtaja), Jari Hartikainen (Sosiaalipedagogiikan säätiö, Pelaajien vertaistukiverkosto-projekti), Mirja Heikkilä (Sosiaalipedagogiikan säätiö, Pelaajien vertaistukiverkosto-projekti), Outi Hietala-Paalasmaa (Kuntoutussäätiö, tutkija), Yrmy Ikonen (A-klinikkasäätiö, yksikköpäällikkö), Aarne Kiviniemi (Sininauhaliitto, toiminnanjohtaja), Kalevi Laine (Pelirajat`on -toiminta), Anna Lassila (kirjailija), Janne Nikkinen (Helsingin yliopisto, tutkija), Suvi-Tuuli Porkka (Suomen Mielenterveysseura, aluekoordinaattori) ja Liisa Tuovinen (rovasti).

Pelirajat´on –vertaistoiminta ja ongelmapelaaminen

Pelirajat´on -vertaistoiminta tukee niitä pelaajia ja läheisiä, joiden elämää liiallinen pelaaminen haittaa. Toiminta on suunnattu yli 18-vuotiaille. Vertaistuellla tarkoitetaan tässä yhteydessä sellaista apua ja tukea, jota samankaltaisia asioita läpikäyneet ihmiset voivat antaa vaikeuksista selviytymiseksi ja jota kukaan muu ei voi antaa. Ongelmapelaamisesta on kysymys silloin kun pelaaminen aiheuttaa psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja/tai taloudellisia ongelmia. Lisää tietoa Pelirajat´on -toiminnasta löydät Pelirajat´on -Tietopankki-cd:ltä, jota voi tilata matalan kynnyksen info- ja tukipiste Tiltistä (www.tiltti.fi).

Sosiaalipedagogiikan säätiö oli Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin aikana toiminnan kotipesä ja vastasi vertaistoiminnan laadun seurannasta .

Näkökulmia ongelmapelaamiseen

Peli ja leikki ovat samankaltaisia: niitä siivittää mielikuvitus ja halu siirtyä sattuman ja onnettaren hallitsemaan tuntemattomaan maailmaan. Ne mahdollistavat arjen rutiineista irrottautumisen, mielihyvän kokemisen, seikkailun ja jännityksen. Ongelmalliseksi pelaaminen muuttuu silloin, kun siitä aiheutuu ihmiselle ja hänen läheisilleen psyykkisiä, sosiaalisia, taloudellisia ja/tai fyysisiä ongelmia.

Rahapelaaminen on suomalaisessa kulttuurissa hyväksyttyä ja tavallista. Rahapelien tarjonta on viime vuosien aikana laajentunut. Pelien monipuolistuneet sähköiset jakelukanavat ovat lisänneet pelimahdollisuuksia niin ajallisesti kuin paikallisestikin. Nettipokerin osuus ongelmien syynä on kasvanut nopeassa tahdissa. Raja rahapelien ja muiden pelien (mm. viihde- ja ajanvietepelit) välillä on kuitenkin hämärtyvässä. Nykyään myös useat muut kuin perinteiset rahapelit sisältävät rahankäyttöä ja niiden pelaamiseen liittyy samantapaisia ongelmia kuin rahapelien pelaamiseen. Myös liiallinen roolipelien ja vastaavien pelaaminen tai surffailu internetissä voi sekoittaa ajankäytön ja häiritä normaalia arjessa selviytymistä.

Peliongelma on monen tekijän summa ja monimutkainen prosessi. Se ei ole vain yksilön ongelma vaan myös vakava yhteiskunnallinen kysymys. Taloudellisen voiton mahdollisuus houkuttelee ihmisiä pelaamaan ja siksi siihen sisältyy yhteiskunnallisia riskejä ja mahdollisuus haitallisiin sosiaalisiin seurauksiin. Valtiovalta luo pelipolitiikan lainsäädännön, ohjeistuksen ja valvonnan keinoin. Suomessa eri ministeriöt asettavat rahapeliyhtiöiden (RAY, Veikkaus ja Fintoto) tulostavoitteet ja ne myös päättävät pelaamisesta saatujen voittojen käytöstä ja toiminnan valvonnasta. Vuonna 2008 voitto oli noin 1,4 mrd €.

Ongelmapelaamisen esiintyvyyteen vaikuttavat muun muassa pelien saatavuus ja ominaisuudet. Suomessa rahasta pelaaminen on erittäin helppoa: kaupoissa, kioskeissa,

huoltoasemilla, baareissa ja julkisissa vastaavissa tiloissa on lähes 20 000 kolikkoautomaattia, ja yli 4000 myyntipisteessä voi ostaa arpoja tai lyödä vetoa. Lottoarvonta suoritetaan television parhaaseen katselu-aikaan.

Yksilöllisiä riskitekijöitä ovat mm. pelaamisen aloittaminen varhaisella iällä ja runsas pelaaminen. Lisäksi pelaajilla voi olla ajatusvääristymiä liittyen sattuman hallintaan tai tappioiden kattamiseen pelaamalla, omien taitojen yliarviointia ja maagisia uskomuksia, jotka synnyttävät pelierityistä käyttäytymistä kuten inhimillisten ominaisuuksien antamista koneille.

Suomalaiset pelaavat paljon. Päivittäin suomalaisten pelitappio on noin 3,8 milj €. Pelien kulutus on kuitenkin keskittynyt: noin 5 % pelaajista vastaa noin 50 % pelien kokonaiskulutuksesta ja noin 2 % pelaajista vastaa noin kolmanneksesta tuotosta. Ongelma koskee vuositasolla noin 130 000 rahapelaajaa, joista arvioiden mukaan noin kolmannes on vaikeissa ongelmissa. Noin 220 000 pelaajien läheistä on kokenut erilaisia rahapelaamiseen liittyviä haittoja. (Suomalaisen rahapelaamisen vuosikirja 2009).

Ongelmapelaamisen keskeinen seuraus onkin henkilökohtaisen talouden romahtaminen. Pelaaminen voi kehittyä riippuvuudeksi, jolloin se ei ole enää henkilön hallinnassa vaan on pakonomaista toimintaa. Rahan merkitys muuttuu; se on ”peliväline”. Ihmissuhteet saattavat kapeutua ja muuttua – ja ”vuorovaikutus” pelin/pelikoneen kanssa tulla ihmissuhteiden tilalle. Toisten ihmisten koetaan joko mahdollistavan tai estävän pelaamista. Peli sitoo ajatukset ja ohjaa arjen valintoja. Ongelmapelaamiseen liittyy syrjäytymistä, yksinäisyyttä ja masennusta. Häpeän, arvottomuuden ja syyllisyyden tunteet ovat tavallisia. Itsetuhoisuus on tavallisempaa kuin muissa riippuvuuksissa. Henkinen ja fyysinen pahoinvointi ja jopa väkivalta ja rikollisuus voivat astua mukaan kuvaan.

Peliongelman kanssa kamppailevien taakkaa ja syyllisyyden tunnetta lisää se, että he eivät koe tulevaisuutta riippuvuussairaudesta kärsivinä, kuten esimerkiksi alkoholin liikakäyttäjät.

Pelaajien läheiset ovat usein hädissään pelaajasta ja hänen tilanteestaan. Lisäksi heitä painaa huoli pelaajan/perheen taloudellisesta selviytymisestä. Syyllisyyden, surun, katkeruuden tai vihan tunteet ovat tavallisia.

Peliongelmissa (ongelmapelaaminen, peliriippuvuus) toipuminen ja sen seurausten hoitaminen on usein erittäin vaikeaa. Tukipalveluita ongelmasta selviytymiseen on nykyisin jo saatavilla, mutta toistaiseksi vähän ja hajanaisesti.

Pelirajat´on -vertaisryhmien ohjaajat ovat vapaaehtoistoimijoita ja usein heillä on omakohtainen kokemus ongelmapelaamisesta tai pelaajan läheisenä elämisestä ja -

selviytymisestä. He ovat saaneet koulutuksen ongelmapelaamiseen liittyvien vertaistukiryhmien ohjaamiseen. Heidän tehtävänä on auttaa ryhmää hyödyntämään omaa kokemustietoaan niin, että ryhmäläiset kykenevät toteuttamaan itselleen asettamia tavoitteita ongelmapelaamisen suhteen. Pienet teot ovat tärkeitä. Onnistumiset tarkentavat katseen niihin seikkoihin, jotka auttavat itseä ja toisia toipumisessa.

1. Ihmisarvon kunnioittaminen ja tasa-arvo

Jokainen ihminen on arvokas – niin pelaaja kuin läheinen

Ihminen on ainutlaatuinen ja kaikki ovat yhdenvertaisia. Pelirajat´on -toiminnassa luotetaan siihen, että ihminen kykenee arvioimaan elämäänsä ja tekemään sitä koskevia ratkaisuja sen mukaan, mitä pitää arvokkaana ja tavoiteltavana. Ihmisellä on voimavaroja ja kykyjä ratkaista omia ongelmiaan. Läheisten ja kanssaihmisten tuki on tarpeen erityisesti silloin, kun ihminen ponnistelee vaikeiden elämäntilanteiden kuten ongelmapelaamisen kanssa.

Pelirajat´on -toiminnassa jokaiseen suhtaudutaan kunnioittavasti riippumatta hänen vakaumuksestaan ja henkilökohtaisista valinnoistaan. Toiminnassa keskitytään läsnäolijoiden – pelaajien tai läheisten – keskinäiseen tukemiseen ja voimavarat suunnataan yhteisen hyvinvoinnin edistämiseen.

Ihmisten erilaisuus on rikkaus, jota voidaan yhdessä hyödyntää suhtautumalla suvaitsevaisesti toinen toisiinsa. Näin rakentuu suopeuden silta, jota pitkin ihmisten on mahdollista kohdata toisensa arvostaen kunkin erityislaatua.

Ongelmapelaamiseen liittyy usein hämmentävä kokemus oman käyttäytymisen hallitsemattomuudesta. Kyvyttömyys kantaa vastuuta omasta taloudenhoidosta voi johtaa talousvastuun siirtämisen jonkun toisen käsiin, mikä puolestaan horjuttaa omaa autonomiaa ja omanarvontunnetta. Ihmisarvoa kunnioittava suhtautuminen on hyvin tärkeä tuki pelaajalle itsekunnioituksen ja vastuullisuuden löytämiseksi uudelleen.

Pelaajan läheinen joutuu usein yllättäen kohtaamaan vaikean elämäntilanteen, jossa voimakkaat tunteet syövät voimavaroja. Läheinen voi tarvita tukea selviytyäkseen ja löytääkseen uudelleen omanarvontuntonsa ja omat elämänarvonsa.

2. Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri

On tärkeää voida luottaa toisiinsa

Toiminnan luottamuksellisuus on erityisen tärkeää pelaajille ja läheisille. Peliongelma on usein näkymätön ja sen julkiseksi tulo saattaa merkitä esimerkiksi luotettavuuden menettämistä.

Pelirajat´on -vertaistoimintaan voi osallistua nimettömästi. Ryhmäläisiin liittyvistä asioista ja ryhmän tapahtumista ei saa puhua ryhmän ulkopuolella. Omista kokemuksista, ajatuksista ja tunteista voi halutessaan luonnollisesti puhua. Vaitiolovelvollisuus sitoo ohjaajaa ja ryhmäläisiä ryhmätoiminnan ajan ja sen jälkeen. Ohjaajat allekirjoittavat vaitiolositoumuksen.

Ensimmäisessä kokoontumisessa sovitaan salassapidosta sekä säännöistä, jotka edistävät keskinäisen luottamuksen rakentamista ja säilymistä. Keskinäinen luottamus antaa mielenrauhan ja turvallisuuden tunteen, joka puolestaan mahdollistaa avoimuuden.

Toiminnan päihteettömyys mahdollistaa fyysisen ja psyykkisen turvallisuuden sekä puitteet tunteiden ja ajatusten aidolle kohtaamiselle ja käsittelylle ilman niihin vaikuttavien aineiden turruttavaa, ylivirtävää tai käyttäytymistä muuttavaa vaikutusta. Jos ohjaaja tekee arkisen havainnon siitä, että ryhmäläinen ei ole sellaisessa kunnossa, että hyötyisi ryhmän toiminnasta tai häiritsee ryhmää käyttäytymisellään, ohjaaja pyytää ryhmäläistä poistumaan tämänkertaisesta tapaamisesta ja palaamaan mukaan seuraavalla kerralla.

Osallistujien nimi- tai muita tietoja ei luovuteta ulkopuolisille. Mikäli tutkimus- ja arviointityöhön tarvitaan haastateltavia, lupa yhteystietojen antamiseen pyydetään osallistujilta kirjallisesti.

3. Vapaaehtoisuuden arvostaminen

Vapaaehtoisuus edellyttää sitoutumista ja vahvistaa yhteenkuuluvuutta

Toiminta on vapaaehtoisuuteen pohjaavaa, samankaltaisia asioita kokeneiden ihmisten keskinäistä tukemista ja auttamista. Mukaan tuleminen on henkilön oma valinta. Vapaaehtoisuus merkitsee sitä, että ryhmässä ei ketään pakoteta mihinkään, mihin ryhmäläinen ei itse suostu ja mikä ei sillä hetkellä tunnu hänestä mahdolliselta. Aktiivinen kuunteleminen, aito läsnäolo sekä sitoutuminen säännölliseen osallistumiseen on kuitenkin edellytys omalle ja ryhmän kehitykselle.

Ohjaajat ovat vapaaehtoisia eivätkä he saa työstään palkkaa. Vertaistoiminta on myös osallistujille maksutonta. Toiminta on yleishyödyllistä eikä tuota millekään taholle taloudellista hyötyä.

Ongelmapelaamisen tukipalveluita on vähän ja pelaaja joutuu usein yksin arvioimaan tilanteensa ja tekemään päätöksen avun hakemisesta. Kynnys voi olla vaikea ylittää. Avun hakemisen kynnyksen madaltaminen on Pelirajat -toiminnan lähtökohta.

Vertaistuki toteutuu ohjatuissa ryhmissä, puhelinringeissä tai yksilöllisissä tukisuhteissa. Pelaajille ja läheisille on erilliset ryhmät. Ne ovat avoimia kaikille, jotka kokevat pelaamisen haittaavan elämäänsä.

Kyse on vapaaehtoisten ohjaajien omaan kokemukseen ja ohjaajakoulutuksessa saatuihin valmiuksiin perustuvasta maallikkoauttamisesta. Ohjaajan kokemukset epäonnistumisista ja riittämättömyydestä osana ihmiselämän monimuotoisuutta auttavat häntä kohtaamaan kanssaihmissään aidosti. Koulutuksessa ja työssä kertynyt hiljainen tieto ja taito ihmisten kanssa toimimisesta antavat lisää evästä. Vapaaehtoisuuteen perustuva vertaistukityö ei ole kuitenkaan ammattilaisen työtä – hoitoa tai kuntoutusta – vaan kanssaihmissyyteen pohjautuvaa huolenpitoa toisista ihmisistä. Mikäli ryhmässä nousee esiin ongelmia ja avuntarpeita, joissa ryhmä ei voi auttaa, ohjaaja tukee ryhmän jäsenten hakeutumista ammattiavun piiriin.

4. Ihmisen aito kohtaaminen ja rakentava vuorovaikutus

Ihminen kaipaa tulla kohdatuksi ja hyväksytyksi

Pelaajat ja läheiset ovat käyneet läpi vaikeita tilanteita ja asioita. He ovat tunteneet häpeää, syyllisyyttä, huonommuutta tai surua ja kokeneet ahdistusta. Ongelmaksi muodostunutta pelaamista on usein salattu. Pelaajiin on voitu kohdistaa halveksuntaa tai syyllistämistä ja peliongelmaa on saatettu mitätöidä.

Ihmiset odottavat tulevansa kohdatuiksi henkilökohtaisella tasolla ja aidosti arvostettuina. Kohtaamatta ei voi ymmärtää ja ilman turvallisuuden tunnetta ei uskalla kohdata. On tärkeää, että ryhmän ilmapiiri on hyväksyvä, myönteinen ja joustava. Kuullaan ja kuunnellaan, välitetään ja tuetaan itseä ja toista pelaajaa ja toista läheistä.

Pitkäkestoisissa ja hitaissa oppimisen prosesseissa annetaan tilaa ryhmän jäsenten vuorovaikutukselle ja vertaisuudelle. Tärkeintä on aito kohtaaminen ja se, että toiminta on ryhmän jäsenille tärkeää ja merkityksellistä.

Rakentavassa vuorovaikutuksessa kuunnellaan ennakkoluulottomasti, kiirehtimättä ja kritisoimatta. Ryhmäläiset tai ohjaaja eivät luule tietävänsä, mikä on toisille parasta.

Ohjaaja auttaa ryhmää, ryhmäläiset toisiaan – kaikki itseään

Ryhmän tärkein toimintamuoto on keskustelu, jossa kokemuksia, tunteita ja ajatuksia sanallistetaan yhdessä vertaisten kanssa. Tavoitteena on kokemusten jakaminen ja keskinäinen tuki. Ohjaajan tehtävä on rajoista huolehtiminen niin, että pysytään asiassa ja toimitaan tässä kuvauksessa esitettyjen periaatteiden mukaisesti.

Ryhmällä on oikeus määrittää itse keskustelun aiheet. Ne löytyvät ryhmäläisten esiin tuomista asioista. Erilaisia ajattelutapoja ja kokemuksia työstämällä syntyy uutta tietoa, jota jokainen voi hyödyntää itselleen sopivalla tavalla. Ryhmän tavoitteena on auttaa jäseniä luottamaan omiin kykyihinsä ja voimavaroihinsa irrottautua ongelmapelaamisesta ja löytää uudenlaisia toiminta- ja käyttäytymistapoja.

Ryhmän jäsen asettaa itse omat tavoitteensa ja hänellä on vastuu niiden toteuttamisesta. Jokaisen osallistujan oma kasvu on hänen henkilökohtainen prosessinsa, joka etenee omassa tahdissaan ja omalla persoonallisella tavallaan. Jäsenten vastuullisuutta, itsemääräämisoikeutta ja vapaata tahtoa kunnioitetaan. Jokainen ryhmäläinen päättää itse, mitä haluaa kertoa omasta tarinastaan toisille ryhmän jäsenille.

Ryhmän jäsen sitoutuu toimimaan ryhmän tarkoitusta ja hyvää vuorovaikutusta edistävällä tavalla yhdessä sovittujen sääntöjen puitteissa. Hänellä on oikeus tulla kohdatuksi tässä kuvauksessa esitettyjen periaatteiden mukaisesti. Häneltä pyydetään palautetta toiminnasta ja hänellä on oikeus tulla kuulluksi.

Pelirajat'on -vertaisryhmien ohjaajat ovat ohjaajakoulutuksen käyneitä vapaaehtoisia maallikkoauttajia, jotka osallistuvat säännölliseen työnohjaukseen. Heillä on usein omakohtainen kokemus ongelmapelaamisesta tai läheisenä elämisestä. Heidän toimintansa perustuu ajatukseen, että jokaisessa ihmisessä piilee voimavaroja ja kykyjä auttaa kanssaihmiä elämän vaikeuksissa.

Ryhmän ohjaajana toimimisen lähtökohtana ovat tavalliset auttamisen ja tukemisen taidot. Ohjaaja hyväksyy oman ja toisten keskeneräisyyden ihmisenä ja sallii virheiden tekemisen ihmisyyteen kuuluvana asiana. Ohjaajalla on halu auttaa ja tukea, ja keskeisin ponnistus pohja hänen toiminnalleen ovat oma elämäkokemus ja persoona. Ryhmän ohjaaja näkee oman tarinansa saman kokoisena kuin toisten kokemukset, ei oikeana tai vääränä, isompana tai pienempänä. Ryhmän toiminnasta saadut kokemukset, ihmisten kuunteleminen ja osallisuus vuorovaikutukseen ovat ohjaajan henkilökohtaisen kasvun lähteenä ja tukena.

Ohjaajan tehtävä on ohjata ryhmäläisten keskinäistä vuorovaikutusta ja auttaa heitä löytämään omia ratkaisujaan. Ohjaaja ei hoidata itseään ryhmän avulla. Hän sitoutuu kasvamaan ja kehittymään ihmisenä ja pelaajien tai läheisten vertaisryhmän vapaaehtoisohjaajana.

Ohjaajalla on oikeus itselleen merkitykselliseen tehtävään, mielekkäästi organisoituun toimintaan sekä riittävään koulutukseen, työohjaukseen ja muuhun jaksamista ja omaa kehitystä edistävään tukeen ja virkistykseen. Hänellä on oikeus antaa palautetta ja vaikuttaa ohjaajakoulutuksen ja ryhmätoiminnan kehittämiseen.

5. Kokemustiedon, tunteiden ja vertaistuen voimiin luottaminen

Vertainen on kanssaihminen vailla vertaa

Ihmiseksi kasvu on elämänmittainen ponnistus, jossa kanssakäymisellä toisten kanssa on keskeinen merkitys. Elämän vaikeuksien voittamisessa erityisesti vertaiset voivat antaa ja saada tukea toisiltaan. Vertaisella on mahdollisuus kohdata, käsitellä ja ymmärtää kokemusten merkitystä ja niiden herättämiä usein vaikeita tunteita. Samankaltaisia asioita kokenut pystyy kulkemaan rinnalla tasavertaisena. Ylivertainen ei kenenkään tarvitse olla.

Vertaisryhmän voima on toiminnan henkilökohtaisella merkittävyydellä sen jäsenille.

Elämäntarinoiden kertominen, kuunteleminen ja elävä vuorovaikutus turvaavat ryhmän toiminnan edistymistä. Avoimuus, yhteisymmärrys ja keskinäinen luottamus rakentavat turvallista ilmapiiriä vaikeidenkin asioiden käsittelylle.

Kokemustieto on henkilökohtaista, omista lähtökohdista syntyneitä näkemyksellistä, arvokasta ja käyttökelpoista tietoa. Vertaistuki tuottaa yhteisöllistä tietoa. Yhdessä jaettu tieto, kokemuksista oppiminen sekä kriittinen tiedon käsittely ja jäsentäminen luovat uutta merkityksellistä tietoa, joka tukee yksilön ja yhteisön selviytymistä.

Kokemuksista oppiminen on vaativaa ja totutuista toimintatavoista poisoppiminen vielä vaativampaa. Muutos pelottaa usein enemmän kuin paikallaan pysyminen. Se voi olla kivuliasta ja vaatia sitkeyttä, rohkeutta ja taitoa kestää turhautumista. Pelaamisen tilalle on löydettävä muuta tekemistä.

Pelaamisen lopettaminen tai hallintaan saaminen voi tapahtua äkillisesti tai vähitellen.

Kun nopea muutos joskus tapahtuu, muutoksen pysyvyys vaatii aikaa ja tukea.

Repsahdukset ovat tavallisia. Toipuminen ja pysyvä muutos edellyttävät usein rauhallista etenemistä. Muutoksen vaativuuden kohtaaminen antaa perustelun hitaudelle.

Toipuminen on oppimista, kipuilua ja oivaltamista. Helppoja ja nopeita ratkaisuja ei odotetakaan löytyvän.

Vertaistuen olemukseen kuuluu epävarmuuden kohtaaminen ja ratkaisujen etsiminen monista näkökulmista. Elämän monimuotoisuuden hyväksyminen kuuluu vertaistukeen.

Peliongelman/-riippuvuuden salaaminen on mahdollista. Pelaaja – ja sen myötä läheinenkin – voi vetäytyä ihmissuhteista, olla hyvin yksinäinen ja syrjäytyä esimerkiksi talousvaikeuksien vuoksi sosiaalisesta kanssakäymisestä. Toiset pelaajat voidaan kokea kilpailijoina ja muut ihmiset ensisijaisesti pelaamista mahdollistavina rahanlähteinä. Rahan merkitys on muuttunut: se on väline, joka mahdollistaa pelaamisen. Taloudelliset menetykset ovat kuitenkin suhteessa käytettävissä oleviin varoihin. Niiden vertaaminen ryhmissä ei ole mielekästä ja voi ehkäistä vertaisuuden kokemuksen. Pelaajalle ja läheiselle **vertaisryhmä on usein ainoa paikka**, jossa he voivat avoimesti puhua tilanteestaan. Vertaisen kohtaaminen riisuu niistä valheista ja selittelyistä, joihin riippuvuudesta kärsivä ihminen usein ajautuu. Vertainen voi kysyä ja kyseenalaistaa asioita oman kokemuksensa pohjalta. Vertaisuus helpottaa avointa ja inhimillistä toisen ihmisen kohtaamista, mikä vahvistaa ratkaisevasti voimavaroja käyttäytymisen muuttamiselle. **Pelaaja liittyy pelikoneiden tai netin sijasta uudelleen toisiin ihmisiin.**

Läheinen voi kokea hylätyksi tulemisen tunnetta, toivottomuutta ja uupumusta. Kokemus siitä, että tulee nähdyksi ja kuulluksi samankaltaisten kokemusten antaman ymmärryksen avulla vahvistaa uskoa selviytymiseen. **Läheiselle vertaisten kohtaaminen** voi merkitä omien tarpeiden uudenlaista kunnioittamista ja **vahvistaa kykyä asettaa rajoja** omaa ihmisarvoa loukkaavalle kohtelulle.

Sosiaalipedagogiikan säätiö Pelirajat´on -toiminnan kotipesänä

Sosiaalipedagogiikkaan kuuluu sekä oppimisen maailma että yhteiskuntaan kansalaistoiminnan keinoin vaikuttamisen maailma. Pedagoginen toiminta on ihmisen sosiaalisen kasvun prosessien tukemista.

Yhteisöllisyys syntyy yhteen tulemisesta, yhteisestä tekemisestä ja sitoutumisesta yhteiseen tehtävään. Kokemusten käsittelyn tuloksena syntyy yhteisiä käsitteitä, yhteistä ymmärrystä sekä yhteisiä arvoja ja moraalikäsitteitä. Yksilön tasolla tavoitteena on ihmisen sisäinen kasvu, oppiminen ja muutos, jotka ovat syvästi inhimillistä toimintaa. Keskeinen keino on vahvistaa ihmisten välistä yhteyttä, yhteisöllisyyttä ja itsetuntemusta.

Vapaaehtoinen kansalaistoiminta mahdollistaa kulttuurista muutosta, jossa yksin pärjäämisen vaatimuksesta ja ihmisyyden välineellistämisestä edetään yhdessä tekemiseen ja kanssaihmisistä välittämiseen. Tavoitteena on, että toimintaan osallistujat voimaantuisivat toimimaan yhteiskunnassa pelihaittojen vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi.

Toiminnan organisoinnissa tehdään yhteistyötä muiden pelihaittojen kanssa toimivien tahojen sekä riippuvuuksien ja mielenterveyden kysymysten parissa työskentelevien kanssa.

Pelirajat´on -Tietopankki -cd:ltä löytyvät kuvaukset vertaistuen käytännön toteutustavoista, tietoa ajankohtaisesta ryhmä- ja muusta tukitoiminnasta ja pelaajien, läheisten ja ryhmänohjaajien puheenvuoroja

Toiminnan taloudellinen tuki tuli peliyhtiöltä

Suomessa vapaaehtoistoiminnan järjestämisen rahoitus tulee pitkälti peliyhtiöiltä. Sosiaalipedagogisen säätiön yleishyödyllinen toiminta rahoitetaan RAYn avustuksilla. RAY:n tuella toteutetaan myös Pelaajien vertaistukiverkosto- hanke, jonka tuotos Pelirajat´on -vertaistymätoiminta on.

Toiminnan laadun seuranta

Pelirajat´on -toiminnan toteutumista seurattiin ryhmäläisiltä ja ohjaajilta saadun palautteen avulla. Palaute kerättiin sekä ulkoisten arvioitsijoiden toimesta tehtävin haastatteluin että muiden arviointitoimenpiteiden avulla. Arviointien tulokset käsiteltiin projektin ohjausryhmässä ja säätiön hallituksessa, joilla oli vastuu toiminnan laadun varmistamisesta.

Toiminnan organisoinnista, laadusta ja kehittämisestä sekä siihen liittyvästä resursoinnista vastasi Sosiaalipedagogiikan säätiö Raha-automaattiyhdistyksen myöntämän toiminta-avustuksen turvin.

Liite 2: Pelirajat'on -vertaisryhmien ohjaajakoulutusohjelma

1. Kohderyhmä, valintakriteerit ja alkuhaastattelu

Ohjaajakoulutukseen haetaan

- 1) henkilöitä, jotka ovat pelanneet ongelmallisesti, mutta joilla pelaaminen on nyt hallinnassa
- 2) pelaajien läheisiä, joilla on riittävästi voimavaroja toisten läheisten tukemiseen
- 3) henkilöitä, joita kiinnostaa pelaajien ja/tai heidän läheistensä selviytymisen ja hyvinvoinnin tukeminen vapaaehtoisen vertaistukitoiminnan avulla.

Ohjaajat toimivat vapaaehtoisuuden pohjalta eivätkä he saa työstään palkkaa. Ohjaajilta ei odoteta ammattilaisen valmiuksia esimerkiksi peliriippuvuuden hoitoon. Tavalliset kanssaihminen valmiudet vahvistettuna halulla ohjata vertaisryhmää ja innostuksella kehittää itseään ovat riittävät. Ohjaajan perustehtävä on mahdollistaa saman kokoneiden ihmisten tuki ja apu toinen toisilleen ryhmän avulla. Koulutuksen, työnohjauksen, virkistystoiminnan ja ohjaajien välisen vertaistuen avulla pyritään säilyttämään innostus ja voimavarat toimintaan osallistumiseen.

Vapaaehtoinen ohjaaja voi ohjata ryhmäläisen tarvittaessa ammattiavun piiriin.

Ohjaajaksi hakeutuva haastatellaan mieluiten kasvokkain, mutta tarpeen vaatiessa puhelimesta (ohjaaja asuu muulla paikkakunnalla). Haastattelun tavoitteena on antaa koulutukseen hakevalle mahdollisimman realistinen käsitys koulutusohjelmasta ja vapaaehtoisena ohjaajana toimimisesta ja antaa tiedot koulutuksen käytännön toteutuksesta. Tärkeää on kuulla hakijan odotuksia ohjaajaksi opiskelemisesta ja ohjaajana toimimisesta.

Valinta perustuu alkuhaastattelussa puolin ja toisin satuun käsitykseen siitä:

- a) onko hakijalla riittävästi aikaa ja voimavaroja opiskelulle ja ryhmän ohjaamiselle,
- b) hyväksyykö hän toiminnan periaatteet oman toimintansa lähtökohdiksi,

- c) onko hän selvittänyt itselleen, miksi hän haluaa olla toisille avuksi (ryhmän ohjaajana toimiminen vs itsensä hoitaminen ryhmän avulla vs tarve käännäyttää ihmisiä oman ajattelutavan kannalle,
- d) onko hänellä riittävä etäisyys omaan peliongelmaan/läheiseen elämiseen ja
- e) onko toiminnan organisoijalla ja ohjaajakoulutukseen hakevalla riittävän yhteinen käsitys vapaaehtoistoiminnan luonteesta ja ohjaajan roolista.

Koulutus toimii myös pitkitettynä valintaprosessina. Tämä tarkoittaa sitä, että todistus annetaan vain niille opiskelijoille, joiden arvioidaan edistyneen koulutuksen aikana niin, että he pystyvät toimimaan vertaisohjaajina ja -tukijoina. Tämä asia tehdään hakijoille selväksi jo haastatteluvaiheessa.

Hakijoiden omaa tilannetta pelaamisen suhteen selvitetään alkuhaastattelulomakkeen avointen kysymysten lisäksi sovelletun DSM IV-mittarin (ongelmapelaamiseen liittyen) kysymyksiin perustuvalla oman tilanteen arviolla.

Jos hakija on akuutisti hoidon tai kuntoutuksen tarpeessa peliongelman tai muiden elämäntilanteiden johdosta, hänet ohjataan asianomaisen/saatavilla olevan tuen piiriin.

Jatkoyhteydenpidosta ohjaajakoulutuksen suhteen sovitaan.

VINKKI: Paras asiantuntija kertomaan ohjaajaksi opiskelemisesta ja ohjaajana toimimisesta on Pelirajat'on -vertaisryhmän ohjaajakoulutuksen suorittanut henkilö. Jos sellainen on mahdollista saada mukaan alkuhaastatteluun, se on plussaa kaikille.

2. Koulutuksen tavoitteet

Opiskelu antaa valmiudet ohjata Pelirajat'on -vertaisryhmiä

- auttamalla osallistujia tutustumaan itseensä, omaan tapaansa olla vuorovaikutuksessa ja omiin vahvuuksiinsa toimia ryhmän ohjaajana ja tukijana
- syventämällä ymmärrystä ongelmapelaamisesta
- vahvistamalla vuorovaikutustaitoja niin, että ohjaaja osaa tukea ryhmän ilmapiirin kehittymistä luottamukselliseksi ja toisia kunnioittavaksi, mikä mahdollistaa jäsenten aidon

kohtaamisen, uusien näkökulmien aukeamisen, toivon syntymisen ja oman identiteetin uudelleenrakentamista

- antamalla välineitä oman ryhmän ohjaamiseen
- käsittelemällä vapaaehtoisuuden, vertaisuuden ja ihmisten auttamisen ja tukemisen käsitteitä
- lisäämällä taitoja organisoida vapaaehtoistoimintaa

3. Koulutusohjelma

Pelirajat'on -vertaisryhmän ohjaajaksi opiskeleminen vie noin puoli vuotta. Koulutusohjelmaan kuuluu neljä lähijaksoa, oman ryhmän ohjaaminen ja siihen liittyvä työnohjaus. Lähijaksojen välillä ohjaajat tekevät lähijaksoilla annettuja opintotehtäviä ja opiskelevat Ryhmästä enemmän -kirjaa¹⁰. Projektin aikana oli käytössä www.pelirajat-on.fi -sivustossa suljettu osio, Ohjaajaekstra, ohjaajien keskinäiseen vuorovaikutukseen ja opintotehtävien suorittamiseen.

Projektin aikana opiskelu oli ohjaajille maksutonta ja heille korvattiin matkat kurssipaikalle ja tarvittaessa myös matkat ryhmätapaamisiin. Ohjaajilla oli myös käytössään projektin kustantamat prepaid -liittymät oman ryhmän asioiden hoitoa varten. Pelivelkojen vuoksi osa ohjaajista oli varattomia ja kuluja vapaaehtoisena toimimisesta ei siksi saanut syntyä.

Toiminnan keskeinen periaate on luottamuksellisuus. Siksi ohjaajat allekirjoittavat heti opintojensa alussa salassapitositoumuksen.

Opintojen kuluessa ohjaajat täydentävät opintovihkoaan. Onnistuneen opiskelukokonaisuuden päätteeksi ohjaaja saa todistuksen.

Ryhmien toiminnan sisällöt nousevat ensisijaisesti ryhmäläisten itse esiin nostamista kysymyksistä.

Ryhmille on kuitenkin olemassa myös malliohjelmat, joista erityisesti aloittelevat ohjaajat voivat hyötyä toimintaa suunnitellessaan. Pelirajat'on -tietopankissa (cd, tilattavissa ongelmapelaamiseen erikoistuneesta info- ja tukipiste Tiltistä/ Sininauhaliitto) löytyy ohjaajien tarinoita. Hyvät käytännöt -kuvaus valmistuu vuoden 2011 keväällä ja on luettavissa www.sosiaaliportti.fi -sivustosta.

¹⁰ Kaukkila, Veli - Lehtonen, Elina 2008: Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Suomen Mielenterveysseura. Laadukasta kulttuuria vapaaehtoistyöhön -hanke. SMS-Tuotanto Oy.

4. Koulutusohjelman oppimisajattelu

Ihminen nähdään omista kokemuksistaan yksilöllisesti oppivana ja yhteisöllisenä. Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä oppiakseen tuntemaan itseään. Kokemustietoon ja sen avulla yhdessä luotuun uuteen tietoon luotetaan. Tunteiden merkitys oman toiminnan ohjauksessa ja ihmisten välisen vuorovaikutuksen laadun synnyssä nähdään keskeiseksi.

Ajatukset ja tunteet ohjaavat pitkälle käyttäytymistämme. Ja toisinpäin: se, mitä teemme ja tekemättä jätämme vaikuttaa ajatuksiin ja tunteisiin. Mitä paremmin tunnemme itsemme ja omat ajatus- ja toimintatapamme, sitä taitavammin pystymme toimimaan tietoisesti omien arvojemme ja tavoitteidemme mukaan. Tietoiseksi tuleminen on kokemuksen tunnistamista itsessään. Kun sen on tunnistanut, voi siihen tarttua: ruveta erittelemään ja käsitteellistämään. Se on myös tunteiden nimeämistä. Kun tunteelle on annettu nimi, voi sen kohdata, sitä voi ruveta tutkimaan.

Vertaisryhmän toiminta perustuu jäsenten toisilleen antamaan vuorovaikutukselliseen tukeen. Jokaisen kokemukset ovat tärkeitä ja uuden oppimista tapahtuu omia kokemuksia työstämällä yhdessä vertaisten kanssa. Vertaiset ovat kokeneet samankaltaisia asioita. He saattavat myös olla samankaltaisessa elämäntilanteessa esimerkiksi ongelmapelaamiseen liittyvien talousvaikeuksien vuoksi. Tämä avaa ryhmäläisten mielen ja kielen. Jokainen voi saada kokemuksen tuen antamisesta ja saamisesta.

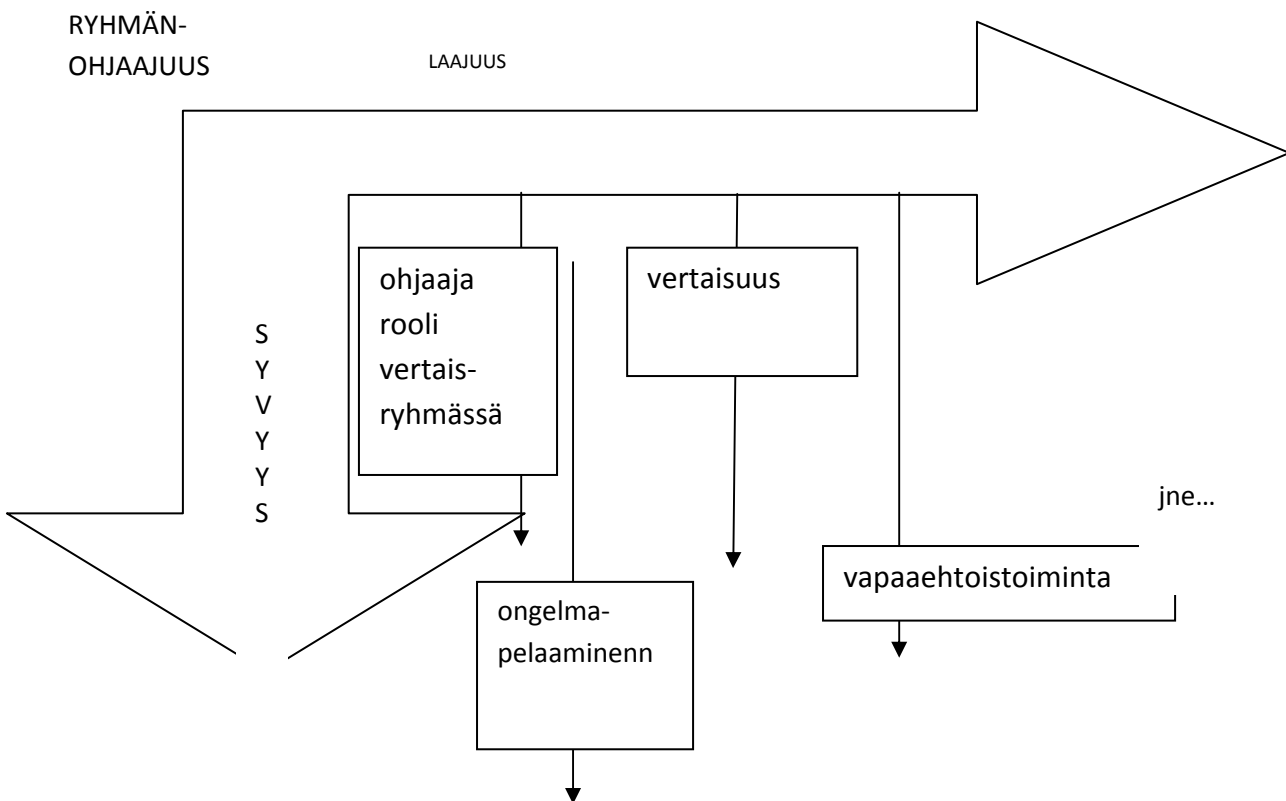
Koulutus toteutetaan ryhmämuotoisesti ja omaan ohjaajaryhmään liittymistä tuetaan. Liittyminen omaan ryhmään antaa mahdollisuuden oppia ja oivaltaa yhteisöllisyyden olemusta yksittäisen oppijan tukena. Koulutus on siten myös ohjaajiksi opiskelevien ryhmän prosessien edistämistä. Ryhmäkokemuksen ja ohjaajana toimimisen analysointi ovat koulutuksen keskeisiä metodeja uuden tiedon jakamisen rinnalla.

Nykyajattelun haastaminen

Uusi tieto – olkoon se tutkimus- tai kokemustietoa - haastaa usein vanhat totutut ajatus- ja toimintatapakuviot. Esimerkiksi hoitoalan ammattilaiselle toimiminen vapaaehtoisena maallikkona voi olla hyvinkin haasteellista ja edellyttää uusien ajattelutapojen omaksumista. Opiskelija joutuu siivilöimään uuden tiedon nykyisten ajatustapojensa läpi. Tässä prosessissa käynnistyvät myös

tunteet. Ja tämä onkin välttämätöntä. Muuten tieto ei muutu henkilökohtaisesti merkitykselliseksi vaan jää ”papukaijapuheeksi”: opiskelija ehkä osaa toistaa oikeita sanoja oikeassa järjestyksessä, mutta ei toimia niiden hengen mukaisesti.

Kuvio 1. Malli käsitteellisen ajattelun kehittymisestä (esimerkkinä Pelirajat’ on -ryhmänohjaajuuden käsite)

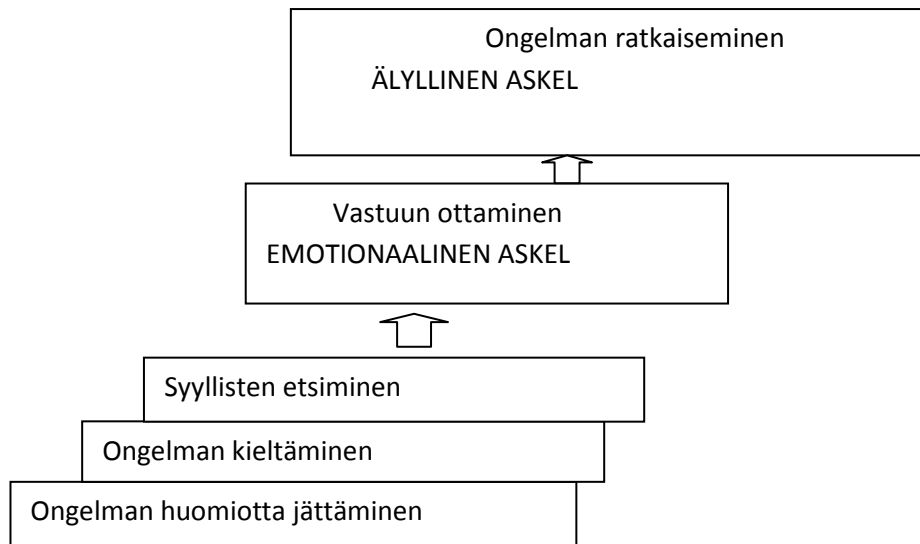


Nykyisten toimintatapojen tutkiminen

Toiminnan muuttamiseen ei pelkkä tieto tunnetusti riitä. Kukaan ei tietäisi esimerkiksi suosituksia terveellisistä elämäntavoista ja silti toimisi niiden vastaisesti – kuka enemmän ja kuka vähemmän. Ihminen tarvitse tunteisiin vaikuttavan kokemuksen, joka ikään kuin tönäisee oikeasti liikkeelle tekemään jotain asialle, joka vaivaa mieltä. Tällainen voi ongelmapelaamisen yhteydessä olla vaikkapa ”pohjalle putoamisen” aiheuttama tunnemyrsky. Tai uudenlaiseen toimintatapaan voi auttaa se helpotus, jota tuntee, kun pääsee ensimmäistä kertaa elämässään avoimesti puhumaan peliongelmaansa vertaisille – ja kuulemaan toisten puhetta ja kokemaan heidän kykyään ymmärtää. Myötätunto voi joskus saada aikaan ihmeitä.

Grove (1985) mallintaa luovan ongelmanratkaisun mallissaan, miten ongelman älyllistä ratkaisua edeltää emotionaalinen askel tähän tapaan:

Kuvio 2: David Groven¹¹ (1985) ongelmanratkaisumalli



Tunteet ovat aivojen toimintaa siinä missä kognitiotkin. Tunteiden tunnistaminen ja nimeäminen ja tätä kautta lisääntyvä itsetuntemus edistävät kokemuksesta oppimista. Vertaisryhmässä ihminen voi tehokkaastikin yhdessä toisten saman kokeneiden avulla hiljalleen alkaa tunnistaa sitä dynamiikkaa, joka panee hänet toimimaan ja käyttäytymään tietyllä tapaa.

Vaikuttavia hetkiä ohjaajakursseilla ja vertaisryhmissä olivat yhteiset naurunremakat, kun ihmiset kertoivat toisilleen noloista tilanteista rahan hankkimiseksi tai maagisista uskomuksistaan pelaamiseen liittyen. Nauru vapautti häpeästä ja sen näki ihmisistä.

Hallitsemattomasti pelaavan kohdalla tämä dynamiikka on voinut olla esimerkiksi vastuun siirtämistä itsen ulkopuolelle. Ja niin kauan kuin pelaaja ei ota vastuuta, hän ei pääse ongelman ratkaisussa eteenpäin vaan selittää liiallista pelaamistaan epärealistisilla argumenteilla tai itsensä ulkopuolisilla seikoilla. Pelaajalle uuden oppiminen merkitsee vastuun ottamista omasta pelikäyttäytymisestään. Läheiselle oman dynamiikan tunnistaminen voi merkitä vastuun ottamista omasta hyvinvoinnistaan.

¹¹ <http://www.cleanlanguage.co.uk/articles/articles/104/1/How-the-Brain-Feels-Parts-1-5/Page1.html>

Vertaisryhmän ohjaajalle se merkitsee sen oppimista, miten ajattelumallit ja tunteet vaikuttavat hänen tapaansa toimia ryhmän ohjaajana ja hänen tapaansa suhtautua asioihin ja ihmisiin ryhmässä. Ohjaajan lisääntynyt itsetuntemus näkyy kykynä kohdata se vastuu, joka ohjaajalla on ryhmän toiminnan ohjaamisessa ja myös terveenä itseluottamuksena omiin kykyihin hoitaa tämä vastuullinen tehtävä.

Tunneilmapiirin, rakenteiden ja hitauden arvostaminen

Tunneilmapiiri vaikuttaa olennaisesti siihen, mitä ja miten (uuden ja pois-) oppiminen tapahtuu. Luottamuksen ja turvallisuuden ilmapiirissä ihminen voi olla aidossa vuorovaikutuksessa niin uloskuin sisäänpäin, mikä on edellytys itsetuntemuksen syvenemiselle ja muutostyöskentelyn aloittamiselle.

Myös toiminnan rakenteiden mielekkyys ja pysyvyys ovat merkityksellisiä hyvän vuorovaikutusilmapiirin syntymiselle. Siksi lähijaksojen ohjelmat, työskentelytilat ja työskentelyn ohjeistus sekä työnohjauksen rakenteiden on tarpeen olla selkeitä, perusteltuja ja toistuvia.

Suurin haaste ohjaajakoulutuksessa ja ryhmien toiminnassa on riittävän ajan varaaminen toiminnalle. Ihmisenä kasvu ja muuttuminen on vaativaa. Muutos tapahtuu ajan kanssa, hoputtaminen hidastaa muutosta. Siksi prosessin on edettävä hitaasti ja rauhallisesti, osallistujien tahtiin. Ajan antaminen asioiden tutkimiselle viestii luottamuksesta ratkaisun löytämisen mahdollisuuteen. Kiireettömyys luo puitteet luovalle ja samalla realistiselle ongelmanratkaisulle.

Olennaista on, että kouluttaja rakentaa ilmapiiriä avoimeksi ja turvalliseksi ja tietoisesti hyvin vuorovaikutteiseksi, jotta ohjaajaopiskelijat saavat todellisen osallisuuden koulutuksen toteutukseen. Palautteet kannattaa käydä kunnolla läpi ja hyödyntää jatkossa ja muokata koulutuksen toteutusta vastaamaan opiskelijaryhmän tarpeita.

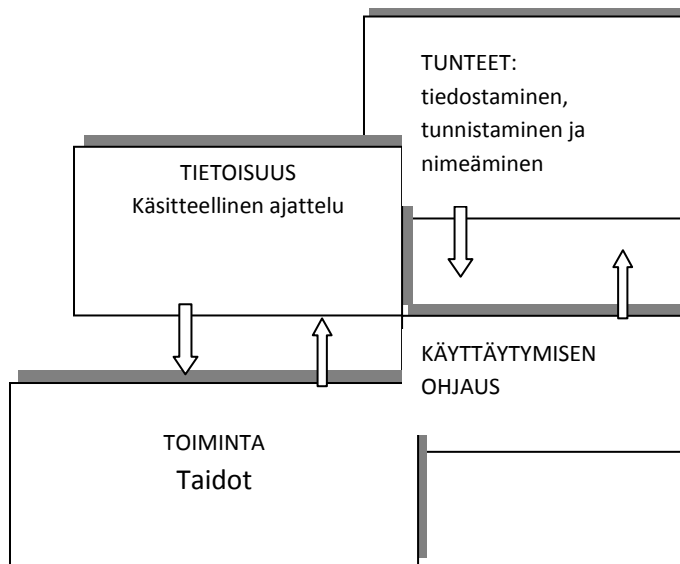
Käytännön teot ratkaisevat

Uusi tieto ja kokemusten purkaminen yhdessä - hyvässäkin ilmapiirissä - ei kuitenkaan vielä riitä. Niistä saa tarpeellisia aineksia käsitteellisen ajattelun kehittämiseksi. Ajattelu- ja toimintatapojen ja käyttäytymisen muutos edellyttää kuitenkin käytännössä toimimista ja itsensä peliin pistämistä.

On toimittava käytännössä ja yritettävä toimia uudella tavalla – vaikkapa opettelemalla uusia reittejä, joille ei tule eteen pelikoneita.

Toiminnasta saatu uusi kokemus herättää uusia ajatuksia ja tunteita, joita erittelemällä ohjaaja voi aiempaa paremmin tiedostaa omaa tapaansa ajatella, tuntea ja toimia. *Siksi oman Pelirajat´on - vertaisryhmän kanssa toimiminen aloitetaan mahdollisimman pian koulutuksen alettua.* Omasta toiminnasta saatua kokemusta käytetään materiaalina niin koulutuksessa kuin työnohjauksessa.

Kuvio 3. Käsitteellisen ajattelun, toiminnan, käyttäytymisen hallinnan ja tunteiden välinen vuorovaikutus



5. Koulutusohjelman rakenne ja sisällöt

Koulutukseen kuuluu:

- lähiopiskelujaksoja 4 x 2 pv,
- itsenäistä opiskelua,
- ryhmän ohjaamista,
- päiväkirjan pitämistä,
- työnohjausta,

- yhteydenpitoa netissä ja puhelimitse,
- yksilölliset kehityskeskustelut,
- ryhmän lopetuskeskustelu ja
- virkistystapaamisia.

Lähijaksot ovat luonteeltaan uuden tiedon omaksumisen ja ryhmänä oppimisentilaisuuksia.

Toteutuksessa olennaista on vuorovaikutuksellisuus.

Lähijaksojen välisenä aikana ohjaajat lukevat kirjallisuutta ja opetusmonisteita ja tekevät kirjallisia tehtäviä ja työstävät asioita omassa mielenmaisemassaan. Näitä voidaan työstää joko lähijaksoilla tai netissä.

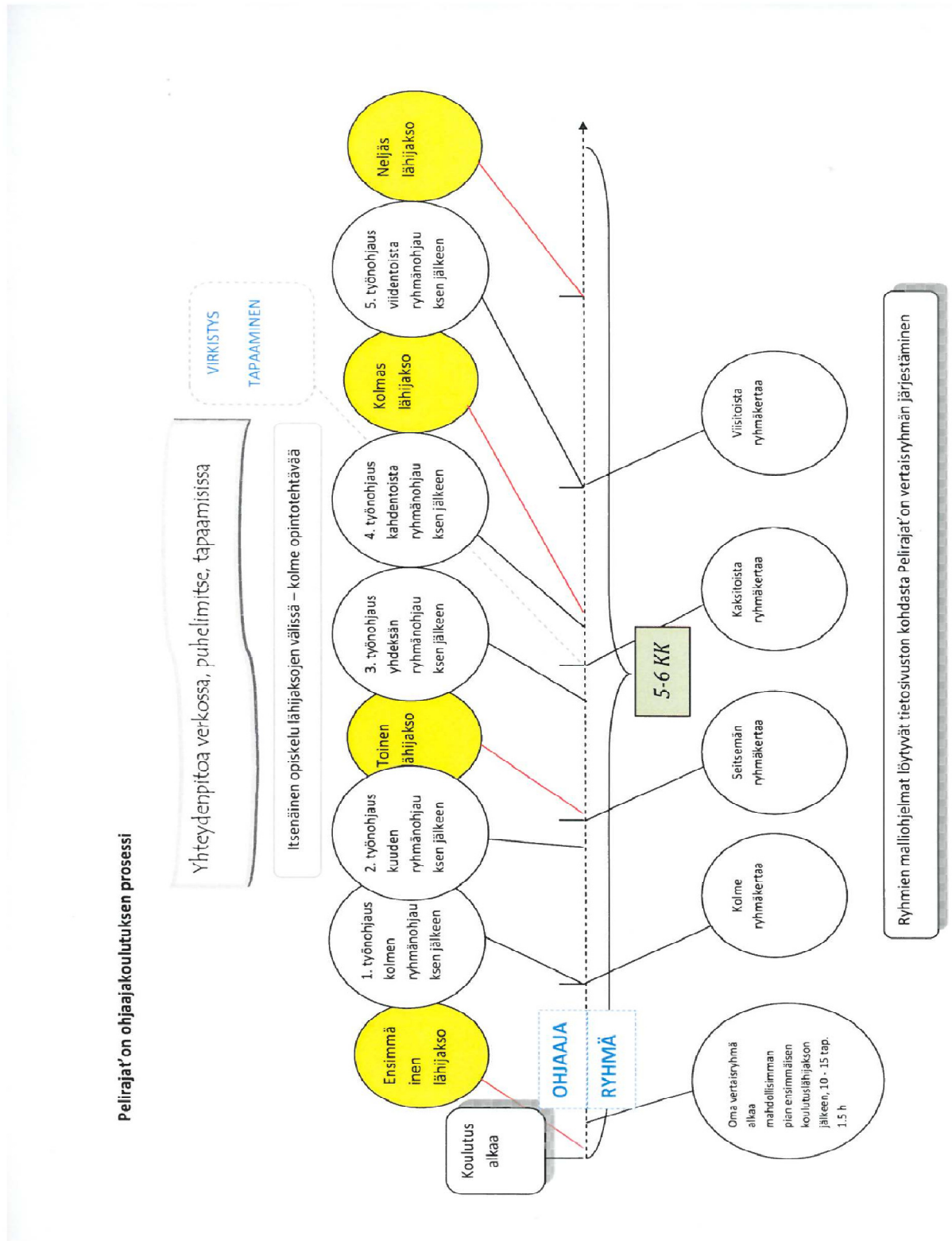
Ryhmän ohjaaminen alkaa heti ensimmäisen lähijakson jälkeen. Ohjaajat pitävät päiväkirjaa ja osallistuvat keskimäärin yhteen työnohjaukseen kolmea kokoontumiskertaa kohden.

Osallistujien erilaiset lähtökohdat pyritään ottamaan huomioon koulutusta järjestettäessä niin, että opiskelijaryhmässä yhteinen ymmärrys peliongelman subjektiivisesta kokemisesta syvenee ja laajenee. Tämän vuoksi opiskelun kuluessa käsitellään ongelmapelaamiseen liittyvän tiedon rinnalla myös ohjaajaopiskelijoiden omia peliongelmakokemuksia. Lisäksi käsitellään omia ryhmäkokemuksia ja työnohjauksen puitteissa oman ryhmän ohjaamisen kokemuksia. Tavoitteena on oppia, miten kokemuksiaan voi hyödyntää uuden oppimisessa.

Koulutukseen valittu voi saada omaksi mentorikseen ja vertaistukijakseen aiemmin vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneen. Hänet voidaan ohjata osallistumaan Pelirajat ´on - vertaisryhmän toimintaan ennen oman koulutuksen alkua. Jos tätä mahdollisuutta ei ole, pyritään järjestämään samalta alueelta tuleville motivointitapaaminen/-tapaamisia ennen koulutuksen alkua.

HUOM: Kaikki ohjaajakoulutuksen materiaalit löytyvät Pelirajat ´on -tietopankista (cd)

Liite 2a: Pelirajat'on -vertaisryhmien ohjaajien koulutusohjelman prosessikaavio



Liite 2b: Pelirajat' on –vertaisryhmän ohjaajaksi hakevan alkuhaastattelu

Lupa

Annan luvan Sosiaalipedagogiikan säätiön hallinnoimalle Pelaajien vertaistukiverkosto –projektille siihen, että projektin ulkoiseksi arvioitsijaksi valittu taho ja projektiin liittyviä tutkimuksia tekevät tahot voivat käyttää tähän lomakkeeseen kirjattuja tietoja kuitenkin niin, ettei henkilöllisyyteni voi missään vaiheessa paljastua. Tietoja ei luovuteta muille tahoille. Lomakkeet hävitetään tämän projektin toiminnan päätyttyä vuonna 2010. Lomakkeet säilytetään Sosped säätiön tiloissa lukollisessa kaapissa. Allekirjoittaja voi peruuttaa tämän luvan, tarkistaa tietonsa ja oikaista mahdolliset virheelliset tiedot milloin tahansa. (Henkilötietolaki 8§, 14§, 24 §)

Kyllä Ei

Päiväys ja allekirjoitus:

HUOM: jatka tekstiä tarpeen mukaan lomakkeen toiselle puolelle.

1. Henkilötiedot

Nimi _____ Syntymävuosi _____

Postiosoite _____

Sähköpostiosoite _____ Puhelin _____

2. Elämäkokemus ja ajankohtainen elämäntilanne

Koulutuksesi ja ammattiosaamisesi (sisältö ja vuodet):

Vastuutehtäviä tai kokemuksia vastuuhenkilönä toimimisesta:

Onko Sinulla

- kokemusta vapaaehtoistoiminnasta? Jos on, minkälaista? _____

- kokemusta vertaistoiminnasta? Jos on, minkälaista? _____

- kokemusta ryhmässä olemisesta? Jos on, minkälaista? _____

- kokemusta ryhmän ohjaamisesta? Jos on, minkälaista? _____

Kokemuksesi työohjauksesta: (tarkoittaa omaan työhön liittyvää yksilöllistä tai ryhmässä tapahtuvaa keskustelua koulutetun työohjaajan kanssa)?

Elämäntilanteesi viimeisimmän vuoden ajalta (esim. miten arki sujuu, entä vapaa-aika)?

Liittyykö elämäntilanteeseesi akuutteja stressaavia asioita kuten päihteet, henkistä kuormitusta, parisuhdeongelmia, työn menetystä tai vastaavaa?

Tilanne oman/läheisen pelaamisen suhteen (mitä pelannut/pelaa, mitä ongelmia tuonut elämään, mitä apua hakenut/saanut)

Mikä on ollut tapasi selviytyä elämän vaikeista tilanteista?

Perhe, läheiset, omat tukihenkilöt:

3. Ohjaajakoulutukseen osallistuminen ja ohjausharjoitteluun sitoutuminen

Pelirajat´on-vertaisryhmien ohjaaminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Se tapahtuu muun elämänmenon rinnalla. Koulutusohjelma kestää kaikkiaan noin 6 kk. Sen aikana on neljä lähijaksoa, jotka järjestetään viikonloppuina. Opintoiltoja on neljä. Ryhmät kokoontuvat viikottain, yleensä 1,5 tunniksi, ja yksi ryhmä kokoontuu kaikkiaan 10-15 kertaa. Ohjaajat saavat työnohjausta ja se tapahtuu tavallisesti iltaisin; työnohjausistuntoja on yksi/ kolme kokoontumiskertaa. Ohjaajilla on mahdollisuus osallistua lisäksi erilaisiin virkistystapaamisiin. Koulutus on ohjaajille maksuton.

Kuinka tärkeänä pidät saada vertaisohjaajaksi kouluttautumista?

Kuinka tärkeä vertaisohjaajakoulutukseen osallistuminen on verrattuna muihin sinulle tärkeisiin asioihin?

Elämäntilanteesi sisältämät mahdollisuudet ja rajoitukset toimia ohjaajana?

Jos joutuisit keskeyttämään ohjaajaopintosi, keskeytyksen mahdollinen syy olisi...

Ajatuksiasi liittyen pelaajien tai läheisten vertaisryhmän ohjaajana toimimiseen liittyen:

- Mistä ongelmapelaamisessa on mielestäsi kysymys?
- Entä vertaistuessa?
- Minkälaista käytöstä ryhmässä et ohjaajana voisi hyväksyä?
- Minkälainen ryhmäläinen Sinun olisi kaikkein vaikeinta kohdata?
- Miksi juuri Sinä olisit hyvä ohjaamaan ryhmää?

Vertaisohjaajakoulutuksesta toivon saavani seuraavia asioita:

Mistä sai tiedon vertaisohjaajakoulutuksesta?

Mitä muuta haluaa tuoda esille?

Liite 2c: Pelirajat'on -vertaisryhmätoiminnassa käytetty lomake (sovellettu DSM-mittari/ongelmapleaaminen) oman peliongelman tutkimiseen

KYSELY Pelirajat'on ohjaajaopiskelijan/vertaisryhmän jäsenen OMAKOHTAISESTA PELAAMISEN TILANTEESTA

Nimi tai nimimerkki: _____

Seuraavat väittämät pohjautuvat peliriippuvuuskriteereille, jotka esiintyvät DSM-IV-TR –mittarissa (Diagnostic and statistical manual of mental disorders, American Psychiatric Association, 2000).

Ohje

Ruksaa luku, joka kuvaa Sinun tilannettasi väitteen osalta tällä hetkellä.

1 = väittämä pitää paikkansa, 2 = olen jokseenkin samaa mieltä, 3 = en osaa sanoa

4 = olen jokseenkin eri mieltä, 5 = väittämä ei pidä paikkaansa

Kirjaa oheen myös vastauksesi päivämäärä.

Palauta tämä lomake ryhmän ohjaajalle. Hän pyytää Sinua täyttämään sen **uudelleen ryhmän viimeisessä kokoontumisessa**. Ruksaa silloin sen hetkistä tilannetta vastaava luku kunkin väitteen kohdalle ja merkkää oheen vastauksesi päivämäärä.

1. Ajattelen pelaamista koko ajan.

pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____

2. Pelaan koko ajan suurempia summia tunteakseni oloni tyytyväiseksi.

pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____

3. Olen epäonnistunut jo useita kertoja yrittäessäni lopettaa pelaamistani.

pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____

4. Tunnen oloni ärtyneeksi ja levottomaksi jos yritän rajoittaa pelaamistani.

pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____

5. Pelaan unohtaakseni ongelmat ja välttääkseni masennusta.

pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
pitää paikkansa	<input type="text" value="1"/>	<input type="text" value="2"/>	<input type="text" value="3"/>	<input type="text" value="4"/>	<input type="text" value="5"/>	ei pidä paikkaansa	pvm: _____

6. Pelattuani ja hävittyäni palaan aina seuraavana päivänä pelipaikalle voittaakseni häviämäni rahat takaisin.

pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												
pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												

7. Valehtelen sukulaisille, terapeuteille ja muille ihmisille, jotta pystyisin peittämään pelaamiseni laajuuden.

pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												
pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												

8. Olen syyllistynyt petoksiin, varkauksiin, väärennöksiin ja vilppiin rahoittaakseni pelaamistani.

pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												
pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												

9. Olen menettänyt tärkeitä ihmissuhteita elämässäni tai työpaikan tai opiskelu- tms. mahdollisuuden pelaamisen vuoksi.

pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												
pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												

10. Luotan muiden apuun hoitaa taloudellisia ongelmiani, jotka johtuvat pelaamisesta.

pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												
pitää paikkansa	<table border="1"><tr><td>1</td></tr></table>	1	<table border="1"><tr><td>2</td></tr></table>	2	<table border="1"><tr><td>3</td></tr></table>	3	<table border="1"><tr><td>4</td></tr></table>	4	<table border="1"><tr><td>5</td></tr></table>	5	ei pidä paikkaansa	pvm: _____
1												
2												
3												
4												
5												

Liite 2d: Ohjaajien opintosuoritusvihko



**Pelirajat'on -vertaisryhmän ohjaajan
opintovihko**

Nimi: _____

Ohjaajakurssi nro ____

I Alkuhaastattelu __.__.20__ (2 h)

II Lähijaksot

- 1. lähijakso _____.____. - _____.____.20____ (15 h)
- 2. lähijakso _____.____. - _____. - _____.20____ (15 h)
- 3. lähijakso _____.____. - _____.____.20____ (15 h)
- 4. lähijakso _____.____. - _____.____.20____ (15 h)

- jaksojen välillä suoritettavat itsenäiset opinnot: opetusmonisteet ja kirjallisuus (24 h)

Oppimateriaali: Ryhmästä enemmän. Käsikirja ryhmänohjaajan taitoja tarvitsevalle. Kaukkila Veli, Lehtonen Elisa. Suomen Mielenterveysseura 2008.

III Oman ryhmän ohjaaminen

- ryhmäkokoontumiskerrat: ____ x á 1,5 h (____ h)
- ryhmien suunnittelu + purku yhdessä ohjaajaparin kanssa (10 h)
- päiväkirjan kirjoittaminen (12,5 h)

IV Työnohjaukset (á 1,5 h)

Osallistunut työnohjaukseen (pvm:t):

Tuntimäärä yhteensä: _____ Ohjaajan allekirjoitus: _____

V Yksilöllinen kehitys- ja ryhmän lopetuskeskustelu (2 h): _____.____.20____

VI Yhteydenpito Ohjaajaextrassa (www.pelirajat-on.fi -sivustossa)
(10 h)

VII Osallistuminen Pelirajat'on -vertaisryhmien ohjaajien
virkistystapaamisiin (á 6 h)

- aika ja paikka: _____

- aika ja paikka: _____

Mahdolliset korvaavat suoritukset:

**Muu osallistuminen pelaajien ja läheisten vertaistuen edistämiseen
(messupäivystys, haastattelujen antaminen tmv. ____ h):**

Ohjaaja on allekirjoittanut salassapitositoumuksen liittyen koulutuksessa tai vertaisryhmien toiminnassa esille tulleisiin henkilöihin liittyviin kysymyksiin.

Suoritukset hyväksytty

Helsinki, _____.____.20____

(Todistuksen antavan yhteisön nimi)

(kouluttajien allekirjoitukset)



Liite 2e: Salassapitositoumus



_____n kouluttamana
vertaisryhmän ohjaajana minä sitoudun noudattamaan Pelirajat'On -toiminnan periaatteita, joihin olen saanut perehtyä osana koulutustani.

Sitoudun myös pitämään salassa sekä vertaisryhmän toiminnassa, työnohjaustilanteissa että koulutuksen aikana esille nousseet henkilöihin liittyvät asiat. Vaitiolovelvollisuus on voimassa myös päätettyäni toimintani vertaisryhmän ohjaajana.

Aika ja paikka

_____ .____.20__

Sitoumuksen antaja

_____ koulutuksen järjestävä taho

_____ Allekirjoitus ja nimen selvennys

_____ Allekirjoitus ja nimen selvennys

Liite 2f: Pelirajat´on -vertaisryhmien malliohjelmat: pelaajien ryhmä ja läheisten ryhmä

Ryhmäkertojen suunnitelma / pelaajaryhmä

	TARKOITUS	SISÄLTÖJÄ
ALOITUS		
1. kerta: avoin	- keskinäinen tutustuminen , kukin oma tarina alkaa - kunnioittavan ja luottamuksen ilmapiirin rakentaminen alkaa - toiminnan tarkoituksen kirkastamista: vapaaehtoisuuden korostaminen	- Pelirajat´on –toiminnan esittelyä - peliongelmatiikasta asiaa
2. kerta: avoin	- ryhmän toiminnan tavoitteiden tarkentaminen ja yhteisestä työskentelystä sopimista - vaihtolovelvollisuudesta sopiminen, nimettömänä pysymisen oikeutus, saapumiset ja osallistumiset, mahdolliset peruutukset jne.	- vertaisryhmätoiminnan tarkoitus ja tavoite, meidän ryhmän tapa toimia - esim. parityöskentely, ryhmäyttävä toiminnallinen harjoitus - ryhmän yhteiset säännöt
3. kerta: avoin	- oman tarinan kertominen jatkuu	- osanottajat kertovat sen, mitä haluavat, itsestään, peliongelmaastaan ja elämästään - vapaamuotoinen ohjattu keskustelu
ARVIOINTI		
4. kerta: suljettu	- oman tilanteen arviointi	- sääntöjen kertaaminen, tarkentaminen - sovelletun DSM IV:n tekeminen. - Omien tavoitteiden pohtiminen -> kirjataan - työkaluna voi käyttää esim. voimavarakartta –tyyppistä työskentelyä
SUUNNITTELU		
5. kerta: suljettu	- ryhmän työskentelyn suunnitteleminen	- pohditaan yhdessä niitä teemoja, joita ryhmäkerroilla tullaan käsittelemään - ohjaajat tuovat keskusteluun näkemyksensä tämän suunnitelman pohjalta - kuunnellaan ryhmäläisten ehdotuksia herkällä korvalla
TYÖSKENTELEY		
6. kerta: suljettu	- pohtia yhdessä, mikä peleissä koukuttaa	- mitä minä pelaan ja miksi arvelee pelaavansa ko. peliä/pelejä = oma tarina jatkuu ja sitä työstetään - yhteinen käynti jossain pelipaikassa + kokemuksen erittelyä, mielikuvaharjoitus
7. kerta: suljettu	- käsitellä pelaamisen taloudellisia seuraamuksia omassa elämässä	- mitä merkinnyt taloudelle omassa elämässä, mitä tehnyt asian suhteen: keskustelu - velka-asioiden asiantuntija mukaan?
8. kerta: suljettu	- pelaamisen sosiaalisten seuraamusten käsittely	- suhteet läheisiin, ystäviin - tilanne työssä, opiskelussa ja harrastuksissa - oman tarinan työstäminen jatkuu esim. keskustellen
9. kerta: suljettu	- edellinen jatkuu	- haaveilu ja pohdinta läheissuhteiden parantamisesta - rentoutusharjoitus, unelmointi, aarrekartan tekoa tms.
10. kerta: suljettu	- pelaamisen psyykkisten seurausten käsittely	- miten olen selvinnyt tähän mennessä itseni

		kanssa? - minkälaisia tunteita olen kohdannut? - esim. aktiivisen kuuntelun harjoitus aluksi - miten voin käsitellä tunteitani, mistä apua
11. kerta: suljettu	- edellinen jatkuu	- keskustelua, tiedon jakamista, toiminnallisia harjoituksia
12. kerta: suljettu	- ajatukset ja käyttäytyminen	- pelaajan ajatusmaailma ja sen muuttaminen - ajatusvääristymät - omien ajatusten kirjaamista ja uudelleenmuotoilua
13. kerta: suljettu	- edellinen jatkuu	- omien ajatusmallien käsittelyä eri menetelmin (keskustelu, mielikuvaharjoittelu)
LOPETUKSEEN SUUNTAUTUMINEN		
14. kerta: suljettu	- oman muutoksen mahdollisuuksien tutkiminen - lopetukseen suuntautuminen	- miten muutos tapahtuu: oman suunnitelman työstäminen - mielikuvaharjoituksia
15. kerta: suljettu	- miten pelihaittoja voisi ehkäistä - palaute ryhmän toiminnasta	- mitä itse voisi tehdä pelihaittojen vähentämiseksi - oman tilanteen arviointi: DSM-IV-mittarin täyttö uudelleen ja muutosten tarkastelu - ryhmäprosessin onnistumisen arviointi (sosiaalinen pääoma –kysely): miten olen voimistunut - ryhmäpalautteen antaminen

Ryhmäkertojen suunnitelma / läheisten ryhmä

	TARKOITUS	SISÄLTÖJÄ
ALOITUS		
1. kerta: avoin	- keskinäinen tutustuminen - kunnioittavan ja luottamuksen ilmapiirin rakentamista - toiminnan tarkoituksen kirkastamista	- Pelirajat´on –toiminnan esittelyä - peliongelmatiikasta asiaa
2. kerta: avoin	- ryhmän toiminnan tavoitteiden asettelua ja yhteisestä työskentelystä sopimista - omat tarinat liikkeelle	- vertaisryhmätoiminnan tarkoitus ja tavoite, meidän ryhmän tapa toimia - ryhmän sääntöjen tekeminen - esim. parityöskentely, ryhmäyttävä toiminnallinen harjoitus
3. kerta: avoin	- oman tarinan kertominen	- ryhmän sääntöjen kertaaminen - osanottajat kertovat sen, mitä haluavat, itsestään ja elämästään
ARVIOINTI		
4. kerta: suljettu	- oman tilanteen arviointi	- omien tavoitteiden pohtimista - työkaluna voi käyttää esim. voimavarakartta –tyyppistä työskentelyä - oikeus omaehtoiseen elämään - keskustelua, toiminnallisia harjoituksia
SUUNNITTELU		
5. kerta: suljettu	- ryhmän työskentelyn suunnitteleminen	- pohditaan yhdessä niitä teemoja, joita ryhmäkerroilla tullaan käsittelemään - ohjaajat tuovat keskusteluun näkemyksensä tämän suunnitelman pohjalta - kuunnellaan ryhmäläisten ehdotuksia herkällä korvalla
TYÖSKENTELEY		
6. kerta: suljettu	- mikä peleissä koukuttaa: jakaa perustietoa ja kokemustietoa ongelmapelaamisesta ja sen ilmenemisestä omassa elämässä	- pelaamisen luonne yleensä, ongelmapelaamisen ilmiö, pelaajaprofiilit - tiedon ja kokemusten jakamista
7. kerta: suljettu	- ongelmapelaamisen seurausten tarkastelua läheisen kannalta	- taloudelliset, sosiaaliset ja psyykkiset vaikutukset elämässä - tiedon ja kokemusten jakamista keskustellen
8. kerta: suljettu	- pelaajan ongelmakäyttäytymisen ja oman toimintatavan erittelyä	- ongelmakäyttäytymisen analysoinnin työkaluja, oman roolin pohdintaa - keskustelua
9. kerta: suljettu	- edellinen jatkuu	- omien rajojen kirjaamista
10. kerta: suljettu	- oman elämänlaadun kohentaminen	- omat arvot ja tavoitteet - aarekartan tekemistä tms.
11. kerta: suljettu	- edellinen jatkuu	- oman keinot selviytyä ja jaksaa - käytännön sovellutuksia: mennään ja toteutetaan hyviä ideoita

12. kerta: suljettu	- edellinen jatkuu	- omien tunteiden kohtaaminen ja käsittely - vieraileva asiantuntija?
13. kerta: suljettu	- hoito- ja tukimuotoihin perehtyminen: pelaajan ja omat tarpeet	- pelaajan tuki-, hoito- ja kuntoutuspalvelut - oman tuen tarpeet ja palvelut - tietoa ja kokemusten vaihtoa
LOPETUKSEEN SUUNTAUTUMINEN		
14. kerta: suljettu	- lopettamiseen suuntautuminen	- virkistymisen: teatteri/elokuva/vierailu/taidenäytely tms. käynti
15. kerta: suljettu	- tulevaisuuteen suuntautuminen - toiminta pelihaittojen ehkäisemiseksi - palaute - loppukyselyt	- miten nyt eteenpäin: oman tarinan jatko-osan rakentaminen - oman tilanteen arviointi - ryhmäprosessin onnistumisen arviointi (sosiaalinen pääoma – kysely): olenko vahvistunut ryhmän avulla - kansalaistoiminta pelihaittojen ehkäisemiseksi: mitä voi tehdä

**Liite 3: Pelirajat'on -pelaajien vertaistukiryhmän merkitys osallistuneille. Raportti kahdentoista vertaisryhmäläisen kokemuksista ryhmässä saadusta vertaistuesta ja vertaisryhmän merkityksestä peliongelma- ja toipumisesta. *Johanna Luostari*
29.10.2010**

Tiivistelmä

Tämä raportti on osa Sosiaalipedagogiikan säätiön järjestämää Pelirajat'on -pelaajien vertaistukiverkostoprojektin loppuraporttia. Raportti on myös osa pro gradu-työtäni, joka valmistuu kesällä 2011. Pro gradu-työni tarkoituksena on vertailla ongelmapelaajien kasvokkain kokoontuvia vertaistukiryhmiä (Pelirajat'on) virtuaalisiin, netissä ja tekstiviesteillä toimiviin vertaistukiryhmiin (Pelivoimapiiri). Tutkielmani on laadullinen tapaustutkimus eli sen tulokset eivät ole yleistettävissä laajempaan väestöön. Tutkimuksen kohteena olevat pelaajat muodostavat pikemminkin näytteen kuin otoksen tutkimuksen kohteesta, eli vertaisryhmiin hakeutuneista ongelmapelaajista. Raportti on tiivistetty aineistokuvaus kahdentoista Pelirajat'on -vertaistukiryhmäläisen teemahaastattelusta. Aineistoa analysoimalla pyrin tässä raportissa parhaani mukaan vastaamaan seuraaviin kysymyksiin: Millaista ja millä tavalla vaikuttavaa tukea ja apua Pelirajat'on-ryhmäläiset ryhmästä saivat vai saivatko he tukea? Mitä positiivista ja/tai negatiivista ryhmäläiset ovat Pelirajat'on-ryhmissä kokeneet? Mitä Pelirajat'on -vertaistukiryhmä merkitsi osallistujilleen? Millainen Pelirajat'on -vertaistukiryhmä on toimintamallina ja millaisena sen rooli näyttää suhteessa muihin peliongelmaan apua tarjoaviin palveluihin, kuten yksilöterapiaan ja virtuaaliseen vertaistukeen (Pelivoimapiiri)? Vierailin joulukuusta 2009 huhtikuuhun 2010 kuudessa Pelirajat'on-vertaistukiryhmässä Helsingissä, Espoossa, Vaasassa ja Jyväskylässä. Havainnoin jokaista vertaistukiryhmää kerran ja esitin ryhmän päätteeksi haastattelupyynnön. Onnistuin lopulta saamaan ryhmistä yhteensä 12 haastateltavaa. Haastattelut toteutettiin joulukuusta 2009 huhtikuuhun 2010. Haastattelut olivat noin puolen tunnin mittaisia nauhoitettuja teemahaastatteluja. Yksi haastatteluista toteutettiin sähköpostitse. Haastatteluteemoja olivat pelihistoria, avun hakeminen, vertaistukiryhmään hakeutuminen, vertaistukiryhmän merkitys, pelaamisesta ylipääseminen ja pelaamisen syyt. Haastateltavista kolme oli naisia ja loput yhdeksän miehiä. Haastateltavien ikähaitari oli 22-vuodesta 64-vuoteen. Haastattelin kymmentä ryhmäläistä ja kahta ryhmänohjaajaa. Laadullisesta aineistostani eli kahdestatoista teemahaastattelusta ilmeni, että jokainen ryhmään osallistunut koki Pelirajat'on-vertaistukiryhmän positiivisena kokemuksena. Ryhmissä vallitsi haastateltavieni mukaan positiivinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa uskaltaa kertoa myös repsahduksestaan. Vertaistuki perustui haastateltavieni mukaan siihen, että ryhmässä pystyi olemaan oma itsensä ja puhumaan vertaisryhmäläisten kanssa yhteistä, peliongelmaisten kieltä. Haastateltavien mielestä vertaistukiryhmässä auttoi myös toisten, samassa tilanteessa olevien tarinoiden kuuleminen. Ainoastaan kahdella haastateltavistani oli ryhmästä positiivisen palautteen lisäksi kielteistä sanottavaa. Yksi haastateltavista koki, että ryhmän koko oli ollut liian pieni, ainoastaan neljä osanottajaa, eikä ryhmässä ollut tämän vuoksi tarpeeksi samanlaisessa tilanteessa olevia. Yhden haastateltavan mielestä ryhmässä ei voinut kertoa avoimesti asioistaan luottamuspuolan vuoksi. Aineistoni perusteella vapaaehtoisuuteen pohjaava Pelirajat'on-vertaisryhmä näyttää yhtenä peliongelman hoitomuotona muiden hoitomallien rinnalla. Kahdeksan kahdestatoista haastateltavasta oli ennen vertaistukiryhmään liittymistä etsinyt apua peliongelmaansa avohoidon palveluista. Yksi haastateltavista oli käynyt läpi myös kaksi laitoshoidojaksoa. Pelirajat'on-vertaistukiryhmän tarjoama tuki

on haastateltavieni mukaan vertaisten välistä vuorovaikutusta: muiden tarinoiden kuuntelemista, tiedon ja vinkkien jakamista, vapaata keskustelua ja ennen kaikkea toisten kannustamista. Vertaistukiryhmässä oma ongelma saa mittasuhteet ja asettuu muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien ongelmien rinnalle. Vertaistukiryhmässä ryhmäläiset kokivat saavansa vertaisilta sellaista ymmärrystä, jota ei voi saavuttaa missään muualla.

Sisällysluettelo

Pelirajat'on-vertaistukiryhmät, tutkimuskysymykset ja raportin tarkoitus	4
Tasavertaisuus ja narratiivisuus vertaistukiryhmien voimana	5
Etnografiset menetelmät: havainnointi ja haastattelu	5
Tutkimusetiikka	6
Aineistokuvaus.....	7
Anja, 64.v.	7
Martti, n. 60-v-.....	8
Jari, 33-v.	8
Tuomas, 23-v.	9
Hra. A., 22-v-.....	9
Tuija, 59-v.	9
Antti, 22-v.	10
Hra. N., n. 30-v.	10
Kari, 47-v.	11
Hra. E., n. 40-v.	11
Petri, 28-v.	11
Katja, 26-v.	12
Pelirajat'on-vertaistukiryhmien anti.....	13
Kahvittelua ja vuorovaikutusta.....	13
Pelirajat'on-vertaistukiryhmien myönteiset puolet ja ryhmien merkitys osallistujille.....	13
Pelirajat'on-vertaistukiryhmien kielteiset puolet.....	14
Pelirajat'on-vertaistukiryhmien ero yksilöterapiaan	14
Pelirajat'on-vertaistukiryhmien vertailua virtuaaliseen Pelivoimapiiriin	15
Tulokset	16
Lähteet.....	18
Liitteet.....	19

Pelirajat'on-vertaistukiryhmät, tutkimuskysymykset ja raportin tarkoitus

Sosiaalipedagogiikan säätiö on valtakunnallinen vuonna 1984 perustettu tutkimusta ja kulttuuria edustava säätiö. Yksi säätiön järjestämistä projekteista vuosina 2008–2010 oli Pelirajat'on-nimellä kulkenut pelaajien vertaistukiverkosto. Projektin tarkoituksena oli kehittää vertaistukitoimintaa liikaa pelaaville ja heidän läheisilleen ja kouluttaa vapaaehtoisia vertaisohjaajia perustamaan uusia ryhmiä. Ryhmien tarkoituksena oli

tarjota matalan kynnyksen paikka peliongelmaisille ja heidän läheisilleen. Ryhmän toiminta oli maksutonta ja ryhmiin sai osallistua anonyymisti.

Vertaistukiryhmien koko oli rajattu kahdeksaan henkilöön ryhmän toimivuuden vuoksi. Minimiryhmäkoko oli kolme henkeä. Pelaajien vertaisryhmiin osallistui keskimäärin viisi ja läheisten vertaisryhmiin keskimäärin seitsemän henkeä. Jokaisessa ryhmässä oli yksi tai kaksi ohjaajaa. Osalla ohjaajista oli pelitaustaa, mutta se ei ollut ryhmänohjaajaksi pääsemisen vaatimus. Ryhmänohjaajat kävivät Sosiaalipedagogiikan säätiön järjestämän vertaisohjaaja-koulutuksen. Ryhmät aloittivat aluksi avoimina ryhminä, mutta sulkeutuivat pian muutaman kokoontumiskerran jälkeen. Projektin toiminnan tuloksena pidettiin kaikkiaan 28 pelaajien ja kolme läheisten vertaisryhmää yhdeksällä paikkakunnalla eri puolin Suomea. Ryhmiä oli Helsingissä, Vantaalla, Espoossa, Jyväskylässä, Jämsässä, Kuopiossa, Vaasassa, Porissa ja Joensuussa. Ryhmiin osallistui kaikkiaan 140 eri henkilöä. Projektia rahoitti Raha-automaattiyhdistys. Tämä raportti on tiivistetty aineistokuvauksena kahdentoista Pelirajat'on -vertaistukiryhmäläisen teemahaastattelusta. Haastattelin ainoastaan pelaajia, en pelaajien läheisiä. Aineistoa analysoimalla pyrin tässä raportissa parhaani mukaan vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaista ja millä tavalla vaikuttavaa tukea ja apua Pelirajat'on-ryhmäläiset ryhmästä saivat vai saivatko he tukea?
2. Mitä positiivista ja/tai negatiivista ryhmäläiset ovat Pelirajat'on-ryhmissä kokeneet?
3. Mitä Pelirajat'on -vertaistukiryhmä merkitsi osallistujilleen?
4. Millainen Pelirajat'on -vertaistukiryhmä on toimintamallina ja millaisena sen rooli näyttää suhteessa muihin peliongelmaan apua tarjoaviin palveluihin, kuten yksilöterapiaan ja virtuaaliseen vertaistukeen (Pelivoimapiiri)?

Raportin on tilannut Sosiaalipedagogiikan säätiö. Raportti on osa pro gradu-työtäni, joka valmistuu viimeistään kesällä 2011. Pro gradu-työni tarkoituksena on vertailla ongelmapelaajien¹² kasvokkain kokoontuvia vertaistukiryhmiä (Pelirajat'on-ryhmät) virtuaalisiin, netissä ja tekstiviesteillä toimiviin vertaistukiryhmiin (Pelivoimapiiri). Tarkoitukseni on etsiä eroja ja samankaltaisuuksia sekä mahdollisia hyviä ja huonoja puolia näiden ryhmien toimintamuodoista. Tutkielmani on laadullinen tapaustutkimus eli sen tulokset eivät ole yleistettävissä laajempaan väestöön. Tutkimuksen kohteena ovat pelaajat muodostavat pikemminkin näytteen kuin otoksen tutkimuksen kohteesta, eli vertaisryhmiin hakeutuneista ongelmapelaajista. Tutkielman ovat tilanneet A-klinikkasäätiö ja Sosiaalipedagogiikan säätiö. Tässä raportissa käsitelen ainoastaan Sosiaalipedagogiikan säätiön Pelirajat'on-vertaistukiryhmiä. Toisesta osasta graduni aineistoa olen kirjoittanut raportin A-klinikkasäätiölle.

Tasavertaisuus ja narratiivisuus vertaistukiryhmien voimana

Psykiatrina toimineen Jerome D. Frankin mukaan vertaistukiryhmien kantava voima perustuu tasavertaisuudelle. Ihmisen hakiessa ongelmaansa apua terapeutilta, ohjeet ja toimintamallit tulevat ikään kuin ylhäältäpäin. Terapeutti ei ole vertainen vaan hän on tehtävänsä koulutettu eikä hänellä todennäköisesti itsellä ole samaa ongelmaa. Vertaisten neuvoja ja tukea voi olla helpompi ottaa vastaan

¹² Käytän tässä tutkielmassa käsitteitä ongelmapelaaja, ongelmapelaaminen ja peliongelma. Tällä valinnalla haluan kiinnittää huomiota siihen, että kyseessä on ongelma joka on voitettavissa. Peliriippuvuuden käsite on mielestäni tässä yhteydessä tarpeettoman jyrkkä ja se määrittyy pitkälti lääketieteestä ja psykiatrisesta diagnostiikasta käsin. Annukka Merikallion mukaan patologisesti pelaavien ja peliriippuvaisten ryhmä on melko pieni. On arvioitu, että Suomessa heitä on yksi tai puolitoista prosenttia kaikista pelaajista. Ongelmallisesti pelaavia on sen sijaan huomattavasti enemmän. (Merikallio 2009, 104.)

kuin terapeutin ohjeita. Frankin mukaan vertaistuen etu yksilöterapiaan nähden on siinä, että se muistuttaa enemmän ihmisten jokapäiväistä elämää ja sosiaalista kanssakäymistä kuin yksilöterapiaa.

Vertaistukiryhmän voi nähdä eräänlaisena pienoisyyhteisönä tai yhteiskuntana. Lisäksi vertaissuhteet ovat vastavuoroisia: Vertaistukiryhmässä jokainen antaa ja saa, yksilöterapiassa terapoitava on saaja-osapuolena. Vertaistukiryhmässä myös tunne siitä, että voi olla avuksi muille, on keskeistä. Lisäksi vertaisryhmässä voi olla luontevampaa ilmaista tunteitaan, kuin yksilövastaanotolla. (Frank 1961, 170–190.) Muun muassa kuntouttamista koskeissa tutkimuksissa on toistuvasti tullut esiin se, miten tärkeää on kuulla toisten tarinoita omasta kokemuksestaan. Tämä kertoo nimenomaan ryhmämuotoisen kuntoutuksen eduista. Kun ongelmapelaaja kuulee toisten samassa tilanteessa olevien tarinoita, hän voi kokea, että hän ei olekaan ongelmansa kanssa yksin ja että muiden kokemukset ovat suurelta osin samanlaisia kuin omat. Toisten tarinoiden kuuleminen voi siis antaa tukea ja turvaa ja lujittaa omaa identiteettiä. (Hänninen & Valkonen 1999, 151.)

Ehdotan gradussani, että vertaistukiryhmien voima piilee narratiiveissa, lohdullisissa tarinoissa joihin muut vertaistukiryhmän jäsenet voivat sijoittaa elämäntarinansa. Ruotsalaisen antropologin ja pitkän linjan pelitutkijan Per Binden mukaan vertaisryhmä voidaan nähdä eräänlaisena varastona tai kokoelmana erilaisia kerronnan raameja. Tästä kokoelmasta yksilöt voivat etsiä itselleen parhaiten sopivan tarinan, joka sopii heidän kokemukseensa ja maailmankuvaansa. (Binde 2009.) Binden mukaan vertaistukiryhmien merkittävä apu ongelmien lievittäjänä perustuu juuri tähän: on lohdullista huomata, että oman yksilöllisen tarinansa voi sovittaa muiden vastaavanlaisiin tarinoihin. Tämän tarinallisuuden vuoksi vertaistukiryhmät ovat niin suureksi avuksi monille.

Etnografiset menetelmät: havainnointi ja haastattelu

Pro gradu-tutkielmani on kvalitatiivinen tapaustutkimus. Tutkimuksen kohteena olevat pelaajat muodostavat pikemminkin näytteen kuin otoksen tutkimuksen kohteesta, eli vertaisryhmiin hakeutuneista ongelmapelaajista. Tutkimusotteeni on etnografinen¹³. Vertaisryhmäläisten teemahaastattelut ovat ensisijainen aineistoni, havainnointi toimii rinnalla, ikään kuin ilmiön ymmärtämisen tukena. Valitsin tutkimusmenetelmäkseni haastattelut, koska halusin antaa haasteltaville mahdollisuuden tuoda esille itseään koskevia asioita mahdollisimman vapaasti. Kyselylomakkeella tällainen vapauden ilmaiseminen ei tutkittavan puolelta ole mahdollista, ellei lomake sisällä erityisen paljon avoimia kysymyksiä. Perustelen haastattelun valintaa aineistonkeruumenetelmäksi myös sillä, että tutkimani aihe on arkaluontoinen ja asiaa on helpompi lähestyä haastattelulla kuin kyselylomakkeella¹⁴. Myös valitsemani narratiivinen näkökulma oli vahvasti mukana määrittämässä aineistonkeruumenetelmää. Narratiivista tutkimusta ei voi tehdä kyselylomakkeella, koska huomio keskittyy tarinallisuuteen ja kertomismalleihin.

Toisen aineistonkeruumenetelmän havainnoinnin valitsin sen vuoksi, että saisin paremman ymmärryksen ryhmien toiminnasta. En ollut aikaisemmin käynyt missään vertaistukiryhmässä, joten halusin nähdä mitä ryhmässä oikeasti tapahtuu. Lisäksi minusta oli parempi vaihtoehto mennä itse ryhmään paikalle ja jakaa haastattelypyynnöt kuin vain lähettää ne esim. ryhmänohjaajien kautta. Itse paikalle menemällä ja esittäytymällä ajattelin saavuttavani suuremman luottamuksen kuin pelkän jaetun paperin välityksellä. Samalla aukeni luontevasti mahdollisuus ryhmän toiminnan havainnoimiseen.

¹³ Etnografia-termi tulee kreikan kielen sanoista ethnos (kansaa tai heimo) ja graphia (kirjoittaminen/kirjoitus). Kirjaimellisesti etnografia tarkoittaa siis kansoista kirjoittamista tai kansojen kirjallista kuvaamista. (Opas 2004, 155.)

¹⁴ Tästä tutkijoilla on erilaisia näkemyksiä. Toisten mielestä kyselylomakkeella kerättävä aineisto olisi sopivampi, koska tällöin tutkittava jää anonyymiksi ja tarkoituksellisesti etäiseksi. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 35.)

Päädyin tekemään yksilöhaastatteluja. Punnitsin pitkään yksilö- ja ryhmähaastattelun kysymystä oman tutkimukseni kannalta. Yksilö- ja ryhmähaastattelut tuottavat yleensä hieman erilaista materiaalia. Ryhmäkeskustelussa muodostuu jaettua kulttuuria ja yksilökeskustelussa tulee usein esille intiimpiä asioita. Lisäksi ryhmädynamiikka ja valtahierarkia vaikuttavat siihen, kuka ryhmässä puhuu ja mistä asioista ryhmässä voi puhua. (Hirsjärvi & Hurme 2000, 63.) Valitsin yksilöhaastatteluihin, koska ajattelin näin pääseväni haastatteluissa syvemmälle ja saavani ehkä luotettavampaa ja arkaluonteisempaa tietoa kuin ryhmähaastatteluissa.

Pelirajat'on-ryhmien aineisto on kerätty Helsingissä, Espoossa, Jyväskylässä ja Vaasassa joulukuussa 2009 - huhtikuussa 2010. Vierailin kuudessa eri ongelmapelaajien ryhmässä. Vierailin jokaisessa ryhmässä vain kerran. Esittäydyin ryhmässä, kerroin tutkimuksestani ja jaoin haastattelupyynnöt¹⁵. Ryhmässä istuin muiden mukana, tein havaintoja ryhmän toiminnasta ja kirjoitin muistiinpanoja. Onnistuin saamaan lopulta kaksitoista haastateltavaa. Ainoastaan yhdestä ryhmästä, jossa vierailin, en saanut ollenkaan haastateltavia. Joistakin ryhmistä haastattelin useampia henkilöitä.

Haastattelut toteutettiin yksilöhaastatteluina vertaistukiryhmien tiloissa ryhmien jälkeen. Haastattelujen kesto vaihteli kymmenestä minuutista lähes kolmeen tuntiin. Haastatteluteemoja olivat pelihistoria, avun hakeminen, vertaistukiryhmään hakeutuminen, vertaistukiryhmän merkitys, pelaamisesta ylipääseminen ja pelaamisen syyt¹⁶. Haastatteluissa oli narratiivinen ote eli annoin haastateltavien vapaasti keskeyttämättä kertoa itsestään. Tein yhteensä yksitoista haastattelua kasvokkain ja nauhoitin ne. Tosin kaksi näistä haastattelusta jäi nauhoittamatta teknisten ongelmien vuoksi. Tein haastatteluista kuitenkin muistiinpanot heti haastatteluiden jälkeen, jolloin haastatteluiden sisältä oli minulla vielä tuoreena mielessä. Yksi haastatteluista toteutettiin sähköpostitse. Litteroin eli purin haastattelut tekstimuotoon lähes sanasta sanaan. Sähköpostihaastattelu oli jo valmiiksi tekstiversiona.

Tutkimusetiikka

Laki määrittelee arkaluonteiseksi tutkittavien sosiaalietuuksia, rikoksia, terveydentilaa, uskonnollisuutta, poliittisia asenteita ja seksuaalista suuntautumista koskevat asiat (Kuula 2006, 135). Peliriippuvuus on psykiatrinen sairaus¹⁷ ja siitä kärsiville ja heidän läheisilleen yleensä hyvin vaikea asia, joten sekä lain että hyvän tutkijan etiikan mukaisesti minun täytyi kiinnittää erityistä huomiota tutkittavieni suojelemiseen. Sain Sosiaalipedagogiikan säätiöltä oikeuden kerätä aineistoa opinnäytetyötäni ja tätä raporttia varten Pelirajat'on-vertaistukiryhmistä. Kysyin ryhmän ohjaajien kautta jokaiselta ryhmältä erikseen lupaa vierailla ryhmässä. Sain jokaisesta kysymästäni ryhmästä luvan osallistua ryhmään.

Hyvän tutkijan etiikan mukaisesti esittäydyin ryhmissä, kerroin ryhmäläisille tutkimuksestani ja siitä, miksi olen mukana heidän vertaisryhmässään ja esitin haastattelupyynnön. Haastattelu-pyyntöni esittäessäni kerroin taustastani ja tutkimuksestani ja sen tavoitteista ryhmän jäsenille. Kertasin tutkimukseen liittyvät

¹⁵ Haastattelupyynnöt on raportissa liitteenä (Liite 1).

¹⁶ Teemahaastattelun runko on raportissa liitteenä (Liite 2).

¹⁷ Pelihimo tai peliriippuvuus luokitellaan psykiatriassa käyttäytymis- ja hillitsemishäiriöihin. Peliriippuvuuden diagnoosi on esitetty sekä amerikkalaisessa (DSM) että eurooppalaisessa (ICD) psykiatrisessa diagnosijärjestelmässä.

tavoitteet, tutkijan velvollisuudet ja tutkittavan oikeudet¹⁸ vielä juuri ennen haastattelutilannetta kun olin jo saanut suostumuksen haastatteluun. Pro gradu-tutkimukseni valmistuttua lähetän jokaiselle tutkimukseen osallistuneelle valmiin työn joko sähköisesti tai postissa.

Kaikki tunnistetiedot, joita haastateltavat ovat mahdollisesti itsestään kertoneet, pysyvät luottamuksellisina. Käytän haastateltavistani pseudonyymeja enkä kerro haastateltavien kotipaikkakuntaa. Kolmesta maahanmuuttaja-taustaisesta haastateltavasta käytän nimen sijaan ainoastaan kirjainta, esim. Hra. A. Jos olisin valinnut maahanmuuttajataustaisille haastateltavilleni jonkin varsinaisen pseudonimen, olisin nimen perusteella tahtomattainkin tullut viitanneeksi johonkin maantieteelliseen alueeseen. Yhdestä kirjaimesta tällaisia johtopäätöksiä ei voi vielä vetää. Muiden kuin maahanmuuttajataustaisten pseudonyymit on valittu sillä perusteella, että ne olisivat mahdollisimman yleisiä haastateltavan ikäluokan nimiä.

Aineistokuvaus

Vierailin viiden kuukauden aikana kuudessa eri Pelirajat'-on-vertaistukiryhmässä. Minut otettiin kaikissa ryhmissä erittäin lämpimästi vastaan. Koin, että ryhmissä oli positiivinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Ryhmissä juteltiin vapaamuotoisesti, juotiin kahvia ja jokaiselle annettiin tilaisuus puheenvuoroon kuulumiskierroksen aikana.

Kahdestatoista haastateltavasta kolme oli naisia ja loput yhdeksän miehiä. Haastateltavien ikähaitari oli 22-vuodesta 64-vuoteen. Haastateltavista kolme oli maahanmuuttajataustaisia. Näistä kahden kanssa haastattelukieli oli englanti. Haastateltavista kaksi oli ryhmänohjaajaa ja loput kymmenen ryhmän jäseniä. Tosin ryhmänohjaajat eivät nähneet juurikaan eroa siinä, olivatko he ryhmänohjaajia vai ryhmäläisiä. He itse näkivät itsensä yhtenä ryhmäläisenä. Haastateltavista yhdellätoista kahdestatoista oli rahapeliongelma. Yhdellä haastateltavasta ei ollut rahapeliongelmaa vaan ongelmia internetin liikakäytössä.

Anja, 64-v. Eläkkeellä, eronnut

Anja aloitti pelaamisen noin 20 vuotta sitten, avioeron jälkeen. Hän pelasi raha-automaatteja, erityisesti Jokeripokeria. Anja kertoo pitäneensä erityisesti korttipeleistä jo lapsesta saakka. Anja pelasi pelisaleissa ja kävi Kasinolla. Anjan pelaaminen muodostui ongelmaksi pikkuhiljaa. Hän otti muutamia kertoja pienempiä lainoja pelaamisen takia ja vei koruja panttilainaamoon. Lisäksi Anja pelasi lähes kaikki perintörahasa Kasinolla. Anjan pelaaminen on tuonut taloudellisia ongelmia ja vaikuttanut negatiivisesti ihmissuhteisiin, koska pelivaiheessa Anja valitsi ennemmin pelikoneiden kuin ihmisten seuran. Anja näkee pelaamisensa syyksi yksinäisyyden.

Pelirajat'-on-vertaistukiryhmä on ensimmäinen paikka, josta Anja on hakenut apua. Anja huomasi ilmoituksen ryhmästä sanomalehdessä. Ensimmäistä ryhmäkertaa hän jännitti niin paljon, että joutui pyörtämään ovelta. Seuraavan kerran Anja pääsi perille asti vertaistukiryhmässä käyneen ystävän tukemana. Vertaistukiryhmä on ollut Anjalle mieletön kokemus. Vaikka hän ei ole puhunut paljon ryhmässä, hän kokee silti saaneensa vertaisilta valtavasti tukea pelaamattomuuteen. Anja ei ole pelannut kertaakaan ryhmään liittymisen jälkeen:

Tää on ollut mieletön tuki mulle, että mä oon hirveen hiljainen kyllä että mä en hirveesti ryhmässä puhu, mutta mieletön tuki tosiaankin kun mä en oo yhtään pelannut.

Martti, n. 60-v. Eläkkeellä, avioliitossa

Martti on pienestä pojasta lähtien ollut kiinnostunut peleistä ja niiden toiminnasta. Hän on aina halunnut oppia ymmärtämään laitteita ja niiden mekaniikkaa. Martti rakensi jo pienenä poikana oman flipperin. Myöhemmin hän

¹⁸ Tutkittavan oikeudet ovat kääntäen tutkijan velvollisuudet. Tutkijan tulee kertoa taustastaan, tutkimuksestaan ja sen lähtökohdista ja tavoitteista mahdollisimman avoimesti tutkittaville. Tutkittavilla on myös oikeus tietää, että he voivat missä tutkimuksen vaiheessa tahansa peruuttaa tai keskeyttää osallistumisensa tutkimukseen.

opiskeli insinööriksi. Martti pelaa ainoastaan hedelmäpelejä. Martti kertoo pelaamisen olleen hänen elämässään aina vahvasti mukana. Ainoastaan masentuneena ja rakastuneena hän ei ole pelannut. Martti kertoo pelaavansa erityisesti stressaantuneena ja paineen alla. Pelaaminen pahentui aikanaan, kun Martilla oli kovat paineet töissä eikä hän osannut delegoida töitään muille. Pelaaminen tarjosi nopean lievityksen stressiin ja ongelmiin. 80-luvulla hän huomasi yhtäkkiä, että kaikki rahat menevät pelaamiseen. Vasta kun Martti tarkasteli tiliotettaan, hän huomasi paljonko hän oikeasti käytti rahaa pelaamiseen.

Martilla on peliongelman lisäksi masennusta ja alkoholiongelmaa. Martti on käynyt masennuksensa vuoksi psykiatrilla ja samalla, ikään kuin vahingossa hakenut apua myös peliongelmaan. Martti kävi myös A-klinikalla alkoholismin vuoksi. Siellä hän mainitsi myös pelaamisestaan, mutta siihen ei reagoitu mitenkään. Martti kertookin olevansa hieman pettynyt terveydenhuoltojärjestelmään. Martti hakeutui vertaistukiryhmäänkin sattumalta, kun huomasi A-klinikalla käydessään samana päivänä alkavan vertaistukiryhmän. Martti on käynyt ryhmässä joka kerta. Ryhmän myötä hän on oppinut ymmärtämään peliriippuvuutta paremmin. Martti kokee saaneensa ryhmästä paljon hyödyllistä tietoa ja uusia ajatuksia. Martti pelaa edelleen, mutta ryhmän myötä pelaaminen vähentynyt. Martin mukaan ryhmässä negatiivista on ollut luottamuspula. Yksi jäsen on kertonut ryhmän asioista ryhmän ulkopuolella ja silloin Martti ei ole uskaltanut puhua itsestään ryhmässä mitään. Kun kyseinen ryhmän jäsen ei ole ollut paikalla, on Martti pystynyt olemaan mukana huomattavasti vapautuneemmin.

Jari, 33-v. Työelämässä, avoliitossa

Jari on pelannut pääasiassa Veikkauksen pelejä, mutta myös raha-automaatteja. Jari on pelannut kauan, mutta hänen pelaamisensa alkoi lisääntyä noin kolme vuotta sitten. Pelaamisesta on aiheutunut taloudellisia ongelmia. Lisäksi ihmissuhteet ja luottamus läheisiin ovat kärsineet. Jari kertoo pelanneensa rahan vuoksi. Alun perin Jari lähti pelaamaan kun palkka ei tuntunut riittävän normaaliin elämiseen.

Jari lähti hakemaan apua peliongelmaansa avopuolison patistamana. Jari kävi ensin yksilöterapiassa ja aloitti sen jälkeen vertaistukiryhmässä. Jarilla ja avopuolisolla on tällä hetkellä sellainen sopimus, että Jarin palkka menee hänen avovaimonsa tilille ja avovaimo antaa viikoittain palkasta rahaa elämiseen. Vertaistukiryhmä on ollut Jarille tärkeä. Jarin mukaan vertaisryhmässä on parasta kun pääsee puhumaan sellaisten ihmisten kanssa, jotka ymmärtävät täysin, mistä puhutaan. Jarin mielestä ryhmässä on jäsenten välillä valtava luottamus. Ja kun ryhmästä on ollut muutama kerta taukoa, niin seuraavaa kertaa on jo aivan odottanut.

Sillä tavalla kun tässä ryhmässä kun puhutaan niin kaikki ainakin tietää, mistä puhutaan ja on se silleen että no tossa on nyt muutama viikko onkohan ollu kaks kertaa silleen että ei oo ollu tota ryhmää niin sitä niinku kuitenkin oottaa aina ja ehkä sitä on sillä tavalla että nyt mulla ei oo ollu se pelaaminen mielessä että on ollut helppoa olla pelaamatta.

Tuomas, 23-v, Työelämässä

Tuomaksen pelaaminen alkoi noin 15-vuotiaana raha-automaateilla. 18-vuotiaana hän siirtyi pelaamaan nettiin pokeria ja kasinopelejä. Tuomaksen pelaaminen muodostui ongelmaksi pikkuhiljaa, kun hän rupesi käyttämään yhä enemmän rahaa ja aikaa netissä pelaamiseen. Pelaamisesta on aiheutunut Tuomakselle taloudellisia ongelmia. Lisäksi hän on jättänyt kaksi koulua kesken, koska pelaamisen takia ei riittänyt motivaatiota opiskeluun. Myös Tuomaksen ihmissuhteet ovat kärsineet pelaamisesta. Tuomas näkee pelaamisensa syyksi yleisen bokeribuumin. Mediassa ihannoitiin alan ammattilaisia ja yhtäkkiä kaikki Tuomaksen kaveritkin tuntuivat pelaavan nettipokeria. Tuomaskin halusi koettaa, voisiko hänestä olla pokeriammattilaiseksi. Vaikka Tuomas hävisi useampaan kertaan kaikki rahansa nettipokeriin, hän ei meinannut millään haluta uskoa, että hänestä ei voi tulla ammattipelaajaa.

Tuomas yritti aluksi lopettaa pelaamista itseksensä onnistumatta. Pian hän huomasi kuitenkin olevansa yhä syvemmässä velkakierteessä. Tuomas on hakenut apua yksilöterapiasta ja nyt Pelirajat'on-vertaistukiryhmästä. Ryhmä on antanut Tuomakselle tukea pelaamattomuuteen. Ryhmässä hän kokee tulevansa ymmärretyksi ja kuulluksi. Myöskään retkahduksia ei tarvitse ryhmässä peitellä:

Niin no kyllä se antaa sellaista tukea siihen pelaamattomuuteen, että kun täällä on muut samassa tilanteessa ja sitten tälleen just vaikka on tullut tuossa pari kertaa pelattuakin tän aikana niin silleen ymmärretään vaikka kertoo että nyt on taas tossa vähän lipsahtanut tästä. Se tässä on just tärkeetä että aina niinku nää tietää tasan tarkkaan just mistä mä puhun ja mitä mä käyn läpi että helppo puhua näistä asioista ja tulla ymmärretyksi.

Tuomas on liittynyt myös virtuaalisen vertaistuen piiriin eli Pelivoimapiiripalveluun. Keskustelu Pelivoimapiirissä oli Tuomaksen mielestä kuitenkin liian hiljaista: *kukaan ei kirjoittanut mitään moneen päivään*. Nyt Tuomas ei ole käynyt Pelivoimapiiripalvelussa pitkään aikaan.

Hra. A., 22-v. Työelämässä, parisuhteessa

Hra. A. pelasi 16-vuotiaana peliautomaatteja kavereiden kanssa. Täysi-ikäisenä hän löysi nettipelit, sai kerran yhtäkkisen isomman voiton ja laittoi sen jälkeen palkkapäivinä kaiken menemään. Hra. A. näkee pelaamisensa syyksi yksinäisyyden ja koti-ikävän. Hra. A. on huomannut, että pelaaminen liittyy täysin tunnetiloihin. Hän kertoo pelanneensa aina, kun jotain ikävää on tapahtunut tai kun elämässä on ollut muuten huono ajanjakso.

Hra. A. näki ilmoituksen Pelirajat'on-ryhmästä internetissä samana päivänä kun hän oli jälleen hävinnyt rahansa nettipokerissa. Ryhmään liittymisen jälkeen hän ei ole pelannut kertaakaan. Hra. A. ei ole hakenut muualta apua peliongelmaansa. Hänen mielestään ryhmä on ollut riittävä tuki. Hra. A:n mukaan yksin nettipelien syövereissä ollessaan ei edes tule ajatelleeksi, että voisi olla muita samassa epätoivoisessa tilanteessa olevia ongelmapelaajia. Hra. A. näkee vertaisryhmässä tärkeäksi vertaistuen saamisen lisäksi myös vertaistuen antamisen. Hra. A:n mukaan vertaisryhmä on ollut kuitenkin valitettavan pieni, ainoastaan neljä henkilöä ohjaajat mukaan luettuna. Lisäksi kaikilla ryhmässä olleilla ei ole ollut samankaltaisia kokemuksia; osalla ryhmäläisistä on ollut ongelmia tietokonepelien ja netin käytön kanssa. Vertaistukiryhmän päättymisen jälkeen Hra. A. on ajatellut hakea tukea GA-ryhmästä.

Tuija 59-v. Työkyvyttömyyseläkkeellä, avioliitossa

Tuija katsoo kasvaneensa pelaamiseen ja pelikulttuuriin lapsuudessaan, kun vanhemmat pelasivat korttia naapureiden ja sukulaisten kanssa. 18-vuotiaana Tuija rupesi käymään Bingossa äitinsä kanssa. Tuija ja hänen äitinsä salasivat bingoharrastuksensa perheen isältä. Tuijan varsinainen pelikierre alkoi kuitenkin vasta n. 45-vuotiaana kun hän yllättäen voitti Kasinolta huomattavan summan rahaa. Pelikierteen myötä Tuija on pelannut omaisuutensa, perintönsä, miehensä rahat ja perheensä. Myös retkahdukset ovat Tuijalle tuttuja. Hän taistelee peliongelmansa kanssa edelleen.

Tuija on hakenut apua peliongelmaansa A-klinikalta, diakonilta, psykologilta ja nyt vertaistukiryhmästä. Tuija on käynyt A-klinikalla kolmesti. Kahdella ensimmäisellä kerralla hän ei ollut kuitenkaan tosissaan mukana vaan meni A-klinikalle vain miehensä painostuksesta, ei omasta motivaatiosta. Nyt kolmannella kerralla hän tuntee tosissaan olevansa motivoitunut lopettamaan pelaamisen. Pelirajat'on-vertaistukiryhmä on ollut Tuijalle myönteinen kokemus:

Meillä on kyllä suunnattoman kiva ryhmä. Yks ja toinen sanoo että on tullut lipsahduksia ja rapsahduksia ja..yksi ainoa oli semmoinen joka sanoi, että hän on nyt lopettanut kokonaan. Ja semmoinen tsemppi ja kannustus ja semmoinen hyvä yhteishenki..

Vertaisryhmää Tuija vertaa yksilöterapiaan seuraavasti:

Niin sellainen ammatti-ihminen ei ymmärrä peluria...hänelle voi puhua mutta hän kliinisesti suhtautuu siihen tällaisen ammatti-ihmisen tavalla. Ei hän pysty samaistumaan siihen, että hei noin mäkin oon tennyt ja tota mäkin oon käyttänyt jne. Eli siis kun kotona, ystäville, perheelle, sukulaisille, tuttaville, kellekään et voi mennä myöntämään pohjamutia myöten mitä kaikkea kamalaa oot tehnyt, mutta täällä voi...

Antti, 22-v. Työtön, parisuhteessa

Antin pelaaminen alkoi kuudennella luokalla. Antti lintsasi koulusta pelaamisen vuoksi ja kaikki hänen rahansa menivät pelaamiseen pullojenpalautusrahoja myöten. Antti oli yläasteen ja ammattikoulun ajan pelaamatta. Pelaaminen jatkui kun Antti valmistui ammattikoulusta ja sai työpaikan. Antti pelasi pääasiassa raha-automaatteja ja joskus harvoin myös Veikkauksen pelejä. Veikkauksen pelejä Antti ei kuitenkaan näe itselleen ongelmana, vaan raha-automaatit. Antti menetti pelaamisen vuoksi työpaikkansa ja luottamuksen perheen ja tyttöystävän osalta. Anttia harmittaa myös menetetyt rahat ja velkaantuminen. Antti on ennen vertaistukiryhmää käynyt yksilöterapiassa, mutta ei kokenut siitä olevan juurikaan apua. Antin mukaan ammattiauttajan kanssa on turha keskustella, koska vaikka ammattiauttajat tietävät ongelmasta, heillä ei ole siitä kuitenkaan omakohtaista kokemusta.

Vertaistukiryhmä on ollut Antille suuri apu pelaamisen lopettamisessa. Antti on ollut ryhmään liittymisen jälkeen yhtä retkahdusta lukuun ottamatta pelaamatta. Antin mukaan ensimmäiset kerrat ryhmässä olivat vaikeita, koska silloin teki mieli aina lähteä pelaamaan. Nyt Antti on kuitenkin ollut ryhmän avulla viisi kuukautta pelaamatta. Antti näkee pelaamisensa syyksi masennuksen. Nyt hän elää pelaamattomuuden kanssa päivä kerrallaan. Antti kuvailee ryhmäkokemusta seuraavasti:

Kiva aina tulla. Ekalla kerralla jännitti aika paljon. Mutta nyt kun tuntee kaikki muut ja pystyy puhumaan semmosista asioista, että ne tietää mistä ne puhuu ja mä tiien mistä ne puhuu. Kyllä on helpottanut..välillä oottaa, että olispa tiistai, että pääsis tänne.

Hra. N., n. 30-v. Työtön

Hra. N. on tullut Suomeen noin kuusi vuotta sitten opiskelujen vuoksi. Hän ei ole pelannut rahapelejä. Rahapelien sijaan hänellä on ollut ajoittaista ongelmaa internetin liiallisen käytön kanssa. Vaikka muilla ryhmäläisillä on ollut rahapeliongelma, Hra N. on saanut ryhmäläisiltä tukea ja vinkkejä nettiriippuvuuteen. Ryhmä on muutenkin ollut positiivinen kokemus ja auttanut ymmärtämään paremmin Hra. N:n mukaan erittäin suomalaista ilmiötä: rahapelaamista. Ajoittaisen netin liikakäytön syyksi Hra. N. mainitsee työttömyyden, epäsäännöllisen elämän ja koti-ikävän. Hra. N on ollut netin kautta yhteydessä kotimaahansa. Netinkäyttö ei ole Hra. N:lle ainoastaan negatiivinen asia:

Internet cuts both ways. It also helps promoting acculturation on the part of immigrants like me.

Kari, 47-v. Sairaseläkkeellä, avioliitossa

Karin pelaaminen juontaa juurensa lapsuuteen, jolloin vanhempien kanssa täytettiin yhdessä lottokuponkeja. Rahapelaaminen oli Karin lapsuuden muistikuvien mukaan positiivinen asia. Koulumatkoilla Kari pelasi kavereiden kanssa pajatsoa. Kari pelaa raha-automaatteja. Hän kuvailee itseään satunnaispelaajaksi. Karilla voi mennä viikkoja tai kuukausia niin että hän ei edes ajattele pelaamista, mutta sitten kun hän pelaa, niin hän pelaa liikaa. Kari näkee pelaamisensa syyksi hyvänolontunteen hakemisen.

Kari on hakenut ennen vertaistukiryhmää apua psykologilta ja GA-ryhmästä. Karin mukaan Pelirajat'on-ryhmä on ollut positiivinen kokemus. GA-ryhmä meni Karin mielestä välillä liian kaverilliseksi kun ei enää pysytty peliasiassa vaan ruvettiin keskustelemaan kaikesta muusta. GA:ssa ryhmäläiset kävivät ikään kuin liian tutuiksi, muuten ryhmien toiminnassa ei Karin mukaan ole ollut eroja. Kari on saanut Pelirajat'on-ryhmästä faktatietoja peliongelmaista ja tukea muilta vertaisilta. Vertaistukiryhmän ero yksilöterapiaan nähden on Karin mukaan se, että kaikki tietävät tasan tarkkaan, mistä ryhmässä puhutaan. Psykologi herätti Karissa syvempiä ajatuksia pelaamisen syistä ja siitä, miksi ei kannata pelata. Vertaisryhmästä Kari hakee nimenomaan vertaistukea:

Sehän on hyvä, että kun kaikki tietää, minkä takia täällä on, mistä täällä puhutaan, koska välttämättä ammatti-ihminen, ammattihoitaja ei tiedä ihan konkreettisesti mikä asia on kyseessä ja kuinka alas, huonoon tilaan, voi vajota. Mutta tällainen vertaistukiryhmä niin täällä kaikki tietää sen: missä on itse ollut, mistä on päässyt pois, tai kuinka hankala tilanne on jatkuvasti.

Hra. E. n. 40-v. Työelämässä, perheellinen

Hra. E. on asunut Suomessa 15 vuotta. Hra. E:n pelaaminen alkoi vuonna 1996, lähes heti Suomeen tulon jälkeen. Hra. E. pelasi pöytäpelejä ja raha-automaatteja. Vuoden 1997 alusta pelaaminen muuttui ongelmalliseksi ja siitä muutaman vuoden kuluttua jo pahaksi pelihimoksi. Hra. E. hakeutui hoitoon peliongelmansa vuoksi vuosi sitten. Sitä ennen hänellä oli takanaan useita epäonnistuneita lopettamisyrityksiä, mutta ei tarpeeksi motivaatiota lopettamiseen. Hra. E. on hakenut apua peliongelmaan hypnoosihoidosta ja A-klinikalta. Vasta vertaistukiryhmässä käyminen kuitenkin auttoi muuttamaan omaa ajatusmaailmaa. Aikaisemmin Hra. E:llä ei ollut omaa motivaatiota mukana, vaan hän lähti hoitoon läheisten painostuksesta. Hra. E:n pelaaminen johti avioeroon ja oman yrityksen kaatumiseen. Pelaamisen vuoksi Hra. E. velkaantui ja menetti luottotietonsa.

Pelirajat'on-vertaisryhmä on ollut Hra. E:lle mahtava kokemus. Hän kertoo huomanneensa heti ensimmäisen kerran ryhmään tullessaan olevansa oikeassa paikassa. Hra. E:n mukaan ryhmässä kaikki ymmärtävät toisiaan ja ongelmat voi jakaa muiden kanssa. Ryhmän tuki rauhoittaa ja motivoi pelaamattomuudessa. Ryhmässä voi olla rehellinen, sieltä saa tietoa ja saa kuulla muiden ihmisten vastaavanlaisia kokemuksia. Hra. E:n mukaan vertaisryhmän ero yksilöterapiaan on se, että yksilöterapiassa saa enemmän tietoa ja apua ammattilaiselta. Vertaistukiryhmässä sen sijaan näkee samanlaisia elämäntilanteita kuin itsellä on. Näin ryhmäläiset pystyvät ymmärtämään myös omaa tilannettaan paremmin. Ryhmäläiset ovat Hra. E:n mukaan todella sitoutuneet käymään kokoontumisissa ja jokainen ryhmäläinen tuntuu aina odottavan ryhmää innolla.

Petri, 28-v. Sairaseläkkeellä, parisuhteessa

Petri kertoo pelanneensa niin kauan kun hän on yltänyt laittamaan rahaa pelikoneisiin. Siitä lähtien pelaaminen pahentui aste asteelta siihen saakka, että Petri oli lopulta vaikeassa taloudellisessa ahdingossa. Petri kertoo saaneensa suoranaisia vieroitusoireita, jos hän ei päässyt pelaamaan. Alkuun Petri pelasi raha-automaatteja, myöhemmin hän siirtyi nettiin pelaamaan. Netissä hän pelasi Veikkauksen pelejä, kasinopelejä ja pokeria. Petri on pelaamisen myötä menettänyt luottotietonsa ja myös muutamia läheisiä ihmissuhteita.

Petri näkee pelaamisensa syynä lapsuudessa pelaamisesta saadut positiiviset onnistumisen kokemukset. Nuorempana Petri haaveili ammattipokerinpelaajan urasta, mutta joutui noin viisi vuotta sitten myöntämään itselleen, että hänestä ei voi ikinä tulla ammattipelaajaa. Ammattilaispelaajat ja peliongelmaiset ovat Petrin mukaan kaksi täysin eri asiaa. Ensimmäisen kerran Petri lähti äidin painostuksesta hakemaan apua nuorisosoimalta. Kotona Petri valehteli käyvänsä juttelemassa nuorisosoiman työntekijän kanssa, vaikka todellisuudessa hänellä ei ollut aikomustakaan lopettaa pelaamista. Myöhemmin Petri on hakenut apua A-klinikalta ja kahdelta laitoshoidojaksolta. Vertaisryhmän Petri löysi

A-klinikan kautta. Hän kävi aluksi ryhmässä, mutta pelasi samalla. Lopulta hän jäi ryhmästä pois mutta liittyi siihen myöhemmin uudelleen. Petri oli ensin avoimessa ryhmässä, jossa joka kertaan ryhmään voi tulla uusia jäseniä. Jälkimmäinen ryhmä on ollut suljettu ryhmä ja siitä Petri on pitänyt. Suljettuun ryhmään liittymisen jälkeen Petri on ollut kokonaan pelaamatta. Petri näkee suljetun ryhmän etuna sen, että ryhmässä ei joka kerta tarvitse tutusta uusiin jäseniin kuten avoimessa ryhmässä. Suljettu ryhmä on muotoutunut Petrin mukaan tiiviiksi porukaksi, jossa vallitsee syvä luottamus. Petrin mukaan vertaistukiryhmä on peliongelmaan ehdottomasti paras hoitomuoto. Ryhmässä vertaiset ymmärtävät toisiaan puolesta sanasta ja ryhmäläisiltä saa voimia pelaamisen lopettamiseen. Myös vertaistuen antaminen muille ryhmäläisille on Petrin mielestä tärkeää:

Kyllä mä näkisin, että tää vertaistuki on ehdottomasti kaikista paras miten tästä voi selvittää että kyllä se saaminen ja antaminen myöskin jotenkin antaa voimia siihen peliongelma- selviämiseen. Tässäkin porukka on ollut silleen että lähestulkoon kaikki on ollut pelaamatta sen tietyn jakson, et niinku niiltä on saanut voimia ja sillai että tää on mahdollista että tän pystyy lopettamaan.

Katja, 26-v. Työelämässä

Katjan pelaaminen alkoi jo kymmenenvuotiaana. Hän laittoi lapsena kaikki rahansa pelikoneisiin ja kävi etsimässä pulloja, että saisi rahaa pelaamiseen. Vähän vanhempana Katja käytti kotoa ja työstä saamansa rahat Veikkauksen arpoihin. Tässä vaiheessa pelaaminen ei kuitenkaan ollut vielä ongelmallista siinä mielessä, että Katja olisi velkaantunut. Katjan mukaan ongelmat alkoivat kun hän muutti pääkaupunkisedulle ja rupesi käymään pottisaleissa. Mutta vasta Kasino laukaisi niin kovan pelihimon että Katja alkoi velkaantua pelaamisen vuoksi. Katja on ottanut Kasinolle useampia pelikieltoja. Silloin kun Katjalla on ollut pelikielto Kasinolle, hän on pelannut nettikasinoilla. Katjan mukaan hänen pelaamisensa johtuu yksinäisyydestä ja siitä, että pelaaminen tuottaa niin suurta mielihyvää. Pelaamisen takana on ollut myös haave äkillisestä rikastumisesta. Pelaamattomuuspäätöksen jälkeen Katjan on ollut vaikea luopua ajatuksesta, että suurta voittoa ei ehkä koskaan tule.

Katjan vanhemmat ovat auttaneet häntä taloudellisesti. He maksoivat Katjan velat juuri kun ne olivat menossa ulosottoon. Katja lyhentää jatkuvasti palkastaan velkaa vanhemmilleen ilman korkoja. Katjan äiti myös ohjasi Katjan hakemaan apua peliongelmaansa. Äiti esitteli Katjalla hoitovaihtoehtoja, joista Katja valitsi Pelirajat'-on-vertaistukiryhmän. Vertaistukiryhmä on ollut Katjan mukaan juuri sellaista kun hän oli kuvitellutkin. Ryhmä on motivoinut Katjaa olemaan pelaamatta, koska ryhmässä olisi noloa tunnustaa että on pelannut. Toisaalta Katja on huomannut että ryhmässä voi olla rehellinen eikä kukaan tuomitse, koska kaikki ovat samassa tilanteessa:

Hyvää on se, että mä olen nähnyt että en mä ole yksin tämän ongelman kanssa, että on muitakin ihmisiä, joilla on samoja ongelmia. Kyllä se vaan on jotenkin niin iso juttu että jo siinäkin että mä en oo halunnut pelata koska sitten mua hävettäis niin kauheasti sanoa, tunnustaa että no, pelasin. Että muutaman kerran mä kyllä pelasin ja sitten täällä en oo pystynyt valehtelemaan. Aina mä oon sanonut totuuden täällä, että oonko mä pelannut vai enkö oo. Että se on hyvä että ei täällä kuitenkaan kukaan tuomitse, että vaikka olisikin sortunut niin ei oo mitään semmoista syyttävää sormea.

Pelirajat'on-vertaistukiryhmien anti

Laadullisesta aineistosta eli kuuden vertaisryhmän havainnoimisesta, kahden vertaisryhmän ohjaajan ja kymmenen vertaisryhmäläisen haastatteluista kävi ilmi, että jokainen haastateltavani oli saanut tukea ja apua vertaistukiryhmästä. Tuki perustui siihen, että ryhmässä pystyi olemaan oma itsensä ja puhumaan vertaisryhmäläisten kanssa yhteistä, peliongelmaisten kieltä.

Haastateltavat kertoivat, miten jo se auttoi, että ymmärsi samankaltaisessa tilanteessa eläviä pelaajia olevan muitakin. Aineistosta nousee esiin juuri vertaistukiryhmille olennainen narratiivisuuden voimaannuttava vaikutus. Haastateltavien mukaan on lohdullista huomata, että oman yksilöllisen tarinan voi sovittaa muiden vastaavanlaisiin tarinoihin. Vertaistukiryhmän kautta ryhmän jäsenet pääsevät käsiksi kulttuuriseen tarinavarantoon. Tästä kokoelmasta yksilöt voivat etsiä itselleen parhaiten sopivan tarinan, joka sopii heidän kokemukseensa ja vielä antaa tarinalle oman vivahteensa (Vrt. Hänninen & Valkonen 1999, 151; Binde 1999.)

Kahvittelua ja vuorovaikutusta

Kaikissa kuudessa ryhmässä, joissa vierailin, oli yhden vierailukerran perusteella mielestäni hyvä henki ja luottamuksellinen ilmapiiri. Ryhmissä juotiin kahvia ja keskusteltiin peliongelmaista. Isommissa ryhmissä meni enemmän aikaa ryhmäkierroksen läpikäymiseen. Pienemmissä, noin kolmen – viiden hengen ryhmissä ehdittiin keskustella enemmän muustakin, kuten uusimmista uutisista peliongelman hoitoon liittyen. Useammassakin ryhmässä puitiin lääkehoitoa ja RAY:n politiikkaa automaattien sijoittamisessa ruokakaappoihin.

Yhdessä ryhmässä vertailtiin Pelirajat'on-vertaisryhmää GA-ryhmään. Osalla ryhmäläisistä oli kokemuksia myös GA-ryhmästä. Ryhmäläiset näkivät Pelirajat'on-ryhmän etuina hyvän ja rennon tunnelman. Osa oli kokenut GA:n ilmapiirin ehdottomaksi, painostavaksi ja koulumaiseksi. Pelirajat'on-ryhmissä oli heidän mielestään enemmän vuorovaikutusta. Yksi ryhmänohjaajista kiteytti osuvasti Pelirajat'on-ryhmien idean: *Ei tämä ole mitään erikoista. Täällä tavalliset ihmiset kokoontuu ja juo kahvia ja keskustelee. Ei me olla "Niitä", jotenkin erilaisia. Me ollaan ihan tavallisia ihmisiä, joilla nyt sattuu olemaan peliongelma.*

Useammassa ryhmässä mainittiin positiiviseksi asiaksi ryhmissä vierailleet asiantuntijat. Ryhmissä oli käynyt puhumassa RAY:n edustaja Anssi Airas ja peliongelmaisia työkseen hoitanut Matti Nokela. Ryhmäläiset kokivat, että asiantuntijavierailut toivat mukavaa vaihtelua ryhmän kokoontumisiin ja antoivat informaatiota, ajateltavaa ja keskusteltavaa.

Pelirajat'on-vertaistukiryhmien myönteiset puolet ja ryhmien merkitys osallistujille

Jokaisella haastattelemallani ryhmäläisellä oli Pelirajat'on-ryhmistä positiivista sanottavaa. Kaiken kaikkiaan ryhmät olivat olleet pääasiallisesti myönteinen kokemus. Vertaistukiryhmäläisten ja -ohjaajien mukaan positiivista ryhmissä oli hyvä, luottamuksellinen ilmapiiri, rehellisyys, avoimuus, huumorintaju ja toisten tsemppaus ja kannustus. Useampi haastateltavista toi esille, että ryhmässä uskaltaa kertoa vaikka olisikin sortunut pelaamaan. Kukaan ryhmässä ei tuomitse, koska kaikki ryhmän jäsenet ovat olleet tai ovat edelleen samassa tilanteessa. Positiivisena haastatteluissa nousi esiin myös se, että ryhmässä käytiin vuorovaikutuksellista keskustelua eikä pelkästään vuoroittaista monologia. Haastateltavien mielestä erityisen tärkeää oli ryhmässä vallitseva yhteinen, peliongelmaisten kieli: Ryhmässä oli helppo puhua ja tulla ymmärretyksi, itseään ei tarvinnut liiemmin selitellä. Haastateltavat kuvasivat, miten vertaiset ymmärtävät toisiaan jo puolesta lauseesta.

Vertaisryhmä on antanut ryhmäläisille motivaatiota peliongelmaa vastaan taistelemisessa. Yksi haastateltavista (Hra. E.) kuvasi, miten hänen oma ajattelunsa on muuttunut ryhmän myötä. Hän näkee oman tilanteensa nyt selkeämmin. Haastateltavat kertoivat, miten tärkeää on kuulla muiden, vastaavanlaisessa tilanteessa olevien vertaisten tarinoita peliongelmaasta. Ryhmä on antanut myös faktatietoa ja ryhmäläisiltä on saanut vinkkejä ja ajatuksia peliongelmaa koskien.

Pelirajat'on-vertaistukiryhmien kielteiset puolet

Ainoastaan kaksi haastateltavista löysi vertaistukiryhmistä jotain negatiivista, loput kymmenen eivät osanneet kysyttäessä mainita mitään huonoa ryhmien toiminnassa. Negatiivisena puolena yksi haastateltavani (Martti) mainitsi luottamuspulan. Hänen mukaansa yksi ryhmäläinen oli kertonut ryhmän asioista ryhmän ulkopuolella. Haastateltava (Martti) ei tämän takia halunnut puhua ryhmässä mitään silloin kun kyseinen epäluotettava henkilö oli paikalla.

Yksi haastateltavistani (Hra. A.) mainitsi negatiivisena asiana ryhmäkoon pienuuden. Ryhmässä oli parhaimmillaan neljä jäsentä ohjaajat mukaan luettuna. Hän olisi toivonut, että ryhmässä olisi ollut enemmän osanottajia. Negatiivisena puolena mainittiin myös se, että ryhmässä kaikilla ei ollut tarpeeksi samanlaisia kokemuksia. Tällä yksi haastateltavistani (Hra. A.) tarkoitti sitä, että jo valmiiksi pienessä ryhmässä oli myös sellaisia vertaisia, joilla oli ongelmia liiallisen tietokonepelaamisen ja netinkäytön kanssa eikä rahapelaamisen kanssa, kuten hänellä itsellään.

Pelirajat'on-vertaistukiryhmien ero yksilöterapiaan

Kahdeksan kahdestatoista haastateltavastani oli ennen Pelirajat'on-vertaistukiryhmään liittymistä hakenut apua peliongelmaansa avohoidosta. Haastateltavat olivat hakeneet apua A-klinikalta, nuorisoasemalta, psykologilta ja kirkon diakonilta. Yksi haastateltavistani oli käynyt läpi myös kaksi laitoshoidojaksoa. Haastateltavieni kokemuksen mukaan vertaisryhmän ero tai erityisyys yksilöterapiaan nähden on siinä, että vertaiset ymmärtävät omasta kokemuksestaan, mistä peliongelmassa on kysymys. Haastateltavieni kokemusten mukaan terapeutti avaa ongelman syitä ja porautuu yksilötasolla syvemmälle. Terapeutin nähtiin suhtautuvan peliongelmaan kliinisellä asiantuntemuksella. Terapeutin tietoa peliongelmaasta ei epäilty, sen sijaan omakohtainen kokemus, jota vertaisryhmäläisillä on, puuttuu. Frankin mukaan keskeistä vertaistuessa on juuri ryhmäläisten tasavertaisuus. Vertaisten neuvoja on helpompaa ottaa vastaan kuin terapeutin (Frank 1961, 170–190).

Vertaistukiryhmässä myös tunne siitä, että voi olla avuksi muille, on keskeistä. Haastateltavista kaksi kahdestatoista (Petri ja Hra. A.) mainitsi vertaistuen vastavuoroisuuden eli myös vertaistuen antamisen tärkeyden. Frankin mukaan vertaistuen etuna yksilöterapiaan nähden on juuri vertaissuhteiden vastavuoroisuus. Vertaistukiryhmässä jokainen antaa ja saa, yksilöterapiassa terapoitava on saaja-osapuolena. (Frank 1961, 170–190.)

Pelirajat'on-vertaistukiryhmien vertaaminen virtuaaliseen Pelivoimapiiriin

Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen, vertailu perinteisten, kasvokkain kokoontuvien vertaisryhmien ja virtuaalisten ryhmien välillä jäi aineistoni vuoksi vähemmälle. Aineistoni antaa enneminkin vastauksen kysymykseen vertaistuen merkityksestä peliongelmaisille kuin varsinaiseen vertailuun virtuaalisen ja kasvokkaisen vertaistuen välillä. Tähän kysymykseen vastatakseni minun olisi pitänyt haastatella henkilöitä, jotka olivat osallistuneet sekä virtuaaliseen vertaistukeen (Pelivoimapiiri) ja kasvokkaiseen vertaistukeen

(Pelirajat'on). Vain yksi Pelirajat'on-ryhmäläisistä (Tuomas) oli liittynyt Pelivoimapiiriin eikä hänkään ollut palvelua juuri käyttänyt. Hänen mukaansa virtuaalisessa vertaisryhmässä oli ollut hiljaista. Ryhmän jäsenet eivät olleet keskustelleet riittävästi.

Pelivoimapiiriläisiltä kerätyn aineiston¹⁹ perusteella kukaan haastateltavista ei ollut osallistunut kasvokkain kokoontuvaan vertaisryhmään. Yksi haastateltavista kertoi, että hän menisi mielellään ryhmään, jos sellainen hänen paikkakunnallaan kokoontuisi. Yksi viidestä haastateltavastani ajatteli liittyvänsä kasvokkain kokoontuvaan ryhmään, jos virtuaalinen vertaistuki ei tunnu riittävältä. Toistaiseksi Pelivoimapiiristä saatu tuki oli hänestä riittävä.

Muutoin kokemukset kasvokkaisesta ja virtuaalisesta vertaistuesta olivat aineistoni perusteella samankaltaisia. Haastateltavat olivat yhtä pelivoimapiiriläistä lukuun ottamatta löytäneet vertaistuen muodosta riippumatta apua ja tukea peliongelmaansa selviytymiseen. Tuen merkitys perustuu aineistoni ja aikaisemman tutkimuksen²⁰ perustella siihen, että ryhmässä ongelmapelaaja voi kuulla toisten samassa tilanteessa olevien tarinoita ja kokea, että hän ei olekaan ongelmaansa kanssa yksin ja että muiden kokemukset ovat suurelta osin samanlaisia kuin omat. Toisten tarinoiden kuuleminen voi näin antaa tukea ja turvaa ja lujittaa omaa identiteettiä. Aineistoni vahvistaisi mm. Binden ja sosiaalipsykologien Hännisen ja Koski-Jänneen²¹ käsitystä siitä, että vertaistukiryhmien voima piilee narratiiveissa, lohdullisissa tarinoissa joihin muut vertaistukiryhmän jäsenet voivat sijoittaa elämäntarinansa.

¹⁹ Haastattelin viittä Pelivoimapiiripalvelun vertaisryhmän jäsentä virtuaalisesti palvelun sisällä. Haastattelut olivat samanlaisia teemahaastatteluja kuin Pelirajat'on-ryhmäläisten haastattelut. Olen kirjoittanut pelivoimapiiriläisten haastatteluista raportin A-klinikkasäätiölle. Raportti julkaistaan Voimapiirin nettisivuilla <http://www.voimapiiri.fi/> marraskuun 2010 aikana.

²⁰ Kts. esim. Hänninen & Valkonen 1999.

²¹ Kts. esim. Hänninen & Koski-Jännes 1998.

Tulokset

Olen tässä raportissa pyrkinyt parhaani mukaan vastaamaan seuraaviin kysymyksiin:

1. Millaista ja millä tavalla vaikuttavaa tukea ja apua Pelirajat'on-ryhmäläiset ryhmästä saivat vai saivatko he tukea?
 2. Mitä positiivista ja/tai negatiivista ryhmäläiset ovat Pelirajat'on-ryhmissä kokeneet?
 3. Mitä Pelirajat'on -vertaistukiryhmä merkitsi osallistujilleen?
 4. Millainen Pelirajat'on -vertaistukiryhmä on toimintamallina ja millaisena sen rooli näyttäytyy suhteessa muihin peliongelmaan apua tarjoaviin palveluihin, kuten yksilöterapiaan ja virtuaaliseen vertaistukeen (Pelivoimapiiri)?
-
1. Pelirajat'on-vertaistukiryhmän tarjoama tuki on haastateltavieni mukaan vertaisten välistä vuorovaikutusta: muiden tarinoiden kuuntelemista, tiedon ja vinkkien jakamista, vapaata keskustelua ja ennen kaikkea toisten kannustamista. Vertaistukiryhmässä oma ongelma saa mittasuhteet ja asettuu muiden samankaltaisessa tilanteessa olevien ongelmien rinnalle. Vertaistukiryhmässä ryhmäläiset kokivat saavansa vertaisilta sellaista ymmärrystä, jota ei voi saavuttaa missään muualla.
 2. Jokaisella haastattelemani ryhmäläisellä oli Pelirajat'on-ryhmistä positiivista sanottavaa. Kaiken kaikkiaan ryhmät olivat olleet pääasiallisesti myönteinen kokemus. Vertaistukiryhmäläisten ja -ohjaajien mukaan positiivista ryhmissä oli hyvä, luottamuksellinen ilmapiiri, rehellisyys, avoimuus, huumorintaju ja toisten tsemppaus ja kannustus. Useampi haastateltavista toi esille, että ryhmässä uskaltaa kertoa vaikka olisikin sortunut pelaamaan. Positiivisena puolena haastatteluissa nousi esiin myös se, että ryhmässä käytiin vuorovaikutuksellista keskustelua eikä pelkästään vuoroittaista monologia. Haastateltavien mielestä erityisen tärkeää oli ryhmässä vallitseva yhteinen, peliongelmaisten kieli: ryhmässä oli helppo puhua ja tulla ymmärretyksi, itseään ei tarvinnut liiemmin selitellä

Ainoastaan kaksi haastateltavista löysi vertaistukiryhmistä jotain negatiivista, loput kymmenen eivät osanneet kysyttäessä mainita mitään huonoa ryhmien toiminnassa. Negatiivisena puolena yksi haastateltava mainitsi luottamuspuolan. Toisena negatiivisena puolena yksi haastateltava mainitsi ryhmäkoon pienuuden. Ryhmässä oli parhaimmillaan neljä jäsentä ohjaajat mukaan luettuna. Hän olisi toivonut, että ryhmässä olisi ollut enemmän kuin neljä osanottajaa.
 3. Vertaisryhmä on antanut ryhmäläisille motivaatiota peliongelmaa vastaan taistelemisessa. Haastateltavat kertoivat, miten tärkeää on kuulla muiden, vastaavanlaisessa tilanteessa olevien vertaisten tarinoita peliongelmaasta. Ryhmä on antanut myös faktatietoa ja ryhmäläisiltä on saanut vinkkejä ja ajatuksia peliongelmaa koskien.
 4. Kahdeksan kahdestatoista haastateltavastani oli ennen Pelirajat'on-vertaistukiryhmään liittymistä hakenut apua peliongelmaansa avohoidosta. Haastateltavat olivat hakeneet apua A-klinikalta, nuorisoasemalta, psykologilta ja kirkon diakonilta. Yksi haastateltavistani oli käynyt läpi myös kaksi laitoshoidojaksoa. Haastateltavieni kokemuksen mukaan vertaisryhmän ero tai erityisyys yksilöterapiaan nähden on siinä, että vertaiset ymmärtävät omasta kokemuksestaan, mistä peliongelmassa on kysymys. Vertaistukiryhmässä myös tunne siitä, että voi olla avuksi muille, on keskeistä. Haastateltavista kaksi kahdestatoista mainitsi vertaistuen vastavuoroisuuden eli myös vertaistuen antamisen tärkeyden.

Kokemukset kasvokkaisesta ja virtuaalisesta vertaistuesta olivat aineistoni perusteella samankaltaisia. Haastateltavat olivat yhtä pelivoimapiiriläistä lukuun ottamatta löytäneet vertaistuen muodosta riippumatta apua ja tukea peliongelmaansa selviytymiseen. Tuen merkitys perustuu aineistoni ja aikaisemman tutkimuksen perustella siihen, että ryhmässä ongelmapelaaja voi kuulla toisten samassa tilanteessa olevien tarinoita ja kokea, että hän ei olekaan ongelmaansa kanssa yksin ja että muiden kokemukset ovat suurelta osin samanlaisia kuin omat.

LÄHTEET**Painamattomat lähteet**

Haastattelu Anja, 19.4.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Jari, 6.4.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Antti, 6.4.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Petri, 6.4.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Tuomas, 6.4.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Hra. E., 6.4.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Katja, 29.3.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Martti, 24.2.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Kari, 17.2.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Tuija, 4.2.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Hra. N. 23.1.2010. Aineisto tekijän hallussa.
 Haastattelu Hra. A, 14.12.2010. Aineisto tekijän hallussa

Binde, Per

2009 *RE: Master's thesis about gambling and religion. 12.11.2009. Yksityinen sähköpostiviesti. Vastaanottaja [johanna.luostari@helsinki.fi].*

KIRJALLISUUS**Frank, Jerome D.**

1961 *Persuasion and healing. A comparative study of psychotherapy.* Baltimore: The Johns Hopkins Press.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena

2000 *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö.* Helsinki: Yliopistopaino.

Hänninen, Vilma & Valkonen, Jukka

1999 *Tarinat, sairaudet ja kuntoutuminen.* s. 141–156. Liiteartikkelina teoksessa Hänninen, Vilma. *Sisäinen tarina, elämä ja muutos.* Tampereen yliopisto.

Hänninen, Vilma & Koski-Jännes, Anja

1998 *Vapautumisen tarinat.* s. 197–226. Teoksessa Koski-Jännes, Anja & Jussila, Antti & Hänninen Vilma (toim.), *Miten Riippuvuus voitetaan.* Helsinki: Otava.

Kuula, Arja

2006 *Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys.* Tampere: Vastapaino.

Merikallio, Annukka

2009 *Rahapelaamisesta, pelihaitoista, niiden hoidosta ja ennaltaehkäisystä.* Teoksessa Rautee, Risto & Merikallio, Annukka (toim.), *Rahapelien kahdet kasvot.* Karisto: Annukka Merikallio Oy

Opas, Minna

2004 *Mitä on uskontoetnografia?* s. 153–182. Teoksessa Fingerroos, Outi & Opas, Minna & Taira, Teemu (toim.), *Uskonnon paikka. Kirjoituksia uskontojen ja uskontoteorioiden rajoista.* Helsinki: SKS.

Liitteet

Liite 1, Haastattelupyyntö

Hei,

Olen uskontotieteen maisterivaiheen opiskelija Helsingin yliopiston humanistisesta tiedekunnasta. Teen pro gradu -työtäni ongelmapelaajien vertaistukiryhmiin liittyen. Tutkimuksen ovat tilanneet A-klinikkasäätiö ja Sosiaalipedagogiikan säätiö. Varsinainen tutkimuskysymykseni on: minkälaisia eroja perinteisillä, kasvokkain kokoontuvilla vertaistukiryhmillä (Pelirajat'on-ryhmät) ja virtuaalisilla vertaistukiryhmillä on? Virtuaalisella vertaistukiryhmällä tarkoitan syyskuussa 2009 avattua Pelivoimapiiriä eli tekstiviestipalvelua ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen.

Etsin Pelirajat'on pelaajien vertaistukiryhmistä haastateltavia tutkimusta varten. Haastattelut tulevat olemaan noin tunnin mittaisia ja nauhoitettuja. Haastattelut tulisivat todennäköisesti tapahtumaan vertaistukiryhmän kokoontumistiloissa tai muualla jos toisin sovitaan. Haastattelukysymykset tulevat koskemaan pelaamista ja vertaistukiryhmää. Tutkimukseen osallistuminen on ehdottoman luottamuksellista. Haastateltavien henkilöllisyyttä ei pysty tutkimuksesta jäljittämään. Säilytän tutkimusta varten antamanne tiedot luottamuksellisina. Voitte missä tutkimuksen vaiheessa tahansa perua osallistumisenne tutkimukseen. Tutkimuksen valmistuttua lähetän tutkimuksessa mukana olleille tutkimuksen kopion.

Tutkimukseen osallistumisenne on tärkeää, koska pelaajien vertaistukiryhmistä on Suomessa verrattain vähän tutkimusta ja koska tämän tutkimuksen avulla vertaistukiryhmiä voidaan mahdollisesti kehittää. Tieteellisen tutkimuksen avulla voidaan myös paremmin perustella vertaistukitoiminnan jatkuvuuden merkityksellisyys rahoittajalle. Jos olette kiinnostuneet tutkimukseen osallistumisesta tai teillä on tutkimukseen liittyen mitä tahansa kysyttävää, ottakaa rohkeasti yhteyttä joko sähköpostitse tai puhelimitse.

Yhteydenottoanne odottaen,

Johanna Luostari

Uskontotieteen laitos, Helsingin yliopisto

johanna.luostari@helsinki.fi

040 754 8684

Liite 2, Teemahaastattelun runko

- Kerrotko itsestäsi vähän (kuka olet, minkä ikäinen ja mitä teet elämässäsi)?
- Pelihistoria: pelaamisen alkaminen, milloin muodostui ongelmaksi jne. ?
- Milloin ja miten lähdit hakemaan apua?
- Vertaisryhmään hakeutuminen/liittyminen?
- Vertaisryhmän merkitys (mitä hyvää, mitä huonoa mahdollisesti) Miten muuttanut suhdetta pelaamiseen?
- Miten vertaisit pelaamista muihin käyttämiisi hoitomuotoihin?
- Suhde pelaamiseen nyt?
- Pelaamisesta ylipääseminen? Millä keinoilla?
- Oletko miettinyt syitä pelaamisellesi?
- Jatko – tulevaisuus

Liite 4: Sosiaalisen pääoman mittarit

4a: Yksilöllisesti täytettävä mittari

2009

Päivämäärä __.__.20__

Pelaajien vertaisryhmä

Läheisten vertaisryhmä



Arvoisa Pelirajat'on -vertaisryhmän jäsen

Vertaiset voivat ymmärtää toistensa tilanteita ja ongelmia, koska heillä on samankaltaisia kokemuksia. Siksi monet kokevat vertaistuen hyödyllisenä itselleen.

Minkälainen merkitys Pelirajat'on -vertaisryhmän toimintaan osallistumisella on ollut Sinulle henkilökohtaisesti? Etsimme vastauksia tähän kysymykseen tällä lomakkeella. Vastausten käsittely on ehdottoman luottamuksellista eikä yksittäistä vastaajaa voi tunnistaa. Projektin työntekijöitä, ulkoisen arvioinnin tekijöitä sekä tutkijoita sitoo vaitiolovelvollisuus. Vastauslomakkeet hävitetään projektin loputtua.

Palautteesi on tärkeä. Tarvitsemme sitä pelaajien ja läheisten vertaistukitoiminnan kehittämiseen ryhmiin osallistuvien tarpeita vastaavasti. Pyydämme Sinua ottamaan kantaa tässä lomakkeessa esitettyihin lauseisiin ruksaamalla sen vaihtoehdon, joka parhaiten vastaa Sinun omaa kokemustasi Pelirajat'on -vertaisryhmän toiminnasta.

(Ohje Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin loppuraportin lukijalle:

Tulosten lukemisen avain:

- *T = tiedonkulku*
- *V = vastavuoroisuus*
- *L = luottamus*
- *A = arvostus*
- *Y = yhteisöllisyys²²⁾*

²² Mittari ja sen tulokset on työstetty yhteistyössä Terveyden edistämisen keskuksen suunnittelijoiden Nella Savolaisen ja Päivi Rouvinen-Wileniuksen kanssa 2009. Se perustuu viimeksi mainitun tutkimukseen 2008: Sosiaalinen pääoma työyhteisön voimavarana. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 4.

1. Sain riittävästi tietoa ryhmän toimintaan liittyvistä asioista kuten ryhmän kestosta ja toimintamuodoista. (T)

Täysin samaa mieltä (26)
Jokseenkin samaa mieltä (8)
Jokseenkin eri mieltä (1)
Aivan eri mieltä
En osaa sanoa

2. Ryhmän tarkoitus ja tavoitteet oli yhdessä hyväksytty. (V)

Täysin samaa mieltä (29)
Jokseenkin samaa mieltä (5)
Jokseenkin eri mieltä (1)
Aivan eri mieltä
En osaa sanoa

3. Mielestäni ryhmän säännöt olivat mielekkäät. (V)

Täysin samaa mieltä (29)
Jokseenkin samaa mieltä (5)
Jokseenkin eri mieltä
Aivan eri mieltä
En osaa sanoa (1)

4. Minusta ryhmään muodostui hyvä yhteishenki. (L)

Täysin samaa mieltä (30)
Jokseenkin samaa mieltä (4)
Jokseenkin eri mieltä
Aivan eri mieltä
En osaa sanoa (1)

5. Olen kokenut ryhmän ilmapiirin suvaitsevaisiksi. (L)

Täysin samaa mieltä (32)
Jokseenkin samaa mieltä (3)
Jokseenkin eri mieltä
Aivan eri mieltä
En osaa sanoa

6. Ryhmässämme on hyväksytty erilaisia mielipiteitä. (A)

- Täysin samaa mieltä (29)
- Jokseenkin samaa mieltä (5)
- Jokseenkin eri mieltä
- Aivan eri mieltä
- En osaa sanoa (1)

7. Olemme rohkaisseet toinen toisiamme ryhmässä. (V)

- Täysin samaa mieltä (25)
- Jokseenkin samaa mieltä (8)
- Jokseenkin eri mieltä (1)
- Aivan eri mieltä
- En osaa sanoa (1)

8. Koin, että ryhmän jäsenet halusivat toisilleen hyvää. (L)

- Täysin samaa mieltä (28)
- Jokseenkin samaa mieltä (7)
- Jokseenkin eri mieltä
- Aivan eri mieltä
- En osaa sanoa

9. Olen halunnut osallistua ryhmän tapaamisiin tiiviisti. (Y)

- Täysin samaa mieltä (30)
- Jokseenkin samaa mieltä (4)
- Jokseenkin eri mieltä (1)
- Aivan eri mieltä
- En osaa sanoa

10. Minulle on ollut hyötyä ryhmän jäsenten kokemuksista, jotka liittyivät ongelmapelaamiseen. (V)

- Täysin samaa mieltä (23)

Jokseenkin samaa mieltä (11)

Jokseenkin eri mieltä

Aivan eri mieltä

En osaa sanoa (1)

11. Voin pyytää ryhmän aikana apua tai neuvoa ongelmapelaamiseen liittyvissä asioissa ryhmän jäseniltä. (V)

Täysin samaa mieltä (18)

Jokseenkin samaa mieltä (14)

Jokseenkin eri mieltä (1)

Aivan eri mieltä

En osaa sanoa (2)

12. Koin, että olen voinut avoimesti kertoa ryhmässä omia henkilökohtaisia kokemuksiani. (L)

Täysin samaa mieltä (26)

Jokseenkin samaa mieltä (6)

Jokseenkin eri mieltä (2)

Aivan eri mieltä

En osaa sanoa (1)

13. Koin, että pystyin auttamaan toisia ryhmän jäseniä. (V)

Täysin samaa mieltä (8)

Jokseenkin samaa mieltä (18)

Jokseenkin eri mieltä (4)

Aivan eri mieltä (1)

En osaa sanoa (4)

14. Koin, että minut hyväksyttiin ryhmässä peliongelmineni/pelaajan läheisenä. (A)

Täysin samaa mieltä (30)

Jokseenkin samaa mieltä (4)

Jokseenkin eri mieltä (1)

Aivan eri mieltä

En osaa sanoa

15. Koin, että minulla on ollut mahdollisuus esittää omat mielipiteeni ja näkemykseni asioista.
(L)

- Täysin samaa mieltä (29)
- Jokseenkin samaa mieltä (4)
- Jokseenkin eri mieltä
- Aivan eri mieltä (1)
- En osaa sanoa (1)

16. Koin saavani arvostusta toisilta ryhmän jäseniltä. (A)

- Täysin samaa mieltä (24)
- Jokseenkin samaa mieltä (9)
- Jokseenkin eri mieltä (1)
- Aivan eri mieltä
- En osaa sanoa (1)

17. Olen pystynyt kohtaamaan omat tunteeni ryhmätoiminnan aikana. (L)

- Täysin samaa mieltä (20)
- Jokseenkin samaa mieltä (12)
- Jokseenkin eri mieltä (1)
- Aivan eri mieltä
- En osaa sanoa (2)

18. Olen voinut puhua ryhmässä vaikeistakin asioista. (L)

- Täysin samaa mieltä (19)
- Jokseenkin samaa mieltä (9)
- Jokseenkin eri mieltä (4)
- Aivan eri mieltä
- En osaa sanoa (3)

19. Uskalsin luottaa ryhmän jäseniin. (L)

- Täysin samaa mieltä (21)
- Jokseenkin samaa mieltä (10)
- Jokseenkin eri mieltä (1)
- Aivan eri mieltä (1)
- En osaa sanoa (2)

20. Olen solminut ryhmän toiminnan aikana uusia tuttavuuksia. (Y)

- Täysin samaa mieltä (9)
- Jokseenkin samaa mieltä (19)
- Jokseenkin eri mieltä (1)
- Aivan eri mieltä (1)
- En osaa sanoa (5)

21. Tee itse ryhmän toimintaan ja sen antiin liittyvä väite ja vastaa siihen.

Väite: _____

- Täysin samaa mieltä
- Jokseenkin samaa mieltä
- Jokseenkin eri mieltä
- Aivan eri mieltä
- En osaa sanoa

Ryhmäläiset tekivät seuraavia väitteitä:

- ollen väitteensä kanssa täysin samaa mieltä:

- + "Järjestetään seurantatapaaminen."
- + "Tästä oli hyötyä minulle."
- + "Kiva oli ja selvisi entistä enemmän kuinka paljon samanlaisia tuntemuksia pelureilla on."
- + "Naisia liian vähän."
- + "Olen ryhmän aikana pelannut."
- + "Ryhmästä ja sen toiminnasta löytyi ennalta tietoa riittävästi."
- + "Ryhmä on auttanut minua hallitsemaan pelaamista."
- + "Vertaistuki oli ryhmän parasta antia."
- + "5 kertaa olisi riittänyt, alkoi toistaa itseään, varsinainen asia unohtui juouiluun ym. sellaiseen."
- + "Elämä on helpottunut tosi paljon."
- + "Ohjaaja on ihan loistava."
- + "Haluan kiittää ohjaajia hyvistä neuvoista ja kannustuksesta."
- + "Ryhmätyöskentely on sopinut minulle."

- ollen väitteensä kanssa jokseenkin samaa mieltä:

- + "Ryhmän kokoontumispaikka paremmin lähelle keskustaa."
- + "Viikottainen kerta oli kestoaltaan sopivan mittainen."
- + "Ryhmätoiminta on vähentänyt ahdistustani."

- + *"Pystyin täysin lopettamaan pelaamisen ryhmän toiminnan aikana."*
- + *"Olemme pystyneet rajoittamaan/lopettamaan pelaamisen."*
- + *"Olen huomannut, etten ole yksin peliongelman kanssa."*

22. Parasta ryhmässä oli

Ryhmäläisten vastauksia (numero viittaa samansisältöisten vastausten määriin):

- *"Ryhmämme rautainen yhteishenki ja -ymmärrys.", "Aina oli mukava ja helppo tulla.", "Kodikas olo.", "Mukavat kaverit.", "Ystävällisyys", "Huumori." (21)*
- *"Että sai puhua ongelmasta ja toiset ymmärtävät, mistä puhuu.", "Jokaisen mielipiteet hyväksyttiin ja kaikki hyväksyttiin ongelmineen." (9)*
- *"Ohjaaja oli hyvä.", "Ohjaajalla oma tausta.", "Ohjaajat osasivat hyvin ohjata ryhmää niin, että jokainen sai suunvuoron.", "Ohjaajat paneutuivat minun – ja toisten – tilanteisiin." (9)*
- *"Avoimuus." (7), "Rehellisyys." (1)*
- *"Vertaistuki" (4), "Vuorovaikutus" (4), "Parasta olimme tietysti me ryhmäläiset!" (1)*
- *"Tieto peliongelmaasta", "Rayn edustajan jakama tieto.", "Konkreettinen tieto talousasioista.", "Sai yhteystietoja paikoista, joissa voidaan auttaa pelaajaa." (6)*
- *"Ryhmä oli sopivan kokoinen/sopivan pieni." (6)*
- *"Kannustus." (4)*
- *"Ryhmäpäivänä ei peliä.", "Pelaaminen loppui." (2)*
- *"Näki, ettei kaikkien ongelmat olleet samanlaisia.", "Eri ikäisten erilaiset kokemukset." (2)*
- *"Pyrimme samaan päämäärään." (1)*
- *"Luottamuksellisuus" (1), "Säännöllisyys." (1), "No too strict rules." (1)*
- *"Kannustus omasta (läheisen) hyvinvoinnista huolehtimiseen." (1)*
- *"Meitä kuultiin." (1)*
- *"Parasta oli, että ryhmä oli olemassa!" (1)*

23. Mitä olisit toivonut tehtävän toisin?

- *"Eipä oo valittamista." (3)*
- *"Tämä systeemi on minulle juuri sopiva.", "Ryhmän toiminta oli mielestäni oikeaa, vapaata keskustelua ongelmista, selviytymiskeinojen pohtimista, mielestäni toiminta oli hyvä!" (3)*
- *"Ei oikeastaan mitään, mutta olisi ollut hyvä, jos osallistujia olisi ollut enemmän, eri ihmisten kokemuksia eri tilanteista." (4)*
- *"Puheaikaa per jäsen voisi säännöstellä." (2)*
- *"More physical activity?" (1)*

- *"Hengellisyydestä puhuminen puuttui."(1)*
- *"Ryhmän jäsenten osittainen vaihtuvuus ja motiivit osallistua ryhmän toimintaa."(1)*
- *"En tiedä. Aluksi oli todella rankkaa kuulla se kauhea epätoivo, jonka jotkut varsin voimallisesti toivat esiin." (1)*



KIITTÄÄ!

Liite 4b: Ryhmän palaute

Pelirajat´on -vertaisryhmän palaute toiminnasta

Ohje: Palautelomake täytetään yhdessä viimeisessä kokoontumisessa. Ohjaaja/t palauttaa sen projektin työntekijöille. HUOM: Ohjaaja poistuu paikalta ainakin viimeisen kysymyksen kohdalla.

1. Mitä opit ryhmässä?

- *"Oppii kuuntelemaan toisten mielipiteitä.", "Saa hyviä neuvoja.", "Oppi ymmärtämään, mikä kaikki on pelaamista."*(4)
- *"Puhumaan avoimesti ja rehellisesti peliongelmaasta.", "Helppo keskustella, kun kaikilla sama ongelma.", "Olemaan rehellinen itselle ja läheiselle."*(4)
- *"Oppinut käyttämään vapaa-aikaa ja "pelaamattomien rahojen hyötykäyttöä.", "Taloudellisuutta ja säästäväisyyttä.", "Vinkkejä eri tilanteisiin.", "On opittu tunnistamaan vaarat ja miten niistä selviää."*(4)
- *"Toisten kokemukset auttaa suhteuttamaan.", "En ole yksin."*(3)
- *"On oppinut vertaistukea eli kokenut määrätynlaista läheisyyttä.", "Kannustusta ja yhteishenkeä."*(2)
- *"Pelaajien yhteneväiset tunnetilat, kuten morkkis ja välinpitämättömyys, oppinut ilmaisemaan pelaamiseen liittyviä tunnetiloja.", "Meitä on paljon, meitä tyhmiä."*
- *"Tukea retkahdustilanteissa."* (2)
- *"Peliongelmaasta voi päästä eroon."*
- *"Asiantuntijavierailujen sisältö."* (sattumanvaraisuus Rayn peleissä, peliongelman syntyminen ja siitä toipumisen tiet)
- *"Työ ei lopu koskaan. Addiktio on pysyvä olotila."*

2. Miten ryhmään osallistumisen vaikutti elämääsi?

- *"Pelaamattomuus.", "Kerran viikossa toisten kanssa keskustelu pelaamisongelmasta auttoi. Pelikoneitten ohi liikkeessa ajatus olla koneille sortumatta ryhmään osallistumisen vuoksi.", "Pelaaminen melkein loppunut."* (5)
- *"Salailu ja valehteleminen on loppunut."* (3)
- *"Usko paranemiseen.", "Innostava vaikutus, odotimme keskiviikkoa. Itsetunto ja -luottamus parani – ongelmasta voi selvitä."* (3)
- *"Henkisesti parempi olo.", "Positiivista asennetta elämään."* (3)
- *"Helpotti yleistä arkea.", "Helpotti – ei olla yksin."* (2)
- *"Rahan käytön hallinta."*
- *"Stressi pienenee."*
- *"Perhe koetaan positiivisena voimavarana."*
- *"Rauhoittanut elämää."*
- *"Antanut läheisen yhteisön, joilla kaikilla on sama ongelma."*

3. Tukiko ryhmään osallistuminen pelaamisen hallintaan saamista / läheisenä elämistä?

- "Ryhmästä on ollut apua.", "Kyllä!", "Ehdottomasti 100 %" (8)
- "Kolmatta kuukautta nyt pelaamatta."
- "Osalle ei tuottanut tulosta, mutta ollut mukava keskustella ja kuunnella muita."
- "Perheestä tullut läheisin tunne. Ymmärtää tilanteen ongelmallisuuden addiktiin liittyen."

4. Kirjaa enintään kolme ryhmän toimintaan liittyvää plussaa (=ruusut) ja kolme miinusta (=risut)

RUUSUT:

- pelaamisen hallinta
- samanarvoisuus kakkien ryhmäläisten ja vetäjän kesken
- ryhmä on ollut sitoutunut toimintaan ja käynyt tapaamisissa mielellään, hyvä lämmin henki, kannustus (6)
- rento, mutta tiukka kanta ongelmiin
- avoimuus ja helppous puhua (6)
- vertaistuki ja toisten selviytymistarinat
- säännölliset kokoontumisajat
- mukavasti meni keskustelu
- ystävälliset, helpot, asiantuntevat aivan ihana ohjaajat (5)
- ohjaajalla ongelmapelaajan tausta → uskottavuus
- matala kynnys, helppo tulla
- pieni ryhmäkoko, helpotti ryhmän sisäisen luottamuksen syntymistä
- tietoa ja konkreettisia neuvoja saatu
- jokaisen tilanteeseen pystytty perehtymään
- lämmin vastaanotto aina
- kahvi oli piristävää
- ei pakoteta, ei tuomita
- huumorintaju vakavassa asiassa

RISUT:

- enemmän tiedotusta tällaisesta toiminnasta
- enemmän kokoontumiskertoja (4)
- alkuvaiheessa vaihtuvuus porukassa
- syrjäinen kokoontumispaikan sijainti
- ryhmä olisi voinut kestää 2 tuntia (2)
- kaikki ei saavuttu pelaamattomuutta
- asiantuntijoiden anti odotettua pienempi
- joidenkin ryhmänjäsenten motivaatio
- talousasiantuntijan vierailu olisi ollut hyvä
- ryhmäläisille tehtyjen kyselyiden määrän arviointi?(2)
- aika loppui kesken
- ei ole, sorry

Liite 5a: Pelirajat'on -toiminnan tietopankki: Sisältö

SISÄLLYSLUETTELO

1. MITÄ PELAAJIEN JA LÄHEISTEN VERTAISTUKITOIMINTA ON?

- 1.1 Pelaajien ja läheisten vertaistoiminnan periaatteet
 - 1.1.1 Ihmisarvon kunnioittaminen ja tasa-arvo
 - 1.1.2 Luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri
 - 1.1.3 Vapaaehtoisuuden arvostaminen
 - 1.1.4 Ihmisen aito kohtaaminen ja rakentava vuorovaikutus
 - 1.1.5 Kokemustiedon, tunteiden ja vertaistuen voimiin luottaminen
 - 1.1.6 Sosiaalipedagogiikan säätiö toiminnan kotipesänä
 - 1.1.7 Projektin talous
 - 1.1.8 Toiminnan laadun seuranta
- 1.2 Pelaajien vertaistukiverkosto -projekti 2008 - 2010

2. PELIRAJAT'ON -TOIMINNAN JÄRJESTÄMINEN

- 2.1 Tiedottaminen
- 2.2 Yhteistyön järjestäminen
- 2.3 Yhteenveto käytännön toimenpiteistä
 - 2.3.1 Kulut
 - 2.3.2 Riskien arviointi ja vakuutukset
- 2.4 Vertaisryhmien toiminta
- 2.5 Ohjaajakoulutus
 - 2.5.1 Kohderyhmä, valintakriteerit ja alkuhaastattelu
 - 2.5.2 Koulutuksen tavoitteet
 - 2.5.3 Koulutusohjelma
 - 2.5.3.1 Koulutusohjelman oppimisajattelu
 - 2.5.3.2 Koulutusohjelman rakenne ja sisällöt
 - 2.5.3.3 Lähijaksot ja niihin liittyvät välitehtävät
 - 2.5.3.4 Ryhmän ohjaaminen ja työnohjaus, yksilölliset kehityskeskustelut, ryhmän lopetuskeskustelu
 - 2.5.3.5 Muu yhteydenpito
 - 2.5.3.6 Virkistystoiminta
 - 2.5.4 Poissaolojen korvaaminen
 - 2.5.5 Ohjaajien kehittymisen ja edistymisen seuranta ja todistuksen antaminen
 - 2.5.6 Pelirajat'on -vertaisohjaajakoulutuksen jatkuva arviointi ja kehittäminen
 - 2.5.7 Vapaaehtoistoimijoiden koulutusohjelman erityispiirteitä
 - 2.5.8 Pelaajien ja läheisten koulutuksen järjestämisen erityiskysymyksiä
 - 2.5.9 Tausta-aineistoja ja kirjallisuutta

3. HYVÄT KÄYTÄNNÖT-KUVAUS

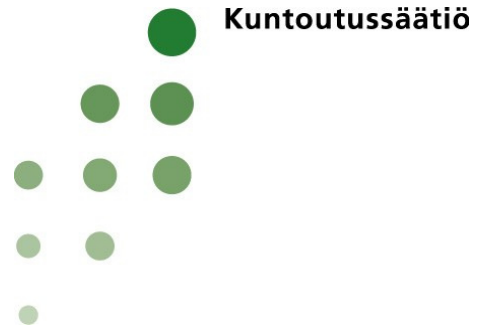
4. TARINOITA

5. TIETOA JA YHTEYKSIÄ

- 5.1 Pelihaittatoimijat
- 5.2 Muita mahdollisia yhteistyökumppaneita

Liite 5b: Pelirajat´on -Tietopankki -cd

Liite 6: Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin ulkoinen arviointi



PELAAJIEN VERTAISTUKIVERKOSTO- PROJEKTIN ULKOINEN ARVIOINTI

Loppuyhteenveto

Kuntoutussäätiö/Innokuntoutus

Sisälllys

1. Johdanto.....	2
2. Arviointitehtävä	3
2.1 Arvioinnin kohdentuminen	3
2.1 Hyödynnetyt aineistot ja menetelmät	3
3. Kokoavia havaintoja arviointiaineiston pohjalta.....	5
3.1 Yleisesti Pelaajien vertaistukiverkosto -projektista	5
3.2 Vertaisohjaajakoulutus.....	6
3.3 Vertaisryhmät.....	9
3.4 Vertaistuen osaamispankki	13
4. Kokonaisarvio projektin tavoitteiden toteutumisesta.....	14
Liitteet	16

1. Johdanto

Kuntoutussäätiön Innokuntoutus-yksikkö toteutti vuosien 2009–2010 aikana Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin ulkoisen arvioinnin. Kyseessä on ollut ns. kehittävä arviointi, jossa pyritty tuottamaan konkreettisia ehdotuksia projektitoiminnan kehittämiseksi.

Arviointi on toteutettu kahdessa vaiheessa. Arvioinnin ensimmäinen väliraportti toimitettiin Sosiaalipedagogiikan säätiölle tammikuussa 2010. Alkuperäisen arviointisuunnitelman mukaisesti Kuntoutussäätiön tuli toimittaa loppuraportti Sosiaalipedagogiikan säätiölle joulukuussa 2010. Sosiaalipedagogiikan säätiön hallinnoiman projektin varojen ehtymisen vuoksi arviointiaineiston kerääminen ja kaikki arviointisuunnitelman mukaiset toimenpiteet päätettiin keskeyttää yhteisymmärryksessä elokuussa 2010. Tästä johtuen tämä yhteenvetoraportti on alkuperäistä suunnitelmaa suppeampi.

Tämä asiakirja on loppuyhteenveto huhtikuun 2009–elokuun 2010 aikana kerätyn arviointiaineiston pohjalta. Yhteenvedossa korostuu keväällä 2010 toteutetun sähköisen kyselyn tulokset. Yhteenvedon toisessa pääluvussa on kuvattu arviointitehtävä ja luvussa kolme tuodaan esille keskeisimmät arviointihavainnot. Luvussa neljä esitetään arvio Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin alkuperäisten tavoitteiden toteutumisesta.

2. Arviointitehtävä

2.1 Arvioinnin kohdentuminen

Arvioinnin kohteena on Sosiaalipedagogiikan säätiön toteuttama **Pelaajien vertaistukiverkosto – projekti**. Raha-automaattiyhdistyksen (RAY) rahoittaman Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin tavoitteena oli vuosien 2008–2010 aikana: 1) lisätä peliongelmaista kärsivien omaa aktiivista kansalaistoimintaa pelihaittojen vähentämiseksi, 2) lisätä peliongelmaisten henkilöiden ja läheisten vertaistukiryhmien muodostumista, 3) pelaajien vertaistuen valtakunnallisen osaamispankin luominen, 4) pelaajien vertaistuen virtuaalisen oppimisympäristön luominen, 5) vertaistukiverkoston rakentaminen, 6) vertaisohjaajakoulutuksen ja vertaisohjaajien kouluttajakoulutuksen kehittäminen ja toteuttaminen yhteistyössä A-klinikkasäätiön kanssa sekä 7) vertaistukitoiminnan vakiinnuttaminen osaksi peliongelmaisten ihmisten tuki- ja palvelujärjestelmää yhteistyössä lääninhallitusten kanssa.

Tiivistetysti voidaan sanoa, että projektissa pyrittiin kehittämään asiakaslähtöisiä toimintamalleja ja matalan kynnyksen vertaistuen muotoja ihmisille, joiden elämää liiallinen pelaaminen haittaa, sekä heidän läheisilleen.

Arviointi on toteutettu kahdessa vaiheessa:

1. vaiheessa projektin kolme osa-aluetta (vertaisohjaajakoulutusta, vertaisryhmätoimintaa sekä vertaistuen osaamispankin kehittelyä) arvioitiin SWOT-analyysin (soveltaen) mukaisista näkökulmista.
2. vaiheessa oli alkuperäisen arviointisuunnitelman mukaisesti tarkoitus keskittyä arvioimaan vertaisohjaajakoulutuksen, vertaistukiryhmien ja vertaistuen osaamispankin osalta 1) toimeenpanoa ja toteutusta, 2) tuotoksia ja tuloksia, 3) hyötyä ja tulosten kestävyyttä ja 4) vastaavuutta kohderyhmän ja hankkeen toteuttajan tarpeisiin.

2.1 Hyödynnetyt aineistot ja menetelmät

Koko arviointihankkeen ajan on kerätty ja analysoitu kirjallista aineistoa Pelaajien vertaistukiverkosto -projektista. Projektityöntekijät ovat toimittaneet arviointitiimille tarvittavan aineiston.

Arvioinnin ensimmäisessä vaiheessa kerättiin aineistoa alan asiantuntijoiden/projektin sidosryhmien edustajien teemahaastatteluiden (7 kpl), projektityöntekijöiden haastatteluiden, pelaajien vertaisryhmän ryhmähaastattelun (1 kpl) sekä pelaajien läheisten vertaisryhmän ryhmähaastattelun (1 kpl) avulla. Haastatteluiden lisäksi loppuvuodesta 2009 järjestettiin kaksi asiantuntijatyöpajaa (17.11.2009 teemana ”Vertaistukitoiminta ja vertaisohjaajakoulutus” ja 4.12.2009 teemana ”Vertaistuen osaamispankki”).

Arvioinnin toisessa vaiheessa on toteutettu sähköinen kysely, joka osoitettiin vertaisryhmiin ja vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneille henkilöille sekä projektin keskeisimpien sidosryhmien edustajille. Kyselyyn vastasi yhteensä 61 henkilöä vastausprosentin ollessa noin 69. Seuraavassa

taulukossa on esitetty kyselyvastaajien lukumäärä ja suhde Pelaajien vertaistukiverkosto -projektiin.

Taulukko 1. kyselyvastaajien lukumäärä(=N) ja suhde Pelaajien vertaistukiverkosto -projektiin

Vastaajan suhde projektiin	N	%-osuus
Osallistunut pelaajien vertaistukiryhmään	12	19,7
Osallistunut läheisten vertaistukiryhmään	5	8,2
Osallistunut vertaisohjaajakoulutukseen	9	14,8
Työntekijänä Sosiaalipedagogiikan säätiössä	1	1,6
Projektin ohjausryhmässä	5	8,2
Projektin eettisessä työryhmässä	5	8,2
Säätiön/projektin yhteistyökumppani	24	39,3
Yhteensä	61	100

3. Kokoavia havaintoja arviointiaineiston pohjalta

3.1 Yleisesti Pelaajien vertaistukiverkosto -projektista

Ottaen huomioon pelinongelmaisten ihmisten määrä Suomessa sekä heille suunnattujen hoito- ja tukipalveluiden vähäisyys, on selvää, että Pelaajien vertaistukiverkosto -projektille on ollut aito tilaus. Henkilövaihdosten ja lievän alkukankeuden jälkeen projekti lähti varsin hyvin liikkeelle ja projektissa kyettiin keskittymään asetettujen tavoitteiden mukaiseen toimintaan. Pelaajien vertaistukiverkosto -projektille asetetut tavoitteet ja sisällöt huomioiden projekti on istunut luontevasti osaksi Sosiaalipedagogiikan säätiön toimintaa.¹ Sosiaalipedagogiikan säätiö on toteuttanut ennen Pelaajien vertaistukiverkosto -projektia neljä ongelmapelaamiseen liittyvää RAY-rahoitteista hanketta².

Projektihenkilöstön osaaminen, innostus asiaa kohtaan sekä aktiivinen työote ovat tukeneet projektin toteutusta. Haasteena on kuitenkin ollut projektihenkilöstön tehtäväkentän laajuus, ja rajalliset henkilöresurssit ovat tulleet ajoittain vastaan. Aika ei ole yksinkertaisesti riittänyt kaikkien suunniteltujen tehtävien toteuttamiseen. Tammikuun 2010 väliraportissamme nostimme mm. esille, että projektissa tulee kiinnittää erityistä huomiota projektihenkilöstön fyysiseen ja henkiseen jaksamiseen. Ajanpuute kertonee projektin osittain epärealistisesta tavoitteiden asettelusta suhteessa käytössä olleisiin resursseihin.

Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin ulkoinen tiedottaminen jakoi arviointihankkeen aikana kuultujen tahojen mielipiteet. Ensimmäisessä väliraportissa nostimme mm. esille, että alkuvaiheessa projekti olisi saattanut päästä helpommalla, mikäli projekti olisi kyselty esimerkiksi rahapeliyhdytyiltä sekä aikaisemmilta hankkeilta, millä foorumeilla toiminnasta voisi ja/tai kannattaisi tiedottaa. Tämä kertonee siitä, että yhteydenpito alan toimijoiden kanssa olisi tullut olla tiiviimpää heti alusta alkaen. Projektin edetessä yhteydenpito keskeisten yhteistyötahojen ja sidosryhmien kanssa kuitenkin tehostui. Projektin keskeisimpiä yhteistyökumppaneita ovat olleet Pelissä -projekti taustaorganisaatioineen (Jyväskylän Päihdepalvelusäätiö, Kuopion Kriisikeskus ja Riippuvuuskeskus Tyynelä), Sosiaalipedagogiikan säätiön Maahanmuuttajanuorten pelaaminen hallintaan (MaPe) -projekti, Suomen Mielenterveysseura, Espoon, Vaasan ja Porin A-klinikat, Mielenterveyden Keskusliiton Joensuun alueen yhdistykset sekä pääkaupunkiseudulla toimintansa aloittanut Peliklinikka ja erityisesti info- ja tukipiste Tiltti. Toimintojen juurruttamisen ja valtakunnallisen levittämisen kannalta yhteistyötä voidaan pitää merkittävänä.

Pelinongelmaisten ja heidän läheistensä vertaisryhmiin osallistuneet sekä vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet olivat kyselyvastausten perusteella erittäin tyytyväisiä

¹ "Sosiaalipedagogiikan säätiön toiminnan päämääriä ovat yleishyödyllinen ja valtakunnallinen sosiaalipedagoginen vaikuttamis- ja kehittämistyö, yhteisökuulttuurien tukeminen sekä yhteisöpedagogiikan menetelmien ja teorian kehittäminen yhteistyössä alan asiantuntijoiden kanssa. Sosiaalipedagogiikan säätiön toimintasektorit ovat yleishyödyllinen sosiaalipedagoginen hanke- ja kehittämistoiminta (valtakunnalliset projektit) sekä sääntöjen mukaisen moniammatillisen kouluttaja- ja kuntouttajayhteisön ylläpitäminen." <http://www.sosped.fi/>

²Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin 2008-2010 loppuraportti. Pelirajat'on -toiminta "Paras koulu heti elämäkouluun jälkeen". 20.10.2010. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Mirja Heikkilä & Jari Hartikainen.

saamaansa informaatioon, joka koski ryhmien/koulutuksen sisältöjä ja tavoitteita. Toisaalta vertaisryhmiin oli aika ajoin vaikeuksia saada riittävästi osallistujia, mikä kertoo mm. haasteista projektin kohderyhmälle suunnatussa tiedottamisessa. Asiantuntijahaastattelussa nostettiin esimerkiksi esille, että: *”peliongelmaiset ihmiset tai heidän läheisensä eivät välttämättä ole parhaita tiedon etsijöitä”*.

Projektin ulkoista tiedottamista voidaan kritisoida ainakin osittain johdonmukaisuuden puutteesta. Esimerkiksi projektista käytetyt eri nimet (”Pelaajien vertaistukiverkosto -projekti”, ”Pelirajat`on”, ”Pera”) eri yhteyksissä ja asiakirjoissa ovat herättäneet hämmennystä.

Kokonaisuutena katsottuna projektista ja sen toteutuksesta on kuitenkin jäänyt hyvin positiivinen kuva projektin keskeisimmille yhteistyökumppaneille ja sidosryhmien edustajille sekä erityisesti vertaisryhmiin ja vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneille henkilöille. Suurin ongelma projektin toteutuksessa oli syksyllä 2010 esille noussut taloudellisten resurssien puute, mikä johti Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin toiminnan keskeyttämiseen lokakuun loppuun mennessä. Varojen loppuminen vaikutti negatiivisesti projektin toimintojen hallittuun alasajoon.

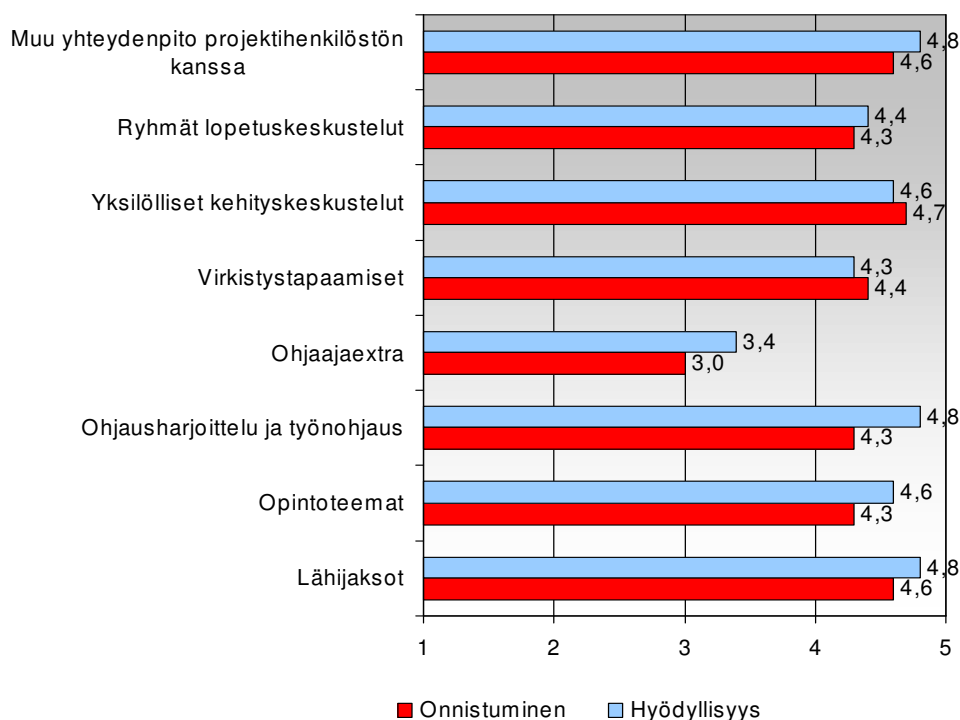
3.2 Vertaisohjaajakoulutus

Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin yhtenä alkuperäisenä tavoitteena oli vertaisohjaajakoulutuksen ja vertaisohjaajien kouluttajakoulutuksen kehittäminen ja toteuttaminen yhteistyössä A-klinikkasäätiön kanssa. Vertaisohjaajien kouluttajakoulutuksen yksityiskohtainen tarkastelu on rajattu arvioinnin ulkopuolelle.

Projektissa kehitettiin tavoitteiden mukaisesti vertaisryhmien ohjaajien koulutusohjelma, jota myös testattiin käytännössä ja edelleen kehitettiin kolmella ohjaajakurssilla. Koulutukseen osallistui yhteensä 23 henkilöä (kahdella kurssilla osallistujia oli kahdeksan ja yhdessä seitsemän), joista kolme henkilöä keskeytti koulutuksen ja kahdelta jäi puuttumaan osa todistuksen saamiseen edellytettävistä opinnoista. Koulutusohjelmasta muodostui 137,5 tunnin laajuinen (viiden opintopisteen) kokonaisuus. Koulutusohjelman kesto oli noin 6 kuukautta.³

Kyselyvastausten perusteella vertaisohjaajakoulutukseen osallistuttiin mm. halusta auttaa muita sekä mielenkiinnosta oppia uusia asioita. Kyselyaineiston perusteella koulutukseen osallistuneet olivat erittäin tyytyväisiä koulutuskokonaisuuden sisältöihin ja toteutukseen, kuten kuviosta 1 voidaan havaita.

³ Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin 2008–2010 loppuraportti. Pelirajat`on -toiminta ”Paras koulu heti elämäkoulun jälkeen”. 20.10.2010. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Mirja Heikkilä & Jari Hartikainen.



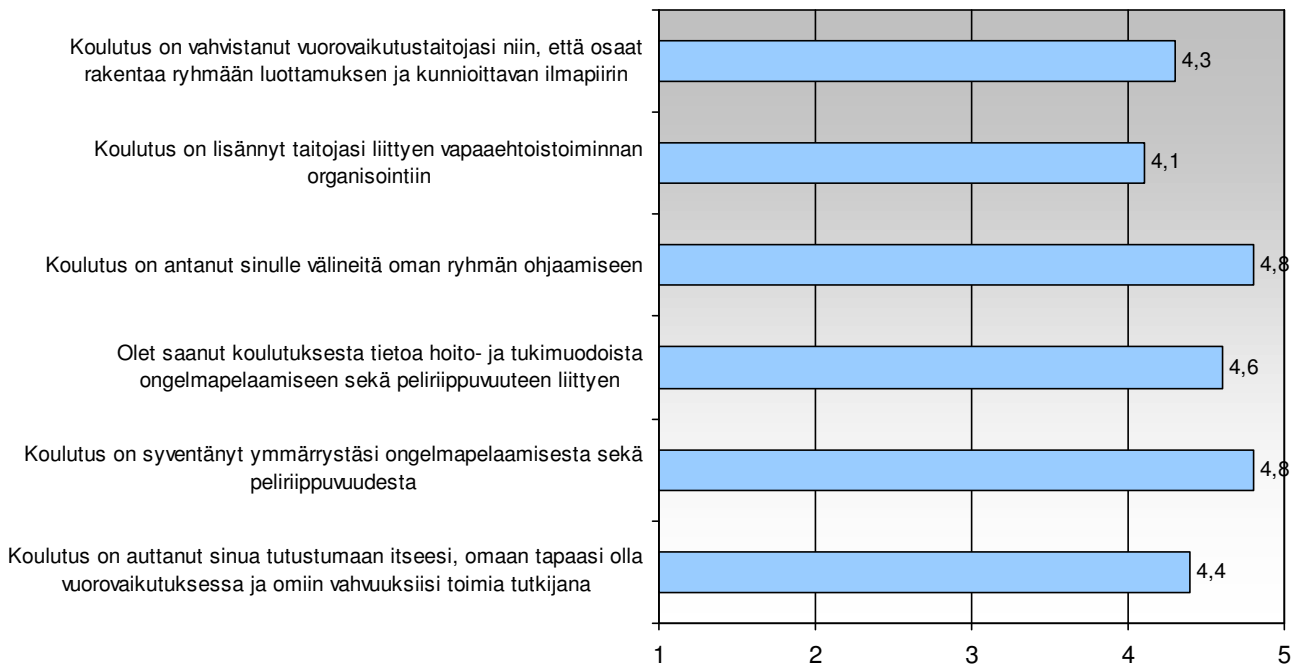
Kuvio 1. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden näkemykset koulutuskokonaisuuden sisältöjen onnistumisesta ja hyödyllisyydestä, ka. asteikolla 1–5⁴

Koulutuksessa valinnut positiivinen yhteishenki sai osallistujilta paljon kiitosta osakseen. Lisäksi koulutukseen osallistuneet olivat erittäin tyytyväisiä koulutuksissa hyödynnettyjen ulkopuolisten asiantuntijoiden ammattitaitoon, osallistujien tarpeiden, elämäntilanteiden ja jaksamiseen huomioimiseen sekä vuorovaikutukseen osallistujien ja kouluttajien välillä. Kyselyn avovastausten perusteella Sosiaalipedagogiikan säätiön koettiin olleen osallistujia kannustava ja tukeva taho, joka kykeni huomioimaan toiminnan vapaaehtoisuuden sekä ohjaajien oman jaksamisen. Toisaalta muutamissa kyselyvastauksissa nostettiin esille, että koulutuskokonaisuus oli osallistujan näkökulmasta liian raskas.

Kysyttäessä vertaisohjaajakoulutuksen kehittämistarpeita, koulutukseen osallistuneet kaipaivat mm. selkeämpiä koulutusmateriaaleja, enemmän aikaa työnohjaukselle ja ohjaajien vertaiskokemusten vaihtoon, kevyempiä kotitehtäviä (kotitehtävät raskaita työssäkäyville), enemmän keskusteluita kirjallisten tehtävien sijaan, tarkempaa tietoa riippuvuuden luonteesta, enemmän lähijaksoja (aikaa ei ollut riittävästi sisältöihin nähden), tiiviimpää yhteydenpitoa (verkkofoorumi ei juurikaan ollut käytössä) sekä koulutuspaikkakuntien vuorottelua.

⁴ Hyödyllisyys: ka. asteikolla 1–5 (1=täysin hyödytön, 5=erittäin hyödyllinen); Onnistuminen: ka. asteikolla 1–5 (1=erittäin huonosti, 5=erittäin hyvin)

Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneet kokevat saaneensa konkreettista hyötyä koulutuksesta. Kyselyn avovastausten perusteella koulutukseen osallistuminen on mm. lisännyt osallistujien tietämystä ongelmapelaamisesta ilmiönä, itsevarmuutta käsitellä asioita, sosiaalisia kontakteja ja henkistä hyvinvointia. Lisäksi osallistujat kokevat sisäistäneensä vapaaehtoisen vertaistoiminnan idean. Koulutukseen osallistuneet ovat pääsääntöisesti ylpeitä uudesta osaamisestaan ja kokevat samalla, että koulutuksen sisältöjä ja sen tuomia valmiuksia voi hyödyntää myös jatkossa työelämässä tai vapaaehtoistoiminnassa. Saman suuntaiset havainnot nouseva esille myös kyselyn määrällisestä aineistosta, kuten kuviosta 2 voidaan havaita.



Kuvio 2. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden näkemykset koulutuksen tavoitteiden toteutumisesta ja osallistumisen hyödyistä, ka. asteikolla 1–5⁵

Kokonaisuutena voidaan todeta, että Pelaajien vertaistukiverkosto –projektissa on kyetty luomaan varsin toimiva malli vertaisohjaajakoulutukseen sekä tavoittamaan ohjaajat, joilla on omakohtaista kokemusta ongelmapelaamisesta. Koulutus on vastannut kyselyaineiston perusteella erittäin hyvin osallistujien tarpeisiin⁶.

Vertaisohjaajakoulutus on ollut itsessään edellytys vertaisryhmien toiminnan vakiintumismahdollisuuksille. Arvioitaessa koulutuksen pidemmän aikajänteen hyötyä ja kestävyyttä on selvää, että koulutettujen henkilöiden oma aktiivisuus ja halukkuus ryhmien vetämiseen ovat tältä osin keskeisiä tekijöitä. Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin loppuraportissa on aiheellisesti nostettu esille, että projektin aikana koulutetuille vertaisohjaajille olisi ”tarjottava täydennyskoulutusta ja virkistystoimintaa jaksamisen, sitoutumisen ja innostuksen säilymisen tueksi.” Toiminnan jatkuvuuden kannalta on merkittävää, että ”projektin aikana opiskelleiden ohjaajien yhteystiedot on heidän luvallaan luovutettu Tilttiin. Se toimii kuitenkin

⁵ 1=toteutui erittäin huonosti, 5=toteutui erittäin hyvin

⁶ Kysyttäessä, ”missä määrin koulutukseen osallistuminen vastasi omia henkilökohtaisia tarpeitasi”, oli vastausten keskiarvo asteikolla 1-5 (1=erittäin huonosti – 5=erittäin hyvin) mitattuna 4,6.

oman hankesuunnitelmansa pohjalta, jossa vertaisryhmätoiminta on yksi tavoitteista ohjaajakoulutuksen puuttuessa siitä kokonaan.”⁷

3.3 Vertaisryhmät

Arviointiaineiston perusteella on selvää, että Pelaajien vertaistukiverkosto -projekti kykeni lisäämään peliongelmaisten henkilöiden ja läheisten vertaistukiryhmien muodostumista matalan kynnyksen periaatteiden mukaisesti. Kaiken kaikkiaan projektin myötä syntyi 24 matalan kynnyksen pelaajien vertaisryhmää ja kolme pelaajien läheisten vertaisryhmää. Pelaajien vertaisryhmät toimivat kahdeksalla paikkakunnalla eri puolilla Suomea. Lisäksi yhden ryhmän toimintapaikka oli Vantaan tutkintavankila. Yksi ryhmistä toimi ns. puhelinrinki-periaatteella puhelinkeskustelujen avulla ja yksi ryhmä suunnattiin erityisesti monikulttuurisen taustan omaaville ja se työskenteli englannin kielellä. Pelaajien ryhmiin osallistui aktiivisesti 125 henkeä.⁸

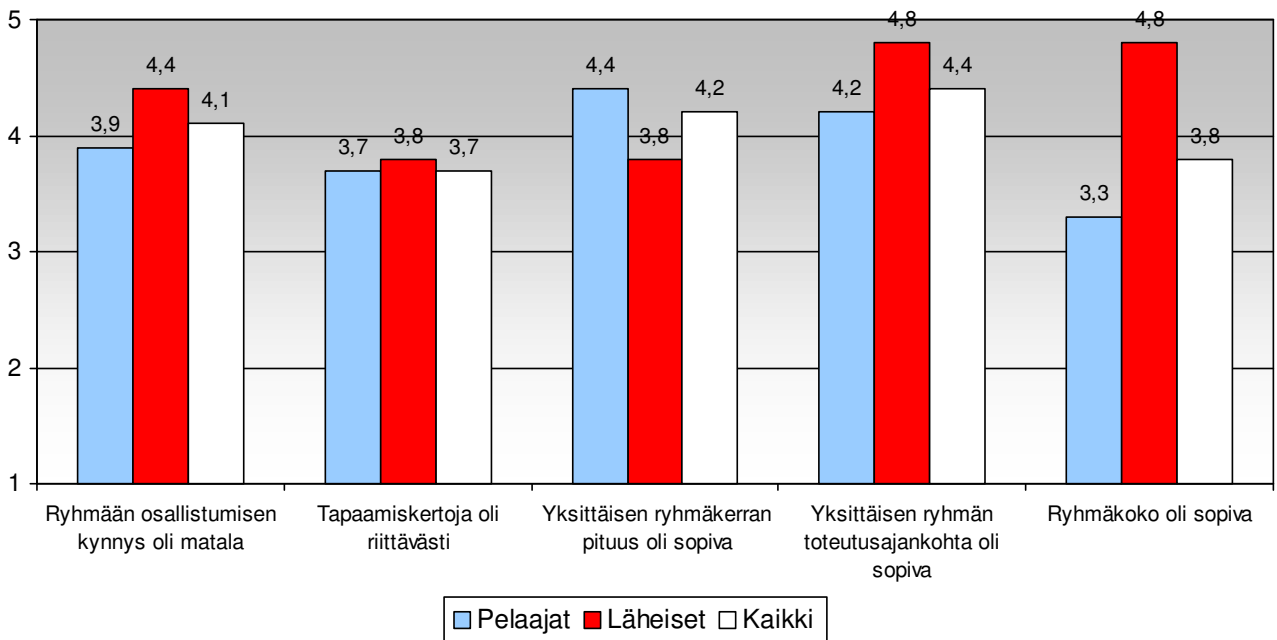
Projektin alkuperäisenä tavoitteena oli vertaistukiverkoston rakentaminen neljälle paikkakunnalle: Helsinkiin, Vaasaan, Tampereelle ja Joensuuhun. Määrällisesti arvioiden tavoite on ylitetty selvästi, vaikkakin Tampere jäi yrityksistä huolimatta toiminnan ulkopuolelle.

Pelaajien vertaisryhmässä keskeisimpiä syitä ryhmään hakeutumiseksi olivat pelaamisesta koitunut taloudellinen ja tunne-elämän ahdinko, tarve tulla kuulluksi, halu saada muutos tilanteeseensa sekä toive saada itselle tukea vertaistukiryhmästä. Pelaajien läheisten vertaisryhmään hakeutumisen syinä olivat mm. tarve saada tietoa ja ymmärrystä läheisen peliriippuvaisuudesta, tarve saada tietoa, miten läheisen asemassa voi toimia sekä aiempi positiivinen kokemus läheisten vertaistukiryhmätoiminnasta.

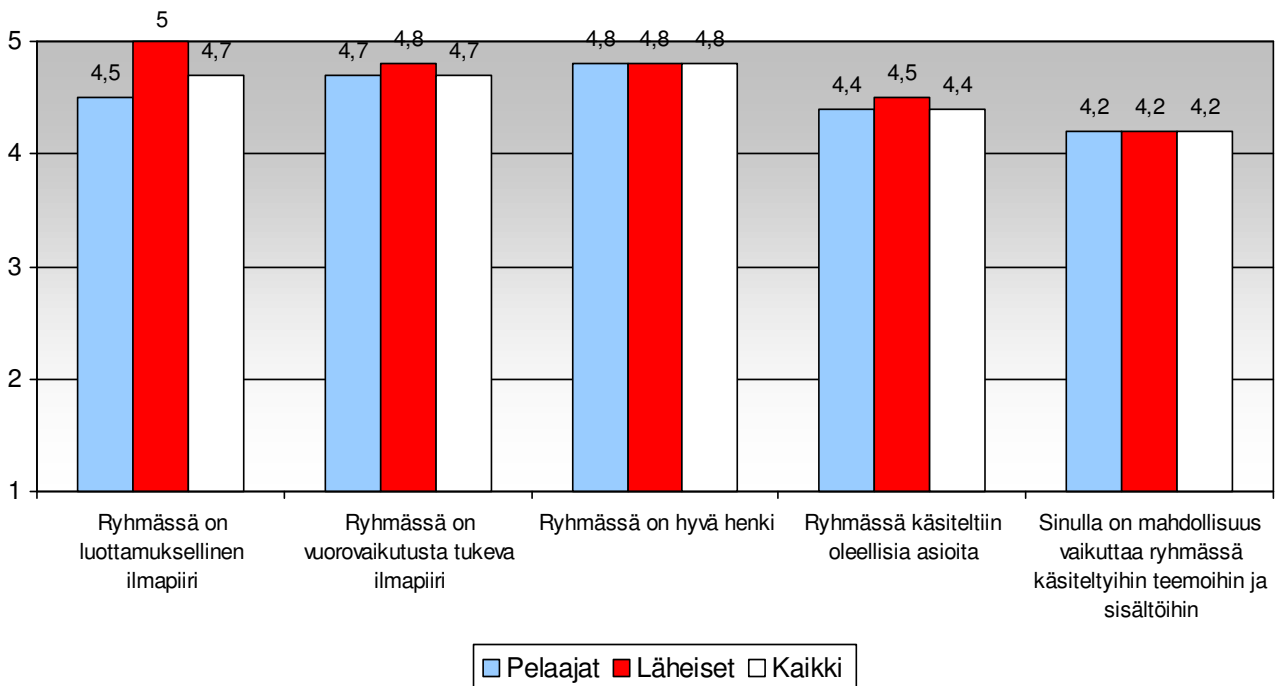
Ryhmien pääasiallinen toimintamenetelmä oli yhdessä keskusteleminen. Kuvioista 3–5 voidaan havaita, että vertaisryhmiin osallistuneet olivat kyselyaineiston perusteella erittäin tyytyväisiä ryhmien sisältöön ja toimintaan.

⁷ Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin 2008–2010 loppuraportti. Pelirajat´on -toiminta ”Paras koulu heti elämäntutkinnon jälkeen”. 20.10.2010. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Mirja Heikkilä & Jari Hartikainen.

⁸ Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin 2008–2010 loppuraportti. Pelirajat´on -toiminta ”Paras koulu heti elämäntutkinnon jälkeen”. 20.10.2010. Sosiaalipedagogiikan säätiö, Mirja Heikkilä & Jari Hartikainen.



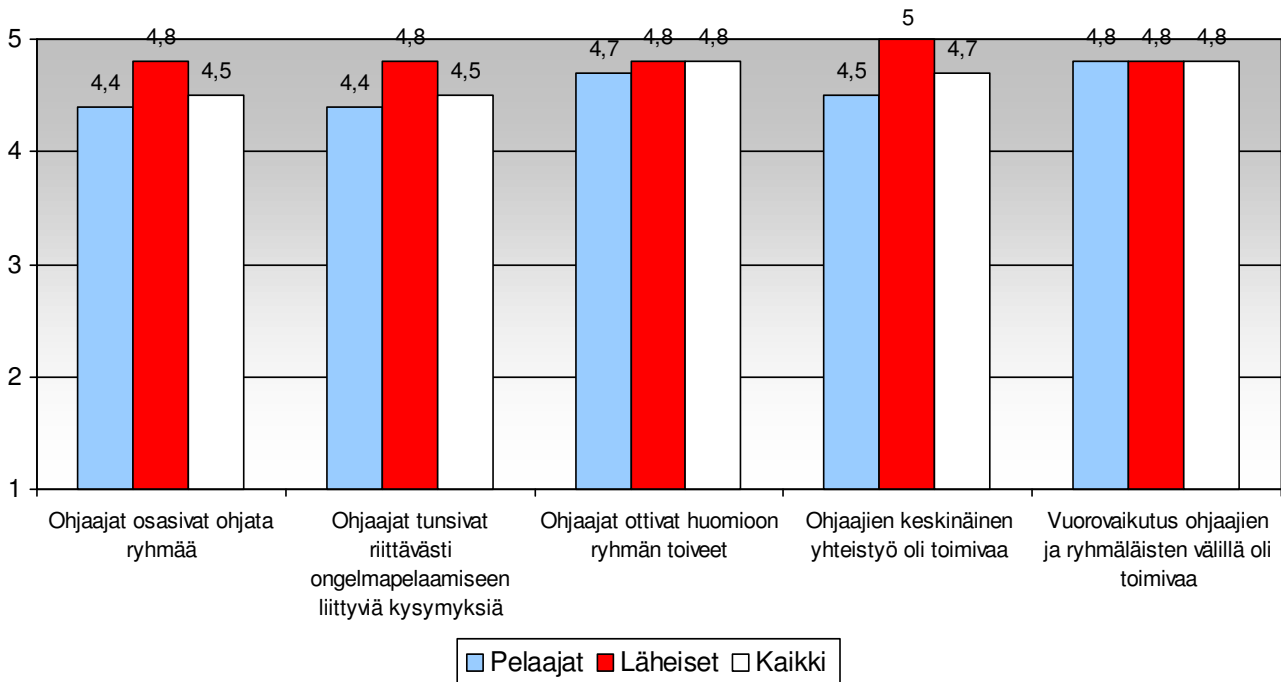
Kuvio 3. Pelaajien ja läheisten vertaisryhmiin osallistuneiden mielipiteet ryhmien toiminnasta ja rakenteesta, ka. asteikolla 1–5⁹



Kuvio 4. Pelaajien ja läheisten vertaisryhmiin osallistuneiden mielipiteet ryhmien toiminnasta ja sisällöistä, ka. asteikolla 1–5¹⁰

⁹ 1=täysin eri mieltä – 5=täysin samaan mieltä

¹⁰ 1=täysin eri mieltä – 5=täysin samaan mieltä

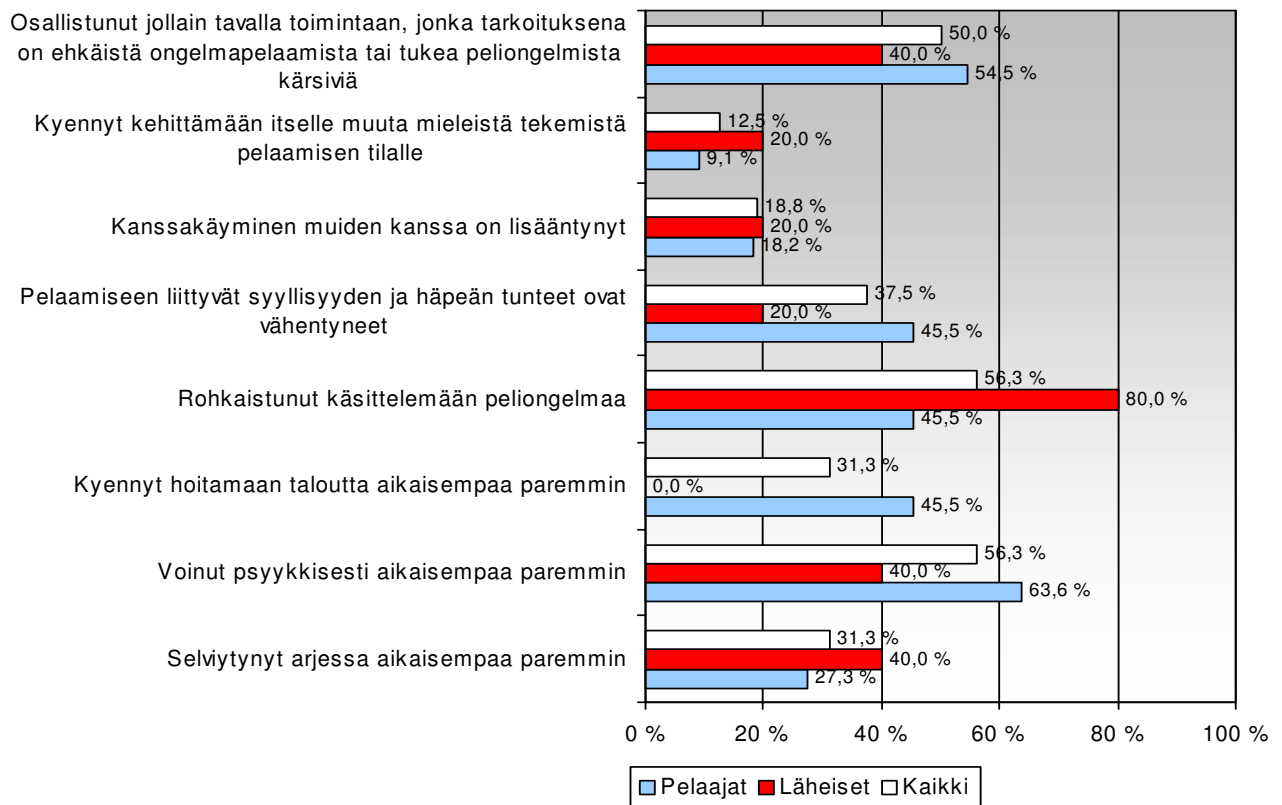


Kuvio 5. Pelaajien ja läheisten vertaisryhmiin osallistuneiden mielipiteet ryhmien ohjaajien toiminnasta, ka. asteikolla 1–5

Vertaisryhmiin osallistuneet arvostivat erittäin paljon ohjaajien henkilökohtaista kokemusta peliongelma/peliongelmaisen läheisenä olemisesta. Ryhmissä oli turvallista keskustella ja eräs vertaisryhmään osallistunut kommentoi asiaa seuraavasti: *”Ohjaajan omakohtainen kokemus vapautti syyllisyyden tunteesta”*. Oleellinen havainto on myös, että ohjauksen ei koettu olevan ylhäältä alaspäin olevaa. Kyselyaineiston perusteella vertaisryhmille kaivattiin jatkoa, eli ns. seurantatapaamisia aktiivisen ryhmätoiminnan päättymisen jälkeen. Tämä vahvistaa edelleen näkemystä siitä, että ryhmiin osallistuneet olivat erittäin tyytyväisiä ryhmien toimintaan ja samalla antaa viitteitä siitä, että osallistumisesta koetaan saadun myös aitoa hyötyä.

Arvioitaessa vertaisryhmään osallistumisen hyötyjä on ensiksi todettava, että sekä pelaajien että läheisten ryhmissä vertaistuki on toteutunut tavoitteiden mukaisesti. Ryhmissä havahduttiin mm. siihen, ettei olla yksin ongelman kanssa. Samoin ryhmissä mahdollistettiin ympäristö, jossa tultiin kuulluksi ja ymmärretyksi ilman häpeän tunnetta. Vertaisryhmissä saatu konkreettinen tieto peliongelma ja sen hoitamisesta on tuonut osallistuneille kyselyvastausten perusteella henkistä helpotusta.

Kyselyn avovastausten perusteella pelaajien vertaisryhmässä osallistujat kokevat saaneensa tukea konkreettisista ratkaisukeinoista, kuten esimerkiksi tietoa kaupungin talous- ja velkaneuvonnasta. Aineisto antaa myös viitteitä siitä, että ainakin muutamien kohdalla pelaajille vertaisryhmään osallistuminen on auttanut lopettamaan pelaamisen tai ainakin vähentämään sitä. Läheisten vertaisryhmään osallistuneiden keskuudessa yleinen ymmärrys peliongelmasta on kasvanut ja osallistujat ovat myös voineet käsitellä aihetta aikaisempaa avoimemmin toisten peliongelmaisten läheisten kanssa. Kuviossa 6 on esitetty keskeisimmät hyödyt, joita vastaajat kokevat saaneensa vertaisryhmiin osallistumisesta.



Kuvio 6. Pelaajien ja läheisten vertaisryhmiin osallistuneiden kokemukset ryhmiin osallistumisen hyödyistä¹¹

Arvioita siitä, miten kestäviä vertaisryhmään osallistumisesta saadut yksilötason hyödyt ovat pidemmällä aikajänteellä, on tämän loppuyhteenvedon puitteissa mahdotonta esittää. Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin loppuraportin mukaan vertaisryhmät kuitenkin ”jatkuvat syksyllä 2010 Helsingissä Tiltissä, Espoossa A-klinikalla, Jyväskylässä, Kuopiossa ja Jämsässä Pelissä -hankkeen tuella. Joensuussa, Vaasassa ja Porissa uudet ryhmät voivat aloittaa paikallisen A-klinikan tai Mielenterveyden keskusliiton yhdistyksen tuella. Puhelinrinki on mahdollista koota Tiltin, Mielenterveysseuran ja Eläkeliiton sekä toimintamuodon toteutukseen koulutetun vapaaehtoisen ohjaajan yhteisellä sopimuksella.” Mahdollisuudet toiminnan jatkuvuudelle ovat ainakin olemassa.

¹¹ Vastaajat saivat valita esitetystä vaihtoehdoista korkeintaan kolme asiaa/hyötyä.

3.4 Vertaistuen osaamispankki

Yhtenä Pelaajien vertaistukiverkosto -projektin keskeisenä tavoitteena oli pelaajien vertaistuen valtakunnallisen osaamispankin luominen. Arviointiaineiston perusteella on selvää, että projektissa ei kyetty luomaan valtakunnallista pelaajien vertaistuen osaamispankkia. Keskeisin syy tähän oli projektin taloudellisten resurssien puute sekä jo aikaisemmin mainittu projektin toiminnan keskeyttäminen kaksi kuukautta suunniteltua aikaisemmin. Osaamispankin sisältöä suunniteltiin ja koottiin projektin edetessä ja myös varsinainen tekninen toteutus aloitettiin ulkopuolisen asiantuntijan toimesta. Projektin ja koko säätiön taloudellisten resurssien puute johti sopimuksen purkamiseen ennen tietopankin valmistumista.

Projektin eduksi on luettava, että valmisteltu materiaali on kuitenkin koottu erilliselle CD-levylle, jota on lähetetty lokakuun lopussa noin sadalle pelihaittojen parissa työskentelevälle henkilölle. CD-levy on saatavissa projektin päättymisen jälkeen ongelmapelaamiseen liittyvän matalan kynnyksen info- ja tukipiste Tiltistä.

4. Kokonaisarvio projektin tavoitteiden toteutumisesta

Seuraavassa taulukossa on esitetty arvio Pelaajien vertaistukiverkosto -projektille asetettujen alkuperäisten tavoitteiden saavuttamisesta.

Tavoite	Arvio tavoitteen saavuttamisesta
<ul style="list-style-type: none">Lisätä peliongelmaista kärsivien omaa aktiivista kansalaistoimintaa pelihaittojen vähentämiseksi	<p>Projekti ei saavuttanut tavoitettaan sellaisenaan.</p> <ul style="list-style-type: none">Projekti pyrki tukemaan pelihaitoista kärsivien oman kansalaisjärjestön perustamista, mutta ainakaan toistaiseksi järjestöä ei ole perustettu.Projektin aikana on kuitenkin syntynyt Pelirajat'on -työryhmä (johon kuuluu viisi jäsentä), joka järjesti kaksi yleisötilaisuutta. Työryhmän jäsenet ovat esiintyneet mm. alueradiossa, antoivat haastatteluita lehtiin, osallistuivat tutkimuksiin sekä ongelmapelaamiseen liittyvän matalan kynnyksen info- ja tukipiste Tiltin tilojen ja toiminnan suunnitteluun.
<ul style="list-style-type: none">Lisätä peliongelmaisten henkilöiden ja läheisten vertaistukiryhmien muodostumista	<p>Projekti on ylittänyt tavoitteensa tältä osin.</p> <ul style="list-style-type: none">Projektin myötä syntyi 24 matalan kynnyksen pelaajien vertaisryhmää ja kolme pelaajien läheisten vertaisryhmää.
<ul style="list-style-type: none">Pelaajien vertaistuen valtakunnallisen osaamispankin luominen	<p>Projekti ei saavuttanut tavoitettaan sellaisenaan.</p> <ul style="list-style-type: none">Projektin aikana tuotettu materiaali on kuitenkin koottu erilliselle CD-levylle, jota on toimitettu noin sadalle pelihaittojen parissa työskentelevälle henkilölle.CD-levy on saatavissa projektin päättymisen jälkeen myös ongelmapelaamiseen liittyvän matalan kynnyksen info- ja tukipiste Tiltistä.
<ul style="list-style-type: none">Pelaajien vertaistuen virtuaalisen oppimisympäristön luominen	<p>Projekti ei saavuttanut tavoitettaan sellaisenaan.</p> <ul style="list-style-type: none">Projektin aikana kuitenkin tuotettiin internet-sivusto www.pelirajat-on.fi, joka sisälsi ns. Toimintainfon, Tietopankin ja

	<p>Ohjaajaextran.</p> <ul style="list-style-type: none"> Varsinaisesta virtuaalisesta oppimisympäristöstä ei kuitenkaan ole kyse.
<ul style="list-style-type: none"> Vertaistukiverkoston rakentaminen 	<p>Määrällisesti arvioiden tavoite on ylitetty selvästi, vaikkakin Tampere jäi yrityksistä huolimatta toiminnan ulkopuolelle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Projektin tavoitteena oli vertaistukiverkoston rakentaminen neljälle paikkakunnalle: Helsinkiin, Vaasaan, Tampereelle ja Joensuuhun. Verkoston toiminnan jatkuvuudelle on edellytykset olemassa.
<ul style="list-style-type: none"> Vertaisohjaajakoulutuksen ja vertaisohjaajien kouluttajakoulutuksen kehittäminen ja toteuttaminen yhteistyössä A-klinikkasäätiön kanssa 	<p>Projekti on saavuttanut tavoitteensa vertaisohjaajakoulutuksen kehittämisen ja toteuttamisen osalta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Projektin aikana toteutettiin vertaisryhmien ohjaajien koulutusohjelma, jota myös testattiin käytännössä ja edelleen kehitettiin kolmella ohjaajakurssilla. <p>Projekti ei saavuttanut tavoitettaan kouluttajakoulutuksen kehittämisen ja toteuttamisen osalta.</p> <ul style="list-style-type: none"> Projektityöntekijöiden ajalliset resurssit sekä projektin taloudelliset resurssit eivät mahdollistaneet panostamista kouluttajakoulutuksen kehittämiseen.
<ul style="list-style-type: none"> Vertaistukitoiminnan vakiinnuttaminen osaksi peliongelmiaisten ihmisten tuki- ja palvelujärjestelmää yhteistyössä lääninhallitusten kanssa 	<p>Projektin tavoitteiden täsmentämisen yhteydessä tästä tavoitteesta luovuttiin.</p>

Liitteet

Liite 1. Arvioinnin ensimmäisessä vaiheessa haastatellut asiantuntijat

Saini Mustalampi
Suvi-Tuuli Porkka
Jarmo Kumpulainen
Petri Miettinen
Risto Jaakkola
Ulla Kyrönseppä
Yrmy Ikonen

Liite 2. Asiantuntijatyöpajoihin osallistuneet henkilöt

17.11.2009

Irja Mikkonen
Anja Sintonen
Riikka Ränninranta
Lasse Jokinen
Timo Ylätalo
Saini Mustalampi
Jari Hartikainen
Mirja Heikkilä
Suvi-Tuuli Porkka
Anna Ehrnrooth
Anita Lähde

4.12.2009

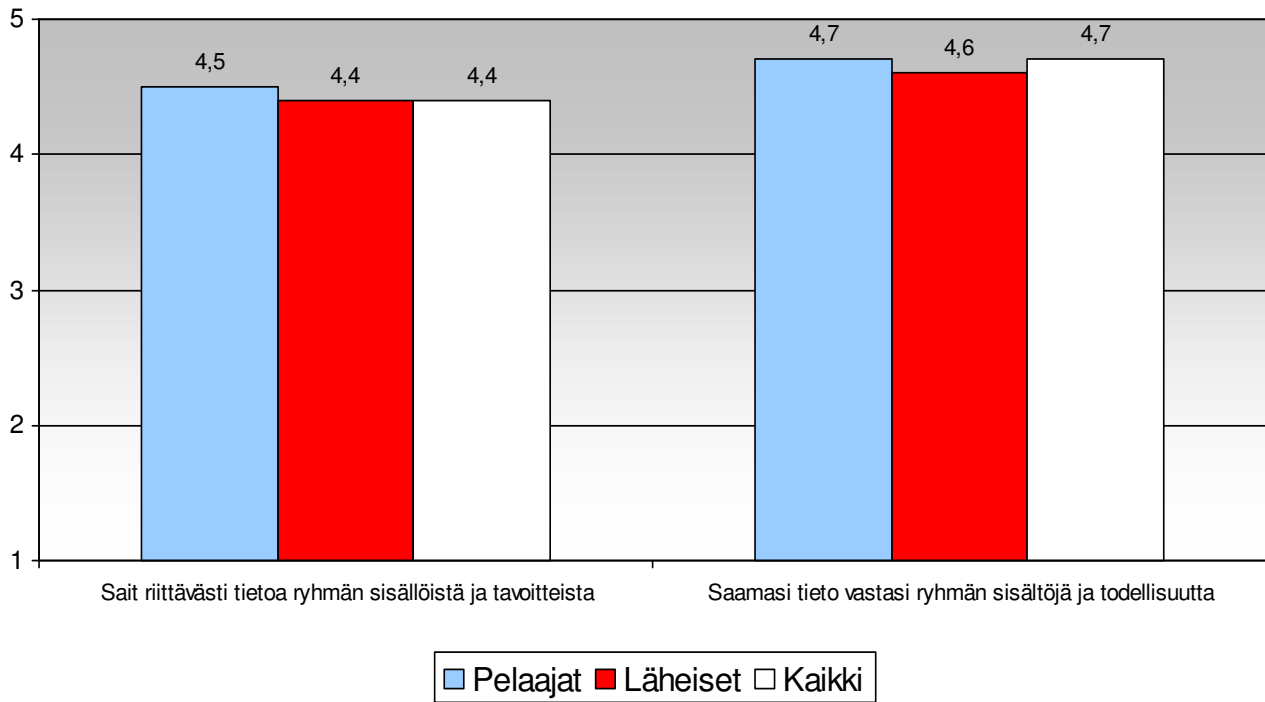
Mirja Heikkilä
Antti Murto
Irja Mikkonen
Tapio Jaakkola
Annina Aaltonen
Jyrki Vihriälä
Raili Koskela

Matti Martikainen

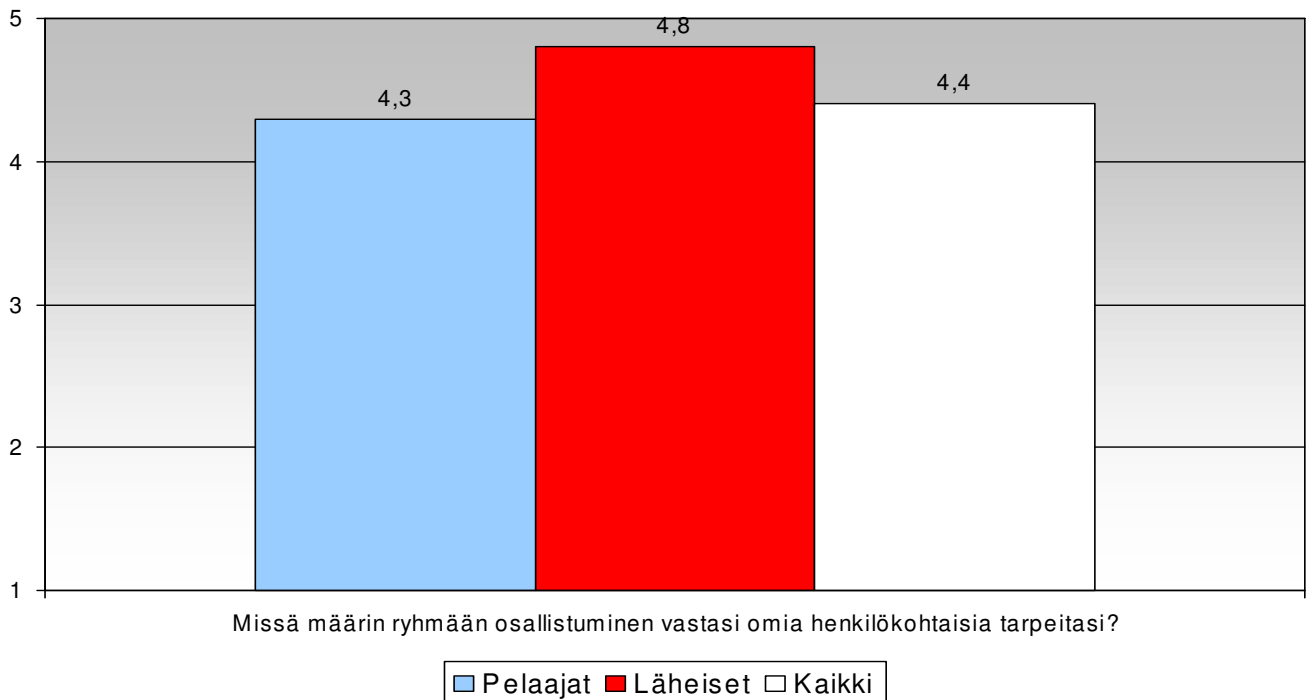
Anita Malkamäki

Jari Hartikainen

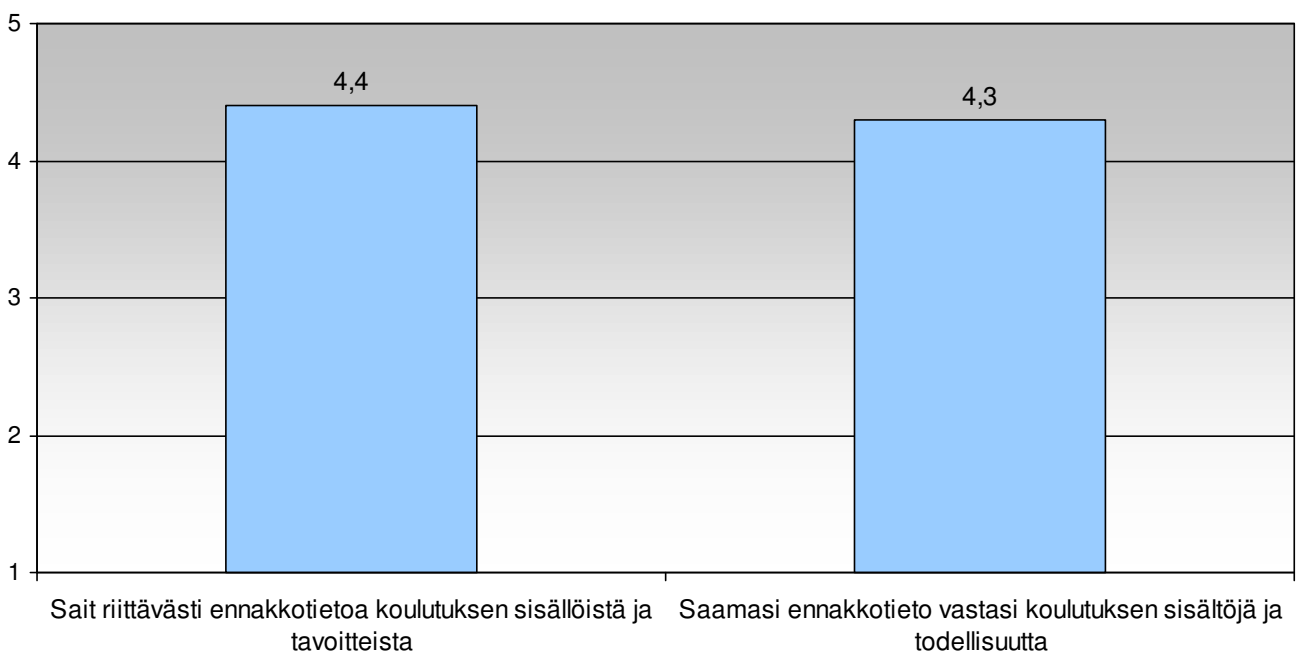
Liite 3. Pelaajien ja läheisten vertaisryhmiin osallistuneiden mielipiteet ryhmien toimintaa koskevasta tiedottamisesta, ka. asteikolla 1–5 (1 = täysin samaa mieltä – 5 = täysin eri mieltä)



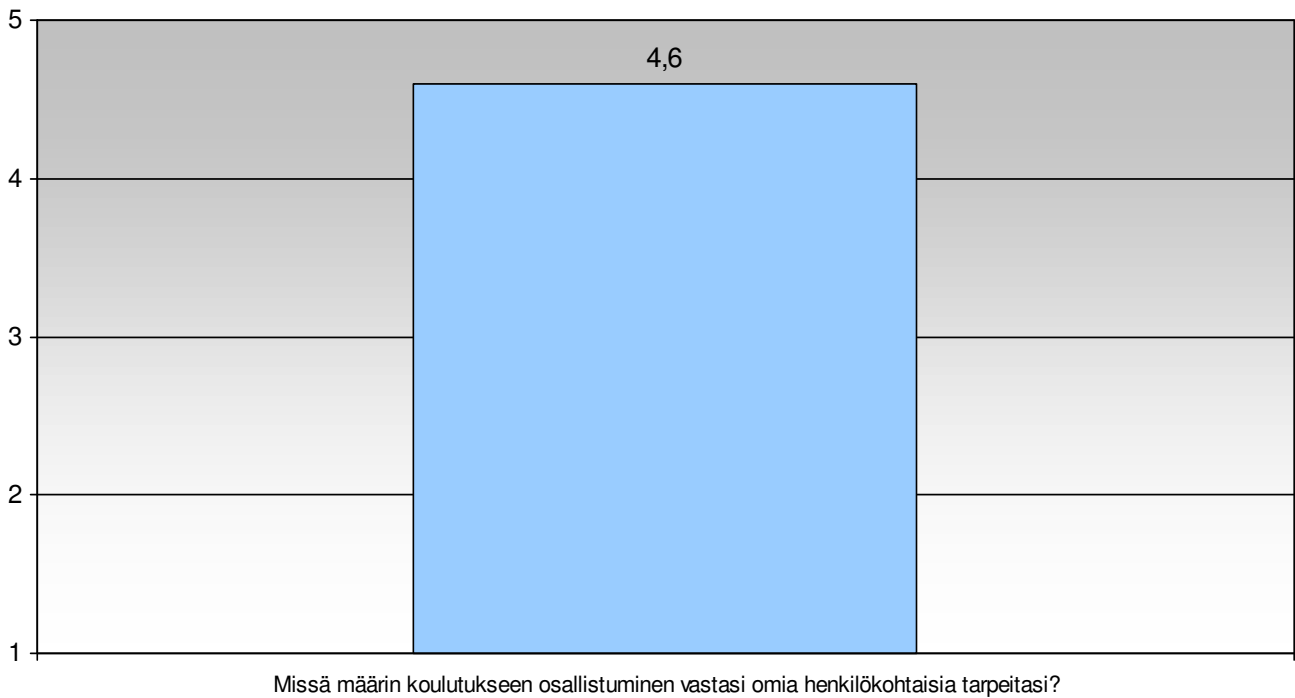
Liite 4. Pelaajien ja läheisten vertaisryhmiin osallistuneiden mielipiteet ryhmään osallistumisen vastaavuudesta omiin tarpeisiin, ka. asteikolla 1–5 (1 = erittäin huonosti – 5 = erittäin hyvin)



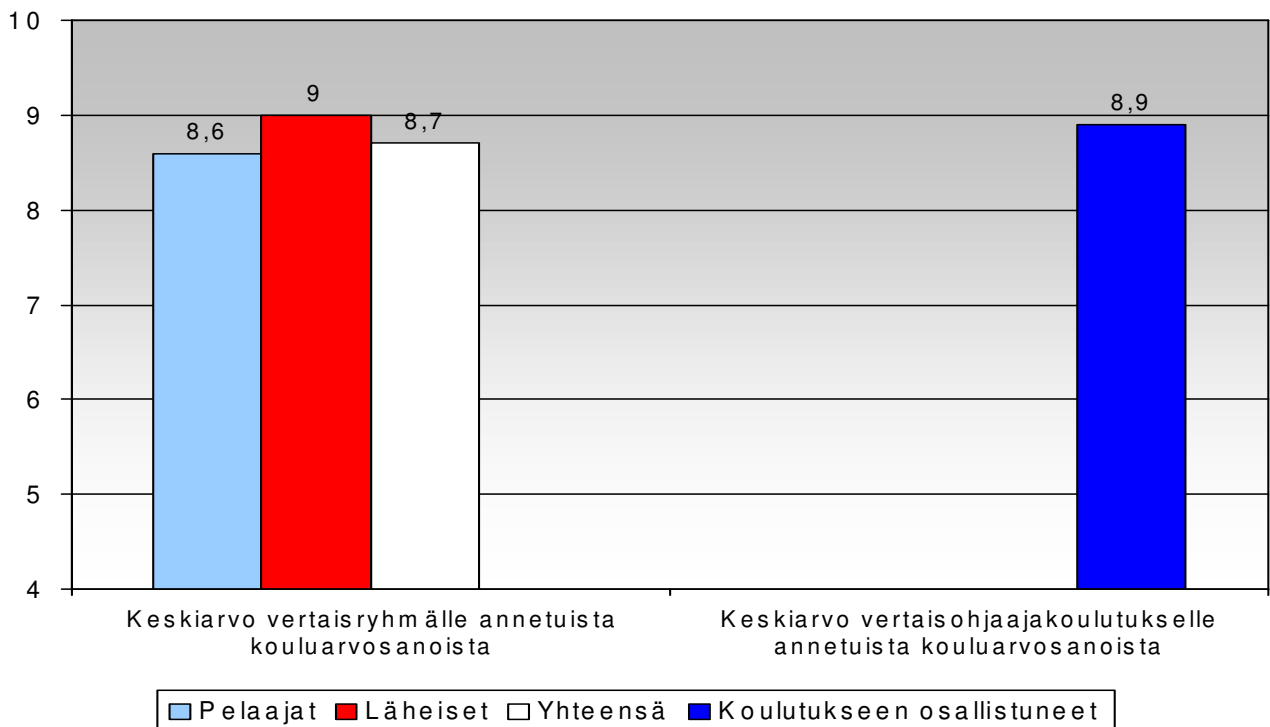
Liite 5. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden mielipiteet koulutusta koskevasta tiedottamisesta, ka. asteikolla 1–5 (1 = täysin samaa mieltä – 5 = täysin eri mieltä)



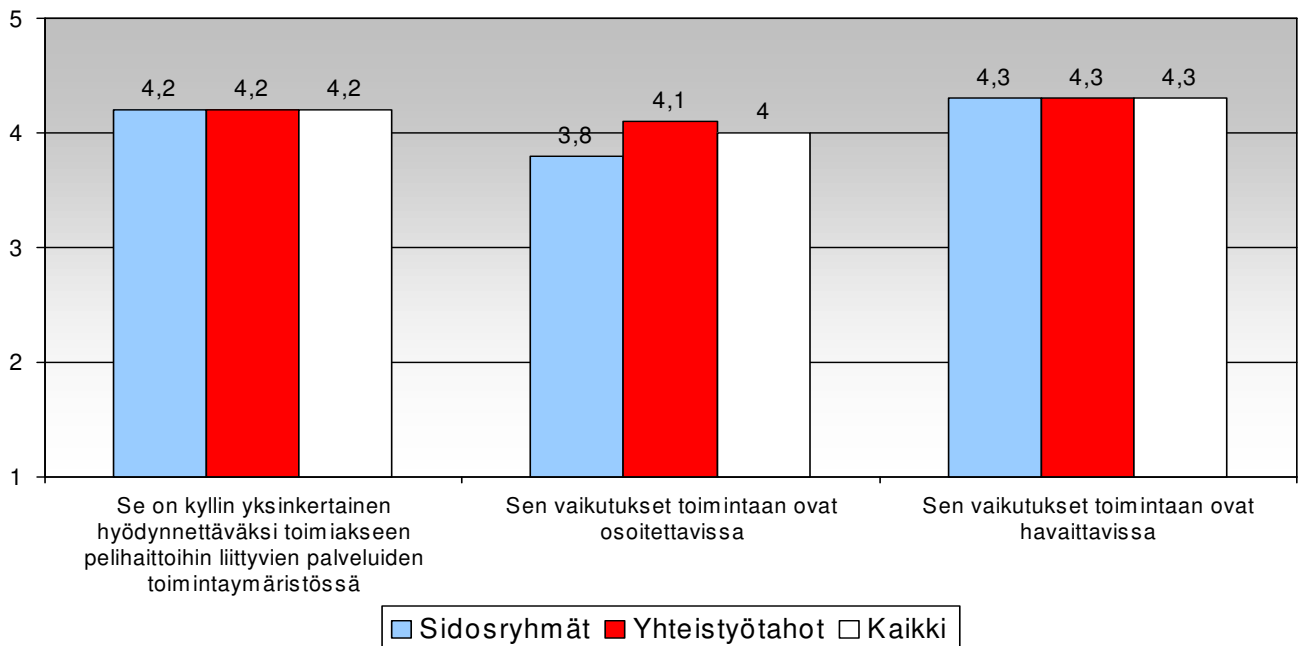
Liite 6. Vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden mielipiteet koulutukseen osallistumisen vastaavuudesta omiin tarpeisiin, ka. asteikolla 1–5 (1 = erittäin huonosti – 5 = erittäin hyvin)



Liite 7. Vertaisryhmiin sekä vertaisohjaajakoulutukseen osallistuneiden kokonaisarvio ryhmästä/koulutuksesta, ka. asteikolla 4–10



Liite 8. Projektin sidosryhmien ja yhteistyötahojen edustajien suhtautuminen vertaisryhmien hyödyllisyyttä koskeviin väittämiin, ka. asteikolla 1–5 (1 = täysin samaa mieltä – 5 = täysin eri mieltä)



Liite 9. Projektin sidosryhmien ja yhteistyötahojen edustajien suhtautuminen vertaisohjaajakoulutuksen hyödyllisyyttä koskeviin väittämiin, ka. asteikolla 1–5 (1 = täysin samaa mieltä – 5 = täysin eri mieltä)

