



PELIRAJAT'ON

Toimintakertomus 2018



YHTEENVETO

2 VERTAISTUKI

- 2.1 Vertaisryhmät 7
- 2.2 Vertaispuhelin 13
- 2.3 Vertaistuki verkossa 16
- 2.4 Voimavarakurssit 17
- 2.5 Lomat 19
- 2.6 Keskustelutilaisuudet 21
- 2.7 Tukihenkilöt 22

3 VAPAAEHTOISET

- 3.1 Toiminnan mielekkyys ja jaksaminen 23
- 3.2 Täydennyskoulutus ja virkistys 25

4 KOKEMUSASIAANTUNTIJAT & MENTORIT

- 4.1 Vuosi kokemusasiantuntijan elämästä 29

5 OSALLISUUDELLA OTETTA RAHAPELIONGELMIIN -HANKE

- 5.1 Yhteiskehittämisryhmät 30
- 5.2 Peliyhdyntö ja pelijärjestelmän vastuullisuuteen vaikuttaminen 31

4

7

22

27

30

6 KOULUTUKSET

- 6.1 Vertaisohjaajien peruskoulutukset 32
- 6.2 Kokemusasiantuntija- ja mentorikoulutukset 32
- 6.3 Tukihenkilökoulutus 33
- 6.4 Perehdytykset muihin tehtäviin 33

7 RAHAPELAAMISESTA PITÄÄ PUHUA -SELVITYS

34

8 YHTEISTYÖ

35

- 8.1 Yhteistyö Suomen Mielenterveysseuran ja FinFamin kanssa 35

9 TIEDOTTAMINEN & VIESTINTÄ

36



PELIRAJAT'ON

Pelirajat'on-toiminnan perustehtävä on ongelmallisesti rahapelaavien ja heidän läheistensä auttaminen vertaistuen ja kokemustiedon avulla.

Pelirajat'on tarjoaa monipuolista vertaistukea valtakunnallisesti. Omaa suhdettaan rahapelaamiseen ja siitä syntyviin haittoihin voi tarkastella vertaisryhmissä, puhelimessa ja verkossa, tukihenkilön kanssa, voimavarakursseilla ja lomilla sekä keskustelutilaisuuksissa.

Pelirajat'on kouluttaa ihmisten tueksi vapaaehtoisia vertaisia, toipuneita pelaajia ja pelaajien läheisiä. Vapaaehtoisilla on omakohtainen kokemus ongelmallisesta rahapelaamisesta tai läheisen elämisestä sekä tasapainoinen elämäntilanne, joka mahdollistaa toisen tukemisen. Vertaistukemisesta ei makseta palkkiota, vaan se perustuu vapaaehtoisuuteen. Vapaaehtoisia on koulutettu vuoteen 2018 mennessä 107 eri puolille Suomea.

Pelirajat'on kouluttaa ja välittää kokemusasiantuntijoita. Kokemustiedon ja -asiantuntijuuden avulla vaikutetaan asenteisiin, lisätään tietoisuutta rahapeliongelmista sekä kehitetään tarjolla olevia palveluita.

Helsingin Vallilassa työskentelevän Pelirajat'on-tiimin muodostivat vuonna 2018 päällikkö, suunnittelija, kaksi koordinaattoria, viestintäsuunnittelija sekä Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hankkeen suunnittelija.

Pelirajat'on on Sosped-säätiön valtakunnallista toimintaa ja sitä rahoittaa Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus Veikkauksen tuotoilla.

Toimintakertomuksessa kuvataan vuotta 2018, joka oli Pelirajat'on-toiminnan seitsemäs toimintavuosi. Kertomuksessa on kuvattu myös tilastojen valossa kehitystä vuodesta 2015 alkaen, jolloin Pelirajat'on-toiminta sai vakinaisemman, kohdennetun toiminta-avustuksen.

2018 lukuina

38 vertaisryhmää (36 pelaajille, 2 läheisille)
340 osallistujaa (319 pelaajaa, 21 läheistä)

82 tukisuhdetta vertaispuhelimessa (59/23)
101 keskustelua Pelirajat'on-chatissa
1 teemallinen ryhmächat

2 voimavarakursssia (17 pelaajaa, 7 läheistä)
2 Pelirajat'on-lomaa (18 pelaajaa, 11 läheistä)

52 aktiivista vertaisohjaajaa eri tehtävissä
17 uutta vertaisohjaajaa

7 tukihenkilöä

22 aktiivista kokemusasiantuntijaa
8 uutta kokemusasiantuntijaa

3 vertaisohjaajien peruskoulutusta
2 kokemusasiantuntijakoulutusta
1 tukihenkilökoulutus
2 täydennys- ja virkistyskolooppua



1 YHTEENVETO

Vuosi 2018 - Vertaistukea, kokemustietoa ja toiminnan kehittämistä

Vuosi 2018 oli kasvun, laajentumisen ja kehittämisen vuosi. Pelirajat'on-toiminnan vertaistuki tavoitti tukea tarvitsevat pelaajat entistä paremmin. Erityisesti nuorten aikuisten ja naisten osuus toimintaan osallistuvien parissa kasvoi. Läheisten tavoittaminen on sen sijaan edelleen haastavaa. Vertaispuhelimien, chatin, voimavarakurssien sekä keskustelutilaisuuksien avulla heitäkkin on onnistuttu tukemaan aikaisempaa paremmin.

Vertaistuen palveluja kehitettiin ja laajennettiin pilotoimalla tukihenkilötoimintaa. Lisäksi keväällä käynnistyi kolmivuotinen Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hanke, jonka tarkoituksena on lisätä ongelman kokeneiden osallisuutta avun ja tuen arvioinnissa ja kehittämisessä sekä ottaa kantaa rahapelitoiminnan järjestämiseen ja vastuullisuuteen.

Rahapelaamisesta ja rahapeliongelmistä keskusteltiin Suomessa vuoden aikana poikkeuksellisen paljon. Rahapelihaitat olivat esillä eri medioissa kuin koskaan aikaisemmin ja kansalaiset saivat kokemusasiantuntijoiden esiintymisten myötä entistä käytännönläheisen kuvan rahapelihaitoista. Myös muut rahapelihaittoimijat ja riippuvuustyön

ammattilaiset hyödynsivät kokemusasiantuntijoiden tietoutta ja osaamista enemmän kuin koskaan aikaisemmin.

Vertaisryhmät

Vertaisryhmiä järjestettiin 38 (36 pelaajille ja 2 läheisille) ja niihin osallistui 340 henkilöä (319 pelaajaa, 21 läheistä). Ryhmiä toteutui 19 paikkakunnalla.

Pelaajien ryhmien osalta pyritään kattamaan pysyvästi 20 suurinta kaupunkia. Pysyvä kattaminen tarkoittaisi, että ryhmiä järjestetään säännöllisesti keväällä ja syksyllä. Säännöllisyyteen liittyvä tavoite on saavutettu kymmenen kaupungin osalta. Ryhmiä toteutetaan myös pienemmällä paikkakunnilla, jos vapaaehtoistyöstä kiinnostuneita ohjaajia löytyy.

20 kaupungin tavoitteen saavuttaminen edellyttää sitä, että löydämme riittävästi ja säännöllisesti uusia vertaisohjaajia. Toiminta ei voi nojata samojen ohjaajien panokseen vuodesta toiseen. Usein uusia ohjaajia löytyy vertaisryhmistä, mutta myös aktiivinen, oikea-aikainen ja ihmisiä puhutteleva viestintä on avainasemassa uusien vapaaehtoisten löytämisessä. Tavoitteena toteutuminen edellyttää myös sitä, että pidämme paikalliset pelaajia ja läheisiä kohtaavat ammattilaiset tietoisina Pelirajat'on-toiminnan palveluista, jotta he voivat ohjata asiakkaiden niiden piiriin.

Läheisten tavoittaminen ohjaajakoulutuksiin sekä vertaistukiryhmiin on ollut haastavaa läpi Pelirajat'on-toiminnan historian. Tämä hämmäntää, koska läheisiä on monin verroin enemmän kuin ongelmalli-



sesti pelaavia. Tavoitteeksi on asetettu, että läheisten ryhmiä toteutuisi säännöllisesti seitsemässä isoimmassa kaupungissa. Näihin kaupunkeihin keskitetään myös koulutuksiin ja ryhmiin liittyvä viestintä.

Läheistyötä kehitettiin eri tavoin vuoden aikana. Vertaisryhmien sijaan valituille paikkakunnille on järjestetty läheisille keskustelutilaisuuksien sarjoja. Tilaisuuksia ovat toteuttaneet kokemusasiantuntijat yhdessä työntekijöiden kanssa. Tilaisuudet ovat toimineet varsin hyvin ja läheisiä on tavoitettu kuuntelemaan ja keskustelemaan rahapeliongelmista.

Aiemmin vertaisohjaajien peruskoulutukset järjestettiin niin, että samaan koulutukseen valittiin sekä pelaaja- että läheistaustaisia osallistujia. Läheisten osuus koulutuksissa pysyi yhteiskoulutuksissa hyvin pienenä. Koulutuskokonaisuutta uudistettiin syksyksi järjestämällä kaksi peruskoulutusta, toinen pelaajataustaisille ja toinen läheisille. Ajatuksena oli, että erillinen koulutus helpottaisi viestinnän kohdentamista läheisille ja siten tavoittaisimme läheisiä aiempaa paremmin. Uudistus tuntuisi toimivan, sillä läheisten peruskoulutukseen tuli kiinnostuneita yhteydenottoja selvästi aiempaa enemmän. Muista syistä johtuen yhteydenotot eivät vielä johtaneet merkittävään kasvuun läheisohjaajien määrässä.

Vertaispuhelin

Tukisuhteet vertaispuhelimessa lisääntyivät selvästi. Vuoden aikana toteutui 82 tukisuhdetta (59 pelaajille, 23 läheisille). Tuettavien kanssa käytiin pääsääntöisesti useampi keskustelu. Palvelusta saadaan hyvää palautetta ja sen kautta on onnistuttu tavoittamaan kohtuullisesti myös läheisiä.

Kaupungit 2012-2018

KAUPUNKI	PELAAJAT	LÄHEISET
1. Espoo	↑	
2. Forssa	↑	
3. Helsinki	↑	↑
4. Hyvinkää	↑	
5. Iisalmi	↑	
6. Joensuu	↑	
7. Jyväskylä	↑	
8. Järvenpää	↑	
9. Kokkola	↑	
10. Kotka	↑	
11. Kouvola	↑	
12. Kuopio	↑	↑
13. Lahti	↑	↑
14. Lappeenranta	↑	↑
15. Oulu	↑	
16. Pori	↑	↑
17. Porvoo	↑	
18. Raahе	↑	
19. Rovaniemi	↑	↑
20. Seinäjoki	↑	↑
21. Tampere	↑	↑
22. Tornio	↑	
23. Turku	↑	↑
24. Vaasa	↑	↑
25. Vantaa	↑	
	25	10



Marraskuussa vertaispuhelimeen liittyviä käytäntöjä yksinkertaistettiin ja selkeytettiin, jotta vertaispuhelin olisi vapaaehtoisten näkökulmasta mahdollisimman kevyt ja mielekäs. Jatkossa Pelirajat'on vastaa vertaispuhelimien koordinoinnista kokonaan ja soittoaikoja voi pyytää ainoastaan verkkosivujen kautta. Työntekijä ohjaa soveltuvat soittopyyntöt sopivalle vertaisohjaajalle, joka sopii tukisoihista tuettavan kanssa suoraan.

Vertaistuki verkossa

Pelirajat'on tarjosi vertaistukea verkossa chat-keskusteluina sekä osana Peluurin OmaPeluri -verkkoympäristöä. Pelirajat'on-chat on täyttännyt sille asetetut odotukset. Nopea, kevyt ja helposti saavutettava palvelu on löytänyt oman yleisönsä ja keskusteluiden määrä kasvaa tasaiseen tahtiin. Vuonna 2018 keskusteluita toteutui 101.

OmaPeluurissa vertaisohjaajat ja kokemusasiantuntijat olivat mukana toteuttamassa Tehostartti muutokseen -ryhmiä sekä vastailemassa Kysy kokemusasiantuntijalta -ryhmässä. Tehostartti-ryhmiä toteutettiin seitsemän ja niitä ohjasi Peluurin työntekijän työparina kuusi vertaisohjaajaa. Kysy kokemusasiantuntijalta -ryhmässä oli vastailemassa yhteensä 12 kokemusasiantuntijaa.

Voimavarakurssit & lommat

Voimavarakursseja järjestettiin vuonna 2018 suunnitellusti kaksi ja molemmat kurssit toteutettiin täysinä. Osallistujia oli yhteensä 24 (17 pelaajaa, 7 läheistä). Pelirajat'on on saanut STEA:lta määrääkaisen rahoituksen vuosiksi 2018-2019 kahden voimavarakurssin järjestämiseksi vuosittain. Rahoitus tuonut joustavuutta kurssien markkinointiin ja suunnitteluun, mikä on osaltaan näkynyt kurssien täyttymisenä.

Pelirajat'on-lomia järjestettiin yhteistyössä MTLH:n kanssa suunnitellusti kaksi. Viisipäiväisille lomille osallistui yhteensä 29 henkilöä (18 pelaajaa, 11 läheistä).

Tukihenkilötoiminta

Syksyllä 2018 käynnistettiin tukihenkilötoiminnan pilotti. Tukihenkilötyöllä pyritään paikkaamaan sitä katvealuetta, mikä jää vertaisryhmien sekä puhelin- ja verkkoauttamisen välimaastoon. Monet kokevat hyötyvänsä kasvokkain tapahtuvasta vertaistuesta enemmän kuin tuesta puhelimesta tai verkossa. Kaikki eivät myöskään halua osallistua vertaisryhmään tai ryhmää ei ole saatavilla omalla paikkakunnalla.

Tukihenkilösuhteet solmitaan aina yhteistyössä hoitotahon ja asiakkaan kanssa. Tukisuhte kestää hoitosuhteen ajan sitä täydentäen. Pelaajien osalta pilotti aloitettiin yhteistyössä Kuopion Kriisikeskuksen, Porin A-klinikan ja Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän A-klinikan kanssa. Yhteistyöstä sovittiin myös Oulun päihdepalveluiden kanssa, mutta varsinainen tukihenkilötyö ei vielä käynnistynyt vuoden 2018 puolella. Läheisten osalta toimintamallia vielä kartoitetaan.

Vapaaehtoiset

Pelirajat'on-toiminnan tärkein voimavara ovat motivoituneet ja hyvinvoivat vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Seitsemän toimintavuoden aikana Pelirajat'on kouluttanut yhteensä 107 vertaisohjaajaa.

Vuoden 2018 aikana vertaistukea tarjosi eri tehtävissä 52 ohjaajaa, joista 22 toimi myös kokemusasiantuntijana. Vertaisohjaamisen lisäksi vapaaehtoiset osallistuivat aktiivisesti tiedottamiseen mm. antamalla haastatteluita ja markkinoimalla Pelirajat'on-palveluita omalla paikkakunnallaan. Uusia vertaisohjaajia valmistui 17 (14 pelaajataustaista, 3 läheistaustaista).



2 VERTAISTUKI

2.1 Vertaisryhmät

Pelirajat'on-ryhmiä järjestetään ongelmallisesti pelaaville ja heidän läheisilleen valtakunnallisesti. Vertaisryhmissä saa ymmärrystä saman asian kanssa painivilta ja neuvoja tilanteen käsittelemiseen, arjessa jaksamiseen ja tulevaisuuteen suuntautumiseen.

Vertaisohjaajien ohjaamat pienryhmät kokoontuvat kerran viikossa kaksi tuntia kerrallaan yhteensä 12 viikkoa. Keväällä ryhmät käynnistyvät helmi-maaliskuussa ja syksyllä syys-lokakuussa. Ryhmien ohjelmat sisältävät vertaiskeskustelua eri teemoista, harjoitusten tekemistä sekä työvälineiden hyödyntämistä. Ryhmien tueksi on laadittu ryhmäläisen työkirjat.

Osallistajat asettavat itse tavoitteet, vaikuttavat käsiteltäviin asioihin ja sisältöihin sekä arvioivat saamaansa hyötyä. Ryhmät ovat määräaika-isiä, mutta osallistujilla on mahdollisuus osallistua toiseen peräkkäiseen ryhmään, jos he kokevat tarvitsevansa lisätukea ja hyötyvänsä ryhmätoiminnasta.

Vuonna 2018 pelaajien ryhmään löytyi hyvin osallistujia. Ryhmiä toteutettiin 38 ja niihin osallistui 319 pelaajaa.

Usealla paikkakunnalla ryhmät olivat suuria eivätkä kaikki halukkaat mahtuneet mukaan. Suuren kysynnän vuoksi Tampereella järjestettiin syksyllä kaksi vertaisryhmää. Uutena paikkakuntana mukaan tuli Järvenpää, jossa ryhmätoiminta käynnistyi kiitettävästi paikallisten ammattilaisten tukemana.

2018

38 vertaisryhmää

- 36 pelaajille
- 2 läheisille

340 osallistujaa

- 319 pelaajaa
- 21 läheistä

Vertaisryhmiin osallistuvien pelaajien profiili näyttäisi muuttuvan vuosi vuodelta. Keski-ikä laskee edelleen ja ryhmiin tulee selkeästi enemmän 18-25-vuotiaita. Alle 45-vuotiaat osallistujat muodostivat vuonna 2018 jo 70 % kaikista osallistujista. Myös naisia osallistuu ryhmiin selvästi aiempaa enemmän. Vuonna 2018 osallistujista naisia oli jo 38 %. Osallistujamäärien kasvu näkyy siinä, että yhä useampi on ensimmäistä kertaa mukana Pelirajat'on-toiminnassa. Vuonna 2018 ainoastaan 11 % oli ollut aikaisemmin ryhmässä (2017: 23 %).

Ilmoittautumisten yhteydessä saadun tiedon perusteella näyttäisi siltä, että avun ja vertaistuen piiriin hakeudutaan aikaisempaa nopeammin. Työntekijöiden ja vertaisohjaajien arvion mukaan tähän vaikuttanee moni asia. Nuoret aikuiset ovat ehkä tottuneet puhumaan ongelmistaan avoimemmin eikä rahapeliongelma ei ole tässä suhteessa poikkeus. Yleinen julkinen keskustelu rahapelaamisesta ja rahapelihaitoista tuottaa joillekin riittävän kimmokkeen hakeutua ryhmään. Monen kohdalla oma tilanne on taas saattanut kärjistyä äärimmilleen hyvinkin lyhyessä ajassa. Osa kertoo nopeasta ja syvästä 1-2 vuoden kierteestä, jossa yhdistyy verkossa tapahtuva pelaaminen, pikavipit ja vakuudettomat kulutusluotot sekä valtaiset velkasummat.

Ryhmät & kokoontumistilat 2018

KAUPUNKI	RYHMÄ	KEVÄT	SYKSY	TILA
ESPOO	Pelaajat	1	1	Unelma Tapiola EJY
FORSSA	Pelaajat	1	1	Forssan seudun mielenterveysseura & Ystävän kammari
HELSINKI	Pelaajat	1	1	Sosped-säätiö
	Läheiset		1	Sosped-säätiö
HYVINKÄÄ	Pelaajat	1	1	Hyvinkään A-klinikka
JOENSUU	Pelaajat	1	1	Pohjois-Karjalan kriisikeskus
JYVÄSKYLÄ	Pelaajat	1	1	Kansalaistoiminnakeskus Matara
JÄRVENPÄÄ	Pelaajat	1	1	Myllytien toimintakeskus
KOTKA	Pelaajat	1		Kumppanuustalo Viikari
KOUVOLA	Pelaajat	1	1	Kriisikeskus Vuoroveto
KUOPIO	Pelaajat	1	1	Kuopion kriisikeskus
LAPPEENRANTA	Pelaajat	1	1	Heikintalo
OULU	Pelaajat	1	1	Hyvän mielen talo
PORI	Pelaajat	1	1	Hyvän mielen talo & KRIS-Satakunta
	Läheiset		1	KRIS-Satakunta
RAAHE	Pelaajat	1		Woimala
ROVANIEMI	Pelaajat	1		Balanssi
SEINÄJOKI	Pelaajat	1	1	Järjestö- & Kohtaamispaikka Olkkari
TAMPERE	Pelaajat	1	2	Kumppanuustalo Artteli
TURKU	Pelaajat	1	1	Turun Elokelo EHYT
VANTAA	Pelaajat	1	1	Kansalaistoiminnakeskus Leinikki
YHTEENSÄ		19	19	

Läheisten tavoittaminen ja läheisten ryhmien käynnistäminen on edelleen haasteellista. Ryhmiä toteutettiin kaksi ja niihin osallistui 21 läheistä. Kevätkaudella ei ollut käytettävissä vapaita vertaisohjaajia. Ryhmien sijaan läheisille tarjottiin keskustelutilaisuuksia suurimmissa kaupungeissa. Tilaisuudet tavoittivat kohtuullisesti osallistujia. Syksyllä Helsingissä ja Porissa läheisten ryhmät olivat isot ja onnistuneet. Sen sijaan Kuopiossa ryhmää ei käynnistynyt, vaikka pelaajien ryhmä oli täynnä ja paikalliset yhteistyökumppanit auttoivat markkinoinnissa. Myös syyskaudella jatkettiin läheisille suunnattujen keskustelutilaisuuksien järjestämistä. Varsinkin Turussa iltoihin osallistui kiitettävästi läheisiä.

Suurin osa pelaajien ja läheisten ryhmiin ilmoittautuneista löysi tiedon ryhmistä edelleen internetin kautta. Ihmisiä ohjautuu ryhmiin myös

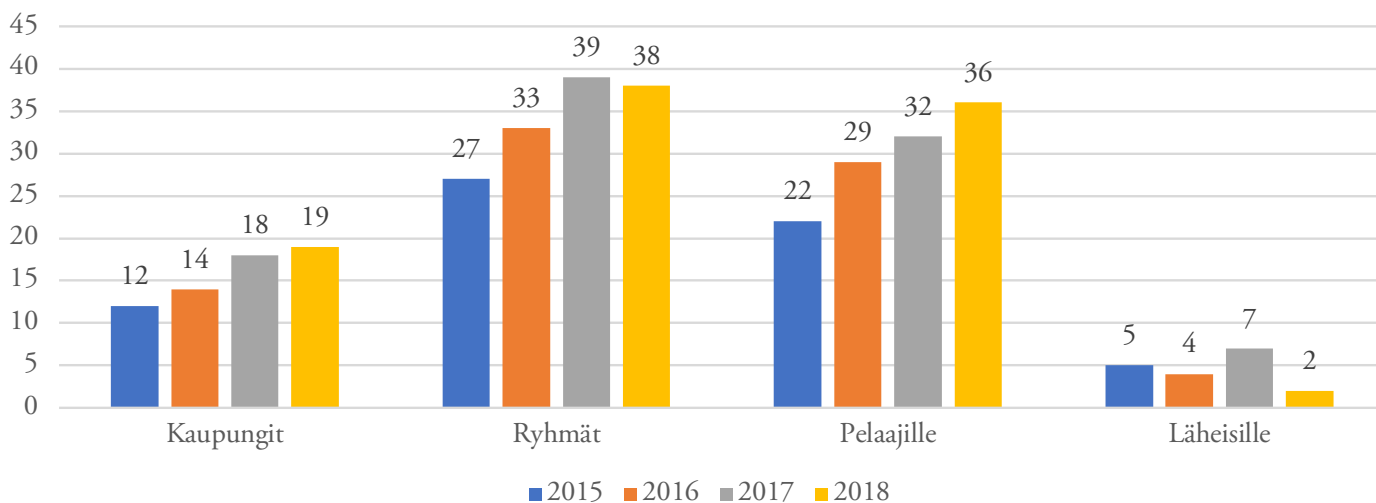
entistä enemmän some-mainonnan, paikallisten ammattilaisten, Peluurin eri palveluiden, läheisten sekä lehtijuttujen ja -ilmoitusten kautta.

Vuoden aikana vertaisohjaajan opasta sekä ryhmäläisten työkirjoja uudistettiin ja niihin lisättiin uutta materiaalia. Läheisten työkirjaa uudistettiin perusteellisemmin.

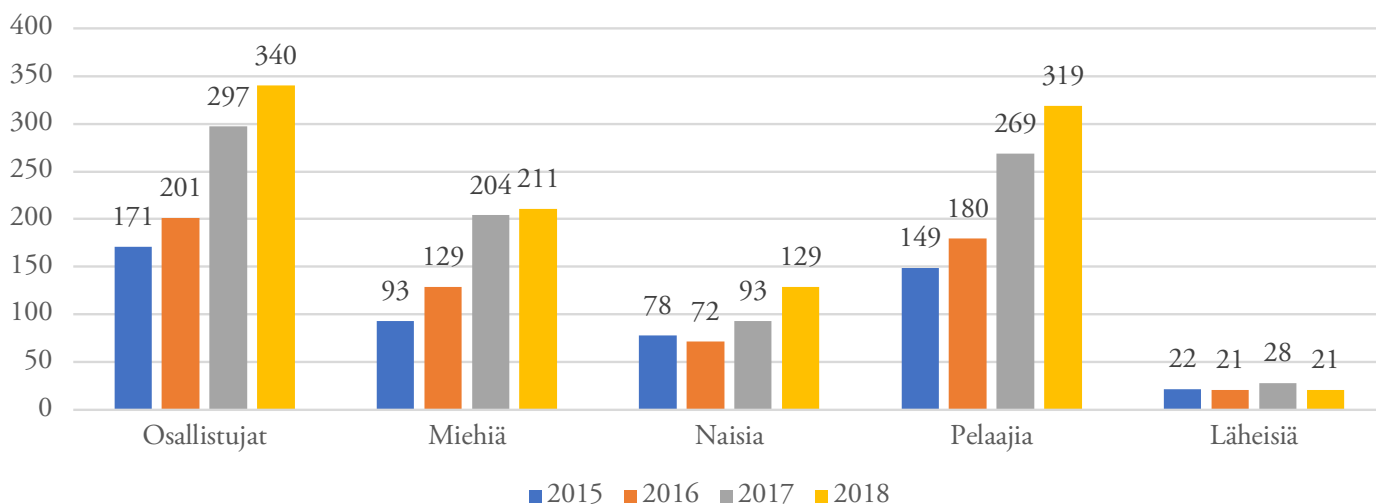
Syksyllä 2018 Varkaudessa toteutettiin yhteistyönä Avaimia rahapeliongelman hallintaa -vertaistukiryhmä. Ryhmään kuului 8 tapaamista joka toinen viikko. Ryhmään osallistui 6 henkilöä, joista kaksi jäi kesken pois. Ohjaajina toimi Pelirajat'ön-kokemusasiantuntija sekä kaksi ammattilaista, jotka vuorottelivat. Ammattilaisina toimivat Varkauden päihdekliniikan sosiaaliterapeutti ja Pelituki-toiminnan aluesuunnittelija.

Pelirajat'on-ryhmät ja osallistujat vuosina 2015-2018

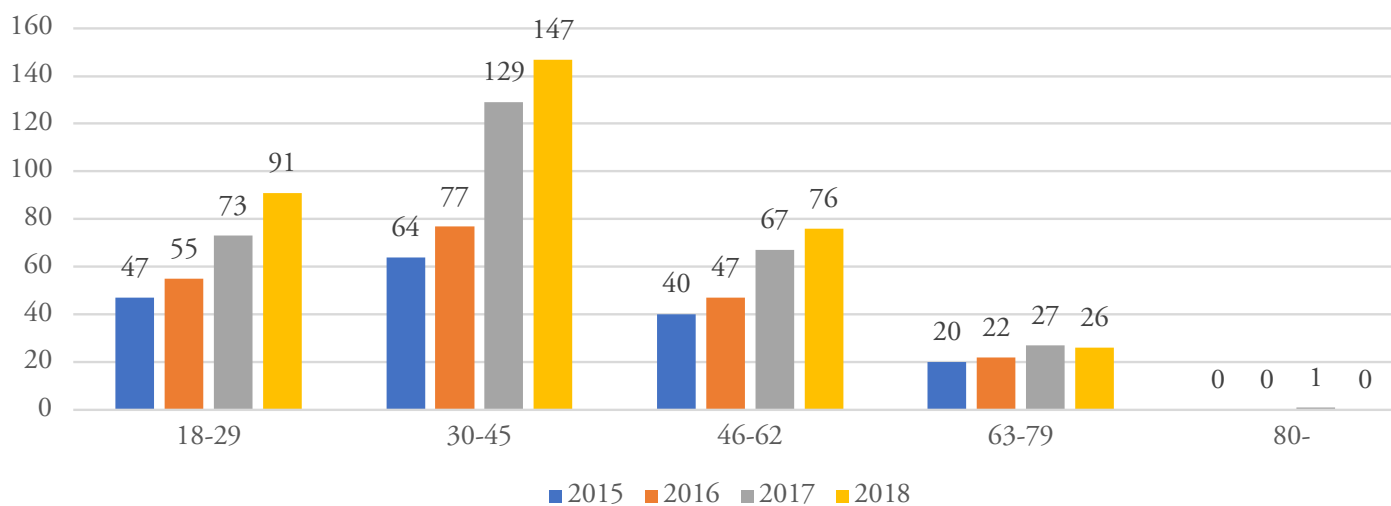
Vertaisryhmät 2015-2018



Osallistujat 2015-2018



Osallistujien ikä 2015-2018



Minkälaisia vaikutuksia ryhmillä on?

Osallistajat arvioivat ryhmän hyötyjä ja vaikutuksia palautelomakkeella. Vuonna 2018 palautteita onnistuttiin keräämään jälleen suuremmalta joukolta. Lomakkeen palautti yhteensä 194 ryhmäläistä, 177 pelaajalta, 17 läheiseltä (vuonna 2017: 156 kpl).

Osallistujien omat arviot ryhmän vaikutuksista ovat pysyneet vuodesta toiseen hyvin positiivisina eikä ryhmien toteutukseen tai sisältöön ole tullut juurikaan muutosehdotuksia. Läheisten osalta tulokset vaihtelevat vuositasona enemmän, koska palautteiden kokonaismäärä on huomattavasti pienempi.

Vuoden lopulla palautelomakkeita uusittiin ja jatkossa ryhmiin osallistuville lähetään seurantakyselyt, joilla vointia ja ryhmän vaikutuksia arvioidaan pidemmällä aikavälillä. Palautelomakkeisiin tulee myös monipuolisempi ja kattavampi luettelo mahdollisista vaikutuksista.

Poimintoja pelaajien palautteista

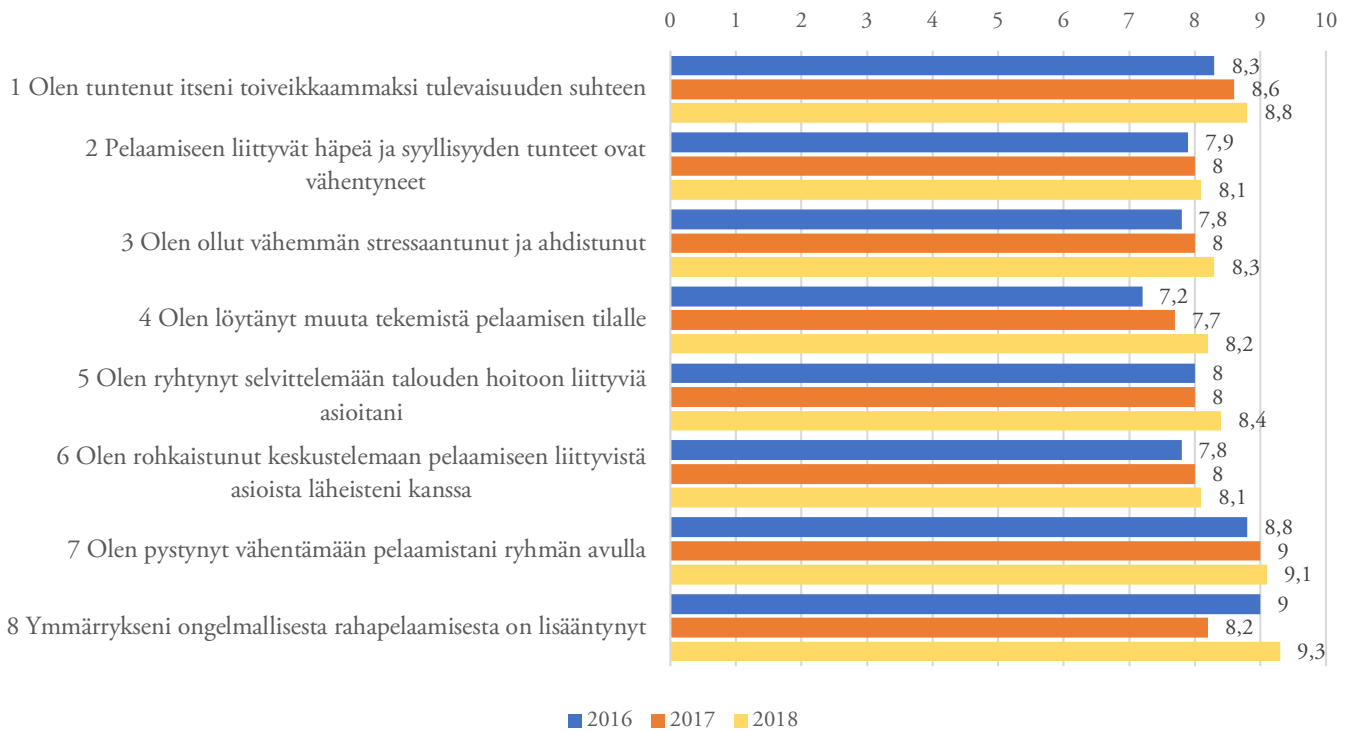
- *Ajatukset muuttui ennako-odotuksista jopa positiivisemmaksi. Alun jännitys kaikkosi nopeasti osaksi hyvän vetäjän ja myös hyvän ryhmän myötä. Sain mitä hain, isoimpana se että sain jakaa omaa tarinaa ja sai siihen ymmärrystä vertaisilta. Mukava oli kasvaa ja nähdä ryhmän hyvinvoinnin myös ryhmän kehittyessä.*
- *Vapauduin häpeästä, syyllisyydestä ja itseinhosta. Tilalle sain omanarvontuntoa, toiveikkautta tulevaisuuteen ja uusia työkaluja mieleni hallintaan.*
- *Pystyin myöntämään läheisille peliongelman.*
- *Stressi on laskenut huomattavasti. Itsesyytöksetkin suhteellisen paljon vähentyneet.*
- *Positiivisia vaikutuksia. Voin puhua pelaamisesta avoimemmin ja ymmärrän riippuvuutta enemmän. Sain myös vertaistukea muiden kokemuksista.*

- *Sain positiivisen asenteen elämän jatkoon ja pelaaminen on loppunut täysin*
- *Ryhmässä tuli erittäin yhteisöllinen fiilis ja tajusin jälleen, miten peliriippuvuuteen voi sairastua kuka tahansa. Ryhmä antoi voimaa ja ymmärrystä riippuvuuden taltuttamiseksi.*
- *Sain mielenrauhaa. Ymmärrän nyt paremmin mistä pelaaminen johtuu ja että aina apua löytyy, kun sitä tarvitsee, et ole yksin ja uskaltaa myöntää, että minulla on ongelma.*
- *Ryhmä oli todella suuri tekijä siihen, että pelaamattomuuteni on jatkunut koko ryhmän toiminnan ajan. Kannustus on ollut erittäin onnistunutta (ryhmän muut osallistajat ja ohjaaja kannustivat). Ryhmä antoi kaiken sen mitä odotin.*

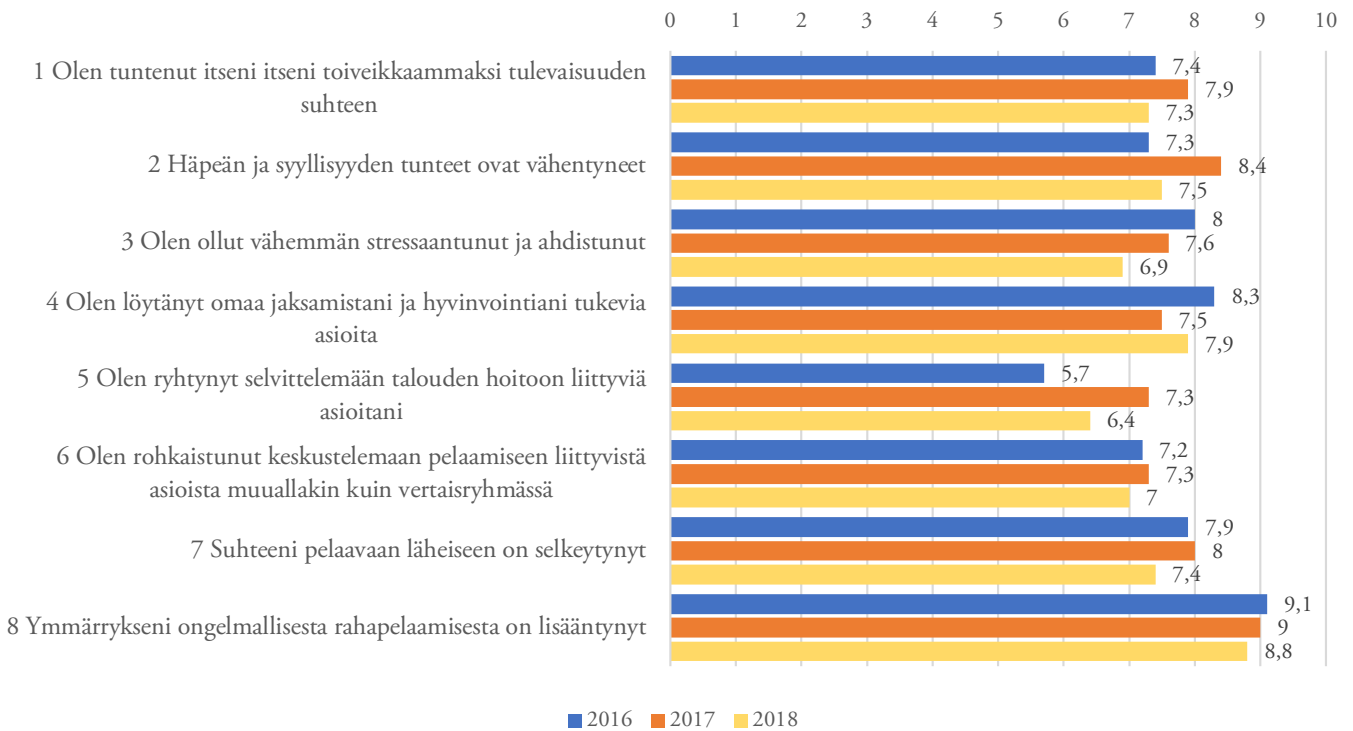
Poimintoja läheisten palautteista

- *Kevyempi fiilis ja paljon lohdullisia tarinoita. Opin paljon ymmärtämään itseäni ja pelaajaa. Sain mitä hain, vaikka ryhmään tuleminen jännittikin.*
- *Koin saavani voimia omaan arkeeni, jaksan paremmin tukea pelaajaa. Oli vapauttavaa puhua "suuresta salaisuudesta" vieraille ihmisille. Oli ihanaa, että sai itkeä.*
- *Sain jakaa asiat hyvässä ja turvallisessa yhteisössä. Sain kohdata pelaajakokemusasiantuntijan ja kuulla paljon tärkeää kokemustietoa. Sain uusia näkökulmia ja voimaannuin.*
- *Sain paljon hyvää tukea ja työkaluja arkeen. Voimaannuin ja olen paljon luottavaisempi sekä varmempi tulevaisuuden suhteen.*
- *Olen rauhoittunut ja saanut vakautta sekä itsevarmuutta pelaajan suhteen. On ollut voimaannuttavaa kuulla erilaisia kokemuksia. Olen saanut sitä mitä hainkin (saisinpa vielä pelaajankin tajuamaan :-))*
- *Olen saanut voimaa puhua asiasta, mielentyyneyttä hiukan ja rohkeutta pitää omista rajoista kiinni.*
- *Rohkaistuini puhumaan enemmän pelaavan läheiseni kanssa ja vaatimaan enemmän itselleni, asettamaan rajoja.*

Millaisia vaikutuksia pelaajien ryhmällä on ollut? 2016-2018 (n 2018=177)



Millaisia vaikutuksia läheisten ryhmällä on ollut? 2016-2018 (n 2018=17)





HOLLISTER
WAVE ASSOC.
DIV. 1922



2.2 Vertaispuhelin

Vertaispuhelinta toteutettiin yhteistyössä Peluurin kanssa. Vertaispuhelimessa rahapeliongelmista kärsivä pelaaja ja läheinen voi keskustella vertaisohjaajan kanssa 1–3 kertaa. Soittoaika varattiin joko Peluurin työntekijän tai Pelirajat'on-verkkosivujen kautta. Henkilön kanssa keskusteltiin ennen soittoaajan varaamista hänen elämäntilanteestaan. Päätös ajan varaamisesta tehtiin yhdessä ja henkilölle valittiin sopiva vertaisohjaaja, joka soitti sovittuna aikana.

Vuonna 2018 tukisuhteiden määrä kasvoi selvästi edelliseen vuoteen verrattuna. Tukisuhteita oli 82, joista 59 pelaajien ja 23 läheisten kanssa. Erityisesti läheisiä onnistuttiin tavoittamaan aiempaan paremmin ja heille voitiin tarjota vertaistukea, joka ei esimerkiksi maantieteellisistä syistä muuten olisi ollut mahdollista.

Vertaispuheluita soitti vuoden aikana 11 vertaisohjaajaa (6 pelaajataustaista, 5 läheistaustaista). Ohjaajien näkökulmasta puhelut ovat olleet antoisia, vaikka tilanteet ovat usein solmuisia ja salailun määrä suuri. Se palkitsee, kun voi kannustaa ja tarjota toivoa. Samalla kuulee tuettavan edistymisestä, voimaantumisesta ja oivalluksista.

Marraskuun puolivälissä vertaispuhelimen käytäntöjä selkeytettiin,

2018

82 tukisuhdetta

- 59 pelaajille
- 23 läheisille

11 aktiivista vapaaehtoista

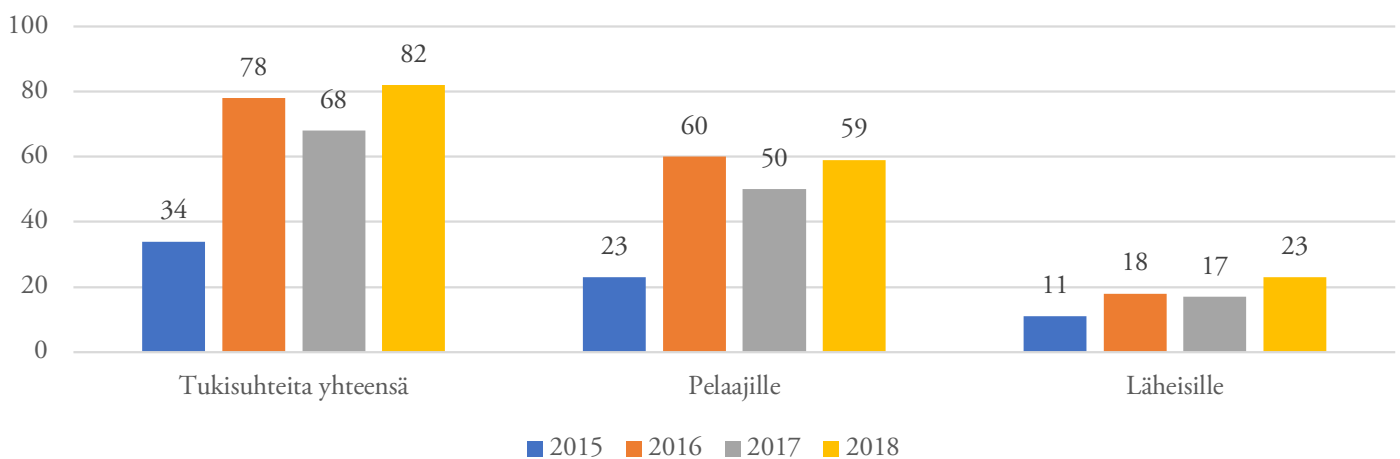
- 6 pelaajataustaista
- 5 läheistaustaista

jotta se olisi vapaaehtoisten näkökulmasta mahdollisimman kevyt ja selkeä. Jatkossa vertaispuhelinta koordinoi pelkästään Pelirajat'on ja soittoaikojaa voi pyytää ainoastaan Pelirajat'on-verkkosivujen kautta. Vertaispuhelimeen soveltuvat pyynnöt ohjataan sopivalle vertaisohjaajalle, joka ehdottaa tekstiviestillä vaihtoehtoisia aikoja vertaispuhelulle. Ensimmäinen puhelu pyritään tarjoamaan viikon sisällä pyynnöstä. Pelirajat'on pitää kirjata tukisuhteista ja kerää niistä palautetta.

Vertaispuheluille näyttäisi olevan selvä tarve ja niihin tartutaan erityisesti silloin, kun ei olla vielä valmiita työskentelemään ammattilaisten kanssa, osallistumaan vertaisryhmään tai ei ylipäänsä tiedetä, miten omaa tilannettaan lähtisi purkamaan. Vuoden aikana kokeiltiin muutamana kerran sitä, että pelaajataustainen vertaisohjaaja keskusteli läheisen kanssa. Kokeilu oli onnistunut ja tätä mahdollisuutta tarjotaan jatkossakin.



Toteutuneet tukisuhteet 2015-2018



Miten pelaajat kuvaavat vertaispuhelimeen liittyviä toiveitaan?

- *Neuvoja siihen kuinka hallita omaa pelaamista ja siihen johtavaa impulssikäytöstä.*
- *Toivon saavani apua ja neuvoja siihen, miten osaisin ohjata itseäni pois pelien äärestä, kun on paha olla.*
- *Toivoisin, että pääsisin puhumaan ja avaamaan aivojen solmu-kohtia jonkun entisen pelurin kanssa, jolla olisi samanmuotoinen*

pelihistoria kuin minulla. Olen ollut koko aikuisiän pahasti koukussa nettipokeriin ja tuhonnut luottotietoni 2 otteeseen. Nyt tuntuu vihdoin, että olen onneksi saavuttanut pohjakosketuksen ja haluan pyrkiä täysin pelittömään elämään. Pelasin viimeksi 15.10 ja kovasti pyörii pelit taas mielessä. Usean ihmisen luottamus petetty, itseinho on kova ja psyyyke koetuksella.

- *Odotan vinkkejä ja neuvoja, kuinka henkilöt ovat selvinneet ja millä tavalla aivot ovat reagoineet houkutuksiin ja mitä mahdollisesti on tullut tilalle.*



- *Vertaistukea ja toivoa, että voin parantua ja saada elämäni hallintaan. Käytännön vinkkejä ja kannustusta kenties? Tietoa siitä prosessista, jonka entinen pelaaja on kulkenut ja siinä onnistunut.*
- *Haluaisin jakaa kokemuksia pelaamisesta. Olen aika yksinäinen nykyään ja haluaisin jakaa ajatuksia pelaamisen lopettamisen jälkioloista. Kun mikään ei tunnu miltään ja asiat ja talous ovat aivan kaaoksessa. Koko ajan päässä jyskyttää ajatus pelaamisella pelastamisesta.*

Miten läheiset kuvaavat vertaispuhelimeen liittyviä toiveitaan?

- *Selvyyttä, mitä pitäisi tehdä, kun aviopuoliso pelaa ja on pelannut useita vuosia. On yritetty kaikenlaisia keinoja tuloksetta (mm. välitystiliä). Olen uupunut tilanteeseen ja voin huonosti.*
- *Miten voisimme auttaa lastamme, joka pelaa aina kaiken, kun saa rahaa. Enää ei jää varoja ruokaankaan. Hätä on suuri ja ahdistaa. Yritämme auttaa, mutta hän ei usko meitä kuin hetken ja sitten taas menee pelaamaan. Mitä meidän tulisi tehdä, jotta hän pääsisi riippuvuudesta irti?*
- *Tyttäreni on peliongelmainen ja olen joutunut rikoksen uhriksi hänen toimestaan. Tytär on käyttänyt pankkitunnuksiani ja ottanut velkaa nimiini. Tilanteen tutkinta on kesken, enkä tiedä milloin se ratkeaa. Olisi helpottavaa saada puhua jonkun kanssa, jolla olisi samanlaisia kokemuksia.*
- *Mieheni pelaaminen on parisuhteessa ongelma. Hän salailee pelaamista ja on saanut paljon pidettyä sitä minulta salassa. Hän pelaa öisin enkä tiedä onko hän pelannut. Kyse on suurista summista ja olemme taloudellisesti tiukilla pelaamisen vuoksi. Olen yrittänyt puhua järkeä, mutta se ei mene perille. Hän ei näe itse pelaamisesaan ongelmaa.*
- *Poikani on ollut peliriippuvainen 6-7 vuotta. Ensimmäiset pikavipit maksoi pois pojan isä, seuraavat poika maksoi pankkilainalla ja nyt hän otti pikavippejä minun nimiini. Mietin teenkö rikosilmoituksen vai takaanko pankkilainan. Poika on käynyt kerran kriisikeskuksessa ja jatkaa siellä. Ensimmäisen kerran on myöntänyt olevansa peliriippuvainen. Miten jaksan tukea poikaa? Tällä hetkellä en luota häneen ja mieluiten en näkisi häntä ollenkaan. Olen ahdistunut ja väsynyt.*



2018

101 chat-keskustelua

1 ryhmächat

7 Tehostartti -ryhmää

2.3 Vertaistuki verkossa

Pelirajat'on tarjoaa monipuolista vertaistukea verkon välityksellä. Verkon kautta voimme madaltaa kynnystä ottaa yhteyttä sekä tarjota mahdollisuuden vertaistukeen niille, jotka eivät voi osallistua muuhun vertaistukeen.

Pelirajat'on-chat

Pelirajat'on.fi-sivustolla toimivassa chatissa voi keskustella kahdestaan nimettömästi vertaisen kanssa. Chatissa päivystää sekä toipuneita pelaajia että pelaajan läheisiä.

Chatin kattavuutta onnistuttiin lisäämään merkittävästi vuoden aikana. Viikoittaisia päivystysvuoroja oli kevätkaudella viisi, kesällä kaksi ja syyskaudella kuusi. Chat-keskusteluita käytiin vuoden aikana yhteensä 101 (2017: 84). Chatin kautta on tavoitettu sekä pelaajia että enenevässä määrin pelaajien läheisiä. Chatissa tuettavien kertoman perusteella moni oli ensimmäistä kertaa hakemassa apua ongelmaansa. Chatissa tuettavia ohjattiin myös muihin Pelirajat'on-toiminnan palveluihin. Osa tuettavista palasi keskustelemaan toistuvasti. Vuonna 2018 chatissa toimi kuusi vertaisohjaajaa (5 pelaajataustaista, 1 läheistaustainen).

Chatissa siirryttiin toukokuussa käyttämään Ninchat-alustaa ja palvelun nimi muutettiin muotoon Pelirajat'on-chat. Päivystäjinä toimivia vertaisohjaajia varten valmistui Vertaistukea verkossa – ohjaajan opas -tukimateriaali. Materiaali oli käytössä huhtikuun verkkovertaistuen perehdytyspäivässä ja myöhemmin puhelimitse toteutetuissa yksilöperehdytyksissä.

Chatissa toimiville vertaisohjaajille järjestettiin yksilötyönohjauksen lisäksi syyskaudella yksi puhelimitse toteutettu ryhmätyönohjaus, johon osallistui viisi ohjaajaa. Heiltä saadun palautteen perusteella ryhmätyönohjaus koettiin toimivaksi tavaksi toteuttaa vertaisohjaajien työnohjausta.

Joulukuussa toteutettiin ensimmäinen ryhmächat otsikolla "Mitä pakenen, kun pelaan?". Vertaisohjaajan ja työntekijän ohjaamaan keskusteluun osallistui 6 henkilöä ja keskustelua seurasi 24 osallistujaa. Kokemuksen pohjalta teemallisia ryhmächatteja päätettiin kehittää ja tarjota jatkossakin.

OmaPeluuuri

Pelirajat'on on mukana Peluurin ylläpitämässä OmaPeluurissa, joka on liikaa pelaaville, heidän läheisilleen sekä pelihaittoja työssään kohtaaville tarkoitettu verkkoympäristö.

Pelirajat'on oli mukana toteuttamassa suljettuja ja ohjattuja Tehostartti muutokseen -verkkovertaisryhmiä, jotka on tarkoitettu kaikille pelaamisen lopettamiseen tai rajoittamiseen pyrkiville. Ryhmä kestää yhteensä kuusi viikkoa ja sitä ohjaavat Peluurin asiakastyöntekijä sekä Pelirajat'on-vertaisohjaaja. Yhdellä viikolla ryhmässä vieraillee myös Pelirajat'on-läheisvertaisohjaaja. Jokaisella viikolla käsitellään yhtä pelaamisen muuttamiseen olennaisesti liittyvää teemaa.

Vuonna 2018 toteutettiin yhteensä seitsemän ryhmää. Ryhmiin hyväksyttiin 10–24 ensimmäiseksi ilmoittautunutta henkilöä, joista jokaiseen ryhmään osallistui lopulta noin 10–12 henkilöä. Tehostarteissa oli mukana kuusi Pelirajat'on-vertaisohjaajaa (2 pelaajataustaista, 4 läheistaustaista).

Tehostartti-ryhmien lisäksi Pelirajat'on-kokemusasiantuntijat (8 pelaajataustaista, 4 läheistaustaista) vastailivat kysymyksiin ja keskustelivat OmaPeluurin Kysy kokemusasiantuntijalta -ryhmässä.



2.4 Voimavarakurssit

Pelirajat'on tarjoaa ongelmallisesti rahapelejä pelaaville ja heidän läheisilleen voimavarakursseja kaksi kertaa vuodessa eri puolilla Suomea. Kurssin tavoitteena on vahvistaa voimavaroja ja hyvinvointia, tukea omien tavoitteiden toteutumista, etsiä uutta tekemistä pelaamisen tilalle sekä herättää toivoa.

Kurssit ovat viisipäiväisiä ja yhteistä työskentelyä on päivittäin kuusi tuntia, jonka lisäksi osallistujien kanssa käydään yksilökeskusteluja. Kurssille otetaan enintään 12 täysi-ikäistä osallistujaa, jotka valitaan hakemuksen ja puhelinhaastatteluiden perusteella.

Kurssilla pääsee keskustelemaan liiallisen pelaamiseen elämään tuomista haasteista yhdessä asiantuntijoiden ja vertaisten kanssa. Viikon aikana käsitellään rahapeliongelmaa ja toipumista, läheisen roolia sekä pari- ja perhesuhteita, muutostyötä ja omaa hyvinvointia.

Kurssin toteutuksesta vastaavat kaksi Pelirajat'on työntekijää ja kokemusasiantuntijaa. Lisäksi toteutukseen osallistuu ulkopuolisia asiantuntijoita, jotka vuonna 2018 olivat riippuvuusasiantuntija Matti Nokela, terapeutti Leena Taavila (läheisteema), Peli poikki -terapeutti Sanni Nuutinen, ratkaisukeskeinen terapeutti Samuel Hilli ja työnohjaaja Petteri Salonen. Mindfulness-tietoudesta vastasi Pelirajat'on-kokemusasiantuntija Jouko Vidgren.

2018

2 voimavarakurssia

• 21-26.5. Ruissalossa

• 8-13.10. Mikkelissä

24 osallistujaa

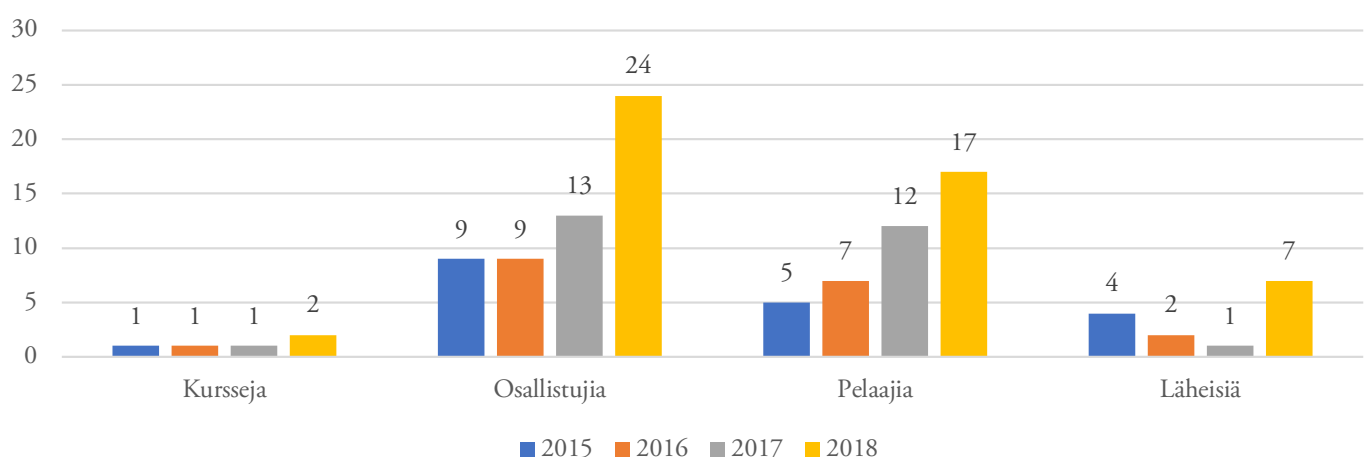
• 17 pelaajaa

• 7 läheistä

Vuonna 2018 onnistuttiin tavoittamaan osallistujia kiitettävästi. Kurseille oli enemmän hakijoita kuin pystyttiin ottamaan. Pelirajat'on on saanut STEA:lta määräaikaisen rahoituksen voimavarakurssien järjestämiseen vuosille 2018-2019. Rahoitus mahdollistaa sen, että kurseja voidaan markkinoida joustavammin ja osallistujien valintaan voidaan panostaa enemmän. Voimavarakurssit ovat osoittautuneet myös hyväksi kanavaksi rekrytoida uusia vapaaehtoisia ohjaajien peruskouluun.

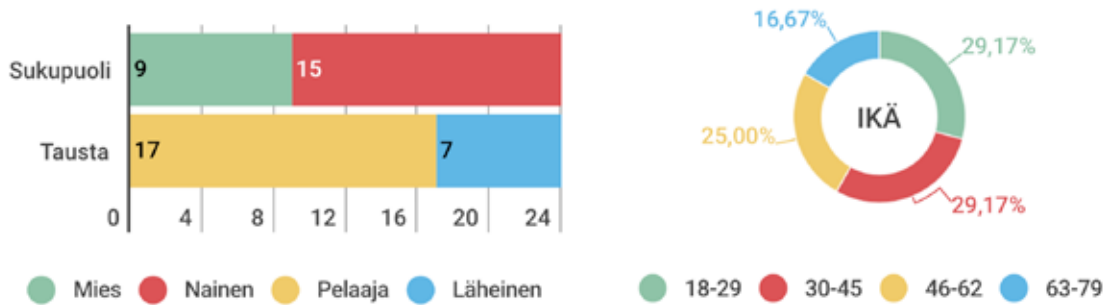
Voimavarakurssien vaikutuksia arvioidaan jatkossa kattavammin. Heti kurssin jälkeen kerättävän palautteen lisäksi osallistujille lähetetään seurantakysely puolen vuoden kuluttua. Ensimmäiset tulokset saadaan vuoden 2019 alkupuolella.

Voimavarakurssit 2015-2018

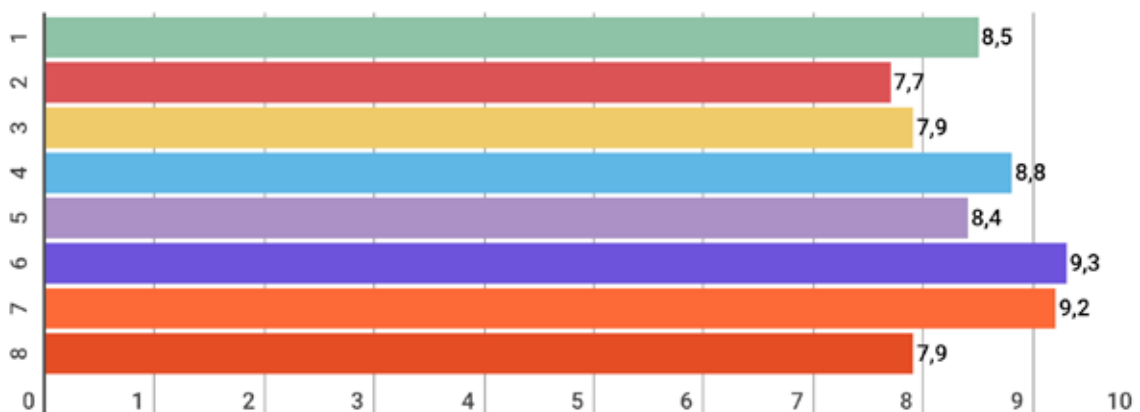


VOIMAVARAKURSSIT 2018

2 kurssia ja 24 osallistujaa



Millaisia vaikutuksia? (1-10)



Kysymykset

1. Tunnen itseni toiveikkaammaksi tulevaisuuden suhteen
2. Pelaamiseen liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat vähentyneet
3. Tunnen itseni vähemmän stressaantuneeksi ja ahdistuneeksi
4. Olen löytänyt omaa jaksamistani ja hyvinvointiani tukevia asioita ja ratkaisuja
5. Olen rohkaistunut keskustelemaan pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa kurssin jälkeen
6. Ymmärrykseni ongelmallisesta rahapelaamisesta on lisääntynyt
7. Pelaajat: Olen valmiimpi vähentämään pelaamistani/lopettamaan rahapelaamiseni
8. Läheiset: Suhteeni pelaavaan läheiseeni on selkiytynyt

"Todella positiivisia vaikutuksia. Olen tullut ymmärretyksi ja kuulluksi. Olen saanut tietoa ja työkaluja jatkoon. Olen saanut eri näkökulmia elämään ja ymmärrän riippuvuuksia paremmin."

"Kurssisisältö oli monipuolinen ja kattava. Läheisenä oli tärkeää, että joku muukin kertoo pelaajalle, miltä minusta tuntuu ja mitä läheinen käy läpi. Ilmapiiri oli syyllistämätön ja avoin."



2.5 Lomat

Pelirajat'on järjestää liikaa pelaaville sekä läheisille kaksi viisipäiväistä lomaa vuodessa yhteistyössä Maaseudun Terveys- ja Lomahuolto ry:n kanssa.

Lomalla on monipuolinen, rentoutumiseen, liikuntaan ja terveystietoon painottuva ohjelma. Rentoutumisen ohessa voi osallistua päivittäin kaksi tuntia kestävään ryhmätapaamiseen, jossa käsitellään rahapeli-ongelmaa eri näkökulmista.

Lomalla vahvistetaan toipuvien tietoja pelihaitoista ja tuetaan omien tavoitteiden mukaista muutostyötä. Loman ajan paikalla on kokemus-asiiantuntija sekä osan viikkoa Pelirajat'on-työntekijä.

Osallistujat maksavat lomasta omavastuuosuuden 50 €, joka kattaa täyshoidon sekä ohjelman.

Vuonna 2018 molemmat lomat toteutuivat ja niihin löydettiin hyvin osallistujia. Lomista saatu palaute oli myös varsin myönteistä.

2018

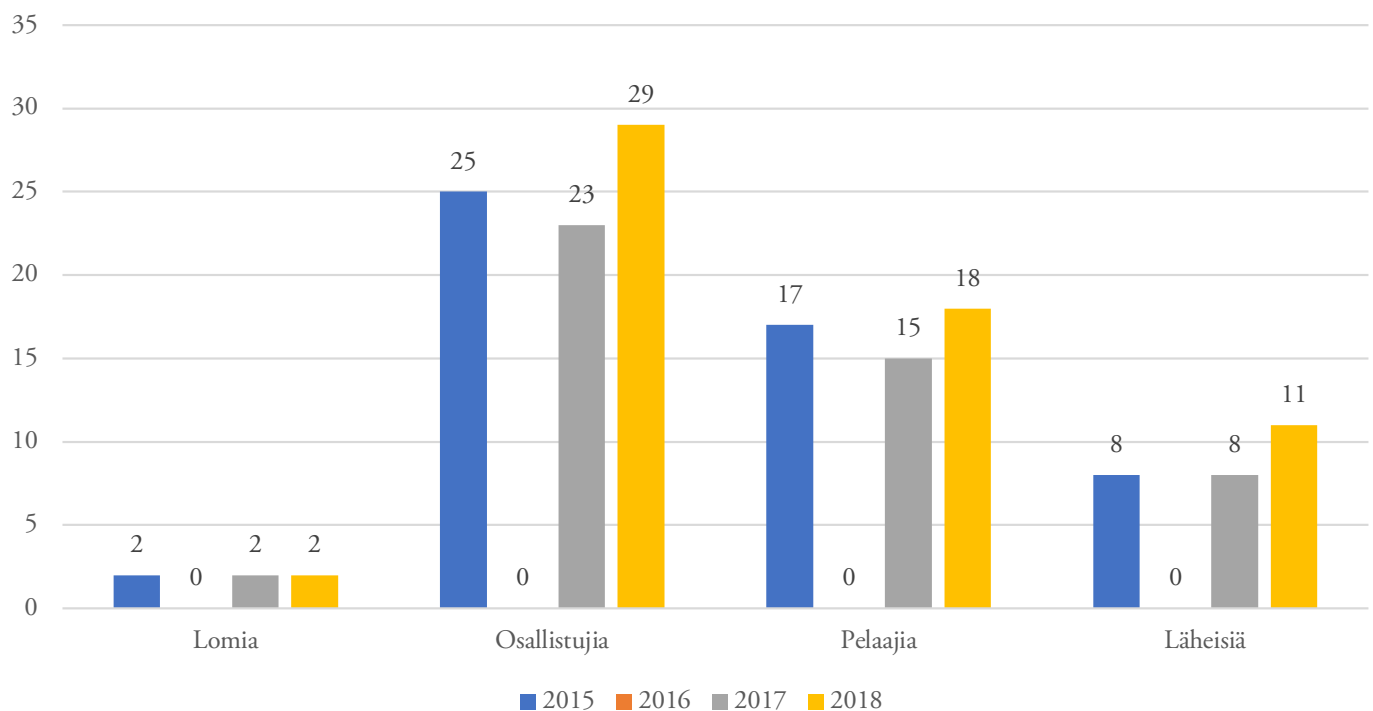
2 lomaa

- 15-20.4. Kalajoella
- 17-22.9. Varkaudessa

29 osallistujaa

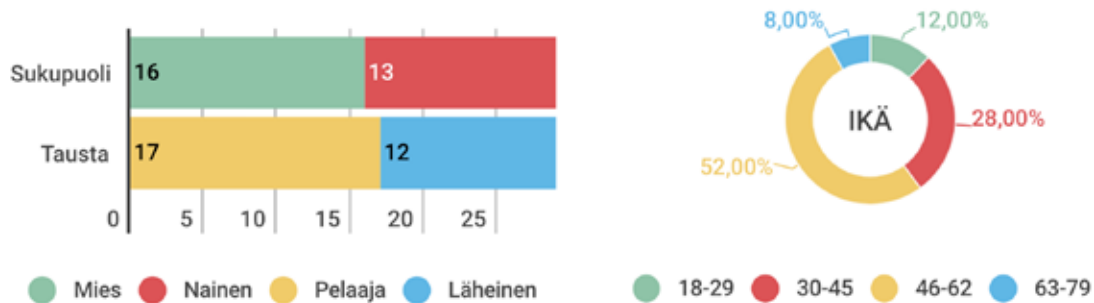
- 18 pelaajaa
- 11 läheistä

Pelirajat'on-lomat 2015-2018

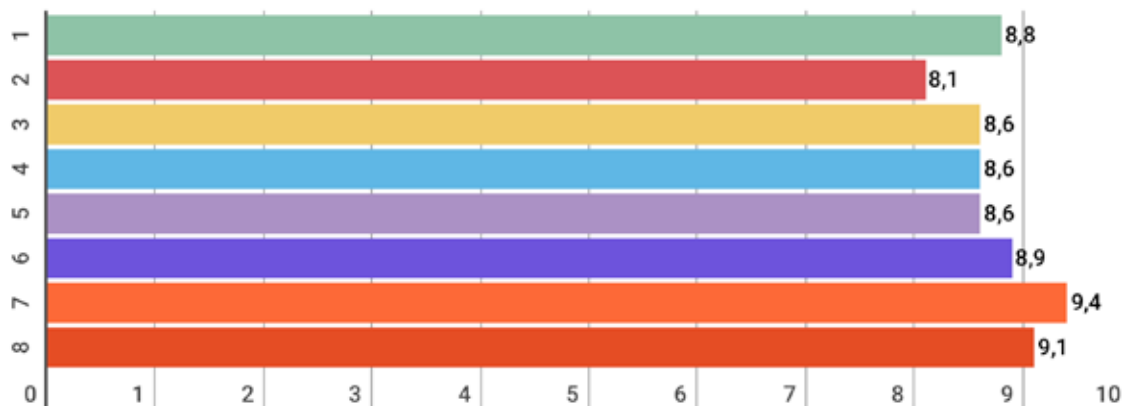


LOMAT 2018

Teemana hyvinvointi
2 lomaa ja 29 osallistujaa



Millaisia vaikutuksia? (1-10)



Kysymykset

1. Tunnen itseni toiveikkaammaksi tulevaisuuden suhteen
2. Pelaamiseen liittyvät häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat vähentyneet
3. Tunnen itseni vähemmän stressaantuneeksi ja ahdistuneeksi
4. Olen löytänyt omaa jaksamistani ja hyvinvointiani tukevia asioita ja ratkaisuja
5. Olen rohkaistunut keskustelemaan pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa lomajakson jälkeen
6. Ymmärrykseni ongelmallisesta rahapelaamisesta on lisääntynyt
7. Pelaajat: Olen valmiimpi vähentämään pelaamistani/lopettamaan rahapelaamiseni
8. Läheiset: Suhteeni pelaavaan läheiseeni on selkiytynyt

"Ymmärsin, millaista elämä on pelaajasta, kun peli on päällä ja läheisestä, jonka rinnalla pelaaja elää."

"Paljon ajattelua. Tärkein oli se, että sain kerrottua ongelmasta. Paljon keskustelua kumppanin kanssa. Keskustelu avointa --> tätä auttaa ohjaajien/vetäjien omat kokemukset." Asioita ei "tuputettu"



2.6 Keskustelutilaisuudet

Pelirajat'on järjestää maksuttomia keskustelutilaisuuksia rahapeli-ongelmista ja vertaistuesta eri puolilla Suomea. Niitä järjestetään yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa ja erityisesti paikkakunnilla, jossa ei ole vertaisryhmiä. Tilaisuudet toteutetaan pääasiassa kokemusasiantuntijan ja työntekijän yhteistyönä.

Vuonna 2018 keskustelutilaisuuksiin onnistuttiin tavoittamaan erityisesti läheisiä. Näin pystyttiin tarjoamaan vertaistukea paikkakunnilla, joissa ei ole läheisten Pelirajat'on-ryhmiä.

Poimintoja vuoden 2018 keskustelutilaisuuksista

- Kolmen keskusteluilian sarjat läheisille keväällä Oulussa, Tampereella ja Turussa. Turussa sarja toistettiin myös syksyllä.
- Kaksi keskusteluiltaa rahapelaamisesta Hämeenlinnassa yhdessä A-klinikkasäätiön ehkäisevän päihdetyön yksikön sekä Hämeen Setlementin kanssa (1 keväällä, 1 syksyllä).
- Keskusteluiltoja rahapelaamisesta ja rahapeli-ongelmasta Lahden Elokolossa (3 keväällä, 2 syksyllä).
- Läheisten omatoimiset keskusteluilat Tampereella yhdessä Pirkanmaan FinFamin kanssa (yhteensä 4 keskusteluiltaa).

2.7 Tukihenkilöt

Pelirajat'on käynnisti syksyllä 2018 uutena vertaistuen palveluna tukihenkilötoiminnan. Kaikki apua tarvitsevat eivät halua osallistua ryhmään, mutta voisivat hyötyä keskusteluista samaa kokeneen kanssa. Tukihenkilötoiminnalla pyritään paikkaamaan tätä vertaistuen aukkoa Suomessa.

Tukihenkilötoimintaa pilotoidaan syksyn 2018 - kevään 2019 aikana seitsemällä paikkakunnalla. Pelaajien osalta toimitaan Forssassa, Kuopiossa, Oulussa, Porissa, Rovaniemellä ja Tampereella sekä läheisten osalta Tampereella. Paikkakunnille koulutettiin vapaaehtoiset tukihenkilöt, jotka ovat kartuttaneet kokemusta jo muusta vertaistukityöstä.

Vuoden 2018 aikana tukihenkilötoimintaa päästiin käynnistämään neljällä paikkakunnalla: Forssassa, Kuopiossa, Oulussa ja Porissa. Yhteistyökumppaneina ovat Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän A-klinikka, Kuopion kriisikeskus, Oulun päihdepalvelut sekä Porin A-klinikka. Rovaniemellä ja Tampereella yhteistyöneuvottelut eivät edenneet vielä käytännön tasolle.

Tukihenkilösuhde kytketään aina yhteistyökumppanin tarjoamaan hoitosuhteeseen, sen ajaksi ja tueksi. Tukihenkilötoiminta ei korvaa hoitosuhdetta, vaan täydentää ja tukee sitä ja tapahtuu sovituksi ja yhteis-

2018

3 käynnistynyttä tukisuhdetta
7 uutta tukihenkilöä

ymmärryksessä hoitotahon kanssa. Hoitotahon työntekijä arvioi kenelle asiakkaistaan tarjoaa tukisuhdetta. Asiakkaan tulee olla tietoinen siitä, mitä tukisuhteella tarkoitetaan ja olla itse motivoitunut siihen.

1. Hoitotahon työntekijä keskustelee asiakkaansa kanssa tukisuhteen mahdollisuudesta.
2. Asiakas saa luettavakseen esittelyn hänelle tarjottavasta tukihenkilöstä.
3. Jos asiakas arvelee hyötyvänsä ja pystyvänsä sitoutumaan tukisuhteeseen, niin hoitotahon työntekijä kutsuu tukihenkilön mukaan seuraavalle hoitotapaamiselle.
4. Mikäli tukisuhteen aloittamisesta syntyy tapaamisessa yhteisymmärrys, laaditaan tukisuhteesta sopimus, jossa kuvataan tukisuhteen reunaehdot: tapaamisten rytmi, tavoitteet, vastuut, sovitaan tukisuhteen arvioinnista, tietosuojasta sekä tukisuhteen päättämisestä.
5. Tuettava ja tukihenkilö tapaavat tukisuhdesopimuksessa sovitulla tavalla.

Hoitotahon työntekijä, tuettava ja tukihenkilö arvioivat yhdessä tukisuhteen hyödyllisyyttä määräajoin. Hoitotahon työntekijä ja Pelirajat'on-työntekijä arvioivat toiminnan hyödyllisyyttä jokaisen tukisuhteen päättyessä. Pelirajat'on vastaa tukihenkilöiden osaamisesta ja työnohjauksesta.

3 VAPAAEHTOISET

Pelirajat'on-toiminnan tärkein voimavara on motivoituneet ja hyvinvoivat vapaaehtoiset vertaisohjaajat. Eri tehtävissä tapahtuvan vertaistukemisen lisäksi he osallistuvat aktiivisesti toiminnan kehittämiseen ja arviointiin sekä tiedottamiseen mm. antamalla haastatteluita ja markkinoimalla palveluita omalla paikkakunnallaan.

Vuonna 2018 mukana on ennätysmäärä aktiivisia vapaaehtoisia. Moni halusi kokeilla vuoden aikana eri tehtäviä sekä osallistua tämän lisäksi mm. Osallisuudella otetta rahapeliongelmien -hankkeeseen. Toiminnan edelleen kasvaessa on tärkeää lisätä uusien vapaaehtoisten määrää, ettei tehtävät kasaannu liian pienen porukan harteille.

Vapaaehtoisilta kerättävää palautetta uudistettiin vuoden aikana. Kaksi kertaa vuodessa tehtävään kyselyyn otettiin mukaan kysymyksiä, joilla kartoitetaan eri tehtävien ja toiminnan mielekkyyttä sekä vapaaehtoisten jaksamista. Vapaaehtoisten jaksamiseen halutaan panostaa, sillä Pelirajat'on-toiminnan parissa tehtävä auttamistyö ei ole kevyimmästä päästä.

Vertaisohjaajien työtä ja jaksamista tuetaan säännöllisellä työnohjauksella sekä mentoroinnilla. Työnohjauksissa käsitellään vertaisohjaamisen onnistumisia ja haasteita. Työnohjaus on myös oman vapaaehtoistoiminnan ja siihen liittyvien tilanteiden, tuntemusten ja toimintatapojen tutkimista, arviointia ja kehittämistä. Mentorointi on sitä, että kokeneempi tukee kokemattomampaa tasa-arvoisessa, avoimessa ja luottamuksellisessa vuorovaikutussuhteessa. Mentori ei anna valmiita ratkaisuja, vaan kuuntelee ja kysyy, ohjaa ja neuvoo, tukee, rohkaisee ja kannustaa, antaa palautetta ja toisinaan myös haastaa.

Työnohjauksen ja mentoroinnin linjaukset

1. Vertaisohjaajien kanssa käydään 3 työnohjauspuhelua ryhmän aikana. Muissa tehtävissä toimivien kanssa käydään 1-2 puhelua kauden aikana. Työnohjausta saa tarvittaessa enemmänkin.
2. Työntekijät ovat käytettävissä virka-aikaan sekä kiireellisissä asioissa myös sen ulkopuolella.
3. Työntekijät vierailevat vertaisryhmissä mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan.
4. Kevät- ja syyskauden päätteeksi vapaaehtoisilta pyydetään kirjallinen palaute, jonka pohjalta käydään arviointi- ja jatkokeskustelu.
5. Ohjaajien vertaistukena on suljettu Facebook-ryhmä, jossa voi vaihtaa ajatuksia ja kuulumisia toisten ohjaajien ja työntekijöiden kanssa.
6. Uusi vertaisohjaaja saa tuekseen kokeneemman ohjaajan eli mentorin. Mentorintisuhte kestää yhden ryhmän ajan ja sisältää 1-2 soittoa/tapaamista. Osalla paikkakunnista mentorointi toteutetaan ryhmämuotoisesti.
7. Täydennyskoulutus- ja virkistysviikonloppuja järjestetään kaksi kertaa vuodessa.

3.1 Toiminnan mielekkyys ja jaksaminen

Vapaaehtoisilta kysytään näkemystä eri tehtävien mielekkyydestä ja omasta jaksamisesta kevät- ja syyskauden päätteeksi. Pääsääntöisesti

eri tehtävät koetaan varsin mielekkäinä. Vertaispuhelimen osalta tuloksissa näkyy turhautuminen peruuntuneisiin puheluihin sekä puheluiden varausjärjestelmään liittyvät haasteet. Vertaispuhelimeen liittyviä käytäntöjä yksinkertaistettiin loppuvuodesta.

Vapaaehtoiset kuvailevat eri tehtäviin liittyviä kokemuksiaan seuraavasti:

- *Osallistujat saivat kokemuksen, että he eivät ole yksin ongelman kanssa, ja saivat vahvistettua omaa sisäistä motivaatiotaan valitsemallaan tiellä. Antoisaa oli huomata ryhmän motivaatio koskien ryhmässä käyntiä sekä arkielämän sujuvuus ongelmista huolimatta lämmittivät mieltä. Itse sain yhden kokemuksen lisää liittyen*

2018

52 aktiivista vapaaehtoista

• 39 pelaajataustaista

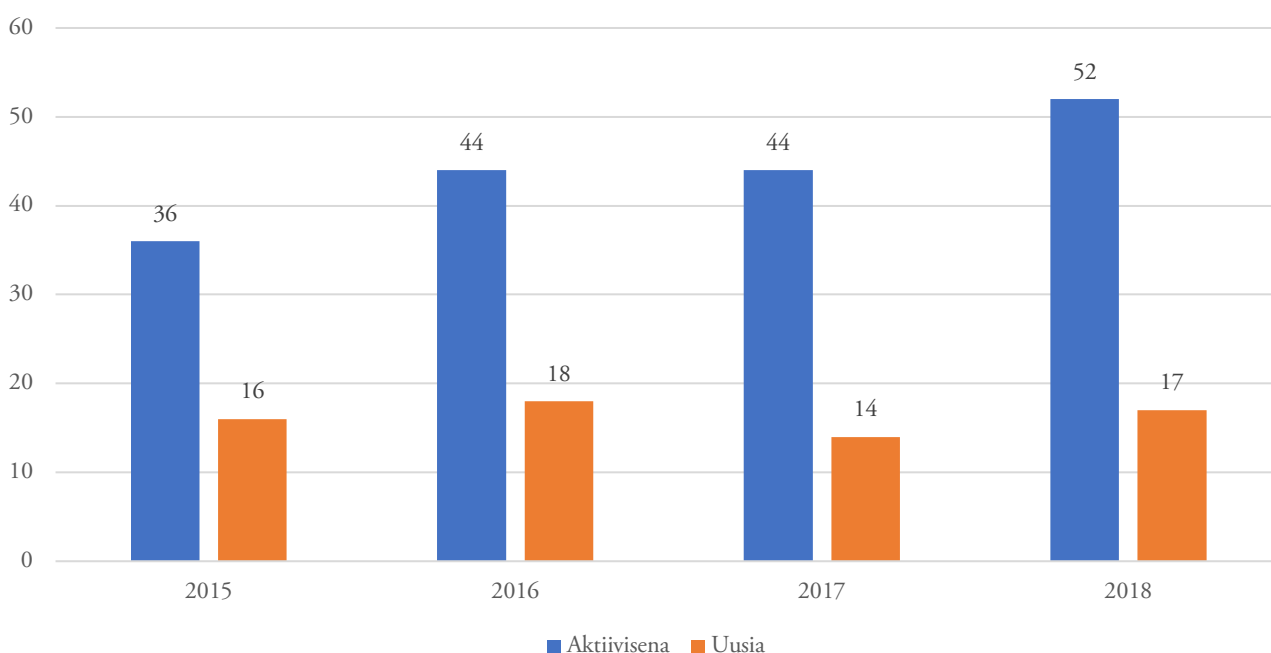
• 13 läheistaustaista

17 uutta vapaaehtoista

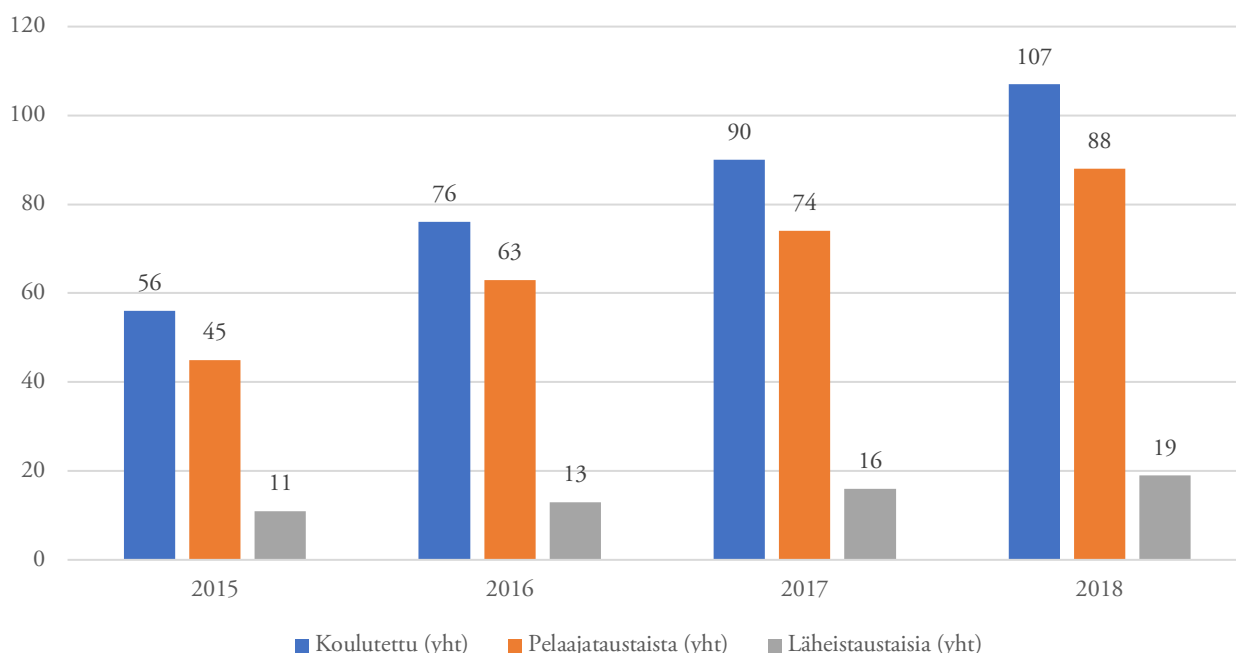
• 14 pelaajataustaista

• 3 läheistaustaista

Aktiiviset & uudet vapaaehtoiset 2015-2018



Vapaaehtoisten kokonaismäärä 2015-2018





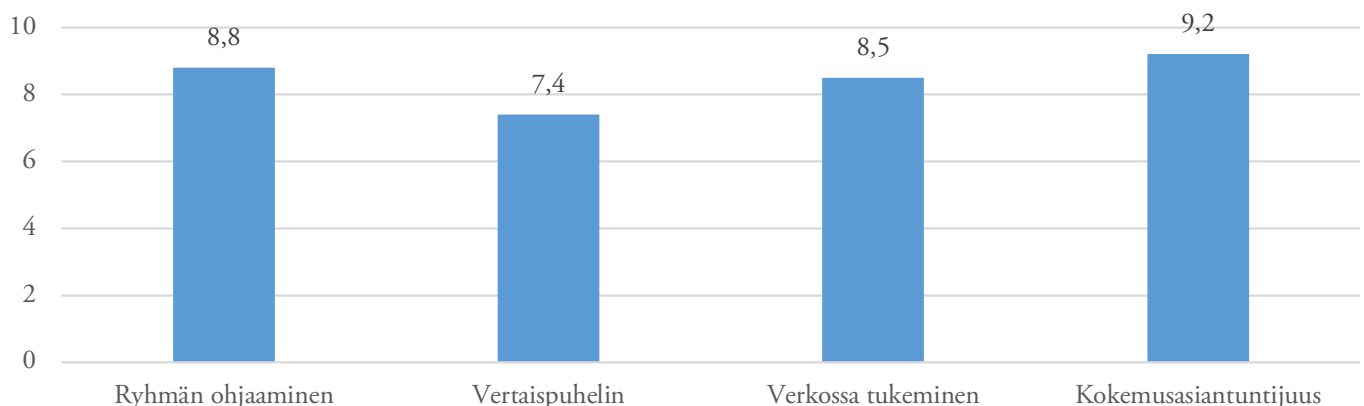
vertaistukiryhmän vetämiseen. Tuntuu siltä, että olen löytänyt oman tavan vetää ryhmiä.

- Antoisaa ryhmän vetämisessä oli se, että huomasin kuinka paljon ihmisten arvot ja ajatusmaailma voi muuttua ”terveemmäksi” 12 viikossa. Lisäksi sain myös omiin asioihini uusia näkökulmia ryhmäläisten tarinoista ja ajatuksista. Yleisesti en kokenut juurikaan tässä ryhmässä kauheasti mitään stressaavaa tai kuormittavaa. Ehkä hyvä puoli oli myös se, että vedimme ryhmää toisen ohjaajan kanssa yhdessä, niin pääsi heti purkamaan tilanteet ryhmän jälkeen.
- Verkko työ on ollut antoisaa, koin että kysyjät saivat pohdittavaa ajatuksistani. Mielestäni verkkotyöskentelyssä tärkeää on haastaa kysyjää pohtimaan omaa tilannettaan tarkemmin ei niinkään antaa valmiita vastauksia. Tärkeintä sekä avunantajalle että avunsaajalle on palveluiden mutkattomuus ja selkeys.
- Moni kiitteli keskustelun lopussa, että tämä oli suuri apu. Itse opin paljon siitä, että miten pienillä asioilla voi antaa sen ensiavun hädän ja ahdistuksen tullessa. Olin todella mielissäni jokaisen chat

päivystysajan päätteeksi, kun sai auttaa. En koe chattia stressaavaksi.

- Tiedon jakaminen ja oman tarinan jakaminen on tärkeää. Monelle saattoi olla ensimmäinen kerta, kun kuuli tarinaa kokijan suusta. Koin antoisana oman tarinan kertomisen. Nyt kun siihen löytyy rohkeutta ja itseluottamusta niin sen jakaminen tuntuu todella hyvältä. Ihmisillä on aina paljon kysymyksiä ja niihin vastaaminen oman kokemuksen pohjalta on helpottunut, jos vertaa viime vuoteen. Olen aina ollut jännittäjä mutta tämän asian kanssa olen päässyt jo melko hyvin tuloksiin. Asia jännittää yhä mikä on minusta hyvä, silloin se on itselle vielä tärkeä osa elämää.
- Koen kokemusasiantuntijatoiminnassa voivani kehittää läheisille suunnattuja tukimuotoja. Pelirajattomassa koen, että voin aidosti vaikuttaa asioihin, eikä kokemusasiantuntijuus ole pelkästään näennäistä. Rakastan sitä, että saan kasvaa henkisesti Pelirajattoman kokemusasiantuntijana kohtaamalla uusia haasteita. Olen tullut tämän vuoden aikana siihen tulokseen, että minua kiinnostaa laajemmin vaikuttaa yhteisöihin esim. kokemuskouluttajana tai työryhmän jäsenenä.

Miten mielekästä eri tehtävissä toimiminen on ollut?





- *Puhelut itsessään eivät kuormittaneet ja kaikista puheluista jäi olo, että ne auttoivat ihmistä eteenpäin. Epäselvä järjestelmä stressasi ja ahdisti kun pelkäsi koko ajan, että joku jäi ilman puhelua.*
- *Toisen henkilön kanssa on eräänkin kerran vaihdettu aikaa ja kun soitan niin se ei käykkään ja taas vaihdetaan, joka ei sitten sekään käy. Eli oli erittäin turhauttavaa, mutta kun miettii sitten taas omaa peliaikaa niin ihan samanlainen varmaan olisin ollut.*

Vaikuttaisi siltä, että vapaaehtoisista muodostuva Pelirajat'on-yhteisö voi kokonaisuudessaan hyvin. Valtaosa kokee pärjäävänsä tehtävissään ja heihin kohdistuvat odotukset kohtuullisina. Itse vapaaehtoistyö ei juurikaan uuvuta tai väsytä, mutta välillä muun elämän kuormittavuus saattaa heijastua myös vapaaehtoistoiminnan puolelle. Tällöin työhöngä ja muu tuki sekä huilaustuot ovat tarpeen.

Ilahduttavan moni on kokenut saaneensa riittävästi tukea, ohjausta ja perehdytystä, tuntenut oman toimintansa merkitykselliseksi sekä saanut onnistumisen kokemuksia. Enemmistö kokee myös, että heitä ja heidän panostaan arvostetaan.

Pelirajat'on-toiminnassa voidaan edelleen tarjota enemmän mahdollisuuksia osallistua toiminnan kehittämiseen. Tästä hyvänä esimerkkinä on Osallisuudella otetta rahapeliongelmien -hanke ja siinä syntyvät kokemukset ja käytännöt. Lisäksi olisi hyvä miettiä, miten voidaan tukea tehtävissä oppimista ja kehittymistä, lisätä tapoja vaikuttaa siihen, mitä tekee ja miten sekä antaa riittävästi kiitosta ja palautetta.

3.2 Täydennyskoulutus ja virkistys

Pelirajat'on järjestää vapaaehtoisilleen kaksi kertaa vuodessa täydennyskoulutus- ja virkistysviikonloppuja. Osallistuminen näihin on vapaaehtoisista.

Viikonlopuissa jaetaan kokemuksia, käydään työhöngäuksellisia keskusteluja, opitaan uutta sekä tuetaan eri koulutuksissa olleiden vapaaehtoisten ryhmäytymistä ja Pelirajat'on-yhteisön syntymistä.

Vuonna 2018 vapaaehtoiset osallistuivat aikaisempaa enemmän viikonloppujen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

1/2018: Tukholman risteily 8-10.6.2018

Viikonloppuun osallistui 17 vapaaehtoista sekä neljä työntekijää.

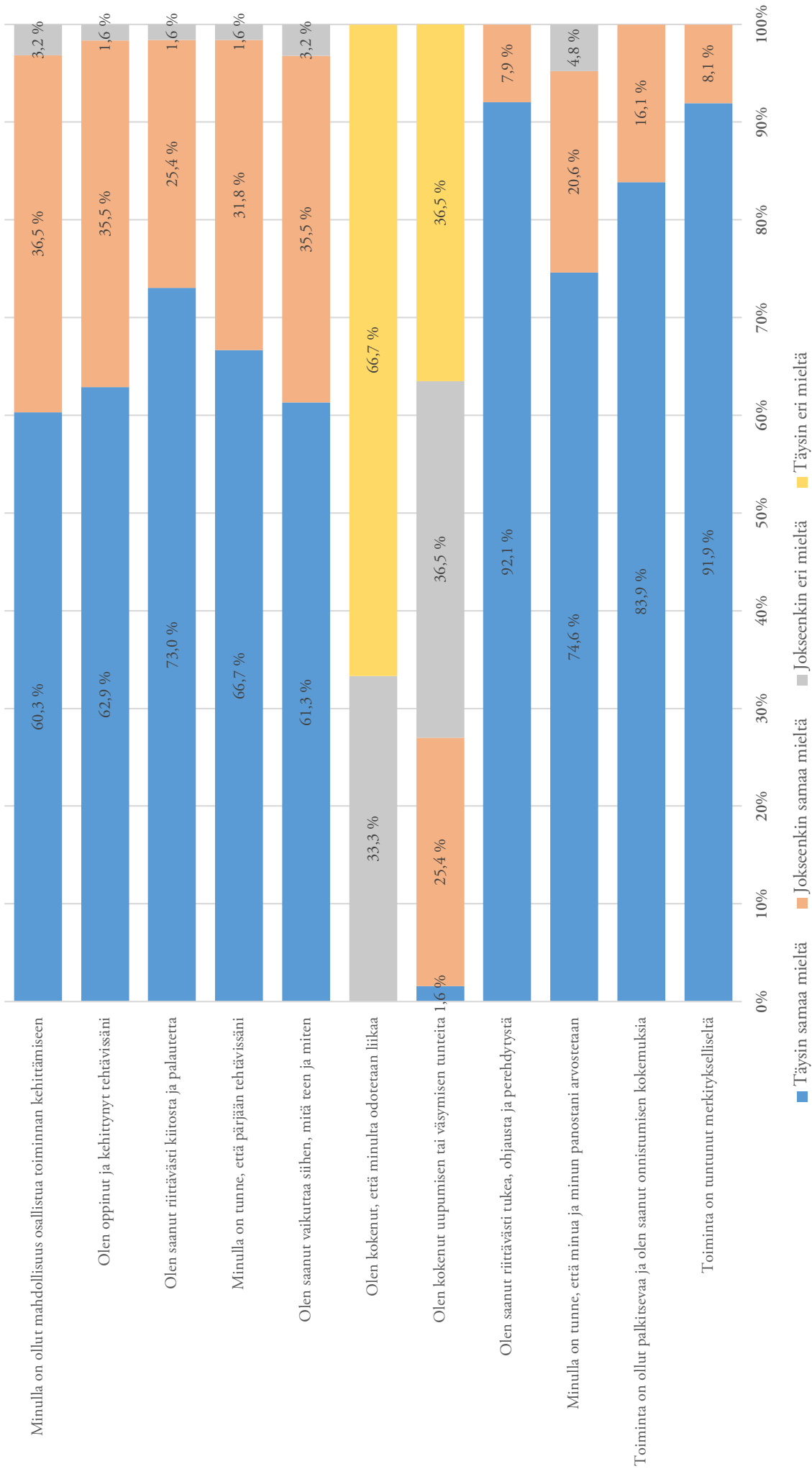
Viikonlopun ohjelmassa oli virkistymisen lisäksi Osallisuudella otetta rahapeliongelmien -hankkeen ja Peluurin esittelyä, yhteistä ideointia uusia vapaaehtoisten rekrytoimiseksi sekä oppimiskahvilat liittyen jakamiseen, innostukseen ja motivaatioon.

2/2018: Kylpylähotelli Oulun Eden 30.11.-2.12.2018

Viikonloppuun osallistui 24 vapaaehtoista sekä neljä työntekijää.

Täydennyskouluttajana toimi Harri Sihvola (Suomen Mielenterveysseura), joka alusti itsetuhoisen ihmisen kohtaamisesta ja siitä, miten asiaa voisi käsitellä vertaistuen piirissä. Virkistymisen lisäksi viikonloppuna pohdittiin, miten voimme hyödyntää Rahapelaamisesta pitää puhua -selvitystä sekä sitä, millaista vaikuttamistyötä Pelirajat'on-toiminnan puitteissa pitäisi ja voisi tehdä.

Toiminnan mielekkyys ja oma jaksaminen (n=63)





4 KOKEMUSASIAANTUNTIJAT JA MENTORIT

Pelirajat'on kouluttaa ja välittää kokemusasiatuntijoita. Kokemusasiatuntijat

- tietävät, millaista on pelata ongelmallisesti tai elää ongelmallisesti pelaavan rinnalla
- ymmärtävät syitä, seurauksia ja ratkaisuja
- tietävät, millaista on toipua ja mitkä asiat ovat siihen vaikuttaneet
- osaavat välittää myös laajempaa kuvaa ja käsitystä rahapeliongelmistä
- ovat oppineet kääntämään oman kokemuksensa voimavaraksi
- ovat valmiita kertomaan kokemuksestaan ja oppimastaan muille

Vuonna 2018 kokemusasiatuntijat

- luennoivat yleisö- ja keskustelutilaisuuksissa ja kouluttivat ammattilaisia
- tekivät yhteistyötä paikallisten ammattilaisten kanssa asiakastapaamisten tiimoilta
- osallistuivat seminaareihin ja tapahtumiin
- jakoivat kokemuksiaan mediassa
- olivat toteuttamassa Pelirajat'on-toiminnan koulutuksia, voimavarakursseja, lomia ja tilaisuuksia
- toimivat uusien, aloittelevien vertaisohjaajien mentoreina

Vuosi 2018 oli kokemusasiatuntijuuden näkökulmasta poikkeuksellisen vilkas ja kokemusasiatuntijoiden rivejä onnistuttiin täydentämään 8 uudella asiantuntijalla. Kokemusasiatuntijoita tilattiin eri tehtäviin ja tilaisuuksiin selvästi aikaisempaa enemmän. Rahapelaamisesta ja rahapeliongelmistä käyty julkinen keskustelu vaikutti tähän merkittävästi. Aiheeseen havahduttiin ja siitä haluttiin enemmän tietoa erityisesti kokemusasiatuntijoiden näkökulmasta. Esimerkiksi Jenna Mäkelän Kun pelihimo ottaa vallan -kirja sekä hänen ja muiden kokemusasiatuntijoiden lukuisat haastattelut näkyivät myös siinä, että Pelirajat'on-toi-

2018

22 aktiivista kokemusasiatuntijaa

- 15 pelaajataustaista
- 7 läheistäustaista

8 uutta kokemusasiatuntijaa

- 6 pelaajataustaista
- 2 läheistäustaista

minnan vertaistuen palveluihin hakeuduttiin aktiivisemmin. Moni mainitsi saaneensa kimmokkeen luettuaan tai kuultuaan kokemusasiatuntijan näkemyksiä.

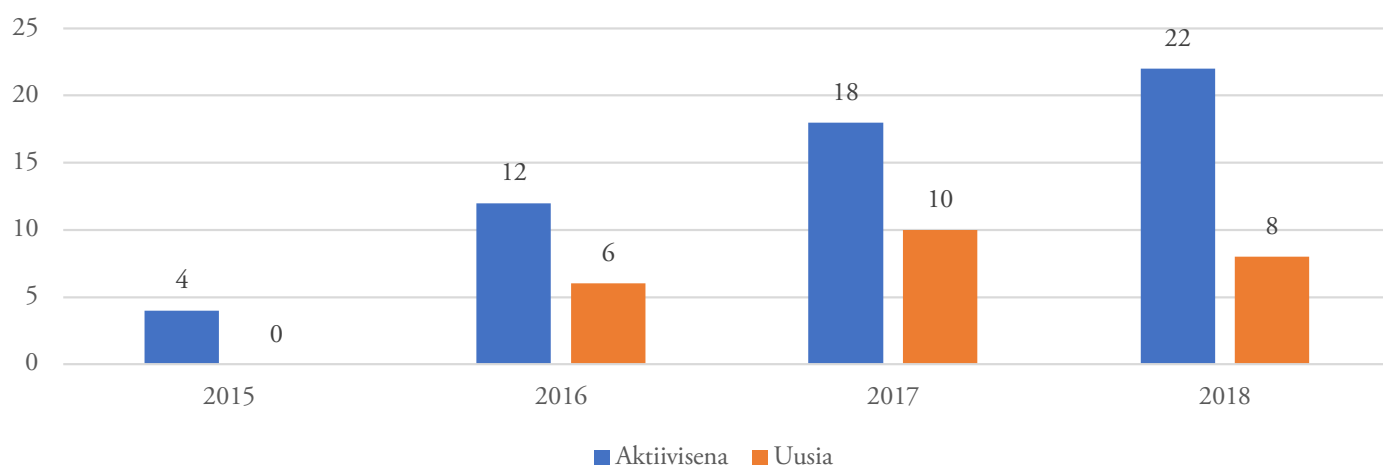
Vuonna 2018 käynnistyi Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hanke, jossa kokemusasiatuntijat ovat mukana kehittämässä hoito- ja tukipalveluita rahapeliongelmiin sekä etsimässä keinoja siihen, miten heidän ymmärrystä voidaan hyödyntää rahapelijärjestelmän vastuullisuuden kehittämisessä ja rahapelihaittojen ehkäisyssä.

Kokemusasiatuntijat toimivat mentoreina eli tukevat oman kokemuksensa pohjalta aloittelevaa vertaisohjaajaa, vahvistavat ohjaajan roolin ja tehtävän löytymistä sekä helpottavat ohjaajayhteisön jäseneksi tuleamista. Vuonna 2018 mentorointia kevennettiin ja otettiin osaksi uusien ohjaajien pakettia. Jatkossa mentorit käyvät kaksi keskustelua vertaisryhmän aikana. Ensimmäinen keskustelu sijoittuu 1-3 ryhmäkerran välille ja toinen 8-10 kokoontumisen paikkeille. Muutamalla paikkakunnalla (Kuopio, Pori, Tampere) kokeiltiin onnistuneesti ryhmämentorointia. Ryhmätapaamisiin osallistui kokemusasiatuntijan kutsumana kaikki paikkakunnan vapaaehtoiset tehtävistä riippumatta. Ryhmämentorointia pyritään lisäämään tulevaisuudessa.

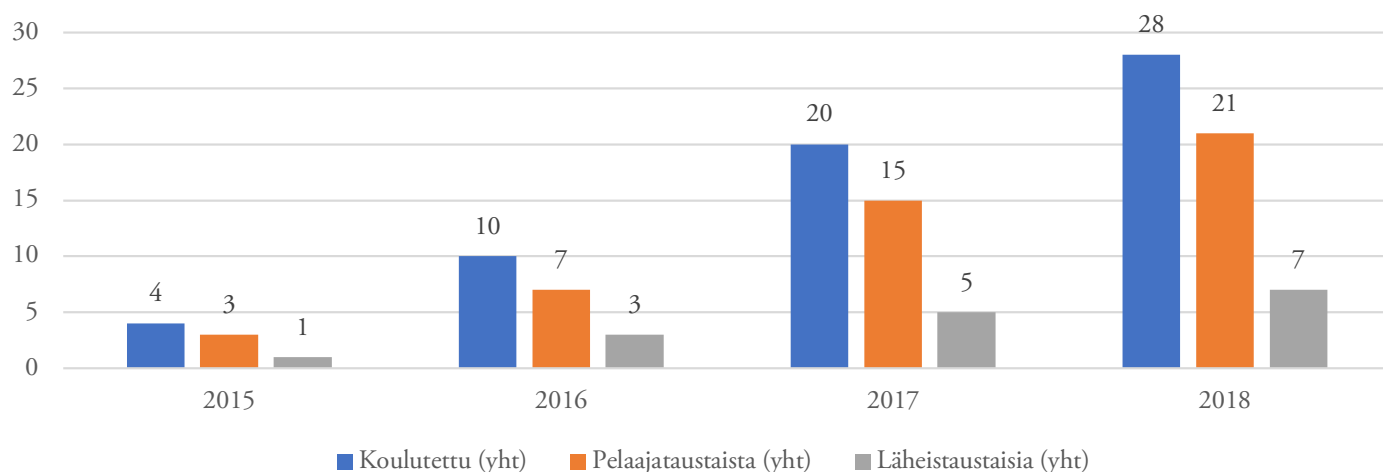
POIMINTOJA TILAISUUKSISTA

- Rahapelihaitat – Yhteinen haaste jaettu vastuu -seminaari Helsingissä 5.3.2018
- Asumissosiaalityön iltapäivä Kuopiossa 20.3.2018
- Kokemusluento, Keski-Uudenmaan mielenterveysomaiset FinFami ry 5.4.2018
- Kokemusluento Arpa-projektin koulutuksessa, KRIS-Tampere 25.4.2018
- Puhetta pelaamisesta -tilaisuus nuorille ja heidän kanssaan työskenteleville, Lahti 15.5.2018
- Päihdepäivät Helsingissä 16-17.5.2018
- Sote-Digimessut, Klaukkala 11.9.2018
- Omaisten vuoristorata -keskustelutilaisuus, Hämeenlinna 20.9.2018
- Kokemusluento Rauduskylän opistolla, Ylivieska 17.10.2018
- Päihdefoorumi, Hämeenlinna 5.11.2018
- EHKÄPÄ -työryhmän seminaari, Laurea AMK Hyvinkää 14.11.2018
- Kokemusluento Ykköskoti Raisio 15.11.2018
- Mielenterveysmessut Helsingissä 20-21.11.2018
- Koulutus (12 h) Tukiranka ry:lle, Pori 28.11.2018-23.1.2019

Aktiiviset & uudet kokemusasiantuntijat 2015-2018



Kokemusasiantuntijoiden kokonaismäärä 2015-2018



4.1 Vuosi kokemusasiantuntijan elämästä

Kirjoittanut Pelirajat'on-kokemusasiantuntija Jenna Mäkelä

Rahapeliiriippuvuuteen liittyy olennaisesti kärsimättömyys. Asioiden pitää tapahtua heti, tässä ja nyt. Kun elää tarpeeksi monta vuotta rahapeliiriippuvuuden pyörteissä, menettää kontaktin siihen, miten tavallinen, normaali elämä toimii. Että asiat eivät tapahdu heti ja että elämässä otetaan askelia, jotka johtavat jossain vaiheessa seuraavaan askeleeseen.

Ilmoittautuessani Pelirajat'on- vertaistukiohjaajakoulutukseen, minulla oli toipumista takana jo jonkin aikaa. Olin päässyt kiinni jo tavalliseen elämään; siihen ajatukseen, että askeleet seuraavat toisiaan ajan kanssa. Tiesin, että jossain vaiheessa askel vertaistukiohjaajasta siirtyy kokemusasiantuntijuuteen ja tiesin, että se askel ei tapahdu heti, vaan se vaatii aikaa ja kokemusta ohjaajan työstä. Näin ollen jo itse prosessi kokemusasiantuntijuuteen; siihen että pääsin koulutukseen, oli iso osa toipumistani.

Vuosi 2018 oli kaikella tapaa äärimmäisen vaiherikas vuosi elämässäni. Valmistuin kokemusasiantuntijaksi toukokuussa 2018, samaan aikaan, kun jätin Kun pelihimo ottaa vallan -kirjani valmiin käsikirjoituksen Minerva-kustannuksen hellään huomaan painoa varten. Heinäkuussa osallistuin Suomi Areenan keskusteluun rahapeliiriippuvuudesta yhdessä Veikkauksen edunvalvontajohtaja Hannu Kareisen kanssa. Elo-syyskuussa olin kirjan julkaisun tiimoilta vieraana mm. Maarit Tastulan ohjelmassa, Huomenta Suomessa, sekä Ylen Aamu-tv:ssä. Televisio-esiintymisiä seurasivat radiohaastattelut Yle Radio Suomessa, Yle Puheella, Radio Rockissa ja Radio Deissä. Lehdistä haastatteluja annoin Helsingin Sanomista Aamulehteen, sekä naistenlehti Annasta Meidän Perhe-lehteen. Syksyn aikana toimin kokemusasiantuntijana niin ammattilaisten koulutuskokonaisuuksissa, kuin luennoillakin ja lisäksi toimin omalla paikkakunnallani perusterveydenhuollossa tuntipalkkaisena asiantuntijana. Loppuvuodesta pääsin vielä kouluttamaan uusia kokemusasiantuntijoita Pelirajat'on-toimintaan.

Vaikka vuosi on 2019 aluillaan, olen varma jo ensimmäisen kuukauden perusteella, että tämäkin vuosi pitää sisällään enemmän töitä, kuin mitä minun olisi mahdollista ottaa vastaan. Olen huomannut, että aktiivisella julkisella keskustelulla olen ollut itse ajamassa kokemusasiantuntijuutta läpi ja että meitä asiantuntijoita kunnioitetaan kentällä. Parhain mahdollinen skenaario on mielestäni se, jossa ammattilainen toimii kokemusasiantuntijan työparina ja tätäkin toimintamallia olen päässyt jo kokeilemaan.



Parasta kokemusasiantuntijuudessa on ollut se, että olen aina voinut ottaa yhteyttä Pelirajat'on työntekijöihin. Minulla on aina paikka, josta saan työnohjausta ja tukea. Kun kokemus ja asiantuntijuus pyörii psyykkisesti raskaan aiheen ympärillä, on tärkeää, että työnohjaus ja tukiverkosto on toimiva. Lisäksi olen ollut äärimmäisen ylpeä siitä, että Pelirajat'on kokemusasiantuntijuus on laadukasta ja tasalaatuista.

Olenainen osa kokemusasiantuntijuutta on myös mentorointi, jota olen omassa kotikaupungissani saanut harjoittaa uusien vertaistukiohjaajien kanssa. Olemme tavanneet ja purkaneet asioita, jotka ovat mietityttäneet ryhmänohjaamisessa ja olen saanut omalta osaltani olla se tuki ja työnohjaus, jota olen itsekin saanut Pelirajat'on työntekijöiltä.

Kokemusasiantuntijuus on omalta osaltani ollut ns. sinetti toipumisselleni ja avannut minulle ovia ja ajatuksia elämään. Kokemusasiantuntijuuden myötä olen mm. palannut opiskelemaan kesken jäänyttä tutkintoani ja saanut äärimmäisen paljon itseluottamusta ja itsetuntoa.

Vaikka toipumiseen ja nykyiseen elämäni mahtuu päivittäisiä ilonaiheita ja onnistumisia, pidän kokemusasiantuntijana toimimista yhtenä merkityksellisimmistä asioista. Minun kokemukseni on saanut arvoisensa aseman ja sitä myötä olen oppinut myös päästämään siitä irti. En ole enää riippuvainen, vaan toipunut riippuvainen. Ja siitä asiantuntijuudessa on kyse. Minulla on toki kokemus riippuvuudesta, mutta suurimpana minulla on kokemus siitä toipumisesta. Ja se on sanoma, jota haluan jatkossakin viedä eteenpäin.



5 OSALLISUUDELLA OTETTA RAHAPELIONGELMIIN -HANKE

Kirjoittanut hankesuunnittelija Markus Sjöholm

Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -kehittämishanke käynnistyi maaliskuussa osana Pelirajat'on-toimintaa. Hanke jatkuu vuoden 2020 loppuun saakka.

Hankkeessa kehitetään rahapeliongelmiin tarjottavaa kunnallista hoitoa ja tukea ottamalla palveluiden arviointiin, kehittämiseen ja tarvittaessa myös toteuttamiseen mukaan Pelirajat'on-toiminnan kokemusasiantuntijat ja vertaisohjaajat. Aiemmin palvelun käyttäjien näkökulmaa tai peliongelmaista selvinneiden kokemuksia ei ole systemaattisesti hyödynnetty rahapeliongelmaan tarjolla olevien hoito- ja tukipalveluiden kehittämisessä.

Nykyisten palveluiden kehittämistä ja uusia palvelukokeiluita toteutetaan kolmella pilottipaikkakunnalla. Perustamme näihin kokemusasiantuntijostamme sekä alueella ongelmallisesti pelaavia kohtaavista työntekijöistä koostuvia yhteiskehittämisryhmiä. Ryhmien toteuttamista nykyisistä palveluiden kehittämisistä ja uusista kokeiluista kerätään monipuolisesti arviointitietoa ja kokeilut doku-

mentoidaan ja kuvataan, jotta hyvät käytännöt voidaan levittää hyödynnettäväksi myös muualle Suomeen.

Hankkeen toinen pyrkimys on löytää keinoja, joilla kokemusasiantuntijoiden (ja mahdollisesti myös Pelirajat'on-toiminnan ulkopuolisten henkilöiden) ymmärrystä voidaan hyödyntää rahapelijärjestelmämme ja monopoliyhtiömme vastuullisuuden kehittämisessä ja rahapelihaittojen ehkäisyssä.

Hankkeen tuloksena odotetaan vastauksia siihen, millä keinoin rahapeliongelmiin liittyvien hoito- ja tukipalveluiden sekä pelijärjestelmän vastuullisuudessa on mahdollista ja kannattavaa hyödyntää kokemusasiantuntijuutta. Oletuksena on, että ottamalla kokemusasiantuntijat mukaan palveluihin ja pelijärjestelmän kehittämiseen voitaneen parantaa hoidon tehokkuutta, laatua ja oikea-aikaisuutta. Myös pelijärjestelmän vastuullisuuden kehittämisessä on tärkeää kuulla heitä, joita monopoli ei ole kyennyt haitoilta suojelemaan ja jotka maksavat pelituitoista suurimman osan.

5.1 Yhteiskehittämisryhmät

Hanke käynnistyi potentiaalisten hankepaikkakuntien kartoituksella. Havaittiin, että yhteiskehittämisryhmiä on mahdollista muodostaan

ainoastaan paikkakunnille, jossa Pelirajat’on-toiminnalla on useampia aktiivisia vapaaehtoistoimijoita ja kokemusasiantuntijoita.

Oulussa sekä Pelirajat’on-kokemusasiantuntijat että Oulun avopäihdepalvelut suhtautuivat innostuneesti hankkeeseen. Hanke käynnistettiin syys-lokakuussa kahdella neljän tunnin työpajalla. Työpajoissa agendalla oli tutustua toisiimme, tunnistaa yhteisiä kehittämistarpeita ja -toiveita sekä päättää ja rajata, mihin tässä hankkeessa keskitymme.

Yhteisen kehittämisen tuloksena syntyi mm. seuraavia kokeiluja:

- Otettiin käyttöön uusi alkuarvio- ja jonotuskäytäntö rahapelaa- ja -asiakkaille. Uudessa käytännössä on enemmän käyntejä hoidon alkuvaiheessa.
- Kokemusasiantuntijoiden osallistuminen alkuarvio- sekä hoitokäynneille asiakkaiden niin halutessa, myös mielenterveyspuolella. Yhteisiä käyntejä toteutui vuonna 2018 yhteensä 10 kpl, joista kaikista asiakkaat antoivat hyvin myönteistä palautetta.
- Työntekijöiden ja kokemusasiantuntijoiden suunnittelemat ja toteuttamat ensitietoryhmät hoitoon hiljattain hakeutuneille. Ensimmäinen ryhmä toteutui joulukuussa ja niitä jatketaan keväällä 2019.
- Yhteistyön tiivistäminen avopäihdepalveluiden ja Kriisikeskuksen välillä.
- Pelajakokemusasiantuntijamme osallistumista mukaan hoitoryhmään.

Oulun pilotti päättyi toukokuussa, jolloin tehdään loppuarviot, kuvataan kokeilut toimintamalleiksi sekä aletaan jalkauttamaan ja juurruttamaan onnistuneiksi osoittautuneita kokeiluita Ouluun ja muille paikkakunnille.

Keski-Uudeltamaalta löytyi myös kiinnostusta ja innokkaita toimijoita. Järvenpään kunnan kanssa sovittiin, että hanke aloitetaan tammikuussa 2019, kun Keski-Uudenmaan 6 kuntaa tulisivat yhdistämään sosiaali- ja terveystalviansa. Tampereen kanssa yhteiskehittäminen lähtee liikkeelle näillä näkymin huhtikuussa 2019.

5.2 Peliyhtiön ja pelijärjestelmän vastuullisuuden vaikuttaminen

Hankkeen toinen tavoite on edistää kokemusasiantuntijoiden äänen kuulumista rahapelijärjestelmän ja rahapeliyhtiön vastuullisuuden kehittämisessä.

Arpajaislakilausunto ja vierailu Sisäministeriössä

Kesäkuussa hajasijoitettujen raha-automaattien tunnistautumista koskeva arpajaislain muutosluonnos saapui lausuntokierrokselle. Laadimme 33-sivuisesta arpajaislakiluonnoksesta tiivistelmän luettavaksi kaikille asiasta kiinnostuneille ja tarjosimme nettisivukävijöillemme mahdollisuuden kertoa näkökulmansa siihen, mitä heidän mielestään Pelirajat’on-lausunnon tulisi huomioida.

Elokuun alussa valmistelimme yhdessä vapaaehtoistojemme kanssa Pelirajat’on-toiminnan lausunnon arpajaislakiin esitetyistä muutosehdotuksista. Lausunto toteutettiin yhteisellä keskustelulla, josta hankesuunnittelija kokosi lopullisen lausunnon.

Syyskuussa kokemusasiantuntijamme kutsuttiin kertomaan näkemyksensä arpajaislakilausunnon virkamiehistä, poliitikoista ja asiantuntijoista koostuvalle Sisäministeriön alaiselle Rahapeli-asioiden neuvottelukunnalle. Vierailu oli onnistunut ja kokemusasiantuntijan vierailu sai kiitosta virkamiehiltä.

Lehdistötiedote Veikkauksen uusista nettiraha-automaattipeleistä ja siitä seurannut vierailu Sosiaali- ja terveysministeriössä

Marraskuussa kokemusasiantuntijamme huolestuivat Veikkauksen valikoimaan otettavista uusista maltalaisista nettipeleistä. Teimme yhdessä lehdistötiedotteen, joka herätti toivottua keskustelua sosiaalisessa mediassa. Seura-lehti teki tiedotteestamme jutun.

Tiedotteen perusteella meidät kutsuttiin Sosiaali- ja terveysministeriön alaiseen asiantuntijoiden haitta-arvioryhmään esittelemään tarkemmin näkökulmaamme. Hankesuunnittelija vieraili yhdessä vertaisohjaajan kanssa jakamassa arviointiryhmälle kokemusasiantuntijoidemme näkemyksiä ja heiltä tullutta tietoa tulevista nettipeleistä.

Vaikuttamistyön suunnitteluviikonloppu

Joulukuussa kokoonnuimme Helsinkiin suunnittelemaan yhdessä vastuullisemman rahapelijärjestelmän kehittämiseen liittyvää toimintaamme. Tunnistimme yhdessä vastuullisemman rahapelijärjestelmän tärkeitä kehittämiskohteita sekä kohteita, joihin vapaaehtoistoimijoilamme on erityistä motivaatiota vaikuttaa. Tunnistimme myös keinoja, jotka meillä kansalaisina on käytössämme. Varsinainen vaikuttamistyö käynnistyy vuonna 2019.



6 KOULUTUKSET

Pelirajat'on etsii säännöllisesti uusia vertaisohjaajia ja järjestää heille vertaisohjaamiseen ja kokemusasiantuntijana toimimiseen liittyviä maksuttomia koulutuksia. Samalla tarjotaan mielekäs tapa tukea kanssakulkijoita sekä aktiivinen vertaisohjaajien yhteisö, johon kuuluu ohjaajia ympäri Suomea. Koulutuksissa ja perehdytyksissä on aina mukana työntekijöiden lisäksi yksi tai useampi kokemusasiantuntija.

Ohjaajiksi etsitään ihmisiä, joilla on omakohtainen kokemus ongelmallisesta rahapelaamisesta tai läheisenä elämisestä. Sen lisäksi edellytetään täysi-ikäisyyttä, tasapainoista elämäntilannetta, joka mahdollistaa toisen tukemisen, halua ja innostusta osallistua koulutukseen ja ohjata omaa ryhmää sekä sitoutumista ainakin yhden ryhmän ohjaamiseen ja työnohjaukseen. Pelaajataustaisilta ohjaajilta edellytetään 6 kuukauden pelaamattomuutta.

Vertaisohjaajan peruskoulutus antaa valmiudet ohjata vertaisryhmää. Sen jälkeen voi perehtyä vertaispuhelimeen, verkkotyöhön tai tukihenkilöksi sekä kokemuksen kartuttua koulututtua kokemusasiantuntijaksi ja mentoriksi.

6.1 Vertaisohjaajien peruskoulutukset

Peruskoulutus (2 op) koostuu kahdesta viikonlopusta sekä niiden välissä tehtävistä kotitehtävistä. Lähijaksojen aikana perehdytään Pelirajat'on-toimintamalliin, vertaisohjaajan perustaitoihin sekä ongelmalliseen rahapelaamiseen ja läheisenä elämiseen. Koulutus sisältää runsaasti yhteistä keskustelua ja sen aikana jaetaan kokemuksia ja harjoitellaan ohjaamista käytännössä ryhmäohjelmien pohjalta. Näiden lisäksi on kevyitä kotitehtäviä ja lyhyitä alustuksia. Kouluttajina toimivat Pelirajat'on-työntekijöiden lisäksi kaksi kokemusasiantuntijaa (pelaaja ja läheinen) sekä vierailevana luennoitsija riippuvuus- ja läheistyön asiantuntijat.

Syksyllä koulutuskokonaisuutta uudistettiin järjestämällä kaksi peruskoulutusta, toinen pelaajataustaisille ja toinen läheistaustaisille. Uudistuksella pyrittiin helpottamaan koulutusten markkinointia sekä tavoittamaan läheisiä entistä paremmin. Aiemmin peruskoulutukset järjestettiin niin, että samaan koulutukseen valittiin sekä pelaaja- että läheistaustaisia osallistujia. Koulutusten markkinointi ei kuitenkaan ole tavoittanut läheisiä odotetusti ja heidän osuus koulutuksissa pysyi harvillisen pienenä. Tämä osaltaan johti myös siihen, ettei läheisten näkökulmaan ja kokemuksiin keskitytty koulutuksissa riittävästi.

Uudistus tuntui toimivan, sillä läheisten omaan peruskoulutukseen tuli kiinnostuneita yhteydenottoja selvästi aiempaa enemmän. Muista syistä johtuen (mm. äkilliset muutokset elämäntilanteessa) ilmoittautumiset eivät vielä johtaneet merkittävään kasvuun valmistuneiden läheisohjaajien määrässä. Erillisten koulutusten järjestämistä päätettiin jatkaa vuonna 2019.

6.2 Kokemusasiantuntija- ja mentorikoulutukset

Kokemusasiantuntija- ja mentorikoulutus (2 viikonloppua, 1,5 op) antaa vertaisohjaajille valmiuksia ja taitoja kertoa omasta kokemuksesta sekä esittää omaa tarinaa eri paikoissa ja tilanteissa, välittää laajempaa kuvaa ja käsitystä rahapeliongelmissa sekä toimia aloittelevien vertaisohjaajien tukijana eli mentorina.



Koulutuksen aikana

- pohditaan mitä kokemusasiantuntijuus on ja mihin sillä Pelirajat'on-toiminnassa pyritään
- mietitään toimivaa tarinaa, sen rakentamista ja muokkaamista eri tarpeisiin ja tilaisuuksiin
- harjoitellaan esiintymistä ja muokataan omaa tarinaa sekä käydään läpi mentoroinnin käytäntöjä.

Koulutukseen osallistuvat ovat saaneet vertaisohjaamisen valmiudet ja rahapeliongelman liittyvän tiedon peruskoulutuksessa sekä kerryttäneet kokemusta vertaisohjaamisesta.

6.3 Tukihenkilökoulutus

Pelirajat'on järjesti ensimmäisen tukihenkilökoulutuksen 18-19.8.2018 Helsingissä. Koulutuksessa tutkittiin yhdessä

- tukihenkilötoiminnan erityispiirteitä ja tavoitteita
- Valmiuksia toimia tukihenkilönä
- tukihenkilön toimenkuvaa ja omaa tapaa toimia vertaistukijana
- yhtä tukihenkilösuhdetta alusta loppuun (sopimus, aloitus, tapaamiset, lopetus, palaute)
- hyviä käytäntöjä, tarjolla olevia työvälineitä, sudenkuoppia ja omaa jaksamista
- Suomen Mielenterveysseuran kokemuksia (ulkopuolisena alustajana Liisa Nieminen)

Koulutukseen osallistuneiden 7 vertaisohjaajan kanssa luotiin viikonlopun aikana yhdessä tukihenkilötoiminnan sisällöt, raamit ja käytännöt.

6.4 Perehdytykset muihin tehtäviin

Pelirajat'on perehdyttää vertaisohjaajat erikseen puhelimesta ja verkossa tapahtuvaan vertaistukeen. Perehdytyksissä käydään läpi puhelin- ja

2018

3 vertaisohjaajien peruskoulutusta

- 17 uutta vertaisohjaajaa
- 14 pelaajataustaista
- 3 läheistaustaista

2 kokemusasiantuntijakoulutusta

- 8 uutta kokemusasiantuntijaa
- 6 pelaajataustaista
- 2 läheistaustaista

1 tukihenkilökoulutus

- 7 uutta tukihenkilöä
- 6 pelaajataustaista
- 1 läheistaustainen

verkkotyön erityispiirteitä, tutustutaan työvälineisiin sekä harjoitellaan ohjaamista käytännössä.

Vuonna 2018 hoidettiin pääasiassa etäperehdytyksinä. Vapaaehtoiset saivat etukäteen koulutusmateriaalit ja oppaat tutustuttavaksi ja niitä käytiin läpi puhelimesta sekä käytännössä harjoitellen.

Chat-alustan vaihtumisen vuoksi järjestettiin verkkovertaistuen perehdytyspäivä 21.4.2018 yhdessä Digipelirajat'on-hankkeen kanssa. Koulutukseen osallistui 5 vapaaehtoista Pelirajat'on-toiminnasta. Perehdytyksessä käytiin läpi verkkovertaistuen tavoitteita, mahdollisuuksia ja erityispiirteitä, kuultiin vuorovaikutuksesta verkossa, tutustuttiin uuteen Ninchat-alustaan sekä perehdyttiin Pelirajat'on-chattiin sekä OmaPeluriin.

7 RAHAPELAAMISESTA PITÄÄ PUHUA -SELVITYS

Keväällä 2018 julkaistiin Rahapelaamisesta pitää puhua -selvitys, jonka tavoitteena oli tutkia merkityksellisiä kohtaamisia, jotka ovat auttaneet pelaajia joko vähentämään pelaamista tai hakeutumaan avun piiriin.

Selvitystä varten haastateltiin vuoden 2017 aikana Pelirajat'on-vertaisryhmiin osallistuneita 17 eri paikkakunnalla. Haastatteluihin osallistui yhteensä viisi läheistä ja 124 rahapelaajaa. Haastatteluissa keskityttiin pelaamisen paljastumisen ja nykyhetken väliseen aikaan. Paljastumiselle tarkoitetaan hetkiä, jolloin pelaamisen ongelmallisuus paljastui pelaajalle itselleen sekä hänen lähipiirilleen. Ongelmallista rahapelaamista käsittelevän laadullisen tutkimuksen otos on Suomen mittakaavassa poikkeuksellisen laaja.

Vaikka vastaajat edustavatkin vain Pelirajat'on-ryhmiin osallistuneita, ovat kaikki ikäluokat ja yhteiskunnalliset luokat sekä erilaisten rahapelien pelaajat edustettuina. Myös vastaajien pelihistoria vaihteli laajasti aina puolesta vuodesta 35 vuoteen.

Selvitys osoittaa, miten ongelmallisesti rahapelaavan henkilön pelaamiseen liittyvä yksinäisyys, asioiden salailu ja taloudelliset ongelmat lisääntyvät pelaamisen pitkittyessä. Kollektiivinen ongelmalliseen pelaamiseen liittyvä häpeä ja tietämättömyys peliongelman vakavuudesta kulkevat aineistossa vahvasti mukana – niin pelaajien, läheisten sekä mahdollisten sukulaisten ja työkalvereiden kokemana.

Tulosten pohjalta onnistuttiin erottamaan neljä erilaista pelaajatyyppeä, jotka eroavat toisistaan sen perusteella, kuinka julkista pelaaminen on. Lisäksi vastausten perusteella voitiin erottaa kolme erilaista läheisten suhtautumistapaa ongelmallisen rahapelaamisen paljastumiseen.

Aineistosta selviää, että yleisin syy hakeutua avun piiriin olivat sosiaaliset syyt. Pelko läheisten menettämisestä, läheisten motivointi hakea apua ja pyrkimys lopettaa pelaaminen ollakseen toisenlainen puoliso tai vanhempi olivat kaikki toistuvia motiiveja avun hakemiselle. Läheissuhteista kummunnut halu lopettaa pelaaminen johti myöhemmin pelaamisen vähentämiseen ja avun piiriin hakeutumiseen. Vastauksien

pohjalta voidaankin todeta, että ongelmallisesti pelaavan henkilön läheiset voivat välillä herättää rahapelaajassa motivaation lopettaa rahapelaaminen.

Usein pelaajalla oli myös itsellään halua lopettaa pelaaminen ja pelaamiseen paljastuminen tuntui heistä helpottavalta. Pelaamisen lopettamiseen liittyvät havahduttavat keskustelut olivat lähes aina tilanteita, joissa ongelmallisen pelaamisen mittakaava ja laajuus paljastuivat ensi kertaa läheiselle. Onnistuneissa, lopettamista tukevissa keskusteluissa ratkaisevaa olivat täysi avoimuus pelaamisesta, ratkaisukeskeisyys, kunnioitus, ulkopuolisen avun hakeminen ja pelaamattomuuden varmistaminen. Tulokset osoittavat, että tämänkaltaisella kohtaamisella voidaan vähentää myöhemmän retkahtamisen riskiä.

Tutkimuksen tavoitteet toteutuivat muilta osin, mutta läheisiä ei saatu haastateltua yhtä paljon kuin oltiin suunniteltu. Osallistuneiden haastateltavien sitoutuminen haastatteluihin oli kuitenkin erittäin vahvaa.

Jos peliongelmaa epäilee itsellään tai läheisellään, on tärkeää hakea tietoa ja apua. Alueellisten ammattilaisten lisäksi apua voi saada esimerkiksi vertaistuen muodossa niin internetissä kuin vertaisryhmissä. Valitettavan moni haastateltavista oli kuitenkin kokenut, että he eivät ole tulleet kohdatuksi toivomallaan tavalla puhuessaan peliongelmaansa tai läheisenä olosta. Osaaminen pelaajien ja heidän läheistensä tukemisessa vaihteli niin eri paikkakuntien kuin julkisen, kolmannen ja yksityisen sektorien välillä. Vaikka työtä peliongelmaisten ymmärtämiseksi on vielä jäljellä, vaikuttaa siltä, että aiheeseen liittyvä ymmärrys on parantunut viime vuosien aikana ja parantuu edelleen.

Selvitystä ja sen tuloksia esiteltiin ja hyödynnettiin vuoden 2018 aikana mm. FinFamin ja Suomen Mielenterveysseuran työntekijöille ja vapaaehtoisille järjestetyissä koulutuksissa, Päihdepäivillä sekä Pelirajat'on-toiminnan täydennyskoulutus- ja virkistysviikonlopussa.

Tutustu Rahapelaamisesta pitää puhua -selvitykseen: pelirajaton.fi/tietoa/pelirajaton-toiminta/julkaisut.

8 YHTEISTYÖ

Pelirajat'on tekee laajasti yhteistyötä eri toimijoiden kanssa sekä paikallisesti että valtakunnallisesti. Yhteistyön tavoitteena on tehdä Pelirajat'on-palveluita tutuksi sekä lisätä tietoisuutta rahapeliongelmissa ja niiden tunnistamisesta. Käytännön tasolla tämä näkyy esimerkiksi yhteisinä koulutuksina tilaisuuksina, markkinointiapuna, kokemus-asiatuntijuuden ja kokoontumistilojen hyödyntämisenä.

Pelirajat'on osallistuu pelihaittatoimijoiden verkostoon, Puhutaan rahapelaamisesta -verkostoon sekä Päijät-Hämeen pelihaittojen ehkäisyseutukoordinaatioryhmään (O-PETE).

8.1 Yhteistyö Suomen Mielenterveysseuran ja FinFamin kanssa

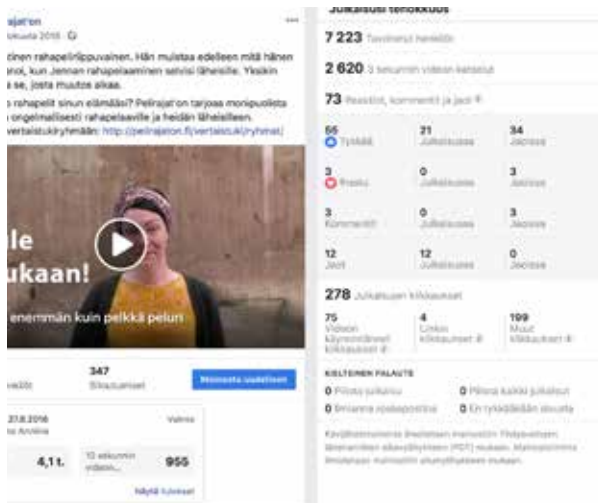
Sosped-säätiön suunnittelija Miikka Vuorinen teki vuonna 2017 kysely- ja ryhmähaastattelututkimuksen Pelirajat'on-vertaisryhmien parissa. Kyselyssä ja haastatteluissa kartoitettiin ryhmiin osallistuvien muutostyön- ja muutoshalukkuuden osalta merkityksellisiä kohtaamisia. Rahapelaamisesta pitää puhua -selvitys julkaistiin alkuvuodesta 2018.

Tutkimusta suunniteltiin yhteistyöryhmässä, johon osallistui edustaja sekä Suomen Mielenterveysseuran kriisityöstä sekä FinFamista. Samalla suunniteltiin kyselyn tulosten hyödyntämistä työntekijöiden ja vapaaehtoisten koulutusten yhteydessä. Tarkoitus oli, että Pelirajat'on tarjoaa sekä Kriisikeskusten että FinFamin työntekijöille ja vapaaehtoistyöntekijöille rahapelihaittakoulutusta, joka sisältää tietoja, taitoja ja materiaalia peliongelma-ilmionä, puheeksi ottamisesta, kohtaamisen valmiuksista sekä avun piiriin ja hoitoon ohjaamista. Vastaavasti Pelirajat'on-toiminnan vapaaehtoiset saavat omista täydennyskoulutuksissaan työvälineitä kriisissä olevien ja itsetuhoisten pelaajien ja läheisten kohtaamisessa sekä tietoisuutta kriisi- ja läheistyöstä.

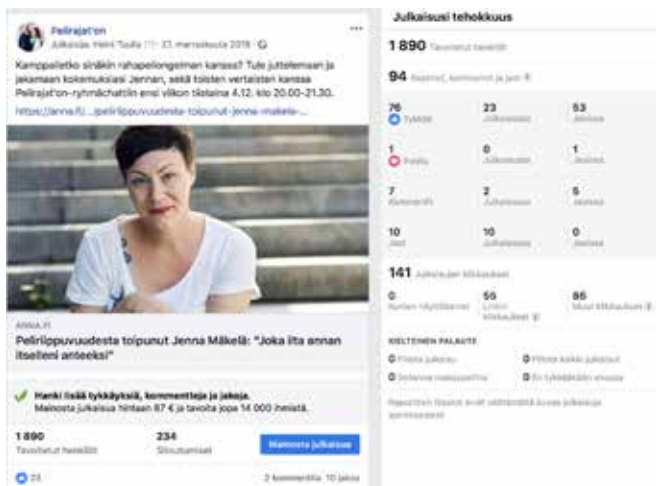
Vuonna 2018 toteutui kolme rahapelihaittakoulutusta Pelirajat'on työntekijän ja kokemusasiatuntijan pitämänä Tampereella, Turussa ja Nummelassa. Näiden lisäksi järjestettiin yksi vastaava tilaisuus Helsingissä Suomen Mielenterveysseuran kriisityön ja seurakuntien auttavan puhelimen väelle. Pelirajat'on-toiminnan syksyn täydennyskoulutus- ja virkistystapahtumassa Suomen Mielenterveysseuran edustaja piti vapaaehtoisille ja työntekijöille koulutuksen itsetuhoisen ihmisen kohtaamisesta ja auttamisesta.

Yhteistyösopimukset

Organisaatio	Paikkakunta	Sisältö
EHYT ry	Valtakunnallinen	Vertaisryhmätoiminta, kokemusasiatuntijatyö (Arpa-projekti 2018-2019)
Peliklinikka/Peluuri	Valtakunnallinen	Vertaisryhmätoiminta, vertaispuhelin
THL (Rahapelihaitat)	Valtakunnallinen	Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hanke (2018-2020)
Pohjois-Karjalan kriisikeskus	Pohjois-Karjala	Vertaisryhmätoiminta
Kuopion kriisikeskus	Kuopio	Vertaisryhmä- ja tukihenkilötoiminta
Saimaan kriisikeskus	Lappeenranta	Vertaisryhmätoiminta
Kriisikeskus Osviitta	Tampere	Vertaisryhmätoiminta
Balanssi ry	Rovaniemi	Vertaisryhmätoiminta
Sosiaalialan osaamiskeskus	Päijät-Häme	Kokemusasiatuntijatyö (Neljän tuulen hanke 2017-2019)



Facebook-mainonnassa käytettiin edellisvuosiin verrattuna huomattavasti enemmän videosisältöä. Vuoden onnistunein Facebook-mainoskampanja olikin ylläoleva videomainos.



Ilman erillistä markkinointia emme ylittäneet samankaltaisiin tuloksiin. Vuoden tehokkain Facebook-sisältö markkinoi ensimmäistä Pelirajat'on-ryhmächatia.



Ryhmächat kiinnosti myös Twitterissä. Yksi vuoden suosituimmista twiiteistä haastoi Veikkauksen vastaamaan Pelirajat'on-kokemusasiantuntijoiden huolen Veikkauksen vastuullisuudesta.

9 TIEDOTTAMINEN JA VIESTINTÄ

Vuoden 2018 aikana Pelirajat'on-toiminnasta viestittiin monikanavaisesti kuvaa, videota ja tekstiä hyödyntäen sosiaalisen median kanavissa (Facebook, Twitter, Instagram ja YouTube), nettisivuilla (pelirajat.on.fi ja sosped.fi), sähköpostitse ja eri printtijulkaisuissa.

Normaalin sisällöntuotannon lisäksi markkinoitiin ohjaajakoulutuksia, vertaisryhmiä, vertaispuhelinta, nettivertaisutukea, lomia ja voimavarakursseja ostetuilla lehti-ilmoituksilla ja/tai Facebook-mainonnalla. Lehtimainoksissa kokeilimme onnistuneesti hieman isompaa ilmoituskokoa ja vertaisohjaajan kuvaa sitaatilla. Saimme uusista lehti-ilmoituksista hyvää palautetta. Kokeilimme uutta myös Facebook-markkinoinnissa hyödyntämällä entistä enemmän erilaisia videosisältöjä.

Ilmaista markkinointia toteutettiin omille verkostoille postitse, sähköpostitse sekä sosiaalisen median avulla.

Vuoden aikana keskityimme viestinnässä etenkin läheisten tavoittamiseen ja teimme erillisen viestintäsuunnitelman läheisten tavoittamiseksi. Kokeilimme erilaisia kohdennuksia ja sisältömuotoja. Tuotimme myös paljon läheisille suunnattuja blogikirjoituksia. Panostuksista huolimatta läheisten tavoittaminen ja sitouttaminen on edelleen haastavaa.

Pelirajat'on-utiskirje julkaistiin neljä kertaa vuoden aikana. Uutiskirjeen sisällöt koostuivat toiminnan markkinoinnista, tarinoista ja ajankohtaisista asioista. Uutiskirjeellä on tällä hetkellä yli 1200 tilaajaa. Syksyllä kahden viimeisen uutiskirjeen avausmäärät tuplaantuivat.

Viestinnän onnistumista arvioidaan seuraamalla mm. yhteydenottoja, medianäkyvyyttä sekä erilaisia tilastoja (Facebook, Twitter, Google Analytics). Ryhmistä ja koulutuksista kiinnostuneiden yhteydenottoja seuraamalla kertyy tietoa siitä, mistä päin Suomea yhteydenotot tulevat. Näin saadaan kuvaa myös viestinnän tehokkuudesta ja kattavuudesta.

Pelirajaton.fi

Nettisivujen kävijämäärä kasvoi verrattuna edelliseen vuoteen. Sivulla vieraili lähes 24 000 käyttäjää, joten sivuston kävijämäärä kasvoi lähes 23 prosenttia edellisestä vuodesta. Vuoden aikana suunnittelimme uutta pelirajaton.fi -sivustoa, joka saatiin julkaisuvalmiiksi alkuvuodesta 2019.

Verrattuna edelliseen vuoteen, nettisivujen kävijämäärissä voidaan nähdä enemmän piikkejä, jotka selittyvät onnistuneilla Facebook-mainoskampanjoilla ja medianäkyvyydellä. Kävijäpiikit painottuvat edellisten vuosien tapaan alkuvuoteen ja alkusyksyyn, jolloin vertaisryhmien markkinointi ja ryhmiin ilmoittautuminen ovat käynnissä.

Etusivun lisäksi sivuston suosituimpiin sisältöihin kuuluivat vertaisryhmistä kertova sivu ja tarinat-sivu, joihin ohjattiin paljon liikennettä erilaisten mainoskampanjoiden avulla. Kokemustarinoilla on keskeinen rooli kaikessa Pelirajat'ön-viestinnässä. Vuoden aikana keräsimme uusia tarinoita valmistuneilta kokemusasiantuntijoilta.



”Ryhmässä huomasin, että en ole ainut ihminen, jolla on peliongelma ja että minullakin on mahdollisuudet saada elämäni hallintaan.”

Pelaatko liikaa rahapelejä?

Pelaajien vertaisryhmä alkaa Kouvolassa.

Ti 25.9. klo 18-20 Kriisikeskus Vuorovedossa
(Keskikatu 13, 3. kerros).

Ilmoittaudu vertaisohjaajalle ma klo 12-14 tai ke klo 10-12 puh. 044 720 2513 tai osoitteessa pelirajaton.fi.

[pelirajaton.fi](https://www.pelirajaton.fi)

Vertaisryhmät | chat | vertaispuhelin
voimavarakurssit ja lomat

Käyttäjät

22,64 %

23 674 vrt 19 303



Uudet käyttäjät

22,18 %

23 535 vrt 19 262



Istunnot

23,01 %

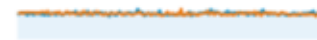
34 043 vrt 27 676



Istuntojen lukumäärä käyttäjää kohti

0,29 %

1,44 vrt 1,43



Sivun katselut

26,97 %

71 801 vrt 56 549



Sivut/istunto

3,22 %

2,11 vrt 2,04



Istunnon keskim. kesto

3,13 %

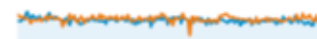
00:02:12 vrt 00:02:08



Välitön poistuminen prosenteissa

-3,41 %

64,56 % vrt 66,84 %



31.12.2018: ● Käyttäjät
31.12.2017: ● Käyttäjät





Pelirajat'on osallistui aktiivisesti Puhutaan rahapelaamisesta -verkoston toimintaan, jonka tavoitteena on lisätä rahapelaamiseen ja rahapelihaittoihin liittyvää julkista keskustelua. Verkostoon kuuluvat Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Sovatek-säätiö, Kuopion kriisikeskus, Kehittämiskeskus Tyynelä, Sosped-säätiö, Peluuri, A-klinikkasäätiö, Sininauhaliitto, Peliklinikka ja THL. Pelirajat'on on mukana myös verkoston toimeenpanoryhmässä. Verkosto toteutti loppuvuodesta ison some-markkinointikampanjan, jonka tavoitteena oli tavoittaa etenkin alle 30-vuotiaita miehiä ja tarjota tietoa rahapelihaitoista.

Rahapelihaitat saivat paljon valtakunnallista medianäkyvyyttä vuoden 2017 tavoin etenkin loppuvuodesta. Pelirajat'on-toiminta sai näkyvyyttä etenkin kokemusasiantuntijoiden antamien haastatteluiden kautta. Kokemusasiantuntijat antoivat vuoden aikana haastatteluja aikakausi- ja sanomalehtiin, radioon ja televisioon. Suurimman medianäkyvyyden toi Pelirajat'on-kokemusasiantuntija Jenna Mäkelä, joka sai syksyn aikana paljon julkisuutta kirjoittamansa "Kun pelihimo ottaa vallan"-kirjan myötä. Jennan kokemustarina sai suurta valtakunnallista näkyvyyttä ja hän mainitsi useassa haastattelussa Pelirajat'on-toiminnan.

Mediaosumat

Mediaosumia kerättiin vuoden aikana reilut 40 kpl. Ohessa muutama poiminta:

Etelä-Saimaa: Lappeenrantalainen Heikki, 28, maksaa peliriippuvuudesta aiheutuneita velkoja vielä vuosien ajan — Etelä-Karjalan käräjäoikeudessa käsiteltiin viime vuonna yli 9 000 pientä velkomusasiaa

"Toin läheisille julki asian ja kuulin tutulta peliriippuvaisille tarkoitettusta Pelirajat'on-ryhmästä, josta sain apua ja neuvoja velkojen hoitamiseen. Pelkäsinkin läheisten reaktiota, mutta sainkin tukea. Se oli ensimmäinen kerta vuosiin, kun ei tarvinnut salata mitään"

Iltalehti: Peliriippuvuus vei Anittan, 51, itsemurhan partaalle: *"Aion hukkautua - oli onni, että koira saapui pelastamaan minut"*

"Joensuulainen Anitta Piironen, 51, katselee talvista pakkasmaisemaa hymyillen. Aihetta hymyyn on, sillä valtaiset peliongelmat selättänyt nainen on ollut nyt pari vuotta pelaamatta. Hän toimii muiden peliongelmaista kärsivien vertaisohjaajana Sosped-säätiöön kuuluvassa Pelirajat'onissa, vertaistukipuhelimessa ja kokemusasiantuntijana."

Iltalehti: Peliriippuvuudesta paraneminen ei ole helppo tempu: *"Aiheuttaa samanlaisia vieroitusoireita kuin ainekoukusta eroon pyrkiminen"*

Pelirajat'onin päällikön Jari Hartikaisen mukaan on erittäin tärkeää herättää ongelmapelaamisen aiheuttamaan tilanteeseen mahdollisimman aikaisin: "Se on kuitenkin haastavaa, sillä pelaaja uskoo velkaantumisen olevan usein vain huonoa tuuria, ja onnen kääntyvän jossain vaiheessa."

Medianäkyvyyttä pyrittiin kasvattamaan lähettämällä lehdistötiedotteita. Lehdistötiedotteita lähetettiin sekä valtakunnallisesti STT-tiedotejakelun kautta että suoraan paikallislehtien toimittajille. Tiedotteet poikivat mediaosumia, esimerkiksi

- Kansan Uutiset: Rahapeliongelmaisten läheisetkin kaipaavat apua
- Seura: Nyt tuodaan kovemmat huumeet kotimaan markkinoille
- Salkunrakentaja: Peliriippuvuus on inhimillinen ja yhteiskunnallinen ongelma — "olin aivan pohjalla"
- Anna: Peliriippuvuudesta toipunut Jenna Mäkelä: "Joka ilta annan itselleni anteeksi"

SOSPED