



PELIRAJAT'ON

Toimintakertomus 2019



SISÄLLYS	2	5 KOKEMUSASIAANTUNTIJAT JA MENTORIT	28
PELIRAJAT'ON	3	5.1 Vuosi kokemusasiantuntijan elämästä	31
1 JOHDANTO	4	6 OSALLISUUDELLA OTETTA RAHAPELIONGELMIIN -HANKE	32
2 YHTEENVETO VUODESTA 2019	5	7 KOULUTUKSET	35
3 VERTAISTUKI	7	7.1 Vertaisohjaajien peruskoulutukset	35
3.1 Vertaisryhmät	7	7.2 Kokemusasiantuntija- ja mentorikoulutukset	35
3.2 Vertaispuhelin	13	7.3 Tukihenkilökoulutus	36
3.3 Vertaistuki verkossa	14	7.4 Perehdytykset muihin tehtäviin	36
3.4 Voimavarakurssit	17		
3.5 Tukihenkilöt	21		
3.6 Läheisten voimaviikonloppu	22		
3.7 Keskustelutilaisuudet	23		
4 VAPAAEHTOISET	24	8 YHTEISTYÖ	37
4.1 Toiminnan mielekkyys ja jaksaminen	25	8.1 Kysely rahapelaamisen ympäristöistä	37
4.2 Täydennyskoulutus ja virkistys	27	9 TIEDOTTAMINEN JA VIESTINTÄ	39



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 vuoden 2019 lopussa 132 eri puolille Suomea.

Pelirajat'on kouluttaa ja välittää kokemusasiantuntijoita. Kokemustiedon ja -asiantuntijuuden avulla vaikutetaan asenteisiin, lisätään tietoisuutta rahapeliongelmista sekä kehitetään tarjolla olevia palveluita. Kokemusasiantuntijoita on koulutettu tähän mennessä 35.

Helsingin Vallilassa työskentelevän Pelirajat'on-tiimin muodostivat vuonna 2019 päällikkö, suunnittelija, kaksi koordinaattoria, Osallisuudella otetta rahapeliongelmien -hankkeen suunnittelija sekä osa-aikainen viestintäsuunnittelija (80 %).

Pelirajat'on on Sosped-säätiön valtakunnallista toimintaa ja toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriön yhteydessä toimiva sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus STEA.

Toimintakertomuksessa kuvataan vuotta 2019, joka oli Pelirajat'on-toiminnan kahdeksas toimintavuosi. Kertomuksessa on kuvattu myös tilastojen valossa kehitystä vuodesta 2015 alkaen, jolloin Pelirajat'on-toiminta sai vakinaisemman, kohdennetun toiminta-avustuksen.

2019 lukuina

47 vertaisryhmää

41 pelaajille, 5 läheisille, 1 pariskunnille
438 osallistujaa (395 pelaajaa, 43 läheistä)

94 tukisuhdetta vertaispuhelimessa

59 pelaajille, 35 läheisille

136 keskustelua Pelirajat'on-chatissa

7 ryhmächattia

4 pelaajille, 3 läheisille
42 keskustelijaa & 107 seuraajaa

2 voimavarakurssia

23 osallistujaa (19 pelaajaa, 4 läheistä)

11 uutta tukisuhdetta

8 pelaajille, 3 läheisille

1 läheisten voimaviikonloppu

12 osallistujaa (9 puolisoa, 3 vanhempaa)

16 keskustelutilaisuutta

150 osallistujaa

70 aktiivista vertaisohjaajaa eri tehtävissä

25 uutta vertaisohjaajaa, joista
20 pelaajataustaista, 5 läheistaustaista

29 aktiivista kokemusasiantuntijaa

7 uutta kokemusasiantuntijaa

3 vertaisohjaajien peruskoulutusta
1 kokemusasiantuntijakoulutus
1 tukihenkilökoulutus
2 täydennyskoulutus- ja virkistyskoloppua



1 JOHDANTO

Kirjoittanut Pelirajat'on-toiminnan päällikkö Jari Hartikainen

Sosiaalipedagogiikalla tarkoitetaan yhteiskunnallisen eriarvoisuuden ja erilaisen syrjäytymisen lieventämiseen liittyvää työtä. Tavoitteena on emansipaatio, vapautuminen elämää tukahduttavista, epätoivottavista käytännöistä ja rakenteista. Sosiaalipedagoginen toiminta pyrkii tukemaan yksilön paikan löytämistä yhteiskunnassa sekä kriittisen ajattelun ja toiminnan valmiuksia.

Vuosi 2019 oli kansalaisten yhteiskunnallisen heräämisen aikaa rahapelilihaittojen osalta. Rahapelien järjestäminen, niistä syntyvien tuottojen jako sekä rahapelihaitat nousivat yhteiskunnalliseen keskusteluun aivan uudella tavalla. Keskusteluissa oli mukana monenlaista sopankeitäjää. Myös Pelirajat'on-toiminnan Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hanke muiden mukana.

OOR -hankkeen yksi tavoite on auttaa suomalaista pelijärjestelmää vastuullisuuden parantamisessa ottamalla järjestelmän arviointiin ja kehittämiseen mukaan myös ne ihmiset, joita pelijärjestelmä ei ole onnistunut haitoilta suojelemaan. Kokemustiedon ja -asiantuntijuuden avulla on nostettu ongelmallisesti pelaavien ja läheisten ääni mukaan yhteiskunnalliseen keskusteluun ja ammattilaisten tietoisuuteen. Tämä on edellyttänyt kokemusasiantuntijoiden kouluttamista ja perehdyttämistä. Se on Pelirajat'on-toiminnan omaa leipäpuuta.

Mitä tapahtuu ns. kivijalkapelaamiselle? Kansalaisaloite nosti esille keskustelun pelikoneiden poistamiselle kioskeista ja kaupoista. Pelikoneet kaupoissa ja kioskeissa on ollut hyvin suomalainen ilmiö. Se on osaltaan tehnyt rahapelaamisesta Suomessa hyvin arkipäiväisen ja suomalaisen yhteiskuntaan "kuuluvan" asian. Lapset ja nuoret sosiaalistuvat

pelaamiseen heti kun pystyvät kioskissa tai kaupassa asioimaan. Pelijärjestelmän vastuullisuuden arvioinnissa ja kehittämisessä kokemusasiantuntijuutta ei oltu toistaiseksi hyödynnetty. Ei ennen vuotta 2019.

Pelirajat'on-toiminnan sosiaalipedagogiikka näkyy koulutusten toteuttamisessa, joissa koulutettavia kannustetaan yhdessä keskustelemaan rahapelaamiseen liittyvistä henkilökohtaisista ja yhteiskunnallisista ilmiöistä kriittisesti ja jokaisen henkilökohtaista kasvuja tukien. Ihmisten identiteetin muutosta tuetaan ongelmissa olleesta pelaajasta tai läheisestä toisten auttajaksi ja tukijaksi. Ajattelun muuttuminen on pitkä prosessi ja tätä tukemaan on syntynyt koulutuksen käyneiden vapaaehtoisten oma yhteisö.

Sosiaalipedagogiikka näkyy samalla tavalla myös vertaistuen toteuttamisessa. Sosiaalipedagogisen lähestymistavan lisäksi Pelirajat'on-toiminnan vertaistuen palvelut pohjautuvat kognitiivisen käyttäytymisterapian mukaiselle ajattelulle, jossa ongelmallista käyttäytymistä, siihen liittyviä ajatuksia ja tunteita tunnistetaan ja tutkitaan. Keskustelun ja tehtävien kautta tuetaan yksilöä ymmärtämään omaa ongelmallista käyttäytymistään ja siihen liittyviä ajatuksia ja tunteita, löytämään uusia, hyvinvointia tukevia toimintatapoja.

Vuoden 2019 aikana Pelirajat'on edelleen kehitti erilaisia vertaistuen muotoja. Tarjolla on vertaistukiryhmiä, vertaistukea puhelimesta ja verkossa, tukihenkilötoimintaa, voimavarakursseja, tuettuja lomien sekä keskustelutilaisuuksia. Tämän toteuttamiseksi on löydetty vapaaehtoisia, joilla on omakohtainen kokemus sekä halu ja kyky toimia vertaisohjaajana ja -auttajana. Vapaaehtoiset on koulutettu tehtävänsä sekä heille järjestetty tukea ja työhönjausta tehtävien hoitamiseen.

Vuosi 2019 oli Pelirajat'on toiminnan vilkkaasti toimintavuosi kuten tästä toimintakertomuksesta ja siinä nähtävistä luvuista ilmenee. Tulevaisuutta ei voi hallita tai tuntea, mutta menneisyyttä voi arvioida.



2 YHTEENVETO VUODESTA 2019

Vertaisryhmät

Vuosi 2019 oli ryhmätoiminnan osalta Pelirajat'ön-toiminnan vilkkain ja kattavin. Ryhmiä toteutettiin 21 paikkakunnalla yhteensä 47. Ryhmien suosiota lisäsi onnistuneen markkinoinnin lisäksi poikkeuksellisen vilkas yhteiskunnallinen keskustelu rahapelaamisesta ja rahapeli ongelmista, kokemusasiantuntijoiden esiintymiset mediassa sekä aktiivisesti ryhmiä mainostaneet ammattilaiset.

Eryteisesti pelaajien ryhmiin löytyi hyvin osallistujia ja valtakunnallinen kattavuus on kohtuullisella tasolla. Ryhmiä toteutettiin 41 ja niihin osallistui 395 pelaajaa. Usealla paikkakunnalla ryhmät olivat suuria eivätkä kaikki halukkaat mahtuneet mukaan. Suuren kysynnän vuoksi Helsingissä ja Tampereella järjestettiin sekä keväällä että syksyllä kaksi vertaisryhmää. Uusina paikkakuntina mukaan tulivat Salo ja Varkaus.

Läheisten tavoittamisessa onnistuttiin hieman edellistä vuotta paremmin. Ryhmiä toteutettiin viisi ja niihin osallistui 43 läheistä. Uusina paikkakuntina mukaan tulivat Hämeenlinna ja Oulu. Läheisten ryhmien puutetta paikattiin järjestämällä hyvin osallistujia tavoittaneita läheisten keskusteluiltoja Lahdessa, Tampereella ja Turussa.

Osallistujien profiilissa ei tapahtunut suuria muutoksia. Keski-ikä laskee edelleen ja 18-29-vuotiaiden osuus osallistujista oli jo lähes 30 %. Alle 45-vuotiaat osallistujat muodostivat 77 % kaikista osallistujista. Osallistujista alle 10 % on ollut aikaisemmin Pelirajat'ön-ryhmässä.

Vertaispuhelin

Soittopyyntöjen ja toteutuneiden puheluiden määrät kasvoivat hieman. Tukisuhteita toteutui 94, joista 59 pelaajien ja 35 läheisten kanssa. Lä-

heisiä tavoitettiin jälleen aiempaa paremmin. Vuonna 2019 oli mahdollista toivoa keskustelua joko toipuneen pelaajan tai läheisen kanssa. Läheiset tarttuivat tilaisuuteen ja heistä 13 kävi keskustelun toipuneen pelaajan kanssa.

Vertaispuhelin näyttää edelleen olevan usealle ensimmäinen yhteydenotto rahapeli ongelman tiimoilta. Moni kertoo ahdistuksesta, huolesta, mittavista talous- ja velka ongelmista sekä toiveesta saada tukea pelaamisen lopettamiseen ja jaksamiseen. Eryteisesti halutaan kuulla vertaisohjaajien kokemuksia siitä, mitkä heitä on auttanut jaksamaan ja selviytymään ja miten heidän matkansa on edennyt. Puheluihin ollaan hyvin tyytyväisiä ja niiden hyödyllisyydelle annettujen arvosanojen keskiarvo oli 9,2.

Vertaistuki verkossa

Pelirajat'ön-chatissa käytyjen keskusteluiden määrä kasvoi. Niitä käytiin 136 yhteensä 62 eri keskustelijan kanssa (48 pelaajaa, 14 läheistä). Keskusteluista käy ilmi, että chat on monille ensikontakti vertaistukeen tai ylipäättään mihinkään apuun. Keskeisimpinä aiheina olivat mm. hankalan tilanteen purkaminen ja käsittely, neuvojen pyytäminen sekä palveluihin ohjaaminen.

Yksilöchatin lisäksi pilotoitiin onnistuneesti teemallisia ryhmächatteja. Chatteja järjestettiin 7 (4 pelaajilla, 3 läheisille) ja niihin osallistui 42 keskustelijaa. Valtaosa osallistujista halusi jakaa omia kokemuksiaan, kuulla vertaisohjaajien kokemuksista sekä saada neuvoja, tukea ja kannustusta.

Pelirajat'ön oli mukana toteuttamassa Peluurin ylläpitämässä Oma-Peluurissa suljettuja ja ohjattuja Tehostartti muutokseen -verkkovertaisryhmiä, jotka on tarkoitettu kaikille pelaamisen lopettamiseen tai rajoittamiseen pyrkiville. Vuoden aikana toteutettiin kahdeksan ryhmää ja niiden ohjaamiseen osallistui 10 Pelirajat'ön-vertaisohjaajaa (6 pelaajataustaista, 4 läheistaustaista).

Voimavarakurssit & lomat

Viisipäiväisiä voimavarakursseja järjestettiin suunnitellusti kaksi ja niissä oli osallistujia yhteensä 23 (17 pelaajaa, 7 läheistä). Kurssien markkinointi onnistui hyvin ja hakijoita oli merkittävästi enemmän kuin, mitä kurssille voitiin valita. Osallistujat kertoivat saaneensa kurssilta motivaatiota ja varmuutta muutokseen, runsaasti tietoa, ymmärrystä ja työvälineitä, rohkeutta kertoa tilanteesta lähipiirille, itsetuntemusta sekä uskoa siihen, että tilanne on korjattavissa.

Pelirajat'on-lomia ei järjestetty, sillä emme ehtineet mukaan MTHL:n lomahakuun.

Tukihenkilötoiminta

Tukihenkilötoiminnalla on onnistuttu tavoittamaan ja palvelemaan sellaisia, joilla on korkea kynnyks osallistua vertaisryhmiin tai ryhmään osallistuminen ei ole esimerkiksi työn takia mahdollista. Toimintaa pilotoitiin 10 paikkakunnalla ja uusia tukisuhteita syntyi 11 (8 pelaajille ja 3 läheisille). Pelaajien osalta tukisuhteet on kytketty toistaiseksi hoitosuhteeseen. Läheisten kohdalla tuettavat on etsitty Pelirajat'on-toimintaan yhteyttä ottaneista. Tuettavat arvioivat saamaansa tukea varsin positiivisesti: tukisuhteiden hyödyllisyyden kokonaisarvosana oli 9 ja omien tavoitteiden toteutumisen osalta 8,9. Pilotointia jatketaan kevääseen 2020 saakka ja sen aikana kokeillaan erilaisia malleja tukisuhteiden toteuttamiselle.

Läheisten voimaviikonloppu

Läheisiä pyrittiin tavoittamaan uuden vertaistuen muodon avulla. Tässä onnistuttiin ja ensimmäiseen läheisten voimaviikonloppuun osallistui 12 läheistä (9 puolisoa, 3 vanhempaa). Viikonlopun aikana läheisille tarjottiin tietoa rahapeliongelmasta ja läheisenä elämisestä, mahdollisuus pohtia omaa tilannettaan vertaisten seurassa sekä tilaisuus rentoutua, voimaantua ja saada uusia työvälineitä. Positiivisten kokemusten rohkaisemana voimaviikonloppuja järjestetään jatkossakin.

Vapaaehtoiset & kokemusasiantuntijat

Toimintaan osallistui selvästi aikaisempaa enemmän vapaaehtoisia. Vertaistukea tarjosi eri tehtävissä 70 vapaaehtoista. Vertaisohjaajien peruskoulutuksiin tavoitettiin uusia vapaaehtoisia ja moni jo mukana olleista halusi kokeilla useampia tarjolla olevia tehtäviä. Tehtävien mielekkyyks on pysynyt korkealla ja vapaaehtoisten yhteisö voi kokonaisuudessaan hyvin.

Kokemusasiantuntijuuden näkökulmasta vuosi oli Pelirajat'on-toiminnan historian merkittävin ja vilkkain. 35 kokemusasiantuntijaa osallistui aktiivisesti eri tehtäviin, tilaisuuksiin ja keskusteluihin. Kokemusasiantuntijoiden ääni ja rooli oli erityisen merkittävä Pelikoneet kauPOISta! -kansalaisaloitteessa ja sen synnyttämässä yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hanke (2018-2020)

Hankkeessa kehitettiin rahapeliongelmiin tarjottavaa hoitoa, tukea ja ennaltaehkäisyä Oulussa ja Keski-Uudellamaalla kokemusasiantuntijoiden ja työntekijöiden yhteistyönä. Oulussa hoidon alkuun kehitettiin malli, jossa kahden alkuarviokerran sijaan tarjotaan tarvittaessa jopa viittä käyntiä ennen jonoon asettamista. Hoitoa jonottaville ja heidän läheisilleen järjestettiin tietoa ja vertaisuutta hyödyntäviä ensitietoiloita. Kokemusasiantuntijat olivat aktiivisesti mukana myös hoitotapaamisissa.

Keski-Uudellamaalla kehittäminen keskittyi nuorille suunnattuun valitutukseen ja puheeksiottoon sote-palveluissa. Työntekijä ja kokemusasiantuntija kehittivät kouluvierailumallin, jota kokeiltiin onnistuneesti kolme kertaa. Puheeksiottoon kehitettiin siihen kannustava opaslehtinen, asiakkaille annettavat käyntikortit eteenpäin ohjausta varten ja työntekijä- ja asiakastiloihin ripustettavat puhumiseen rohkaisevat julisteet.

Hankkeessa vaikutettiin kokemustiedon avulla vastuullisemman, haittoja paremmin ehkäisevän rahapelitoiminnan ja -järjestelmän kehittämiseksi ja ihmisten tietoisuuden lisäämiseksi. Tähän liittyen mm. toteutettiin paljon näkyvyyttä saanut ja keskustelua herättänyt Pelikoneet kauPOISta! -kansalaisaloite (<https://pelikoneetkaupoista.fi>), laadittiin Sosiaali- ja terveysministeriön haitta-arvioryhmälle kaksi lausuntoa, osallistuttiin SOSTEn skenaariotyöskentelyyn rahapelihaittojen ehkäisystä sekä vierailtiin Veikkauksen hallintoneuvostossa.



3 VERTAISTUKI

3.1 Vertaisryhmät

47 ryhmää (41 pelaajille, 5 läheisille, 1 pariskunnille)
438 osallistujaa (395 pelaajaa, 43 läheistä; 272 miestä, 166 naista)
21 kaupunkia, jossa oli vertaisryhmiä

Pelirajat'on-ryhmiä järjestetään ongelmallisesti pelaaville ja heidän läheisilleen valtakunnallisesti. Niissä 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 tukena on työkirjat. Ryhmät ovat määräaikaista, mutta osallistujilla on mahdollisuus osallistua toiseen peräkkäiseen ryhmään, jos he kokevat tarvitsevansa lisätukea ja hyötyvänsä ryhmätoiminnasta.

Vuosi 2019 oli ryhmätoiminnan osalta Pelirajat'on-toiminnan vilkkaampi ja kattavampi. Ryhmiä toteutettiin 21 paikkakunnalla yhteensä 47. Ryhmien suosiota lisäsi onnistuneen markkinoinnin lisäksi poikkeuksellisen vilkas yhteiskunnallinen keskustelu rahapelaamisesta ja rahapeliongelmistä, kokemusasiantuntijoiden esiintymiset mediassa sekä aktiivisesti ryhmiä mainostaneet ammattilaiset.

Erityisesti pelaajien ryhmiin löytyi hyvin osallistujia. Ryhmiä toteutettiin 41 ja niihin osallistui 395 pelaajaa. Usealla paikkakunnalla ryhmät olivat suuria eivätkä kaikki halukkaat mahtuneet mukaan. Suuren kysynnän vuoksi Helsingissä ja Tampereella järjestettiin sekä keväällä että syksyllä kaksi vertaisryhmää. Myös Turussa ja Oulussa olisi ollut tarvetta useammalle ryhmälle, mutta niiden ohjaamiseen ei ollut käytettävissä riittävästi

vertaisohjaajia. Uusina paikkakuntina mukaan tulivat Salo ja Varkaus.

Helsingissä pilotoitiin ns. pelaajien jatkoryhmää, johon olivat tervetulleita pääkaupunkiseudun ryhmiin edellisenä kautena osallistuneet sekä ne, jotka eivät mahtuneet tai ehtineet alkaviin ryhmiin. Ryhmä tarkoituksena on tukea vanhojen osallistujien kohdalla käynnistynyttä muutostyötä sekä tarjota uusille osallistujille mahdollisuus vertaistukseen ja paikka odotella varsinaista vertaisryhmää. Ryhmä kokoontui joko toinen viikko ja ryhmän ohjelma sisälsi sekä vertaiskeskustelua että asiantuntijoiden alustuksia (mm. itsetuhoisuudesta, ihmissuhteista ja talous- ja velka-asioista). Valtaosa uusista osallistujista jatkoi myöhemmin varsinaiseen vertaisryhmään.

Läheisten tavoittamisessa onnistuttiin hieman edellistä vuotta paremmin. Ryhmiä toteutettiin viisi ja niihin osallistui 43 läheistä. Kevätkaudella ainoastaan Porissa käynnistyi ryhmä. Helsingissä ja Kuopiossa aktiivisesta markkinoinnista huolimatta ryhmiin ei löytynyt riittävästi osallistujia. Syyskaudella läheisten ryhmät käynnistyivät Helsingin ja Porin lisäksi kahdella uudella paikkakunnalla Hämeenlinnassa ja Oulussa. Läheisten ryhmien puutetta paikattiin järjestämällä vuoden aikana läheisten keskusteluiltoja Lahdessa, Tampereella ja Turussa. Illat tavoittivat mukavasti osallistujista. Näillä paikkakunnilla olisi vertaisryhmää kaipaavia läheisiä, mutta ei käytettävissä olevaa vertaisohjaajaa.

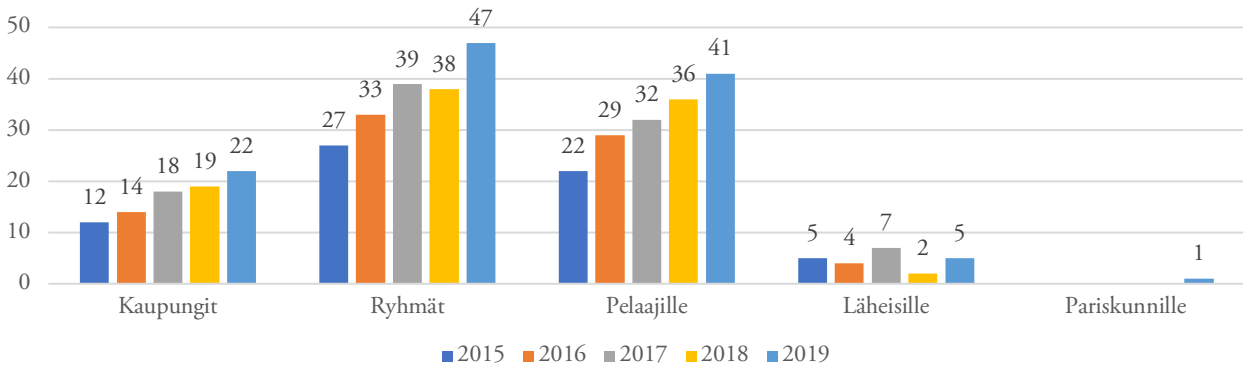
Osallistujien profiilissa ei tapahtunut isoja muutoksia. Keski-ikä laskee edelleen ja 18-29-vuotiaiden osuus osallistujista oli jo lähes 30 % (2018: 26 %). Alle 45-vuotiaat osallistujat muodostivat viime vuonna 77 % kaikista osallistujista (2018: 70 %). Myös naisten osuus pelaajien ryhmissä on jatkanut hieman kasvamistaan. Osallistujista alle 10 % on ollut aikaisemmin Pelirajat'on-ryhmässä (2018: 11 %).

Suurin osa ilmoittautuneista kertoo löytäneensä tiedon ryhmistä internetin kautta joka tietoa etsimällä tai some-markkinoinnin kautta (50 %). Seuraavaksi eniten ryhmiin ohjataan paikallisten ammattilaisten ja Peluurin eri palveluiden kautta (26 %). Myös ystävät ja läheiset vinkkaavat ahkerasti ryhmätoiminnasta (14 %).

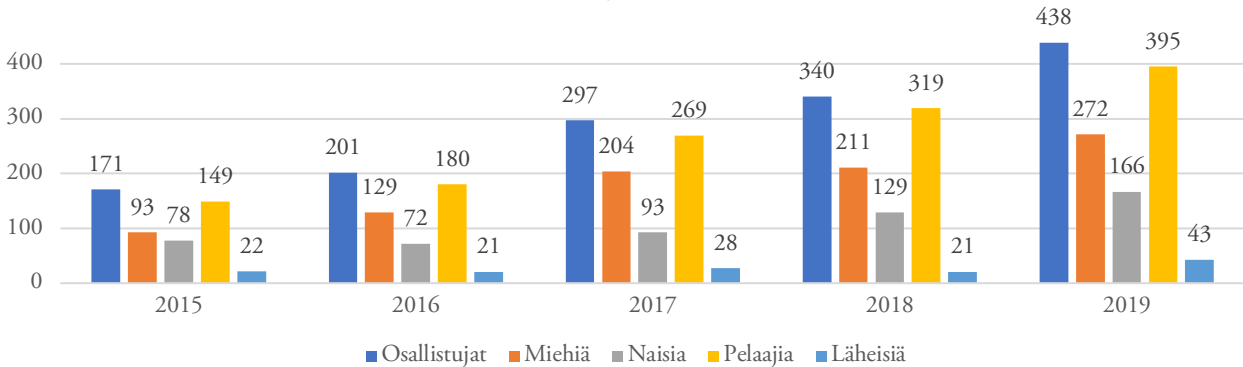
Ryhmät & kokoontumistilat 2019

Kaupunki	Ryhmä	Kevät	Syksy	Tila
ESPOO	Pelaajat	1	1	Unelma Tapiola EJY
FORSSA	Pelaajat	1	1	Forssan seudun mielenterveysseuran kahvila Mieli
HELSINKI	Pelaajat	2	3	Sosped-säätiö
	Läheiset		1	Sosped-säätiö
HYVINKÄÄ	Pelaajat	1	1	Hyvinkään A-klinikka
HÄMEENLINNA	Läheiset		1	Hämeen Setlementti
IISALMI	Pelaajat		1	Louhentupa
JOENSUU	Pelaajat	1	1	Pohjois-Karjalan kriisikeskus
JYVÄSKYLÄ	Pelaajat		1	Kansalaistoiminnakeskus Matara
JÄRVENPÄÄ	Pelaajat	1	1	Myllytien toimintakeskus
KOUVOLA	Pelaajat	1	1	Kriisikeskus Vuoroveto
KUOPIO	Pelaajat	1	1	Kuopion kriisikeskus
LAHTI	Pelaajat	1	1	Lahden FinFami
LAPPEENRANTA	Pelaajat	1		Saimaan kriisikeskus
OULU	Pelaajat	1	1	Hyvän mielen talo, Kumppanuuskeskus
	Läheiset		1	Hyvän mielen talo
PORI	Pelaajat	1	1	KRIS-Satakunta, Yhteisöotalo Otava
	Läheiset	1	1	KRIS-Satakunta, Yhteisöotalo Otava
	Pariskunta	1		KRIS-Satakunta
ROVANIEMI	Pelaajat		1	Balanssi
SALO	Pelaajat		1	Salon SYTY
SEINÄJOKI	Pelaajat	1	1	Järjestöotalo
TAMPERE	Pelaajat	2	2	Kumppanuustalo Artteli
TURKU	Pelaajat	1	1	Turun Elokolle EHYT
VANTAA	Pelaajat	1	1	Kansalaistoiminnakeskus Leinikki
VARKAUS	Pelaajat		1	Monitoimitalo Olohuone
YHTEENSÄ		20	27	

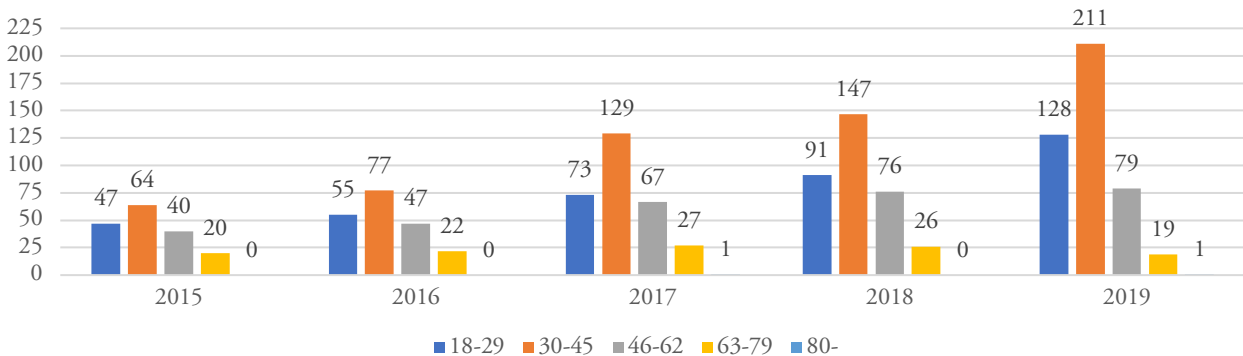
Vertaisryhmät 2015-2019



Osallistujat 2015-2019



Osallistujien ikä 2015-2019



Millaisia vaikutuksia ryhmällä on?

Osallistajat arvioivat ryhmän hyötyjä ja vaikutuksia uudistetulla palautelomakkeella, joka sisältää kattavamman ja monipuolisemman luettelon mahdollisista vaikutuksista. Vaikutuksia haluttiin kysyä sekä laajemmin että ryhmän aluksi ja lopuksi. Tavoitteena oli tarjota ryhmäläisille mahdollisuus tunnistaa pelaamiseen liittyviä haittoja ja muutostavoitteita monipuolisemmin. Ryhmäläiset saivat valita ne asiat, joihin toivoo muutosta ja arvioida tapahtunutta muutosta ryhmän päätteeksi. Läheisten osalta palautelomake uudistettiin samansuuntaisesti vasta loppuvuodesta, minkä vuoksi läheiset eivät arvioineet omaa lähtötilannettaan.

Pelaajien odotukset vertaisryhmälle liittyvät itsetuntemuksen lisäämiseen (esim. tunteiden tunnistaminen ja käsitteleminen, oman toi-

minnan ymmärtäminen, pelaamisen juurisyyt), uuden oppimiseen (esim. tukea ja keinoja lopettamiseen ja pelaamattomuuteen, tieto rahapeli riippuvuudesta), avoimeen ja rehelliseen keskusteluun sekä syällisyyden ja häpeän käsittelyyn. Valtaosa mainitsi tavalla tai toisella vertaistuen, kokemusten jakamisen ja toiveen kuulumisesta ryhmään, jossa ei ole yksin ja jossa rohkaistaan ja kannustetaan. Merkittävä osa kertoi tullessaan ryhmään vailla odotuksia. Vertaisryhmistä ei ollut juuri aikaisempia kokemuksia. Moni kertoi, että ryhmään tuleminen jännitti, osallistumiskynnys oli korkea ja vertaisryhmän hyötyyn suhtautui skeptisesti.

Pelaajat olivat pääsääntöisesti tyytyväisiä ryhmän toteutukseen ja sisältöön. Erityistä kiitosta sai vertaisohjaajien kannustavuus ja sitoutuneisuus, ryhmässä jaetut käytännön vinkit, turvallinen ja luottamuk-

Miten pelaajien muutostavoitteet ovat toteutuneet?	Alussa	Lopussa	Muutos	Vastanneita
1. Olen oppinut tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani	4.2	7.4	3.2	194
2. Toivottomuus on vähentynyt	4	7.5	3.5	175
3. Syyllisyyden ja häpeän tunteet ovat vähentyneet	3.8	7.1	3.3	181
4. Epäonnistumisen tunne on vähentynyt	3.9	7.1	3.2	174
5. Arvottomuuden tunne on vähentynyt	4.1	7.3	3.2	181
6. Ahdistuneisuus on vähentynyt	4.1	7.3	3.2	178
7. Keskittymiskyky on parantunut ja olen ollut enemmän läsnä	4.2	7.6	3.4	180
8. Olen huolehtinut paremmin hyvinvoinnistani ja jaksamisestani	4.5	7.1	2.6	178
9. Stressioireet ovat helpottuneet (esim. univaikeudet, päänsärky, verenpaine)	4.5	7.1	2.6	172
10. Uupumus ja väsymys ovat vähentyneet	4.5	6.8	2.3	176
11. Masentuneisuus on vähentynyt	4.4	7.2	2.8	174
12. Itsetuhoiset ajatukset ovat vähentyneet	6.6	8.6	2	164
13. Olen viettänyt enemmän aikaa läheisteni kanssa	5.6	7.8	2.2	177
14. Olen huolehtinut paremmin ihmissuhteisiini liittyvistä velvollisuuksistani	5.1	7.7	2.6	170
15. Jännitteet ja ristiriidat ihmissuhteissani ovat vähentyneet	4.5	7.7	3.2	175
16. Olen keskustellut pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa	4.5	7.9	3.4	179
17. Eristäytyminen tai ulkopuolisuuden tunne on vähentynyt	4.7	7.4	2.7	170
18. Suoriutumiseni töissä tai opinnoissa on parantunut	5.6	7.7	2.1	164
19. Talouteni on kohentunut ja rahat riittäneet arjen kuluihin	3.9	6.7	2.8	181
20. Olen selvittänyt talous- ja velka-asioitani	4.5	7.4	2.9	170
21. En ole ottanut lainaa tai pikavippejä, käyttänyt säästöjä, myynyt omaisuutta tai nostanut luottokortin käyttörajaa	5.4	8.5	3.1	169
22. Olen oppinut ottamaan vastuuta taloudestani	4.4	7.3	2.9	176
23. Olen oppinut ymmärtämään rahapelaamistani (ilmiö, syyt, seuraukset, ratkaisut)	4.5	8	3.5	176
24. Olen löytänyt keinoja vähentää rahapelaamistani	4.4	8.3	3.9	173
25. Olen löytänyt keinoja lopettaa rahapelaamiseni	4.1	8.1	4	180

Millaisia vaikutuksia läheisten ryhmällä on ollut?	Arvio	Vastanneita
1. Olen oppinut tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani	7.8	13
2. Huoli pelaavan/pelanneen läheisen hyvinvoinnista (fyysinen, sosiaalinen, psyykinen) on vähentynyt	6.3	13
3. Toivottomuus on vähentynyt	7.9	13
4. Syyllisyyden ja häpeän tunteet ovat vähentyneet	8	13
5. Epäonnistumisen tunne on vähentynyt	7.6	13
6. Yksinäisyyden tunne on vähentynyt	8.3	12
7. Ahdistuneisuus on vähentynyt	7.8	13
8. Keskittymiskykyäni ja parantanut ja olen ollut enemmän läsnä	7.7	13
9. Olen huolehtinut paremmin hyvinvoinnistani ja jaksamisestani	7.8	13
10. Stressioireet ovat helpottuneet (esim. univaikkeudet, päänsärky, vatsaoireet, selkävivot, verenpaine)	6.9	12
11. Uupumus ja väsymys ovat vähentyneet	7.3	12
12. Masentuneisuus on vähentynyt	7.4	10
13. Itsetuhoiset ajatukset ovat vähentyneet	9	5
14. Olen viettänyt enemmän aikaa läheisten kanssa	7.9	13
15. Olen huolehtinut paremmin ihmissuhteisiini liittyvistä velvollisuuksistani	7.9	13
16. Jännitteet ja ristiriidat ihmissuhteissani ovat vähentyneet (epäily, valehtelu, kauna, riitely, uhkailu)	7.7	11
17. Olen keskustellut rahapeliongelmaan liittyvistä asioista muualla kuin ryhmässä	8.2	14
18. Eristäytyminen, salailu tai ulkopuolisuuden tunne on vähentynyt	8	12
19. Suoriutumiseni kotona, töissä tai opinnoissa on parantunut	7.5	13
20. Talouteni on kohentunut ja rahat riittäneet arjen kuluihin	8	9
21. Olen selvittänyt talouden ja velkojen hoitoon liittyviä asioitani	8.9	7
22. En ole ottanut rahapelaamiseen tai siitä aiheutuneisiin velkoihin liittyen lainaa, luottoa tai pikavippejä, käyttänyt säästöjä, myynyt omaisuutta tai nostanut luottokortin käyttörajaa	9.5	6
23. Olen oppinut ottamaan vastuuta taloudestani	9.5	6
24. Olen oppinut ymmärtämään rahapeliongelmaa (ilmiö, syyt, seuraukset, ratkaisut)	9.3	14
25. Olen oppinut ymmärtämään miten rahapeliongelma vaikuttaa läheisiin (vaikutukset, ratkaisut, muutostyö, ihmissuhteet, oma hyvinvointi)	9.5	14

sellinen ryhmähenki, oman tarinan kirjoittaminen ja esittäminen sekä avoin keskustelu, jossa huomioitiin ryhmäläisten tilanteet kokonaisvaltaisesti. Myös vierailijoita (esim. läheiskokemusasiantuntija, Matti Nokela) kiiteltiin sekä työkirjan sisältöjä. Osa ryhmäläisistä olisi kaivannut toisilta osallistujilta enemmän sitoutumista sekä paneutumista työkirjan tehtäviin. Välillä myös kuulumiskierrokset venähtivät eikä puheen- vuorot jakautuneet tasapuolisesti.

Pelaajat kuvailevat ryhmän vaikutuksia seuraavasti:

- *On saanut itsevarmuutta, uskoa, motivaatiota ja kannustusta pelaamisen lopettamiseen ja oman toiminnan muuttamiseen*
- *On onnistunut olemaan pelaamatta tai vähentämään pelaamista*
- *On oppinut olemaan avoimempi ja rehellisempi, keskustelemaan ongelmasta ryhmässä ja läheisten kanssa*
- *Vointi ja elämänhallinta on parantunut, kun on päässyt jakamaan ajatuksiaan muiden kanssa (esimerkiksi syällisyyden ja häpeän tunteet, ahdistuneisuus)*
- *On saanut tärkeitä käytännön neuvoja, joilla voi rajoittaa pelaamista ja tukea omaa muutostyötä*
- *Ryhmä auttoi näkemään, miten vakava oma rahapeliongelma oli ja mitä muutos itseltä edellyttää*
- *Itsetuntemus ja -tunto on lisääntynyt (omat toimintatavat, syyt pelaamiselle, riskitekijät, identiteetti)*
- *Kynnys hakea apua jatkossa on madaltunut*
- *On saanut uusia tuttavuuksia, joiden kanssa on tekemisessä myös ryhmän ulkopuolella*
- *Innostui hakemaan vertaisohjaajan peruskoulutukseen*

Osa kertoo, ettei ole ryhmän tuesta huolimatta päässyt tavoitteeseen. Pelaaminen ei ole vähentynyt toivotulla tavalla tai lipsahduksia ja repsahduksia on tapahtunut edelleen. Osa kertoo, että peliajatukset ja pelaamisen seuraukset (esim. velat, ihmissuhteet, rikokset) vaivaavat voimakkaasti ja vaikuttavat kykyyn hallita pelaamistaan. Nämä ryhmäläiset pohtivat vastauksissaan, että heillä on todennäköisesti edessä pidempi prosessi, jossa tarvitaan vertaisryhmän lisäksi muutakin tukea. He myös pohtivat omalla kohdallaan, mistä motivaatio ja lopullinen oivallus voisi löytyä.

Jokunen osallistuja antoi kehittämisideoita tulevaisuuden ryhmiä varten. Ryhmille toivottiin lisää kokoontumiskertoja, mikä mahdollistaisi vertaistuen jatkumisen pidemmäksi ajaksi. Osa toivoi myös, että yhden kokoontumiskerta voisi olla 2,5–3 tuntia ryhmän ollessa isohko. Sisältöihin liittyen toivottiin omaa ryhmäkertaa talous- ja velka-asioista sekä ulkopuolista alustusta parisuhteista ja pelaamisen vaikutuksista niihin. Muutama ryhmäläisistä toivoi, että erilaisille pelaajille (pelityyp-

pi tai se pelaako vielä) voisi olla omia ryhmiä, jolloin vertaiskokemus olisi vielä vahvempi.

Läheisten odotukset vertaisryhmälle liittyvät toiveisiin päästä purkamaan huolia ja saada niihin helpotusta, kuulla toisten kokemuksia, ajatuksia ja ideoita, saada vahvistusta omille ajatuksille, tunteille ja toiminnalle, ymmärtää pelaajaa ja hänen toimintaansa sekä löytää keinoja selvittää ja jaksaa. Moni myös tulee mukaan vailla odotuksia, sillä ei ole aikaisemmin ollut vertaistuen piirissä.

Läheiset ovat olleet tyytyväisiä ryhmän toteutukseen ja sisältöön. Erityisesti on arvostettu ryhmästä saatuja työvälineitä, ohjaajien vertaisuutta, ryhmän moninaisuutta, avointa ja turvallista ilmapiiriä, monipuolista ja hyödyllistä työkirjaa sekä toipuneen pelaajan vierailua. Ryhmässä on tullut myös paljon uutta tietoa, jonka sisäistäminen vaatii aikaa.

Läheiset kuvailevat ryhmän vaikutuksia seuraavasti:

- *On saanut ymmärrystä omaan ja pelaajan käyttäytymiseen*
- *On oivaltanut, että itsestään on pidettävä parempaa huolta*
- *On löytänyt työvälineitä arkeen pelaajan kanssa*
- *Puhumisen tarve on helpottanut ja mieli tasaantunut*
- *Vertaisten kokemukset ovat antaneet uusia näkökulmia ja perspektiiviä omaan tilanteeseen*
- *On löytänyt avoimuutta ja rohkeutta puhua*
- *Ryhmässä käyminen on tukenut jaksamista ja tulevaisuus näyttää valoisemmalta*
- *On saanut vahvistusta omille ratkaisuille*

Osa ryhmäläisistä kertoo, että ryhmässä käyminen myös lisäsi omaa ahdistusta ajoittain. Muiden kertomukset ja kokemukset saivat pelkäämään tulevaisuutta ja miettimään miten vakavaksi tilanne voi edetä. Muutama koki, että ryhmä oli iso, minkä takia kaikkien tarinoille ei jäänyt riittävästi aikaa ja aika muutenkin loppui helposti kesken.

Seurantakysely

Pelirajat'on lähettää pelaajien ryhmiin osallistuneille kevyen seurantakyselyn puolen vuoden jälkeen. Kysely lähetetään niille osallistujille, jotka antavat tähän suostumuksensa. Vastauksia on kertynyt vuoden 2018 ja kevään 2019 ryhmien osalta 54.

Osallistajat ovat puolen vuoden jälkeen edelleen tyytyväisiä vertaisryhmiin. Ryhmän hyödyllisyydelle annettujen arvosanojen keskiarvo oli 8,7. Tilanteet pelaamisen suhteen olivat pysyneet pääsääntöisesti ennallaan. Muutamien kohdalla oli tapahtunut muutosta huonompaan eli pelaaminen oli muuttunut ryhmän jälkeen jälleen ongelmalliseksi. Joidenkin kohdalla muutosta oli taas tapahtunut kohti parempaa eli vähentynytkin pelaaminen oli jäänyt kokonaan.

Ryhmään osallistuneet ryhmästä jääneen käyttöön seuraavia asioita:

- *Turvatoimet, jotka ehkäisevät pelaamista (tietty määrä rahaa mukana, pelitilit kiinni, soitto vertaiselle, pelihimo laukaisevan tekijän tunnistaminen)*
- *Paremmat valmiudet käsitellä elämän haasteita*
- *Ryhmässä käytetty työkirja ja siinä olevat harjoitukset*
- *Ymmärrys siitä, että ilman rahapelejä voi elää*
- *Terveempi suhtautuminen rahan ja rahan käytön hallinta*
- *Oman ajatusmaailman muutos*
- *Itseä kuormittavien ja toipumista estävien asioiden ja tilanteiden tunnistaminen*
- *Avoimuus ja rehellisyys*
- *Ymmärrys siitä, miten ihmisen mieli riippuvuuksien suhteen toimii*

Moni kertoo voivansa tällä hetkellä hyvin ja tulevaisuus vaikuttaa taiseiselta ja valoisaalta. Tähän on vaikuttanut esimerkiksi seuraavat asiat:

- *Lisääntynyt ymmärrys ongelmasta ja omasta toiminnasta (juurisyyt omalle pelaamiselle, omien rajojen ja tunteiden tunnistaminen, pelihimon ennakointi ja sen ääneen sanominen, toisiin tukeutuminen vaikeina hetkinä, tilanteen ja seurausten hyväksyminen ja korjaaminen, ihmissuhteiden uudelleen rakentaminen)*
- *Elämässä tapahtuneet positiiviset muutokset (uusi tai pelastunut ihmissuhde, rehellisyys, mielekäs työ, uudet harrastukset, terveellisempi elämäntapa, syyllisyyden ja häpeän hellittäminen)*
- *Rahan ja velkoihin liittyvät asiat (velkojen selvittely, rahan käytön opettelu, säästäminen)*

Moni kertoo, ettei muutos ole ollut helppoa, varsinkaan ilman ryhmän tukea. Vaikka pelaamattomuudesta on ollut hyvä olo, velat ja pelaamisen muut seuraukset ovat huolettaneet ja stressanneet. Retkahduksiakin on tapahtunut, mutta ryhmässä opituilla käsittelykeinoilla niistä on noustu aikaisempaa nopeammin.

Toisten kohdalla tilanne on vaikea ja he kertovat olevansa pelaamisen kanssa edelleen ongelmissa. Arkisissa ympäristöissä olevia pelikoneita on vaikea ohittaa, tilipäivä on edustaa vaaran paikkaa, omaan pelaamattomuuden ei osaa luottaa, rahan käyttö on hallitsematonta, väsymys ja velat painavat, mieliala on maissa ja jaksaminen on koetuksella.

Ryhmässä käyneistä 52 % oli hakenut ja saanut muuta apua ryhmän jälkeen. Tahoina mainitaan Peluurin palvelut (puhelin, Peli poikki, Oma-Peluuri), kunnan päihde- ja mielenterveyspalvelut, työterveyshuolto, velkaneuvoja, psykoterapia, läheiset, ryhmäläisten kanssa perustettu Whatsapp-ryhmä sekä Pelirajat'ön-toiminnan muu vertaistuki (voimavarakurssi, jatkoryhmä)

46 % kaipasi kyselyn täyttämisen hetkellä tukea ja apua rahapeliongelmaan liittyen. Avun muotoina mainitaan erityisesti vertaistuki eri muodoissa sekä keskusteluapu ammattilaisten kanssa.

Tilanne rahapelaamisen suhteen	Ryhmän loppuessa	Tällä hetkellä
En pelannut enää - En pelaa ollenkaan	30	29
Olin vähentänyt pelaamista merkittävästi tai se ei ollut enää ongelmallista - Pelaaminen on vähentynyt merkittävästi tai se ei ole enää ongelmallista	14	14
Pelaaminen oli edelleen ongelmallista – Pelaaminen on edelleen ongelmallista	10	11

3.2 Vertaispuhelin

125 soittopyyntöä (84 pelaajille, 41 läheisille;
55 miestä, 70 naista; keski-ikä 39,3 vuotta)
94 toteutunutta tukisuhdetta (59 pelaajille, 35 läheisille)
31 puhelua ei toteutunut (25 pelaajille, 6 läheisille)
14 aktiivista vapaaehtoista (9 pelaajataustaista, 5 läheistaustaista)

Vertaispuhelimien tarkoitus on tarjota kokemus kuulluksi tulemisesta ja mahdollisuus kuulla toipuneen vertaisen kokemuksia, madaltaa kynnystä hakeutua muun avun piiriin sekä antaa toivoa tulevaisuuteen.

Pelaaja tai läheinen voi pyytää vertaispuhelua Pelirajat'on-verkkosivujen kautta. Palveluun soveltuvat pyynnöt välitetään sopivalle vertaisohjaajalle, joka ehdottaa tekstiviestillä soittoaikoja. Ensimmäinen puhelu pyritään tarjoamaan viikon sisällä pyynnöstä. Pelirajat'on pitää kirjata puheluita ja kerää niistä palautetta. Vertaispuhelimien seuranta kehittiin vuoden aikana ja jatkossa työstä kertyy tarkempia tilastoja ja enemmän palautetta.

Soittopyyntöjen ja toteutuneiden puheluiden määrät kasvoivat hie- man edelliseen vuoteen verrattuna. Tukisuhteita toteutui 94, joista 59 pelaajien ja 35 läheisten kanssa. Läheisiä tavoitettiin jälleen aiempaa paremmin. Valtaosan kanssa käytiin yksi vertaispuhelu; 16 tuettavan kanssa käytiin kaksi puhelua. Vertaispuheluita soitti vuoden aikana 14 vapaaehtoista (9 pelaajataustaista, 5 läheistaustaista).

Vuonna 2019 oli mahdollista toivoa keskustelua joko toipuneen pelaajan tai läheisen kanssa. Varsinkin läheiset tarttuivat tilaisuuteen ja heistä 13 kävi keskustelun toipuneen pelaajan kanssa. Molemmat osapuolet pitivät puheluita onnistuneina ja hyödyllisinä. Käytäntöä jatketaan tulevina vuosina.

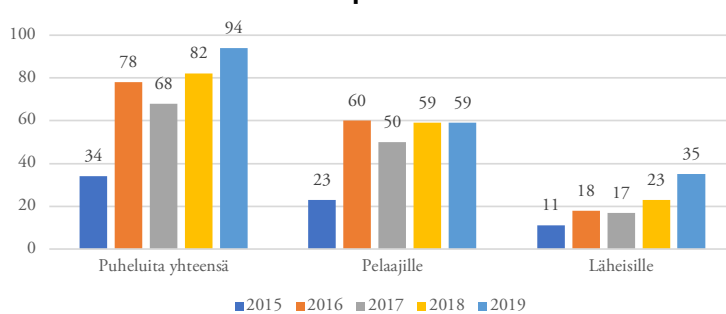
Eniten soittopyyntöjä varattiin edelleen isoista kaupungeista (pääkaupunkiseutu, Tampere, Oulu ja Turku). Ilaahduttavasti vertaispuhelin on kuitenkin tavoittanut ihmisiä myös pienemmiltä paikkakunnilta (50 soittopyyntöä), joissa ei esimerkiksi ole tarjolla Pelirajat'on-vertaisryhmiä tai tukihenkilöitä.

Soitoista 31 ei toteutunut (25 pelaajaa, 6 läheistä). Enemmistö soittoa pyytäneistä ei joko reagoinut ehdotuksiin puhelun ajankohdasta tai vastannut puhelimeen sovittuna soittoaikana. Muutama henkilö perui itse varatun ajan.

Millaisia vaikutuksia puheluilla on ollut?

Soittopyynnön yhteydessä pyydetään yhteystietojen lisäksi kuvailemaan odotuksia vertaispuhelulle. Niiden perusteella näyttää edelleen siltä, että vertaispuhelin on monelle ensimmäinen yhteydenotto raha-

Toteutuneet puhelut 2015-2019



peliongelman tiimoilta. Moni kertoo ahdistuksesta, huolesta, mittavista talous- ja velkaongelmista sekä toiveesta saada tukea pelaamisen lopettamiseen ja jaksamiseen. Ihmiset haluavat erityisesti kuulla vertaisohjaajien kokemuksia siitä, mitkä heitä on auttanut jaksamaan ja selviytymään ja miten heidän matkansa on edennyt. Monet kaipaavat vertaistuen ja toivon lisäksi käytännön vinkkejä siihen, miten omaa tilannetta voisi lähteä selvittämään ja millaista tukea on tarjolla. Läheisten odotuksissa korostuu erityisesti huoli pelaajasta ja hänen tulevaisuudestaan, oma jaksaminen sekä läheisen rooliin liittyvät haasteet ja ristiriidat (esimerkiksi miten auttaa ja tukea oikealla tavalla).

Palautekysely lähetetään niille, jotka ovat antaneet siihen erikseen luvan. Palautetta vertaispuheluista antoi vuoden aikana 31 henkilöä (14 pelaajaa, 17 läheistä). He olivat pääsääntöisesti hyvin tyytyväisiä puheluihin ja puheluiden hyödyllisyydelle annettujen arvosanojen keskiarvo oli 9,2.

Vertaistuen ja ajatusten jakamisen lisäksi palautteissa toistuivat seuraavat asiat:

- *Vointi ja mieliala parani, kun sai puhua*
- *Madalsi kynnystä hakea muuta apua (mm. A-klinikka, työterveys-huolto, vertaistukiryhmä, lääkäri, Peli poikki -ohjelma, pariterapia)*
- *Sai uusia näkökulmia, tietoa, konkreettisia neuvoja*
- *Ymmärsi paremmin mitä muutos vaatii ja mitä toipuminen tarkoittaa käytännössä*
- *Havahtui ongelman vakavuuteen*
- *Sai vahvistusta omille ajatuksille ja valinnoille*
- *Antoi toivoa ja selkeyttä tulevaisuuteen*
- *Sai uskoa ja itsevarmuutta siihen, että muutos on mahdollinen*
- *Vinkkejä läheisen rooliin sekä vuorovaikutukseen pelaajan kanssa*
- *Ymmärrystä omalle toiminnalleen*

Vertaisohjaajien näkemyksissä nousee esille samanlaisia hyötyjä:

- *Mahdollisuus tulla kuulluksi ja ymmärretyksi*
- *Saa helpotusta ja toivoa vaikeaan tilanteeseen*
- *Tieto lisää ymmärrystä omasta tilanteesta*
- *Saa käytännöllisiä vinkkejä ja rohkaisua eri palveluiden käyttämiseen*

3.3 Vertaistuki verkossa

Pelirajat'on tarjoaa monipuolista vertaistukea verkon välityksellä. Verkon kautta voidaan madaltaa kynnystä ottaa yhteyttä sekä tarjota vertaistukea niille, jotka eivät voi tai halua osallistua muuhun toimintaan. Vuonna 2019 verkkopalvelut laajenivat ryhmächattien muodossa. Myös verkkotyön seuranta kehitettiin ja jatkossa työstä kertyy tarkempia tilastoja ja enemmän palautetta.

Vertaisohjaajien näkökulmasta verkkotyö on monesti huolettomampaa ja tarjoaa vaihtelua kasvokkain tapahtuvalle vertaistuelle. Keskustelut ja kohtaamiset antavat paljon lyhyestä kestostaan huolimatta. Keskustelijoilla on tarve tulla kuulluksi ja saada vertaistuen lisäksi perustietoa ilmiöstä ja palveluista. Moni tulee keskustelemaan elämänsä haasteista ensimmäistä kertaa.

Pelirajat'on-chat

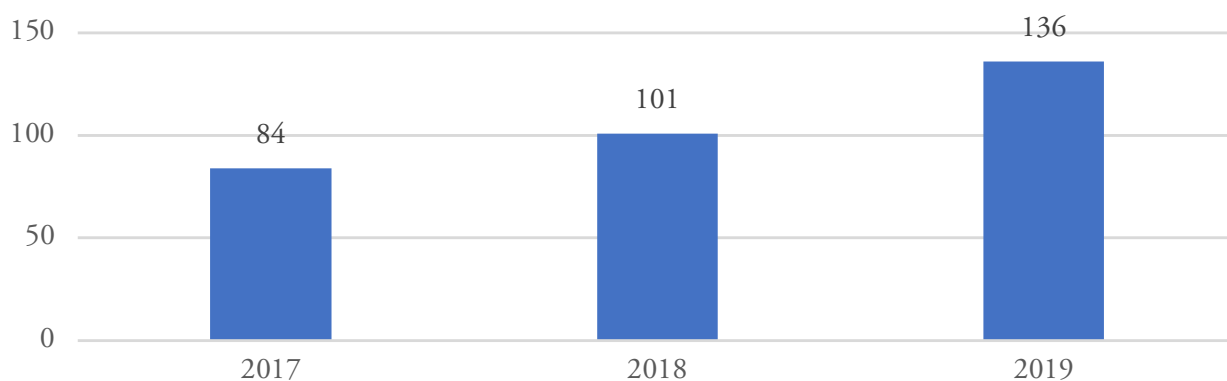
136 keskustelua 62 eri keskustelijan kanssa

(48 pelaajaa, 14 läheistä)

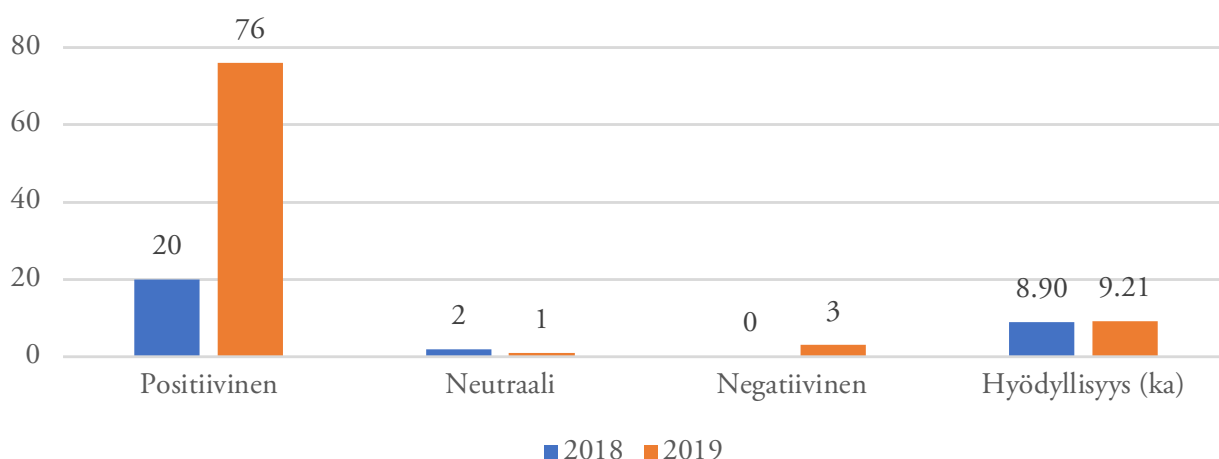
Pelirajat'on.fi-sivustolla toimivassa chatissa voi keskustella kahdestaan nimettömästi vertaisen kanssa. Chatissa päivystää sekä toipuneita pelaajia että pelaajan läheisiä.

Keskusteluita käytiin 136 yhteensä 62 eri keskustelijan kanssa (48 pelaajaa, 14 läheistä). Enemmän kuin yhden keskustelun kävi 13 keskustelijaa. Keskimääräinen keskustelun kesto oli 34:22. Chatin kattavuus pysyi edellisen vuoden tasolla. Viikoittaisia päivystysvuoroja oli keväällä viisi ja syyskuudella neljä. Chatissa toimi seitsemän vertaisohjaajaa (6 pelaajataustaista, 1 läheistaustainen).

Chat-keskustelut 2017-2019



Palautetta chatista 2018-2019



Keskustelujen sisällöissä keskeisimmiksi aiheiksi nousivat hankalan tilanteen kuvaileminen ja purkaminen, käytännön neuvojen pyytäminen, tunnepuhe (esim. paha olo, häpeä, suuttumus, epätoivo), muihin Pelirajat'on- tai ammattilaispalveluihin ohjaaminen, pelaamisen paljastuminen läheiselle, aiheutuneet haitat (mm. velat ja ero kumppanista), neuvot velkojen hoitamiseen sekä oman tilanteen ja toipumisen käsittely uudelleen saman vertaisohjaajan kanssa.

Keskustelijat olivat kiitollisia mahdollisuudesta keskustella vertaisen kanssa. Useat totesivat keskustelun olleen hyödyllistä ja kuvailivat saaneensa huojennusta omaan hätäänsä.

Keskusteluista kävi ilmi, että Pelirajat'on-chat palvelee erityisesti helposti saatavilla olevana ensikontaktina vertaistukeen tai ylipäätään mihinkään apuun. Toisaalta chatin kävijöillä oli tarve saada tietoa ja osa kaipasi mahdollisuutta käydä useampia keskusteluja, yleensä saman vertaisen kanssa. Useamman kerran kävijöistä valtaosa ei ollut muun tuen piirissä.

Chatista on kerätty palautetta syksystä 2018 alkaen chat-alustan vaihdon jälkeen. Palautteen perusteella tuettavat ovat palveluun tyytyväisiä ja kokivat keskustelut hyödyllisinä (ka 9,2). Palautteen yhteydessä keskustelija voi halutessaan jättää itsestään taustatietoja. Näiden tietojen (n=49) perusteella keskustelijoiden keski-ikä oli 36,1. Miehiä heistä oli 22, naisia 25 ja 2 ei halunnut kertoa sukupuoltaan.

Pelirajat'on-ryhmächatit

7 ryhmächattia (4 pelaajille, 3 läheisille);
42 osallistujaa ja 152 keskustelun seuraajaa

Pelirajat'on toteutti syksyn 2019 aikana seitsemän teemallista ryhmächattia. Chateissa oli mukana aina kaksi vertaisohjaajaa ja ne kestivät 1,5 tuntia. Chatteihin ei tarvinnut ilmoittautua, mutta verkkosivujen kautta oli mahdollisuus tilata sähköpostimuistutus.

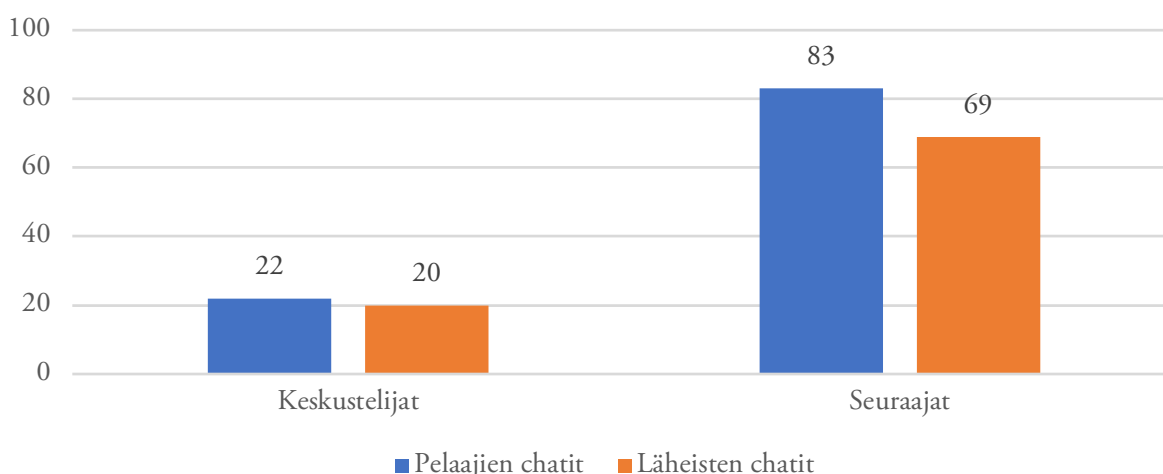
Ryhmächat-keskusteluissa osallistujat kertoivat avoimesti tilanteestaan ja tuen tarpeestaan. Valtaosa osallistujista halusi jakaa omia kokemuksiaan ja tarve kertoa asioista joillekin ulkopuolisille näkyi selvästi puheenvuoroissa. Tyypillisesti omaa tilannetta kuvailtiin muun muassa jaksamisen, mielialan, rahatilanteen sekä läheissuhteiden näkökulmista.

Keskustelujen sisällöissä toistui myös ohjaajien vertaiskokemukseen liittyvät kysymykset. Vertaisohjaajilta haluttiin kuulla heidän omien kokemustensa ja selviytymistarinoidensa lisäksi myös käytännön ohjeita pelaamattomuuteen ja oikeita tapoja pelaajan läheisenä toimimiseen sekä neuvoja muun avun ja tuen piiriin hakeutumiseen.

Yhteisenä nimittäjänä kaikille osallistujille vaikutti olevan tarve saada ryhmäkeskustelusta tukea ja kannustusta. Osallistujat keskustelivat

Chatit pelaajille	Chatit läheisille
1. Ma 28.10. Kysy kokemusasiantuntijalta	1. Ke 6.11. Rahapelaaminen ja sen vaikutukset läheisiin
2. Ma 11.11. Rahapeliongelma ja pelaamisen syyt	2. Ke 27.11. Mitä tunteita pelaaminen aiheuttaa minussa?
3. Ma 25.11. Ratkaisut ja muutostyö	3. Ke 18.12. Läheisen voimavarat
4. Ma 9.12. Kysy kokemusasiantuntijalta	

Osallistujat 2019



myös jonkin verran keskenään. Ryhmächateissa oli mukana verrattain paljon rahapeliongelmissa kärsivien läheisiä. Ensimmäistä kertaa ulkopuolisten kanssa asiasta keskustelevia oli osallistujajoukossa myös merkittävä osa.

Ryhmächatteja oli mahdollista seurata nettisivuilla osallistumatta itse keskusteluun. Seuraajille keskustelut tarjosivat mahdollisuuden vertaisuuden kokemukseen, josta joku taustaseuraajista kävikin kiittämässä keskustelun lomassa illan loppuvaiheessa.

Syksyn 2019 ryhmächatit toimivat varsin onnistuneesti reaaliaikaisena ryhmämuotoisena vertaistukena verkossa. Kokemusten perusteella ne saavuttivat tavoiteltua kohderyhmää ja palvelussa toimiminen oli mielekästä vapaaehtoisille vertaisohjaajille.

Kauden päätteeksi chat-muistutuksen tilanneille lähetettiin kysely, jossa kysyttiin palautetta syksystä ja toiveita kevättä varten. Kyselyyn vastasi 11 henkilöä, joista 8 oli osallistunut yhteen tai useampaan chattiin.

Chateilta odotettiin vertaistukea, kannustusta, muiden kokemusten kuulemista, vinkkejä sekä tukea pelaamattomuuteen. Osallistut myös kertovat saaneensa näitä asioita: vinkkejä, vertaistukea ja kokemusten vaihtoa. Osa osallistujista koki, että 1,5 tuntia meni liian nopeasti, kun taas toiset toivoivat lyhyempää kestoja, jotta keskusteluun voisi sitoutua koko ajaksi. Toiveina jatkoa ajatellen ehdotettiin muutamia yhteisiä chatteja pelaajille ja läheisille, asiantuntijoiden alustuksia eri aiheista sekä suurempaa määrää osallistujia ja chatteja.

Ne vastaajat, jotka eivät olleet osallistuneet chatteihin kertoivat, etteivät ajankohdat olleet sopineet heille. Lisäksi he olivat saaneet muuta apua ja tukea tilanteeseensa. Yksi heistä oli seurannut chatia taustalla, mutta ei ollut kirjoittanut mitään.

Tehostartti-ryhmät ja Livechatit OmaPeluurissa

8 Tehostartti-ryhmää, 4 Livechattia

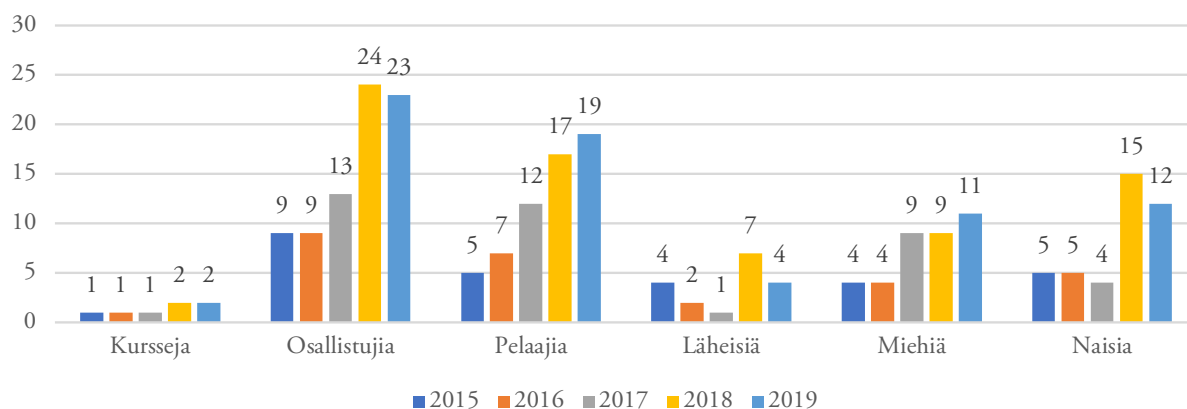
Pelirajat'on on mukana toteuttamassa Peluurin ylläpitämässä OmaPeluurissa suljettuja ja ohjattuja Tehostartti muutokseen -verkkovertaisyrymiä, jotka on tarkoitettu kaikille pelaamisen lopettamiseen tai rajoittamiseen pyrkiville. Ryhmä kestää yhteensä kuusi viikkoa ja sitä ohjaavat Peluurin asiakastyöntekijä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

Vuonna 2019 toteutettiin kahdeksan ryhmää, joista yksi oli englanninkielinen. Ryhmiin hyväksyttiin 10-24 ensimmäiseksi ilmoittautunutta henkilöä, joista jokaiseen ryhmään osallistui lopulta noin 10-12 henkilöä. Tehostarteissa oli mukana 10 Pelirajat'on-vertaisohjaajaa (6 pelaajataustaista, 4 läheistaustaista).

Tehostartti-ryhmien lisäksi vertaisohjaajat osallistuivat syyskaudella neljään Peluurin Livechattiin. Livechat on rahapelaajille tarkoitettu reaaliaikainen ryhmä, jossa voi keskustella luottamuksellisesti ja nimenmerkillä muiden pelaajien kanssa yhdessä jostakin peliongelmiin liittyvästä ajankohtaisesta aiheesta.

Kokemusasiantuntijat vastailivat myös kysymyksiin OmaPeluurin Kysy kokemusasiantuntijalta -ryhmässä. Ryhmä päätettiin kuitenkin sulkea syyskuussa, sillä Tehostartti-ryhmät ja molempien toimijoiden chatit tavoittavat paremmin osallistujia ja niissä syntyy syvempää, vastavuoroista keskustelua.

Voimavarakurssit 2015-2019



3.4 Voimavarakurssit

2 voimavarakurssia (5-10.5. Peurunka ja 6-11.10. Peurunka)

23 osallistujaa (19 pelaajaa, 4 läheistä; 11 miestä, 12 naista)

Pelirajat'on tarjoaa ongelmallisesti rahapelejä pelaaville ja heidän läheisilleen voimavarakursseja kaksi kertaa vuodessa eri puolilla Suomea. Tavoitteena on vahvistaa osallistujien voimavaroja ja hyvinvointia, tukea omien tavoitteiden toteutumista sekä herättää toivoa. Kurssille otetaan 12 täysi-ikäistä osallistujaa, jotka valitaan hakemuksen ja puhelinhaastatteluiden perusteella. Osallistujat maksavat kurssista omavastuuosueuden 50 €, joka kattaa täyshoidon sekä ohjelman. Pelirajat'on on saanut STEA:lta määräraikaisen rahoituksen voimavarakurssien järjestämiseen vuosille 2018-2019.

Kurssit ovat viisipäiväisiä ja yhteistä työskentelyä on päivittäin kuusi tuntia, jonka lisäksi osallistujien kanssa käydään yksilökeskusteluja. Viikon aikana käsitellään rahapeliongelmaa ja toipumista, läheisen roolia sekä pari- ja perhesuhteita, muutostyötä ja omaa hyvinvointia.

Toteutuksesta vastaavat kaksi Pelirajat'on työntekijää ja kokemusasiantuntijaa. Lisäksi toteutukseen osallistuu ulkopuolisia asiantuntijoita, jot-

ka vuonna 2019 olivat riippuvuusasiantuntija Matti Nokela, terapeutti Leena Taavila, Peli poikki -terapeutti Tommi Julkunen, ratkaisukeskeinen terapeutti Samuel Hilli. Mindfulness-osuudesta vastasi Pelirajat'on-kokemusasiantuntija Jouko Vidgren.

Vuonna 2019 kurssien markkinointi onnistui ja kurseille hakeneita oli merkittävästi enemmän kuin, mitä kurssille voitiin valita (lähes 100 hakemusta). Tämä kertoo osaltaan siitä, että pidemmille ja intensiivisemmille kurseille on tarvetta.

Millaisia vaikutuksia voimavarakursseilla on?

Osallistujat odottivat saavansa kurssilta tietoa, ymmärrystä rahapeliongelmaan, omaan toimintaan ja suhtautumiseen pelaavaan läheiseen, vertaistukea, oivalluksia, tukea ja työvälineitä lopettamispäätökseen ja toipumiseen sekä voimia jaksaa arjessa.

Osallistujat kertoivat saaneensa kurssilta motivaatiota ja varmuutta muutokseen, runsaasti tietoa ja ymmärrystä, rohkeutta kertoa tilanteesta lähipiirille, mahdollisuuden keskustella avoimesti läheisensä

Yhteenveto kevään osalta (vanha lomake):

Millaisia vaikutuksia kurssilla on ollut? (n=12)



Yhteenveto syksyn osalta:

Millaisiin asioihin toivot muutosta?	Alussa	Lopussa	Muutos	Vastanneita
1. Opin tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani	4	7.3	3.3	9
2. Toivottomuus vähenee	3.8	7.5	3.7	4
3. Syyllisyyden ja häpeän tunteet vähenevät	3.6	7	3.4	5
4. Epäonnistumisen tunne vähenee	1	10	9	1
5. Arvottomuuden tunne vähenee	1	10	9	1
6. Ahdistuneisuus vähenee	3.3	7.7	4.4	3
7. Keskittymiskykyni paranee ja olen enemmän läsnä	5.3	8.7	3.4	3
8. Huolehdin paremmin hyvinvoinnistani ja jaksamisestani	4.9	8.1	3.2	7
9. Stressioireet helpottuvat (esim. univaikeudet, päänsärky, verenpaine)	4.3	7.8	3.5	4
10. Uupumus ja väsymys vähenee	1	10	9	1
11. Masentuneisuus vähenee	3.5	8.5	5	2
12. Itsetuhoiset ajatukset vähenevät	10	10	0	1
13. Vietän enemmän aikaa läheisteni kanssa	4	9	5	3
14. Huolehdin paremmin ihmissuhteisiini liittyvistä velvollisuuksistani	4.7	8.7	4	3
15. Jännitteet ja ristiriidat ihmissuhteissani vähenevät (epäily, valehtelu, kauna, uhkailu)	2.7	6.7	4	3
16. Keskustelen pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa	1	10	9	1
17. Eristäytyminen tai ulkopuolisuuden tunne vähenee	10	10	0	1
18. Suoriutumiseni töissä tai opinnoissa parantuu	10	10	0	1
19. Talouteni kohenee ja rahat riittävät arjen kuluihin	6.2	8	1.8	5
20. Selvitän talous- ja velka-asioitani	7.5	8	0.5	2
21. En ota lainaa tai pikavippejä, käytä säästöjä, myy omaisuutta tai nosta luottokortin käyttörajaa	9	9	0	2
22. Opin ottamaan vastuuta taloudestani	10	10	0	1
23. Opin ymmärtämään rahapelaamista (ilmiö, syyt, seuraukset, ratkaisut)	3.3	8.3	5	4
24. Löydän keinoja vähentää rahapelaamistani	3.5	9	5.5	2
25. Löydän keinoja lopettaa rahapelaamiseni	3.7	8.1	4.4	7

kanssa, työvälineitä, levollisuutta, itsetuntemusta sekä uskoa siihen, että tilanne on korjattavissa. Monien kohdalla yhteydenpito muiden kurssilaisten kanssa on jatkunut Whatsapp-ryhmän muodossa. Ryhmä on mahdollistanut vertaistuen jatkumisen.

Voimavarakurssit ovat osoittautuneet hyväksi tavaksi löytää uusia vertaisohjaajia. Positiiviset ja voimaannuttavat kokemukset kurssilla ovat johtaneet siihen, että osallistuja on hakenut myöhemmin vertaisohjaajan peruskoulutukseen. Tähän mennessä voimavarakurssilaisten joukosta on löytynyt 16 uutta ohjaajaa.

Syksyn kurssia varten palautelomaketta uudistettiin ja siinä hyödynnettiin vertaisryhmien arviointilomakkeissa käytettävää haittaluokittelua. Vaikutuksia haluttiin kysyä sekä laajemmin että kurssin aluksi ja lopuksi. Tavoitteena oli tarjota osallistujille mahdollisuus tunnistaa pelaamiseen liittyviä haittoja ja muutostavoitteita monipuolisemmin. Osallistujat saivat valita ne asiat, joihin toivoo muutosta ja arvioida tapahtunutta muutosta kurssin lopuksi.

Monen elämäntilanne on hyvin haasteellinen kurssille tullessa. Osallistujien arviot lähtötilanteesta ja haitoista tukevat tätä. Kurssin aikana tapahtuu kuitenkin selkeää positiivista muutosta monilla olennaisilla osa-alueilla. Merkittävimmät muutokset tapahtuvat tunteiden, terveyden ja ihmissuhteiden saralla. Toivottomuus, ahdistuneisuus sekä syyllisyyden ja häpeän tunteet vähenevät. Stressioireet helpottuvat ja masentuneisuus helpottaa. Läheisten kanssa vietetään enemmän aikaa ja keskustellaan kurssin aikana, mikä näkyy myös jännitteiden ja ristiriitojen vähenemisenä. Viikon aikana ymmärrys ongelmallisesta rahapelaamisesta lisääntyy ja osallistujat löytävät keinoja joko vähentää pelaamista tai lopettaa pelaaminen kokonaan. Työelämään ja talouteen liittyviin haittoihin voimavarakurssilla ei pystytä vaikuttamaan niin merkittävästi.

Seurantakysely

Osallistujille lähetetään puolen vuoden jälkeen seurantakysely, jolla kartoitetaan kurssin vaikutuksia pidemmällä aikavälillä. Tähän mennessä kysely on lähetetty kolmen kurssin osallistujille (yht. 36 osallistujaa) ja siihen on vastannut 23 osallistujaa (17 pelaajaa, 6 läheistä).

Osallistujat kertovat pidempiaikaisten vaikutusten olevan positiivisia eivätkä arviot poikkeaa suuresti kurssin jälkeisistä.

- *On syntynyt syvempi ymmärrystä rahapeliongelma- ja sen vaikutuksista omaan ja läheisten hyvinvointiin*
- *On ollut enemmän läsnä läheisten kanssa ja omien tunteiden suhteen*
- *On saanut vertaistukea ja ystäviä, joiden kanssa yhteydenpito on jatkunut kurssin jälkeinkin*

- *On havahtunut ja saanut motivaatiota kokonaisvaltaiseen muutokseen*
- *Pelaamattomuus on jatkunut*
- *Itsetuntemus on lisääntynyt edelleen*
- *On oppinut käsittelemään syyllisyyden ja häpeän tunteita*
- *On oppinut keinoja ottaa pelaaminen puheeksi muiden kanssa*
- *Saanut työvälineitä arjen vaikeisiin tilanteisiin*
- *Saanut voimaa sanoittaa omia tunteita ja tarpeita pelaavalle läheiselle*
- *On oppinut armollisuutta itseä kohtaan ja tervettä itsekkyyttä*

Osallistujien elämäntilanteet puolen vuoden jälkeen vaihtelevat suuresti. Osa pelaajista kertoo, että kurssilla käynnistynyt pelaamattomuus on jatkunut, vaikka välillä onkin vielä vaikeaa. Läheisten ja vertaisten tuella on ollut suuri merkitys jaksamisessa. Osa kertoo, että pelaa yhä mutta vähemmän ja hallitummin. Osalla taas on ollut selvästi vaikeampaa ja pelaaminen on edelleen läsnä. Arjen huolet ja murheet kuormittavat ja repsahduksia tapahtuu. Heistäkin moni kuitenkin kertoo, että edistymistä on tapahtunut ja pelit saa poikki aikaisempaa nopeammin.

Valtaosa läheisistä kertoo positiivisista muutoksista. Elämä on ollut rauhallisempaa, suhde pelaajaan on parantunut merkittävästi eikä pelaaminen enää hallitse arkea. Läheiset kertovat pitäneensä kiinni omista rajoista, antaneensa pelaajan ottaa enemmän vastuuta itsestään ja näin myös oma vointi on parantunut. Luottamusta rakennetaan silti edelleen ja ajoittain epäily on suurta.

Alle puolet pelaajista oli hakenut muuta apua kurssin jälkeen. Apukeinoina on ollut Pelirajat'ön-ryhmä, A-klinikka, OmaPeluri, psykoterapia ja Avominne. Läheiset eivät olleet juurikaan hakeutuneet avun piiriin. Osa kertoo, että omalla paikkakunnalla ei ollut tarjolla kaivattua vertaistukea eikä aiemmat käynnit ammattilaisten luona rohkaisseet hakemaan tukea toista kertaa.

Osa osallistujista kaipaisi edelleen jonkinlaista tukea oman työskentele- lyn tueksi. Vertaistuki mainittiin useammin pelaajien taholta, kun taas läheisistä useampi kaipasi myös sellaista pidempikestoisempaa ja syvällisempää keskusteluapua ammattilaisten taholta, joka ei keskittyisi pelaajaan, vaan läheisen omaan jaksamiseen.

Osallistujat kertovat näkevänsä tulevaisuuden vaikeuksista huolimatta pääsääntöisesti positiivisena, valoisana ja toiveikkaana. Tapahtuneet muutokset ja lisääntynyt ymmärrys luovat uskoa. Pelaamisen vaikutukset, epävarmuus pelaamattomuudesta ja luottamukseen liittyvät pelot sävyttävät ajatuksia, mutta siitä huolimatta tulevaisuus ei tunnu niin synkältä kuin aikaisemmin.

Millaisia vaikutuksia kursilla on ollut pidemmällä aikavälillä?	Pelaajat (17)	Läheiset (6)
Olen oppinut tunnistamaan, käsittelemään ja sietämään tunteitani	7.6	8
Toivottomuus on vähentynyt	7.9	6.8
Syällisyyden ja häpeän tunteet ovat vähentyneet	7.5	8.3
Epäonnistumisen tunne on vähentynyt	7.3	8
Arvottomuuden tunne on vähentynyt	7.4	8.7
Ahdistuneisuus on vähentynyt	7.1	6.2
Keskittymiskyky on parantunut ja olen ollut enemmän läsnä	7.6	7
Olen huolehtinut hyvinvoinnistani ja jaksamisestani (esim. liikunta, ruokailu, päihteen)	7.2	8.7
Stressioireet ovat helpottuneet (esim. univaikeudet, päänsärky, verenpaine)	7.4	7.8
Uupumus ja väsymys ovat vähentyneet	7.5	7.2
Masentuneisuus on vähentynyt	7	6.5
Itsetuhoiset ajatukset ovat vähentyneet	8	9
Olen viettänyt enemmän aikaa läheisteni kanssa	7.9	7.8
Olen huolehtinut paremmin ihmissuhteisiini liittyvistä velvollisuuksistani	7.4	7.8
Jännitteet ja ristiriidat ihmissuhteissani ovat vähentyneet (epäily, valehtelu, kauna, riitely, uhkailu)	7.8	7.3
Olen keskustellut pelaamiseen liittyvistä asioista läheisteni kanssa	8.2	7.7
Eristäytyneisyys tai ulkopuolisuuden tunne ovat vähentyneet	7.5	7.7
Suoriutumiseni töissä tai opinnoissa on parantunut (mm. väsymys, myöhästely, poissaolot, ristiriidat, ajankäyttö)	7.9	5.5
Talouteni on kohentunut ja rahat riittäneet arjen kuluihin	6.5	7
Olen selvittänyt talous- ja velka-asioitani	5.6	8
En ole ottanut lainaa tai pikavippejä, käyttänyt säästöjä, myynyt omaisuutta tai nostanut luottokortin käyttörajaa / tai osallistunut muulla tavoin pelaamisen rahoittamiseen tai siitä aiheutuneiden velkojen hoitamiseen	8.2	7.3
Olen oppinut ottamaan vastuuta taloudestani	8	8
Olen oppinut ymmärtämään ongelmallista rahapelaamista(ni)	8.7	9.2
Olen onnistunut vähentämään rahapelaamistani	8.5	
Olen lopettanut rahapelaamisen	6.7	
Olen oppinut tunnistamaan ja pitämään kiinni omista oikeuksistani ja rajoistani		9
Olen oppinut ymmärtämään läheisen roolia		9.4

3.5 Tukihenkilöt

11 uutta tukisuhdetta (8 pelaajille, 3 läheisille; 6 miestä, 5 naista)

9 aktiivista tukihenkilöä (7 pelaajataustaista, 2 läheistaustaista)

Pelirajat'on pilotoi tukihenkilötoimintaa eli kahdenkeskistä vertaistukea kevääseen 2020 saakka. Kaikki apua tarvitsevat eivät halua tai voi osallistua ryhmään tai muihin palveluihin, mutta voisivat hyötyä keskusteluista vertaisen kanssa. Tukihenkilötoiminnan tavoitteena on tarjota vertaistukea, jolla luodaan toivoa sekä autetaan selkeyttämään elämäntilannetta ja etsimään mahdollisuuksia.

Vuonna 2019 toimintaa pilotoitiin kymmenellä paikkakunnalla. Pelaajien osalta toimittiin Forssassa, Helsingissä, Järvenpäässä, Kouvolassa, Kuopiossa Oulussa, Porissa, Raahessa, Tampereella ja Turussa. Helsingissä ja Tampereella pilotointi käynnistettiin vasta loppuvuodesta ja tukisuhteiden aloittaminen siirtyi alkuvuoteen 2020. Läheisten osalta toimittiin sekä Tampereella että valtakunnallisesti puhelimen välityksellä. Tuettavat läheiset etsittiin Pelirajat'on-toimintaan yhteyttä ottaneista.

Tukihenkilötoiminnassa kokeillaan erilaisia malleja, joille on yhteistä seuraavat asiat:

- Tukihenkilöstä laaditaan lyhyt esittely, jonka tuettava saa luettavaksi ennen tukisuhteen solmimista.
- Pelirajat'on-työntekijä lähestyy ensin joko paikallista hoitotahoa tai suoraan tuen tarvitsijaa.
- Tukihenkilötyötä voi tehdä joko kasvotusten tai puhelimitse.
- Tukihenkilöllä on käynnissä yksi tukisuhde kerrallaan.
- Tukisuhde kestää korkeintaan 6 kuukautta. Lyhyempiä tukisuhdeita voidaan solmia.

- Tukisuhdetta arvioidaan ja tuettavalta kerätään palautetta. Väliarviointi pidetään viimeistään 3 kuukauden kohdalla.

Pelaajien osalta tukihenkilösuhde on toistaiseksi kytketty hoitosuhteeseen. Tukisuhde ei korvaa hoitoa, vaan täydentää ja tukee sitä ja tapahtuu yhteisymmärryksessä 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 keskustelelee asiakkaansa kanssa tukisuhteen mahdollisuudesta.
2. Asiakas saa luettavakseen esittelyn hänelle tarjottavasta tukihenkilöstä.
3. Jos asiakas arvelee hyötyvänsä ja pystyvänsä sitoutumaan tukisuhteeseen, kutsuu hoitotahon työntekijä tukihenkilön mukaan seuraavalle hoitotapaamiselle.
4. Mikäli tukisuhteen aloittamisesta syntyy tapaamisessa yhteisymmärrys, laaditaan tukisuhteesta sopimus, jossa kuvataan tukisuhteen reunaehdot: tapaamisten useus, tavoitteet, vastuut, sovitaan tukisuhteen arvioinnista, tietosuojaista sekä tukisuhteen päättämisestä.
5. Tuettava ja tukihenkilö tapaavat sovitulla tavalla.
6. Hoitotahon työntekijä, tuettava ja tukihenkilö arvioivat yhdessä tukisuhteen hyödyllisyyttä määräajoin.

Läheisten kohdalla tuettavat on etsitty Pelirajat'on-toimintaan yhteyttä ottaneista. Pelirajat'on-työntekijä on vastannut niistä asioista, joista pelaajien kohdalla on vastannut hoitotahon työntekijä.

Tukihenkilötoiminta & paikkakunnat vuonna 2019

Paikkakunta	Tukisuhde	Hoitotaho	Muuta
Forssa	Pelaaja	Forssan seudun hyvinvointikuntayhtymän A-klinikka	Tukisuhde käynnistyi vuoden 2018 puolella
Helsinki	Pelaaja	Peliklinikka	Tukisuhde käynnistyi tammikuussa 2020
Järvenpää	Pelaaja	Keski-Uudenmaan sotekuntayhtymän päihdepalvelut	
Kouvola	Pelaaja	Kymsoten mielenterveys- ja päihdepoliklinikka	
Kuopio	Pelaaja	Kuopion kriisikeskus	
Oulu	Pelaaja	Oulun kaupungin päihdepalvelut	
Pori	Pelaaja	Porin kaupungin A-klinikka	
Raahе	Pelaaja	Raahen A-klinikka	
Tampere	Läheinen		Pelaajien osalta toiminta ei vielä käynnistynyt
Turku	Pelaaja	Turun A-klinikka	
Valtakunnallinen	Läheinen		Tukisuhde toteutetaan puhelimitse

Millaisia vaikutuksia tukihenkilötoiminnalla on?

Tuettavien tavoitteet ovat hyvin samanlaisia kuin vertaisryhmiin osallistuneillakin. Pelaajat toivovat saavansa vertaistuen ja rehellisen keskustelun lisäksi kannustusta ja toivoa, keinoja pelaamisen rajoittamiseen tai lopettamiseen, tukea rahan käsittelemiseen, vinkkejä peliajatusten käsittelyyn ja riskitilanteiden ennakoimiseen sekä vahvistusta pelaamattomuuteen ja muutokseen. Läheisten toiveissa korostui tiedon saaminen rahapeliongelmasta ja sen vaikutuksista läheisiin, oman ajattelun selkeyttäminen, oikeanlaiset keinot tukea pelaajaa, arjessa jaksaminen ja omien voimavarojen vaaliminen.

Tuettavat arvioivat tukisuhteita positiivisesti ja arvosanojen keskiarvot olivat korkeita. Tukisuhteiden kokonaisarvosana oli 9,5, tukisuhteiden hyödyllisyys 9 ja omien tavoitteiden toteutuminen 8,9.

Tuettavat kertoivat hyödyistä ja vaikutuksista näin:

- *Saanut vertaistukea sekä hyviä ja toteuttamiskelpoisia neuvoja ja vinkkejä arkeen*
- *On ajatellut pelaamista eri näkökulmista (esimerkiksi lasten kannalta)*
- *On löytänyt tukikeinoja sekä hyviä syitä olla pelaamatta*
- *On syntynyt tarve muutokselle ja saanut voimia uskoa muutokseen*
- *On saanut itseluottamusta sekä mieliala ja vireystila on parantunut*
- *Läheisten luottamus on palautumassa, kunnioitus ja arvostus puolisoa kohtaan on parantunut*
- *Rahan arvo on muuttunut terveemmäksi, rahan käyttöön ja hallintaan löytynyt toimivia keinoja*
- *Puhumisen kautta on löytänyt tukiverkkoa ystävistä*
- *On onnistunut olemaan pelaamatta ja oppinut tunnistamaan retkahduksen riskitekijöitä*
- *On saanut tietoa rahapelaamisesta ja ymmärtänyt siten paremmin rahapelaamista ja läheisenä oloa*
- *On oppinut pitämään paremmin omista rajoista kiinni*

Tukihenkilöiden mielestä toiminnalla on tavoitettu ja palveltu sellaisia, joilla on korkea kynnys osallistua vertaisryhmiin. Tukisuhteissa on voinut syventyä tarkemmin ja tarvittaessa pidempään tuettavan tilanteeseen ja muutokseen. Tämä on mahdollistanut vertaistuen personoinnin ja soveltamisen tarpeen mukaan. Haasteena on ollut parissa tukisuhteissa tuettavan heikko sitoutuminen tai vaikeus löytää yhteistä aikaa. Tukihenkilöiden mielestä on hyvä olla tarkkana, ettei vapaaehtoistyö muutu liian ammattimaiseksi, vaan vertaistuki pysyy keskeisenä ja ero hoitoon selkeänä.

3.6 Läheisten voimaviikonloppu

1 voimaviikonloppu (12 osallistujaa; 9 puolisoa,
3 vanhempaa; 12 naista)

Pelirajat'on järjesti keväällä 2019 ensimmäisen voimaviikonlopun läheisille Hotelli Nuuksiossa Espoossa. Viikonlopun tarkoituksena oli tavoittaa tukea tarvitsevia läheisiä, mahdollistaa heille vertaistuki sekä samalla kokeilla uutta toimintamuotoa. Viikonlopun aikana tarjottiin tietoa rahapeli-ongelmasta ja läheisenä elämisestä, mahdollisuus pohtia omaa tilannettaan vertaisten seurassa, tilaisuus rentoutua ja voimaantua sekä saada uusia työvälineitä.

Toteutuksesta vastasi kaksi Pelirajat'on-työntekijää ja kokemusasiantuntijaa sekä ihmissuhteista alustanut asiantuntija. Viikonloppuun valittiin hakulomakkeen ja puhelinhaastatteluiden perusteella 12 osallistujaa 22 hakijasta. Osallistujat maksoivat viikonlopusta 25 euron omavastuun.

Viikonloppu oli onnistunut ja osallistujat tyytyväisiä sen antiin. Osallistujien viikonlopun hyödyllisyydelle antamien arvosanojen keskiarvo oli 9,5. He nostivat palautteissaan esiin seuraavia hyötyjä ja vaikutuksia:

- *Viikonloppu auttoi paremmin ymmärtämään pelaajaa ja omia ajatuksia.*
- *Sai vinkkejä puheeksiottamiseen, vuorovaikutukseen ja omaan toimintaan*
- *Vertaistuki voimaannutti ja normalisoi omaa vaikeaa tilannetta.*
- *Oma toipumispolku hahmottui: itsensä auttaminen ja omaan hyvinvointiin panostaminen.*
- *Ymmärsi etsiä tukipilaria itselle, ettei kaadu yhdessä toisen kanssa, vaan pysyy toimintakykyisenä.*
- *Sai kannustusta, toivoa ja lohtua.*
- *Oli tärkeää, että toipuneelta pelaajalta (kokemusasiantuntija) sai kysellä hänen kokemuksistaan.*

3.7 Keskustelutilaisuudet

Pelirajat'on järjestää maksuttomia keskustelutilaisuuksia rahapeli-ongelmista ja vertaistuesta. Niitä pyritään toteuttamaan yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa ja erityisesti paikkakunnilla, jossa ei ole vertaisryhmiä.

Vuoden 2019 tilaisuudet kohdennettiin pääasiassa läheisille. Näin pystyttiin tarjoamaan vertaistukea paikkakunnilla, joissa ei käynnistynyt läheisten vertaisryhmiä. Keskustelutilaisuuksia järjestettiin 16 ja niihin osallistui arviolta 150 ihmistä.

Vuoden 2019 keskustelutilaisuudet:

- *2-3 keskusteluillan sarjat läheisille Kuopiossa, Lahdessa, Tampereella ja Turussa. Tampereella kolmen tilaisuuden sarja toistettiin myös syksyllä.*
- *Pelaajille, läheisille ja ammattilaisille suunnattu keskusteluilta Hämeenlinnassa yhdessä A-klinikkasäätiön ehkäisevän päihdetyön yksikön kanssa.*
- *Pelihaittakoulutus Kriisikeskuksen ja FinFamin työntekijöille ja vapaaehtoisille Seinäjoella.*
- *Pelihaittaluento sosionomiopiskelijoille ruotsiksi ammattikorkeakoulu Arcadassa Helsingissä.*



4 VAPAAEHTOISET

70 aktiivista vapaaehtoista (54 pelaajataustaista,
16 läheistaustaista)

25 uutta vapaaehtoista (20 pelaajataustaista, 5 läheistaustaista)

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.

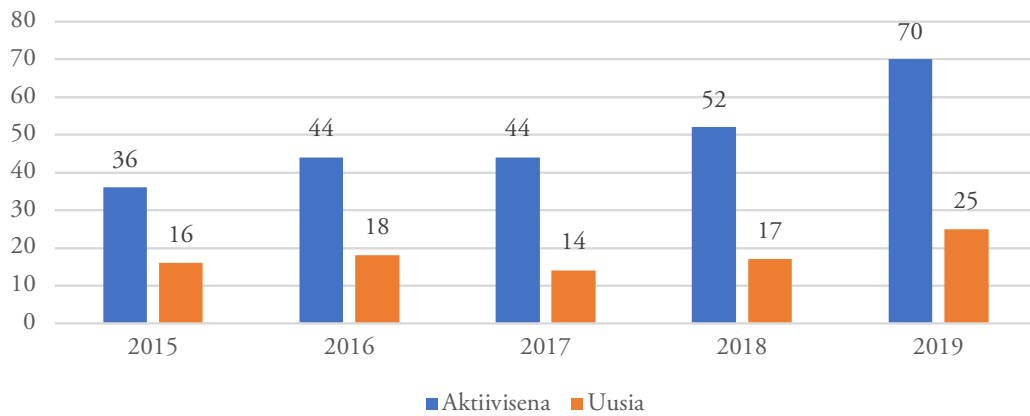
Vuonna 2019 Pelirajat'on-toimintaan osallistui selvästi aikaisempaa enemmän vapaaehtoisia. Vertaisohjaajien peruskoulutuksiin tavoitettiin uusia vapaaehtoisia ja moni jo mukana olleista halusi vuoden aikana kokeilla useampia tarjolla olevia tehtäviä.

Vaikka 70 aktiivisen vapaaehtoisen voimin voidaan tarjota kattavasti vertaistukea, tulee vapaaehtoisten määrää kasvattaa tulevina vuosina.

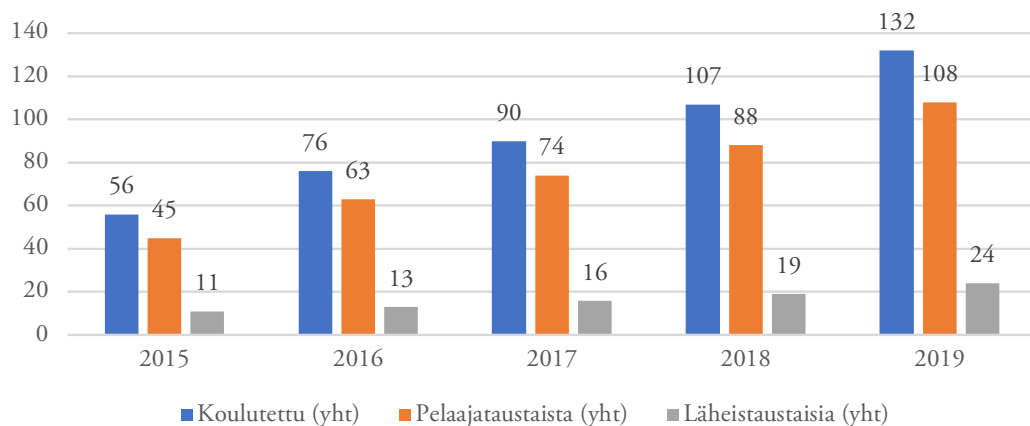
Vertaistuen tarve kasvaa koko ajan ja erilaisia tehtävien määrä lisääntyy. Yksi tapa vastata tähän haasteeseen on uudistaa vertaisohjaajan peruskoulutusta. Jatkossa vapaaehtoistoiminnan voisi aloittaa kevyemmin ja joustavammin muustakin kuin ryhmän ohjaamisesta. Koulutuksia voisi näin toteuttaa useammin ja toimintaan saataisiin mukaan myös sellaisia vapaaehtoisia, jotka eivät ole kiinnostuneita ryhmän ohjaamisesta tai jotka eivät oman elämäntilanteen vuoksi voi sitoutua 12 kerran ryhmäprosessiin.

Työnohjaus, mentorin hyödyntäminen, ohjaajien oma yhteisö ja täydennyskoulutus- ja virkistysviikonloput ovat Pelirajat'on-toiminnan työvälineitä, joilla tuetaan vertaisohjaajien työtä ja jaksamista. Työnohjaus käsittää onnistumisia ja haasteita. Työnohjaus on myös oman vapaaehtois- ja kokemusasiantuntijatoiminnan 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, ohjaaja ja neuvoo, tukee, rohkaisee ja kannustaa, antaa palautetta ja toisinaan myös haastaa.

Aktiiviset ja uudet vapaaehtoiset 2015-2019



Vapaaehtoisten kokonaismäärä 2015-2019



Työnohjauksen ja mentoroinnin linjaukset:

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

4.1 Toiminnan mielekkyys ja jaksaminen

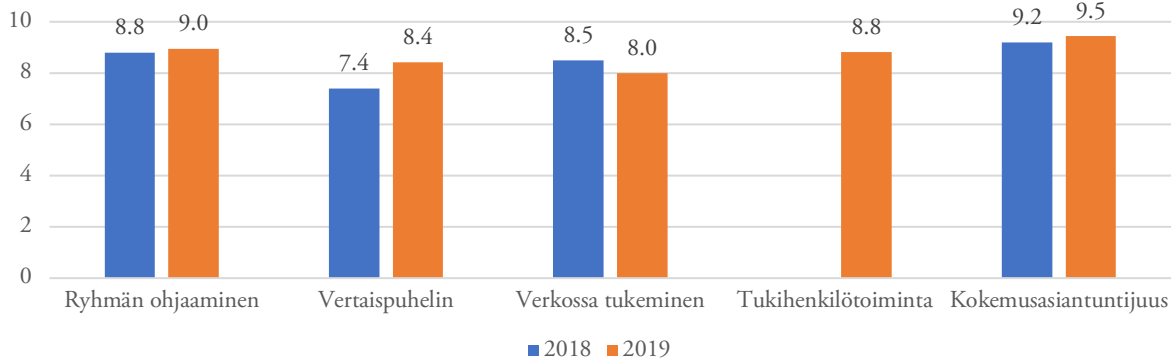
Vapaaehtoisilta kysytään näkemyksiä eri tehtävien mielekkyyydestä ja omasta jaksamisesta kevät- ja syyskauden päätteeksi. Eri tehtävien mielekkyys on pysynyt ilahduttavan korkealla.

Vertaispuhelimessa mielekkyyttä on onnistuttu parantamaan yksinkertaistamalla varauskäytäntöjä ja lisäämällä tehtävään joustavuutta. Verkkolomakkeeseen siirtymällä soittopyyntöjen määrää on saatu lisättyä ja tarjottua jokaiselle vapaaehtoiselle enemmän soittoja. Pysyvistä päivystysajoista luopumalla ja rajaamalla tukisuhteet pääasiassa yhteen soittoon, on vapaaehtoisille voitu tarjota paremmat mahdollisuudet sovittaa soitot omaan arkeen ja aikatauluun.

Verkkotyössä ajoittaista turhautumista aiheuttaa verkko-ryhmissä monesti tapahtuva passivoituminen. Ryhmät käynnistyvät isoina ja aktiivisesti, mutta niiden edetessä osallistujia tippuu pois, järjestelmään ei muisteta kirjautua eikä kaikki osallistujat enää tartu tehtäviin. Verkko-ryhmissä ei myöskään synny dialogia yhtä helposti kuin kasvokkain kokoontuvissa ryhmissä.

Vapaaehtoisista koostuva Pelirajat'ön-yhteisö voi kokonaisuudessaan hyvin. Toiminta on tuntunut merkitykselliseltä, se on ollut palkitsevaa ja

Miten mielekästä eri tehtävissä toimiminen on ollut?



sisältänyt onnistumisen kokemuksia. Vapaaehtoiset kertovat saaneensa riittävästi tukea, ohjausta ja perehdytystä ja heihin kohdistuvat odotukset ovat tuntuneet kohtuullisilta.

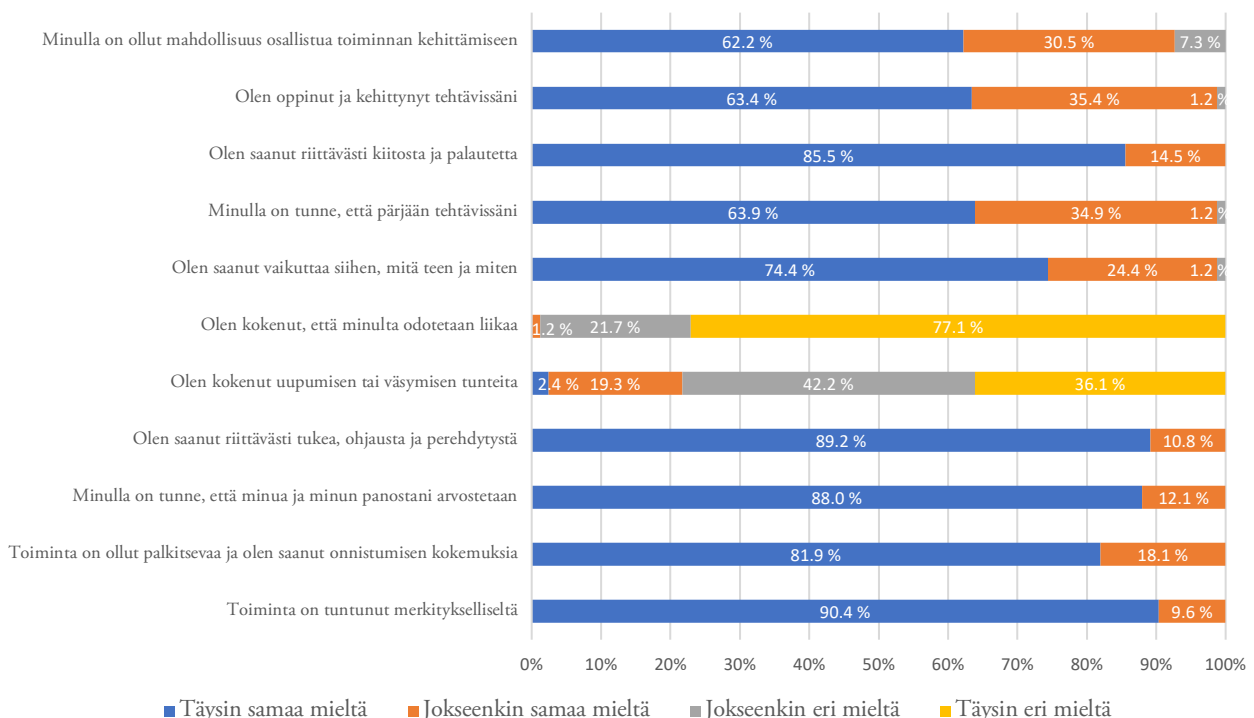
Pelirajat'on-toiminnan vapaaehtoistoiminta ei ole kevyintä. Toisten tukeminen kuormittaa ja saattaa pidemmän päälle uuvuttaa. Edelliseen vuoteen verrattuna harvempi vapaaehtoisista kertoi kokeneensa uupumisen tai väsymisen tunteita. Ne, jotka näistä tunteista kertoivat, totesivat, että pääasiassa kuormittavuutta aiheuttivat muut arjen haasteet. Tehtävien vaihtaminen, tauon pitäminen, työnojaus ja mentorointi sekä yhteisön tarjoama vertaistuki ovat näissä tilanteissa hyödyllisiä keinoja.

Edelliseen vuoteen verrattuna selvää positiivista muutosta on tapahtunut niillä osa-alueilla, joihin myös pyrittiin vaikuttamaan. Yhä useampi vapaaehtoinen kokee, että häntä ja hänen panostaan arvostetaan, saa vaikuttaa siihen mitä Pelirajat'on-toiminnassa tekee ja miten sekä saa riittävästi kiitosta ja palautetta.

Pelirajat'on-toiminnassa olisi hyvä tarjota monipuolisemmin mahdollisuuksia ja keinoja osallistua toiminnan kehittämiseen. Tämä varmasti lisäisi sitoutuneisuutta ja omistajuutta toimintaan. Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hanke on ollut yksi toimiva tapa lisätä tätä. Erilaiset pilotit (tukihenkilötoiminta, ryhmächat), pidemmät kehittämistehtävät sekä verkon tarjoamat mahdollisuudet voisivat myös tukea tämän tavoitteen toteutumista.

Pelirajat'on-toiminnassa pitäisi miettiä myös, miten voisimme lisätä pärjäämisen tunnetta ja tukea paremmin oppimista ja kehittymistä. Näitä voisi lisätä mm. työnohjauksen, mentoroinnin ja joustavasti järjestettyjen täydennyskoulutusten kautta sekä kirkastamalla säännöllisesti vapaaehtoisten tehtäviä ja rooleja. Pärjäämisen ja kehittymisen kannalta on tärkeää sanoittaa eri tehtäviin kuuluvia odotuksia, tarjota mahdollisuuksia hankkia ja päivittää valmiuksia sekä peilata omaa kehittymistä yhdessä toisten kanssa.

Toiminnan mielekkyys ja jaksaminen (n=83)



4.2 Täydennyskoulutus ja virkistys

Pelirajat'on järjestää vapaaehtoisilleen kaksi kertaa vuodessa täydennyskoulutus- ja virkistysviikonloppuja. Osallistuminen näihin on vapaaehtoista. Viikonlopuissa jaetaan kokemuksia, käydään työnohjauksellisia keskusteluita, opitaan uutta sekä tuetaan eri koulutuksissa olleiden vapaaehtoisten ryhmäytymistä ja Pelirajat'on-yhteisön syntymistä. Vapaaehtoiset osallistuvat viikonloppujen suunnitteluun ja toteuttamiseen.

1/2019: Hotelli Nuukio 7-9.6.2019

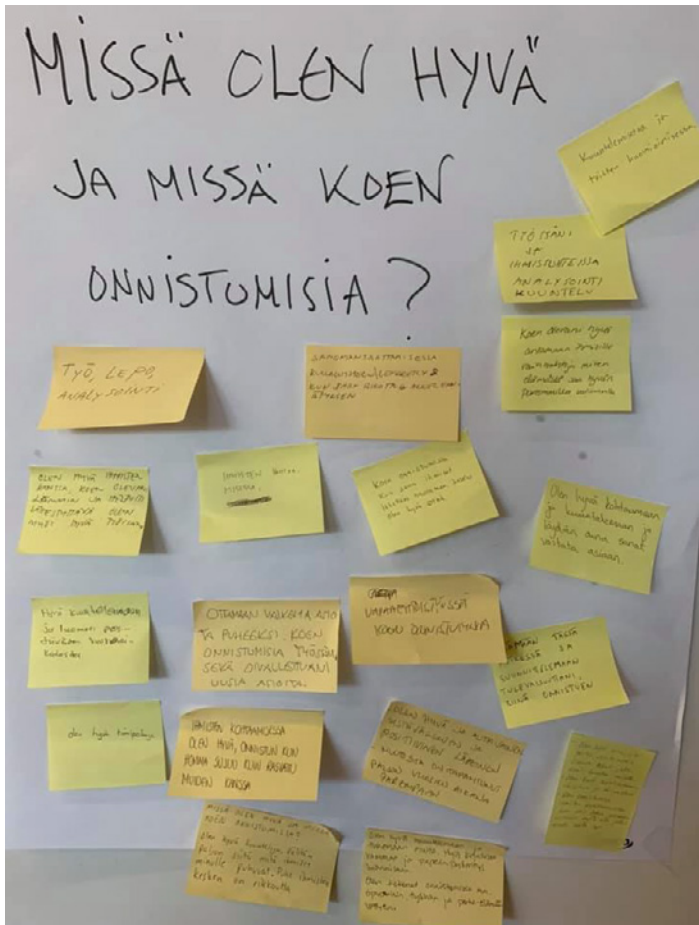
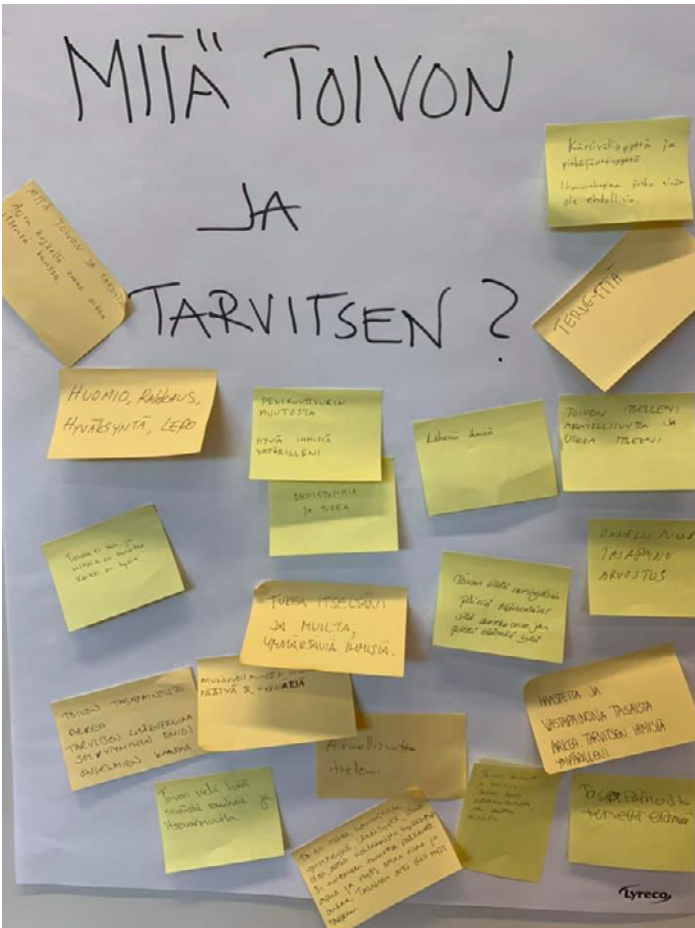
Viikonloppuun osallistui 20 vapaaehtoista sekä kolme työntekijää.

Täydennyskouluttajana toimi Jussi Kinnunen (BM-Klinikka), joka alusti toipujan identiteetitä ja itsetunnosta muutoksessa. Viikonlopun ohjelmassa oli virkistymisen lisäksi työskentelyä vertaisohjaajan identiteetin parissa sekä hyväksyvään tietoiseen läsnäoloon tutustumista.

2/2019: Holiday Club Tampereen kylpylä 29.11.-1.12.2019

Viikonloppuun osallistui 27 vapaaehtoista sekä kaksi työntekijää.

Täydennyskouluttajana toimi Katri Pihlaja (Humaniter), joka alusti kriisissä olevan tuettavan kohtaamisesta. Virkistymisen lisäksi viikonloppuna tutustuttiin ja ryhmädyttiin sekä suunniteltiin vuoden 2020 vaikuttamistyötä ja sen painopisteitä.



Toipumisen tiellä



Jos rahapelaaminen kuumottaa –kansalaistapahtuma järjestettiin Helsingin keskuskirjasto Oodissa 3.9.2019. Tilaisuuden järjesti Puhutaan rahapelaamisesta –verkosto, johon kuuluu A-klinikkasäätiö, EHYT ry, Peluuri, Tiltti (Sininauhaliitto), Peliklinikka, Pelituki (Sovatek-säätiö), Kirkkopalvelut ja Kuopion kriisikeskus), Pelirajat'on (Sosped-säätiö) sekä Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos.

5 KOKEMUSASIAANTUNTIJAT JA MENTORIT

29 aktiivista kokemusasiantuntijaa
(20 pelaajataustaista, 9 läheistaustaista)
7 uutta kokemusasiantuntijaa (5 pelaajataustaista,
2 läheistaustaista)

Pelirajat'on kouluttaa ja välittää kokemusasiantuntijoita. Kokemusasiantuntijat

- 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 kokemuksistaan ja oppimastaan muille

Vuonna 2019 kokemusasiantuntijat

- osallistuivat Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hankkeessa hoitopalveluiden ja rahapelijärjestelmän vastuullisuuden kehittämiseen
- luennoivat yleisö- ja keskustelutilaisuuksissa ja kouluttivat ammatillaisia ja vapaaehtoisia
- tekivät yhteistyötä paikallisten ammattilaisten kanssa asiakastapaamisten tiimoilta
- osallistuivat seminaareihin ja tapahtumiin
- jakoivat kokemuksiaan mediassa
- olivat toteuttamassa Pelirajat'on-toiminnan koulutuksia, voimavarakursseja, lomija tilaisuuksia
- toimivat uusien, aloittelevien vertaisohjaajien mentoreina

Vuosi 2019 oli kokemusasiantuntijuuden osalta Pelirajat'on-toiminnan historian merkittävin ja vilkkain. Mukana oli ennätysmäärä aktiivisia kokemusasiantuntijoita, joita pyydettiin yhä useammin eri tehtäviin, tilaisuuksiin ja keskusteluihin. Kokemusasiantuntijoiden määrää on saatu kasvatettu kiitettävästi ja heille on pystytty tarjoamaan entistä monipuolisempia tehtäviä.

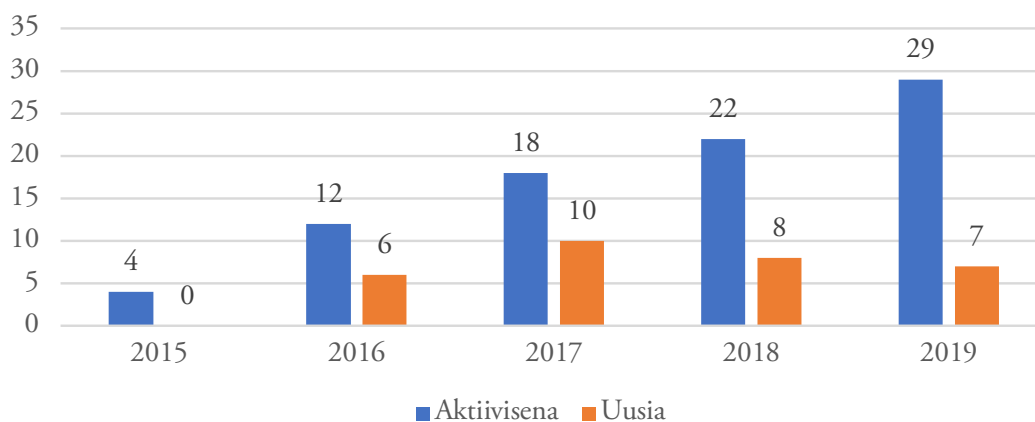
Jos rahapelaaminen kuumottaa -kansalaistapahtuma järjestettiin Helsingin keskuskirjasto Oodissa 3.9.2019. Tilaisuuden järjesti Puhutaan rahapelaamisesta -verkosto, johon kuuluu A-klinikkasäätiö, EHYT ry, Peluuri, Tiltti (Sininauhaliitto), Peliklinikka, Pelituki (Sovatek-säätiö, Kirkkopalvelut ja Kuopion kriisikeskus), Pelirajat'on (Sosped-säätiö) sekä Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Vuonna 2019 kokemusasiantuntijoiden tekemään vaikuttamistyöhön panostettiin erityisesti. Osallisuudella otetta rahapeliongelmiaan -hankkeen ja Pelikoneet kauPOISta! -kansalaisaloitteen myötä yhteiskunnallinen keskustelu rahapelaamisesta, rahapeliongelmista sekä rahapelitoiminnan ja -järjestelmän kehittämisestä vastuullisemmaksi aktivoitui ennen näkemättömällä tavalla. Kokemusasiantuntijoiden ääni ja rooli on ollut tässä keskustelussa korvaamaton.

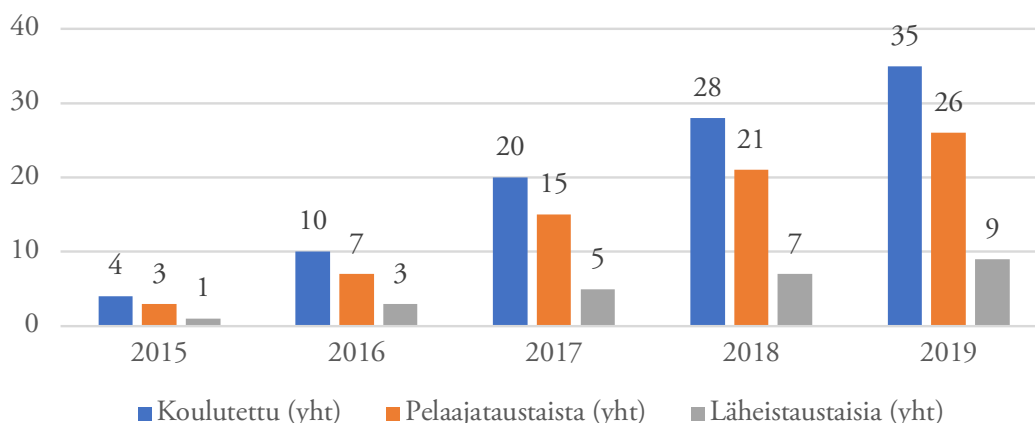
Kokemusasiantuntijuus oli olennainen osa erillistä Erasmus+ -hanketta, jonka Sosped-säätiö toteutti kyproslaisen YEU Cyprus nuorisjärjestön kanssa. Vuoden mittaisessa Bet Your Life -hankkeessa vaihdettiin onnistuneesti osaamista ja hyviä käytäntöjä liittyen rahapelihaittatyöhön, vertaistukeen, kokemusasiantuntijuuteen ja nuorisotyöhön. Kolme Pelirajat'on-kokemusasiantuntijaa oli mukana suunnittelemassa hanketta ja sen sisältöjä, toteuttamassa oppimistapahtumia (1 Kyproksella, 1 Suomessa) sekä arvioimassa hankkeen onnistumista.

Kokemusasiantuntijat toimivat mentoreina eli tukevat oman kokemuksensa pohjalta aloittelevaa vertaisohjaajaa, vahvistavat ohjaajan roolin ja tehtävän löytymistä sekä helpottavat ohjaajayhteisön jäseneksi tuleamista. Mentorit käyvät kaksi keskustelua vertaisryhmän aikana. Ensimmäinen keskustelu sijoittuu 1-3 ryhmäkerran välille ja toinen 8-10 kokoontumisen paikkeille. Muutamilla paikkakunnilla mentoointia toteutetaan ryhmämuotoisesti, jolloin näkökulmat lisääntyvät ja oppimisen mahdollisuudet lisääntyvät. Ryhmätapaamisiin osallistuu kokemusasiantuntijan kutsumana kaikki paikkakunnan vapaaehtoiset tehtävistä riippumatta.

Aktiiviset & uudet kokemusasiantuntijat 2015-2019



Kokemusasiantuntijoiden kokonaismäärä 2015-2019



Mitä kokemusasiantuntijuus antaa?

Kokemusasiantuntijuus ja siihen liittyvät tehtävät koetaan mielekkäinä, voimauttavina, monipuolisina ja palkitsevina. Kokemusasiantuntijoita pyydetään arvioimaan tehtävän mielekkyyttä vuoden mittaan. Heidän antamien arvosanojen keskiarvo oli peräti 9,5 (2018: 9,2). Parhaiten kokemusasiantuntijuuden antia kuvaavat heidän omat kuvauksensa hyödyistä ja vaikutuksista:

- *”Kokemusasiantuntijuuden kautta tietoisuutta voidaan lisätä ja stigmoja vähentää.”*
- *”Kyproksen projekti oli ihan huikea ja uusi aluevaltaus. Sen tiimoilta tulikin pohdittua ja keskusteltua kokemusasiantuntijuuden tulevaisuudesta, uhkista ja mahdollisuuksista. Motivaatio ja halu kehittyä hommassa on kova.”*
- *”Jokainen kokemuskeikka tuo jotakin uutta. Kerron tarinani erilaisella painotuksella. Aina siitä tipahtaa jotakin vanhaa pois ja uutta tulee tilalle.”*
- *”Kokemusasiantuntijuudella on mielestäni tärkeä tehtävä lisätä tietoisuutta peliongelma-alueesta. Opin että ihmisillä on edelleen aika vähän tietoa, varsinkin kokemustietoa peliongelma-alueesta. Ihmiset ovat olleet todella vastaanottavaisia ja kiitollisia uudesta tiedosta ja näkemyksistä.”*
- *”Olen aina pitänyt kokemusasiantuntijana toimimisesta. Se on antanut minulle eniten vertaisryhmän ohjaamisen lisäksi. Kokemusasiantuntijuudessa työn monipuolisuus on upeaa. On isoja ja pieniä ryhmiä, joille olen käynyt puhumassa, messuja ym. Tästä syystä olen myös itse oppinut eniten.”*
- *”Osallistuin muutamaan terveydenhuollon ja sosiaalialan ammattilaisten koulutukseen kokemusasiantuntijan roolissa. Tuntui, että minun kokemukset täydensivät teoriaa hyvin.”*
- *”Mentoroinnin ja kokemusasiantuntijuuden hyöty uusille ohjaajille on merkittävä. Tuleva ohjaaja on kysymyksiä täynnä ja jos siinä vaiheessa saa jo kokemusta omanneen tukea ja vastauksia kysymyksiin, on sillä suuri merkitys.”*
- *”Kokemusasiantuntijana toimiminen on mukavaa ja uudenlaista tekemistä. Varsinkin tämä nuorten/nuorien aikuisten kanssa toimiminen on ollut todella antoisaa, koska heitä pystyn auttamaan oman kokemuksen kautta. Olen oppinut, että minulla on puheen lahja ja osaan esiintyä, jos tilanne sitä vaatii.”*
- *”Kokemusasiantuntijuudesta on hyötyä monilla eri osa-alueella. Tietoisuuden kasvattaminen, valistustyö, vaikuttaminen suoraan toipujiin jne. Yksi parhaista puolista kokemusasiantuntijan hommissa, että voi toimia niin monipuolisesti ja vaikuttaa monilla eri tavoin. On motivoivaa, kun meille kokemusasiantuntijoille on tarjolla monipuolisesti keikkoja.”*

Poimintoja tilaisuuksista

- *Koulutus Lapin sairaanhoitopiirille Rovaniemellä 14.1.2019*
- *Koulutus Keski-Uudenmaan Sopimuskodissa Keravalla 7.2.2019*
- *Pelihaittakoulutus Kriisikeskuksen ja FinFamin vapaaehtoisille ja työntekijöille Seinäjoella 14.2.2019*
- *Yhteistyö Sippolan koulukodin kanssa (tapaamisia, tukipuheluita, henkilökunnan koulutusta)*
- *Pelihaittakoulutus FinFamin vapaaehtoisille ja työntekijöille Turussa 11.3.2019*
- *Pelihaittapäivä Raahen Porvari- ja Kauppakoulun opiskelijoille*
- *Sairaanhoitajapäivät (THL:n osasto) Helsingissä 21.3.2019*
- *Talouteen liittyvä seminaari Riihimäellä 27.3.2019*
- *Päihdepäivät (THL:n osasto) Helsingissä 8-9.5.2019*
- *Tukihenkilöiden täydennyskoulutus Hyvinkäällä 13.8.2019*
- *Jos rahapelaaminen kuumottaa –kansalaistapahtuma rahapelaamisesta Helsingissä 3.9.2019*
- *Luento Päihdeforumissa Hämeenlinnassa 4.11.2019*
- *TAMKin järjestöpäivät 20.11.2019*
- *Kokemusasiantuntijoiden koulutus Tampereen A-kilta ja KRIS Tampere 27.11.2019*
- *Mielenterveysmessut (THL:n osasto) Helsingissä 20-21.11.2018*
- *EHYTin Osaaja-koulutus Tampere 2.12.2019*



5.1 Vuosi kokemusasiantuntijan elämästä

Kirjoittanut Pelirajat'on-kokemusasiantuntija Jenna Mäkelä

Olen kirjoittanut tätä kirjoitusta jo monta päivää. Aloittanut, keskeyttänyt, jatkanut. En siksi, että kirjoittaminen olisi jotenkin epämiellyttävää. Vaan siksi, että sattuneesta syystä kun nyt kirjoitan kokemusasiantuntijan vuodesta 2019, tuon vuoden työt ja saavutukset ovat läsnä joka päivä. Lisääntyneinä työmäärinä.

Vuoden 2018 lopulla kokoontuimme yhteen ja heitimme ilmoille viehnon toiveen: mitä ikinä teemmekään vuonna 2019, tavoittemme on, että yhtenä päivänä koko Suomi puhuu pelihaitoista. Se mitä tapahtui, se mitä edelleenkin tapahtuu, oli jotain, mihin emme itsekään varmasti uskoneet.

Pelirajat'on-toiminnan kokemusasiantuntijuudesta vuonna 2019 on täysin mahdotonta puhua ilman, että puhuu Pelikoneet kauPOISta! -kansalaisaloitteesta. Vaikka olemme tehneet paljon muutakin, tuo kyseinen aloite saattoi alulle Suomessa jotain, josta ei ole enää paluuta. Pelihaitoista puhuminen, niiden hyväksyminen olennaisena osana rahapelaamista, on asia, joka on tullut jäädäkseen. Niin hullulta kuin se kuulostaakin, näin ei ole ollut.

Kokemusasiantuntijamme tekivät vuonna 2019 edelleenkin kokemusasiantuntijuuden ytimessä olevia töitä; kävivät kertomassa omaa tarinaansa koulutuksissa ja luennoilla. Kävivät viemässä tietoa sinne, missä on vitaalia ymmärtää, mitä on rahapeliriippuvuus, mitä rahapeliriippu-

vainen ajattelee, miltä rahapeliriippuvaisen läheisestä tuntuu ja miten rahapeliriippuvuudesta on mahdollista toipua. Tämän lisäksi kokemusasiantuntijat olivat vahvasti mukana yhteiskunnallisessa keskustelussa mm. sosiaalisessa mediassa ja näiden keskustelun myötä saimme aikaiseksi myös muutoksia. Kokemusasiantuntijoiden keskustelunaloitukset koskien esimerkiksi mainontaa, saivat aikaan konkreettisia muutoksia. Esimerkiksi Keno-mainos, jossa rahapelaaminen normalisoitiin ja kuvailtiin hyvin arkipäiväisenä, poistettiin nimenomaan kokemusasiantuntijoiden keskustelun ja mediahuomion myötä.

Vuosi 2019 on ollut kokemusasiantuntijuuden juhlaa. Olemme tulleet kuulluksi. Ja sen myötä, olemme itse ymmärtäneet sen valtavan asiantuntijuuden, joka meissä on. Se, että meidän ääntämme on kuultu ja jaettu mediassa, ei ole muuttanut vain yhteiskuntaa. Se on muuttanut myös meitä. Oman kokemus on saanut vielä vahvemman selityksen. Minulle kävi näin, jotta voin olla tässä ja nyt. Tällaisena kuin olen, tällä asiantuntijuudelle kuin olen. Erityisen hienona olen pitänyt sitä, miten toimintamme ulkopuoliset ihmiset, pelihaitoista kärsineet pelaajat ja läheiset, ovat saaneet voimavaroja kertoa tarinoistaan. Se on aina ollut meidän tavoittemme. Että ihmiset eivät jäisi yksin.

Vuosi 2019 muutti peruuttamattomasti rahapelaamiseen liittyvää keskustelukulttuuria Suomessa. Siinä Pelirajat'on-toiminnan kokemusasiantuntijat ovat kulkeneet ylpeästi eturivissä. Toimintamme perusta, kivijalka, on edelleenkin vertaistuessa ja vertaistukiryhmissä. Se on kaiken ydin, eikä siihen ole tulossa muutosta. Tärkeintä on edelleenkin, että ihmiset tietävät, että he eivät ole yksin. Siksi me puhumme, siksi me taistelemme. Ja sitä työtä me jatkamme, myös vuonna 2020.



Kampanjan käynnistyessä 20.3. vierailivat kampanjan suunnitteluun ja toteutukseen aktiivisesti osallistuneet kokemusasiantuntijamme Pinja Hiltunen ja Jenna Mäkelä MTV3:n Huomenta Suomen suorassa lähetyksessä.

6 OSALLISUUDELLA OTETTA RAHAPELIONGELMIIN -HANKE

Kirjoittanut hankesuunnittelija Markus Sjöholm

Osallisuudella otetta rahapeliongelmiin -hankkeessa (2018–2020) on edistetty kokemustiedon hyödyntämistä hoitopalveluiden ja rahapelijärjestelmän vastuullisuuden kehittämisessä kevästä 2018 alkaen. Kehittämishanke päättyi vuoden 2020 lopussa.

Hankkeessa on kehitetty rahapeliongelmiin tarjottavaa kunnallista hoitoa, tukea ja ennaltaehkäisyä kolmella pilottipaikkakunnalla. Työntekijöiden ja paikallisten kokemusasiantuntijoiden yhteinen kehittämistyö päättyi Oulussa toukokuussa 2019 ja Keski-Uudellamaalla tammikuussa 2020. Tampereella aloitettiin syyskuussa 2019 ja hanke päättyi siellä kesäkuussa 2020.

Viimeisenä vuotena päätetään jäljellä olevat kaksi hoidon yhteiskehittämisyhmää ja levitetään ryhmien löydöksiä hyödynnettäväksi pilottipaikkakuntien ulkopuolelle.

Oulu

Oulussa Avopäihdepalveluiden neljä työntekijää ja kolme Pelirajatön-kokemusasiantuntijaa kehittivät yhdessä tukea hoidon alkuvaiheeseen. Hoidon alkuun kehitettiin strukturoidumpaa mallia ja jokaisen kerran sisällöt ja tavoitteet kuvattiin. Aiemman kahden alkuarviokerran sijaan nyt alkuun tarjotaan tarvittaessa jopa viittä käyntikertaa ennen jonoa asettamista.

Hoitoa jonottaville ja heidän läheisilleen järjestettiin lisäksi yhdessä kehitettyä tietoa, toivoa ja vertaisuutta hyödyntäviä ensitietoiltoja. Osallistujat olivat palautteen perusteella tyytyväisiä tilaisuuksiin: kahden tilaisuuteen osallistui 11 pelaajaa, joiden tapahtumille antama kouluarvosanojen keskiarvo oli 8,7 ja 8,6. Kymmenen tapahtumaan osallistunutta läheistä antoivat tapahtumille arvosanoiksi 8,33 ja 9,1.

Myös hoitoa kehitettiin ja kokemusasiantuntijat vierailivat useamman kerran Avopäihdepalveluiden hoitoryhmissä sekä hankeaikana 33 kertaa työntekijän tukena hoitotapaamisissa. Mikäli kokemusasiantuntija kutsuttiin saman asiakkaan kanssa vielä toiselle kerralla, myös pelaajan läheinen kutsuttiin tällöin mukaan. Asiakkaiden palautteissa mainittiin kokemusasiantuntijan läsnäolon hyödyiksi mm. samaistuminen, puhumisen helpottuminen, toivon saanti selviytymiseen, tavoitteiden selkeytyminen, uusi tieto/vinkit/näkökulmat sekä apu retkahduksen estoon.

Hyvien kokemusten sekä erinomaisen asiakaspalautteen seurauksena Oulun avopäihdepalveluiden ja paikallisten kokemusasiantuntijoiden yhteistyö jatkui hankeajan jälkeenkin.

Lue Oulun kehittämishankkeen ”Vertaisia vastaanotolle, apua alkuun ja kotijoukot koolle”-raportti:
https://pelirajaton.fi/wp-content/uploads/sites/2/2019/11/Oulu_Loppuraportti.pdf

Keski-Uudenmaan sote kuntayhtymä

Keski-Uudenmaan yhteiskehittämissyhmässä oli edustettuna useampi kuntayhtymän yksikkö. Ryhmän luomilla kehittämiskokeiluilla pyrittiin parantamaan nuorille suuntautuvaa valistusta sekä varhaistamaan so- te-palveluissa tapahtuvaa puheeksiottoa.

Nuorten Ohjaamon nuorisotyöntekijä ja kokemusasiantuntijat kehittivät kouluvierailumallia ja kokeilivat sitä kolmen oppilaitosvierailun aikana. Oppilailta kerätty palaute oli lupaavaa: kahden lukiovierailun oppilaiden kouluarvosanan keskiarvo vierailulle oli lähes 9. Vierailukonseptia levitetään vuonna 2020 myös muihin kuntiin.

Keski-Uudellamaalla kehitettiin apuvälineitä alueen sote-työntekijöille. Puheeksiottoon kannustava opaslehtinen, asiakkaille annettavat käyntikortit eteenpäin ohjausta varten ja työntekijä- ja asiakastiloihin ripustettavat julisteet rohkaisuksi asiasta puhumiseen olivat hankkeessa kehitettyjä materiaaleja.

Neljä työntekijää ja kaksi kokemusasiantuntijaa arvioivat hankkeen onnistumista palautelomakkeen avulla. Yhteinen työskentely ja ilma- piiri koettiin innostavaksi ja yhteiskehittäminen ylipäättään tärkeäksi. Vähiten tyytyväisiä palautteen antajat olivat hankkeen sujuvaan edis- tymiseen. Yhdessä kehitettyihin kouluvierailuihin ja sotetyöntekijöille suunnattuihin materiaaleihin oltiin kuitenkin tyytyväisiä.

Tampere

Syyskuussa 2019 käynnistetty Tampereen yhteiskehittämissyhmä Syys- kuussa 2019 käynnistetty Tampereen yhteiskehittämissyhmä koostuu neljästä alueen kokemusasiantuntijasta/vertaisohjaajasta sekä viidestä Psykiatria- ja päihdekeskuksen työntekijästä. Kehittämissyhmän oli tarkoitus kokeilla keväällä 2020 joka toinen tiistai auki olevaa ”Pelik- linikkaa”, jossa tarjottaisiin ammattilais- ja kokemusvastaanottoja sekä ammattilaisten ja kokemusasiantuntijoiden yhdessä toteuttamia alus- tuksia rahapeliongelmasta. Koronaviruksen takia kokeiluja ei kuiten- kaan voitu kevään aikana vielä aloittaa.

TERVETULOA

ALKUINFOTILAISUUDEEN!

PVM ___ / ___ / _____ KLO ___ - _____

MISSÄ ?

Avopäihdepalvelut, Yrtytelontie 6, 2. krs

KENELLE ?

Tilaisuus on tarkoitettu Avopäihdepalveluihin hoitoon hakeutuneille rahapelaajille sekä läheisille.

Tervetuloa joko yksin tai yhdessä!

MITÄ ?

- Ennätietoa rahapeli-riippuvuudesta ja läheisen roolista.
- Tietoa Avopäihdepalveluiden hoitomenetelmistä ja käytännöstä.
- Tietoa Oulussa tarjolla olevista muista työdyllisistä tukimuodoista.
- Kokemusasiantuntijoiden rohkaisevia selitysmistäri- noita ja vinkkejä.
- Mahdollisuus saada toivoa, että ongelman voi saada hallintaan.
- Mahdollisuus vaihtaa ajatuksia samassa tilanteessa olevien kanssa ja havaita, ettet ole ongelmasi kanssa yksin.

KUKA JÄRJESTÄÄ ?

Oulun Avopäihdepalvelut yhdessä rahapeli-riippuvuudesta toipuneiden Pelirajaton-toiminnan kokemusasiantuntijoiden kanssa. Tutustu tarkemmin [Pelirajaton.fi](https://pelirajaton.fi)

LISÄTIETOJA :

Avopäihdepalveluiden päiväystyksestä, p. 044-7036160 (ma-to klo 8-15,30, pe 8-15)

Hoitoon hakeutuneita pelaajia ja heidän läheisiään kutsuttiin Oulussa järjestettyihin alkuinfotilaisuuksiin kutsukortilla.



Oulun yhteiskehittämissyhmä koostui kahdesta Pelirajaton-koke- musasiantuntijasta ja yhdestä vertaisryhmässä toipuneesta. Oulun Avopäihdepalveluista ryhmään osallistui neljä työntekijää. Kuvassa palveluesimies Kati Kananen (vas.), psykologi Marja Pura (keskellä) sekä kokemustoimijat Jaakko, Jukka & Tapio.

Rahapelaaminen puheeksi KEU-sotessa!

TYÖNTEKIJÄ

Kysyn rahapelaamisesta rohkeasti asiakkailtani!

Kolttaan kunnioittavasti, kysyen ja kuunnellen, ilman kiirettä.

Selvitämme eri tuki- ja hoitovaihtoehdot yhdessä.

ASIAKAS

En kehtaa puhua tästä, hävetään hirveästi.

Hyvä kohtaan rohkaisi minua puhu- man vaikeista kokemuk- sista ja tunteuksista, ennakkoluuloistani ja peloistani huolimatta.

Tulin kuulluksi ja sain myös selkein polun eteenpäin!

Katso tarkemmin keski-uudenmaansote.fi

Pelintilä • Alueiden maastoregry -pöytä- ja sosiaalipöytä • Digitaalinen pelinainen

Keski-Uudellamaalla ammattilaiset ja työntekijät kehittivät puheek- sioton edistämiseksi esimerkiksi työntekijä- ja asiakastiloihin ripustet- tavan rohkaisevan julisteon.

Allekirjoita kansalaisaloite 2.0

Kampanjointia varten toteutettiin nettisivu pelikoneetkaupoista.fi, jonka sisältö koostui ajankohtaisista kampanjaa koskevista uutisista, asiantuntijahaastatteluista, kokemustarinoista sekä kampanjamateriaaleista.

Vaikuttamistyö ja rahapelijärjestelmän vastuullisuuden vaikuttaminen

Hankkeessa pyritään kokemusasiantuntijuuden avulla vaikuttamaan vastuullisemman, haittoja paremmin ehkäisevän rahapelitoiminnan ja -järjestelmän kehittämiseksi ja ihmisten tietoisuuden lisäämiseksi. Keinoja ja yhteisiä tavoitteita on suunniteltu yhdessä kokemusasiantuntijoiden kanssa.

Kokemustieto tuli kuulluksi erityisesti hankkeessa toteutetun Pelikoneet kauPOISta! -kansalaisaloitteen ansiosta. Raha-automaattien poistoon julkisista tiloista tähdännyt kansalaisaloite keräsi 20.3.-20.9.2019 välisenä aikana 31 911 kannatusilmoitusta.

Aloitteen takana oli kahdeksasta innokkaasta vapaaehtoismijastamme koostuva ydinryhmä, mutta heidän lisäksi aloite yhdisti laajemminkin toimijoitamme. Moni osallistui esimerkiksi nimien keräämiseen kaduilla ja tapahtumissa, esiintymällä kampanjavideossa tai kirjoittamalla oman tarinansa kampanjasivulle (www.pelikoneetkaupoista.fi).

Kampanjointia varten toteutettiin nettisivu pelikoneetkaupoista.fi, jonka sisältö koostui ajankohtaisista kampanjaa koskevista uutisista, asiantuntijahaastatteluista, kokemustarinoista sekä kampanjamateriaaleista.

Aloite nosti kansainvälisesti erikoislaatuisen pelikonesijoittelun perinteisessä mediassa sekä sosiaalisessa mediassa puheenaiheeksi lukuisia kertoja puolen vuoden aikana. Kaikki valtakunnan päämediat (esim. YLE, Helsingin Sanomat, MTV3, Iltalehti, Ilta Sanomat, Kauppalehti) ja lukuisat paikallismediat tekivät juttuja aloitteesta ja sen käynnistäneistä henkilöistä. Kokemusasiantuntijamme vierailivat kampanja-aikana myös useammassa radiolähetyksessä sekä muutamia kertoja televisiolähetyksissä. Moni tunnettu henkilö asettui julkisesti aloitteen taakse. Salibandyn maailmanmestari Peter Kotilainen esiintyi aloitetta varten tehdyssä kampanjavideossa omalla tarinallaan.

Lue yhteenveto kansalaisaloitteesta:

<https://sosped.fi/kansalaisaloite-heratti-suomalaiset-keskustelemaan-rahapelijarjestelman-vastuullisuudesta/>

Kansalaisaloitteen lisäksi kokemusasiantuntijoiden vaikuttamistyö koostui Sosiaali- ja terveysministeriön haitta-arvioryhmälle lähetetyistä kahdesta yhteisestä lausunnosta (aiheet: pelaamisen maksu luottokortilla & raha-automaattien hallintatyökalut), osallistumisesta SOSTEn skenaariotyöskentelyyn rahapelihaittojen ehkäisystä ja järjestöjen toimintaedellytyksistä sekä vierailusta Veikkauksen hallintoneuvostossa. Ehdotimme hallintoneuvostovierailulla uusia avauksia pelihaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi. Onnistuneen vierailun seurauksena kokemusasiantuntijoillemme luvattiin mahdollisuutta osallistua vuonna 2020 vastuullisuusteemojen ja pelinhallintatyökalujen tarkempaan suunnitteluun.



7 KOULUTUKSET

Pelirajat'on etsii säännöllisesti uusia vertaisohjaajia ja järjestää heille vertaisohjaamiseen ja kokemusasiantuntijana toimimiseen liittyviä maksuttomia koulutuksia. Ohjaajiksi haetaan ihmisiä, joilla on oma-kohtainen 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 työhohjaukseen. Pelaajataustaisilta ohjaajilta edellytetään 6 kuukauden pelaamattomuutta.

Vertaisohjaajan peruskoulutus antaa valmiudet ohjata vertaisryhmää. Sen jälkeen voi perehtyä vertaispuhelimeen, tai verkkotyöhön sekä kokemuksen kartuttua kouluttautua tukihenkilöksi, kokemusasiantuntijaksi ja mentoriksi. Koulutuksissa ja perehdytyksissä on aina mukana työntekijöiden lisäksi yksi tai useampi kokemusasiantuntija.

7.1 Vertaisohjaajien peruskoulutukset

3 koulutusta, 25 uutta vertaisohjaajaa
(20 pelaajataustaista, 5 läheistaustaista)

Peruskoulutus (2 op) koostuu kahdesta viikonlopusta sekä niiden välisissä tehtävistä kotitehtävistä. Lähijaksojen aikana perehdytään Pelirajat'on-toimintamalliin, vertaisohjaajan perustaitoihin sekä ongelmalliseen rahapelaamiseen ja läheisenä elämiseen. Koulutus sisältää

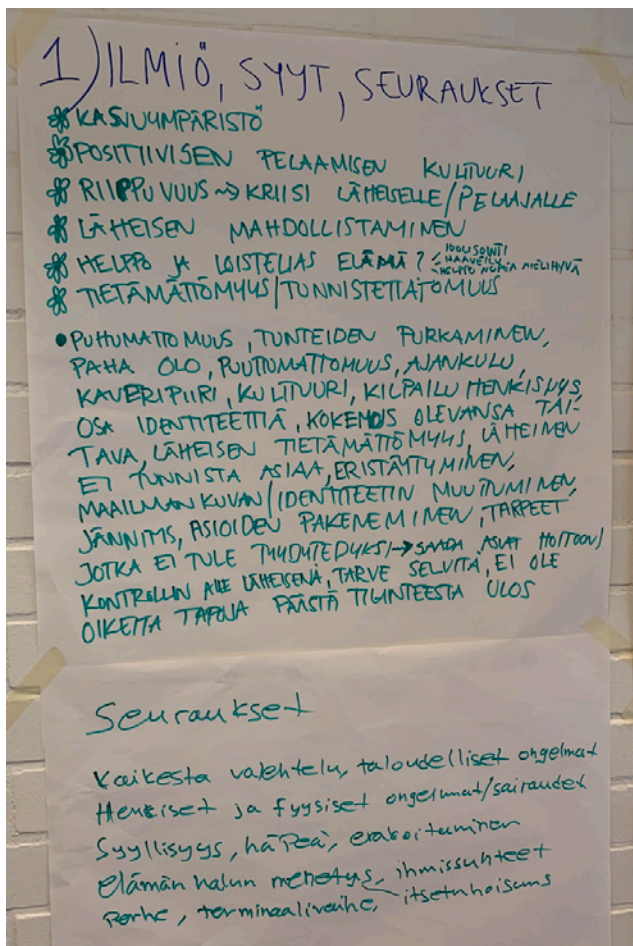
runsaasti yhteistä keskustelua ja sen aikana jaetaan kokemuksia ja harjoitellaan ohjaamista käytännössä ryhmäohjelmien pohjalta. Näiden lisäksi on kevyitä kotitehtäviä ja lyhyitä alustuksia. Kouluttajina toimivat Pelirajat'on-työntekijöiden lisäksi kaksi kokemusasiantuntijaa (pelaaja ja läheinen) sekä vierailevana luennoitsijana riippuvuus- ja läheistyön asiantuntijat.

Osallistujapalautteen perusteella koulutusten toteutusta ja sisältöä pidetään hyödyllisenä vertaisohjaajan tehtävää ajatellen. Osallistujien antamien arvosanojen keskiarvo vuoden 2019 koulutuksille oli 9,8. Eryistä kiitosta sisällöistä saavat omien tarinoiden valmistelu ja esittäminen sekä toisten tarinoiden kuunteleminen ja kommentointi, työkirja ja siihen perehtyminen, alustukset rahapeli-riippuvuudesta ja läheisten roolista sekä ohjaustilanteiden valmistelu ja toteutus. Koulutus on osallistujien mielestä vastannut hyvin odotuksia, ilmapiiri ja ryhmähenki on ollut innostava ja koulutuksessa opittua on helppo hyödyntää oman ryhmän ohjaamisessa.

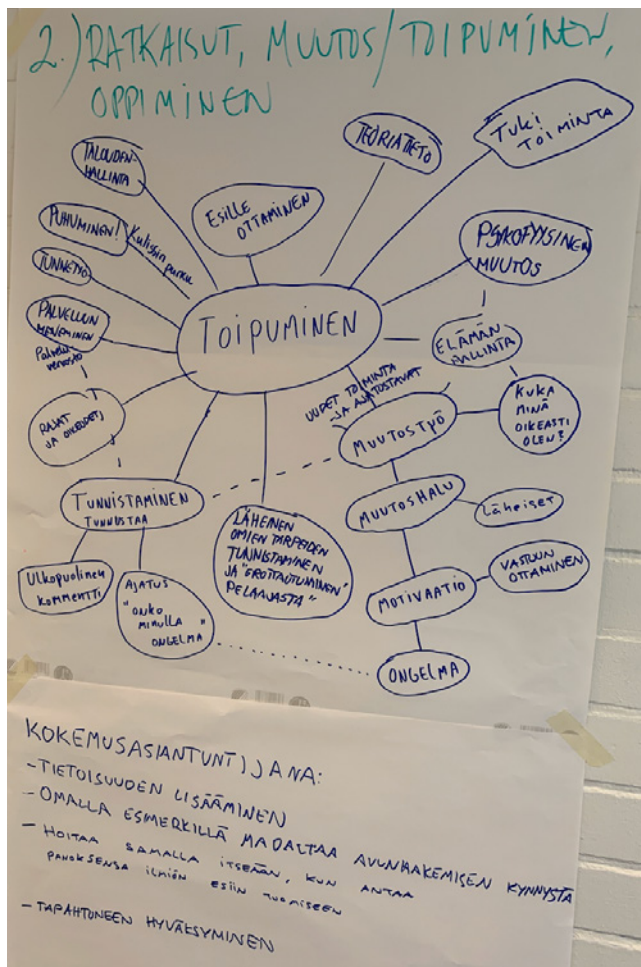
7.2 Kokemusasiantuntija- ja mentorikoulutukset

1 koulutus, 7 uutta kokemusasiantuntijaa
(5 pelaajataustaista, 2 läheistaustaista)

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 rahapeliongelmistä sekä toimia aloittelevien vertai-



Ryhmätöiden tuloksia: Mitä kokemusasiantuntijat haluavat nostaa esille?



sohjaajien tukijana eli mentorina. Koulutuksia pyritään järjestämään kerran vuodessa.

Koulutuksen aikana

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

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

7.3 Tukihenkilökoulutus

1 koulutus, 8 uutta tukihenkilöä (7 pelaajataustaista, 1 läheistaustainen)

Pelirajat'on järjesti tukihenkilötoiminnan koulutus- ja arviointipäivän elokuussa Helsingissä. Uusien tukihenkilöiden perehdyttämisen lisäksi päivän aikana

- arvioitiin pilotissa kertyneitä kokemuksia
- ideoiitiin erilaisia malleja tukisuhteille (lyhyet/pitkät tukisuhteet, kasvokkain/puhelimessa, ilman hoitosuhdetta, eri kohderyhmiä)
- kirkastettiin tukihenkilötoiminnan tavoitteita sekä
- suunniteltiin pilottikauden jatkoa

Koulutukseen osallistui 7 vapaaehtoista, joista 3 oli jo toiminut tukihenkilönä. Lisäksi vuoden aikana perehdyttiin erikseen 4 vapaaehtoista (3 pelaajataustaista, 1 läheistaustainen).

7.4 Perehdytykset muihin tehtäviin

Pelirajat'on perehdyttää vertaisohjaajat erikseen puhelin- ja verkkotyöhön. Vertaisohjaajat saavat ennakkoon tutustuttavaksi tehtävään liittyvän verkko-oppaan, jonka pohjalta käydään läpi tehtävän erityispiirteitä, tutustutaan työvälineisiin sekä harjoitellaan ohjaamista käytännössä. Vuonna 2019 puhelin- ja verkkotyöhön liittyvät perehdytykset järjestettiin etänä.



8 YHTEISTYÖ

Pelirajat'on tekee laajasti yhteistyötä eri toimijoiden kanssa paikallisesti ja valtakunnallisesti. Yhteistyön tavoitteena on tehdä Pelirajat'on-palveluita tutuksi sekä lisätä tietoisuutta rahapeliongelmista ja niiden tunnistamisesta.

Vuonna 2019 yhteistyötä on tehty esimerkiksi

- toteuttamalla yhdessä palveluita (Peliklinikka/tukihenkilötoiminta ja Peluuri/Tehostartti -ryhmät),
- pitämällä yhteisiä koulutuksia ja tilaisuuksia (esim. FinFami ja Mieli ry, A-klinikkasäätiön Hämeenlinnan ehkäisevän päihdetyön yksikkö)

- markkinoimalla molempien osapuolten palveluita (esim. kriisikeskukset, Peluuri, Peliklinikka)
- hyödyntämällä kokemusasiantuntijuutta ja kokoontumistiloja

Tiiviimpää yhteistyötä on tehty erityisesti Osallisuudella otetta rahapeli-ongelmiin -hankkeessa pilottipaikkakuntien yhteiskehittämisryhmissä (Oulu, Keski-Uusimaa, Tampere) sekä THL:n kanssa.

Pelirajat'on osallistuu säännöllisesti pelihaittoimijoiden verkostoon, Puhutaan rahapelaamisesta -verkostoon sekä Päijät-Hämeen pelihaittojen ehkäisyntuotekoordinaatioryhmään (O-PETE).

Voimassa olleet yhteistyösopimukset vuonna 2019

Organisaatio	Paikkakunta	Sisältö
EHYT ry	Valtakunnallinen	Vertaisryhmätoiminta, kokemusasiantuntijatyö (Arpa-projekti 2018-2019)
Peliklinikka/Peluuri	Valtakunnallinen	Vertaisryhmätoiminta, vertaispuhelin, tukihenkilötoiminta, Tehostartti-ryhmät
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
Balanssi ry	Rovaniemi	Vertaisryhmätoiminta
Sosiaalialan osaamiskeskus Verso	Päijät-Häme	Kokemusasiantuntijatyö (Neljän tuulen hanke 2017-2019)

8.1 Kysely rahapelaamisen ympäristöstä

Pelirajat'on oli mukana toteuttamassa alkuvuonna 2019 kyselyä, jossa rahapeliongelmiin apua hakeneilta pelaajilta kysyttiin millaiset pelit ovat aiheuttaneet heille ongelmia.

Pelirajat'on-vertaisryhmien lisäksi kysely toteutettiin Peliklinikan, Peluurin ja Tiltin palveluissa. Vastauksia saatiin 258 kappaletta, joista 132 tuli Pelirajat'on-vertaisryhmistä.

Veikkauksen kivijalka- ja nettipelit sekä ulkomaiset ja PAF:n nettirahapelit olivat kaikki aiheuttaneet melko tasaisesti ongelmia kyselyyn vastanneille pelaajille. Näyttäisi kuitenkin siltä, että ongelmat kärjistyvät ulkomaisiin peleihin siirryttäessä, erityisesti suurempien häviöiden ja lähes rajattoman pelitarjonnan myötä. Kyselyn mukaan esimerkiksi suuremmat voitot, bonukset ja mainonta olivat syinä ulkomailla pelaamisen aloittamiseen.

Ongelmien tunnistaminen ennen ulkomaisille sivuille siirtymistä, ylivelkaantumisen ehkäisy ja keskitettyjen työkalujen kehittäminen oman pelaamisen hallintaan ovat mahdollisia keinoja vähentää rahapelaamisen haittoja.

Lue raportti "Tunnissa meni 1500€": Ulkomaille pelaaminen rahapeliongelmiin apua hakeneiden joukossa
<https://peluuri.fi/fi/ajankohtaista/tiedote-rahapeliongelmat-karjistyvat-ulkomaisilla-nettikasinoilla-pelaavilla>





9 TIEDOTTAMINEN JA VIESTINTÄ

Vuoden 2019 aikana Pelirajat'on-toiminnasta viestittiin monikanavaisesti kuvaa, videota ja tekstiä hyödyntäen sosiaalisen median kanavissa (Facebook, Twitter, Instagram ja YouTube), nettisivuilla (pelirajaton.fi, sosped.fi ja pelikoneetkaupoista.fi), sähköpostitse, eri printtijulkaisuissa ja mm. display-näytöillä metroissa, linja-autoissa ja kauppakeskuksissa.

Normaalin sisällöntuotannon lisäksi markkinoimme vertaisohjaaja-koulutuksia, vertaisryhmiä, vertaispuhelinta, nettivertaisutukea, tuettuja lomiam ja voimavarakursseja ostetuilla lehti-ilmoituksilla, display-mainoksilla ja/tai some-mainonnalla. Ns. ilmaista markkinointia toteutettiin pääosin sähköpostitse sekä sosiaalisen median avulla. Näiden lisäksi lähetimme paikkakuntakohtaisia lehdistötiedotteita paikallis- ja ilmaisjakelulehtiin. Sähköpostimarkkinointia teemme MailChimp-ohjelman kautta, josta lähetimme vuoden aikana yhteensä 11 viestiä uutiskirjeen tilaajalistalle, jolla on tällä hetkellä 1767 tilaajaa.

Viestinnän onnistumista arvioidaan seuraamalla mm. yhteydenottoja, medianäkyvyyttä sekä erilaisia tilastoja (Facebook, Twitter, Instagram, Google Analytics). Ryhmistä ja koulutuksista kiinnostuneiden yhteydenottoja seuraamalla kertyy tietoa siitä, mistä päin Suomea yhteydenotot tulevat. Näin saadaan kuvaa myös viestinnän tehokkuudesta ja kattavuudesta. Vaikka tavoitimmekin läheiset vuonna 2019 edellisvuosia paremmin, on läheisten parempi tavoittaminen edelleen yksi keskeisimmistä tavoitteistamme. Läheisten tavoittamista on yritetty tehostaa hyödyntämällä erilaisia kohdennuksia ja sisältömuotoja.


Vuoden aikana Pelirajattoman **Facebook-sivuilla** julkaistiin useita hyvin menestyneitä sisältöjä. Yhteensä 10 orgaanisen sisällön kattavuus oli yli 1000. Tässä oli merkittävää kasvua edellisvuosiin verrattuna. Parhaiten menestynein sisältö oli alla oleva Pinjan tarina, joka tavoitti lähes 12 000 henkilöä ja yhteensä 45 erilaista reaktiota.

Pelirajat'on 17. syyskuuta 2019 · 🌐

"Se seiso pelikoneen ääressä ihan kuin jossain transsissa ja hoki, että 'vielä yksi kolikko ja vielä yksi ja – oi, miten lähellä voittoa oli, ei me tätä nyt tähän voida jättää' ja mua jännitti, milloin joku kaveri tai opettaja kävelisi ohitse ja näkisi."

Pelirajat'on läheisten vertaisohjaaja Pinja koki olevansa äidilleen taloudenhoitaja, työkaveri, terapeutti, talousneuvoja – kaikkea muuta kuin tytär. Kaikesta tästä huolimatta läheisenä oli vaikea tunnistaa omat tarpeensa, kun apua vihdoinkin tarjottiin.

Pelaajan läheiset tarvitsevat myös tukea. Lue Pinjan tarina ja tutustu alkaviin vertaisryhmiin!



PELIRAJATON.FI

PINJA | Pelirajat'on

Mä muistan, kun mua alkoi hävettää ensimmäisen kerran. Alkuun äidin...

11 901 Tavoitetut henkilöt **391** Sitoutumiset [Mainosta julkaisua](#)

👍👎👍👍 29 4 kommenttia 3 jakoa

👍 Tykkää 💬 Kommentoi ➦ Jaa 🧑🗨️

Julkaisusi tehokkuus

11 901 Tavoitetut henkilöt

45 Reaktiot, kommentit ja jaot ⁱ

31 👍 Tykkää	27 Julkaisussa	4 Jaoissa
-----------------------	--------------------------	---------------------

2 ❤️ Ihastu	2 Julkaisussa	0 Jaoissa
-----------------------	-------------------------	---------------------

1 😂 Haha	1 Julkaisussa	0 Jaoissa
--------------------	-------------------------	---------------------

3 😬 Surullinen	3 Julkaisussa	0 Jaoissa
--------------------------	-------------------------	---------------------

4 Kommentit	4 Julkaisussa	0 Jaoissa
-----------------------	-------------------------	---------------------

4 Jaot	3 Julkaisussa	1 Jaoissa
------------------	-------------------------	---------------------

346 Julkaisujen klikkaukset

0 Kuvien näyttökerrat	318 Linkin klikkaukset	28 Muut klikkaukset ⁱ
---------------------------------	----------------------------------	--

KIELTEINEN PALAUTE

0 Piilota julkaisu	0 Piilota kaikki julkaisut
0 Ilmianna roskapostina	0 En tykkääkään sivusta

Kävijätietotoiminta ilmoitetaan mainostilin Yhdysvaltojen länsirannikon aikavyöhykkeen (PDT) mukaan. Mainostointiminta ilmoitetaan mainostilin aikavyöhykkeen mukaan.

Twitterissä Pelirajat'on-tilin twiittien näkyvyys ja reaktiot pysyivät samalla tasolla edelliseen vuoteen 2018 verrattuna. Vuonna 2019 twiittailimme ahkerasti Pelirajat'on-tilin ohella myös Pelikoneet kaupoista-tilin kautta. Twiittimme tavoittivat usein noin 2000 näyttökertaa.

Nettisivujemme pelirajaton.fi kävijämäärä kasvoi verrattuna edelliseen vuoteen. Sivulla vieraili lähes 28 000 käyttäjää, joten sivuston kävijämäärä kasvoi yli 16 prosenttia edellisestä vuodesta. Verrattuna vuoteen 2018 kasvua oli nähtävissä myös istuntojen määrässä ja nettisivuilla vietetyssä ajassa. Kävijäpiikit painottuvat edellisten vuosien tapaan alkuvuoteen ja alkusyksyyn, jolloin vertaisryhmien markkinointi ja ryhmiin ilmoittautuminen ovat käynnissä. Nettisivuille saavuttiin

edellisen vuoden tapaan eniten hakukoneiden ja sosiaalisen median kautta. Vuonna 2019 teimme myös hakusanamarkkinointia, jonka johdosta yhä useampi löysi sivustolle käyttäen esimerkiksi hakusanoja "peliriippuvuus" tai "peliongelma". Huomattava muutos vuoteen 2018 verrattuna tapahtui siinä, että moni saapui nettisivulle sähköpostin kautta (kasvua 192 prosenttia). Laitoimmekin vuoden aikana yhteensä 11 viestiä uutiskirjeen tilaajalistalle, joissa jokaisessa ohjattiin lukemaan nettisivujen sisältöjä.

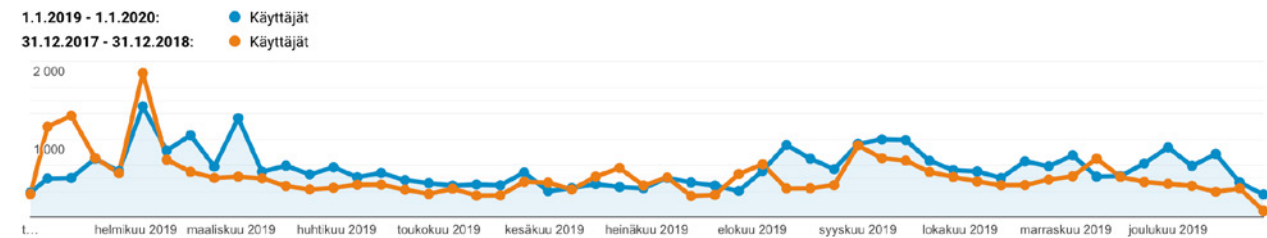
Etusivun lisäksi sivuston suosituimpiin sisältöihin kuuluivat vertaisryhmistä kertova sivu ja tarinat-sivu, joihin myös ohjattiin paljon liikennettä erilaisten mainoskampanjoiden avulla.

Pelirajat'on @pelirajaton

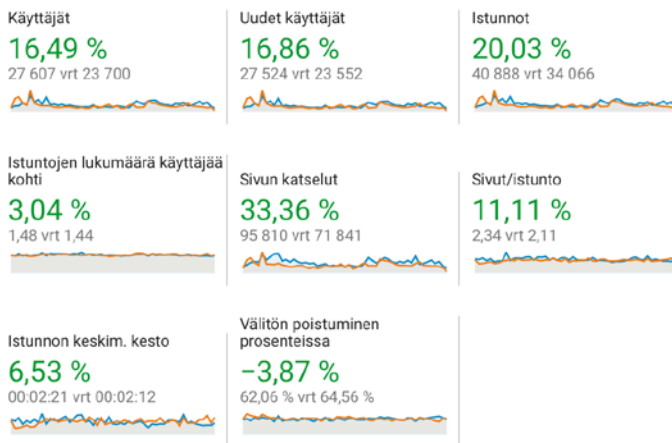
Kokemusasiantuntijamme @MkeJenna & @TikruJossu hetki ennen vierailua Veikkauksen hallintoneuvostossa, viime aikoina runsaasti kuvatun SDP:n ryhmähuoneen oven takana! 😊 Hieno veto & onnistunut tilaisuus! 🙌 Jes! 📷 pic.twitter.com/EiFn5NUrVX



Näyttökerrat	2 589
Toiminnot yhteensä	158
Median synnyttämä toiminta	70
Tietojen laajennukset	33
Tykkäykset	32
Profiiliin klikkaukset	16



Kuva 1 Netisivujen kuukausikohtaiset käyttäjämäärät vuonna 2018 (oranssi) ja 2019 (sininen).



Nettisivujen kuukausikohtaiset käyttäjämäärät vuonna 2018 (oranssi) ja 2019 (sininen).

Kokemustiedolla ja kokemustarinoilla on keskeinen rooli kaikessa Pelirajat'on-viestinnässä. Vuoden aikana keräsimme uusia tarinoita valmistuneilta kokemusasiantuntijoilta ja julkaisimme niitä nettisivuilla. Kokemusasiantuntijat kirjoittivat kokemustarinoiden lisäksi myös muita sisältöjä esimerkiksi nettisivuille, sosiaaliseen mediaan ja eri materiaaleihin.

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, Sini-nauhaliitto, Peliklinikka ja THL. Pelirajat'on on mukana myös verkoston

toimeenpanoryhmässä, joka kokoontuu säännöllisesti suunnittelemaan yhdessä tehtävää rahapelihaittaviestintää. Vuoden 2018 aikana osallistuimme verkoston kanssa eri messuille, järjestimme kansalaisviestintätapahtuman keskuskirjasto Oodissa, sekä toteutimme maksullinen some-markkinointikampanjan, jonka tavoitteena oli tavoittaa etenkin alle 30-vuotiaita miehiä ja tarjota tietoa rahapelihaitoista.

Rahapelihaitat saivat erityisen paljon **valtakunnallista medianäkyvyyttä** vuoden 2019 aikana. Pelirajat'on-toiminta sain näkyvyyttä etenkin kokemusasiantuntijoiden antamien haastatteluiden kautta. Kokemusasiantuntijat antoivat vuoden aikana haastatteluja aikakausi- ja sanomalehtiin, radioon ja televisioon. Mediaosumien ja some-maainintojen osalta oli nähtävissä selkeää kasvua vuoteen 2018 verrattuna.

"Iso voitto tuntuu pirun hyvälle" + "Kaikki menee mitä tulee"

3.9.2019

Jos rahapelaaminen kuumottaa

Kansalaistapahtuma rahapelaamisesta Helsingin keskustakirjasto Oodissa

Oodissa järjestettävän kansalaistapahtuman juonsi Peter Nyman. Paneelikeskusteluun osallistui kolme Pelirajat'on-kokemusasiantuntijaa.

Pelirajat'on-toiminnan mediaosumia kerättiin vuoden aikana reilut 70 kpl. Alla muutamia nostoja mediaosumista.

- *Ilta-sanomat: Teron, 24, kaksoiselämä johti isoihin vaikeuksiin – 5 tarinaa pahoista rahapeliongelmissa. Jutussa julkaistut tarinat on lyhennetty Pelirajat'on-sivustolta löytyvistä kokemustarinoista.*
- *Apu: "Juoksin marketista ulos, etten kuulisi pelikoneiden ääniä" – Peliriippuvaiset kertovat "Jouko Vidgren on peliriippuvainen, joka ei pelaa enää. Hän toimii vertaistukijana Pelirajat'On-palvelussa."*
- *Satakunnan Kansa: "Tajusin pelaavani viimeisiä rahoja muutama tunti sitten tulleesta palkasta" Jutussa haastatellaan kokemusasiantuntijoita, sekä nettisivuillamme julkaistuja sitaatteja Pelirajat'on-ryhmiin osallistuneilta.*
- *Ilta-sanomat: Maria kertoo rujosta kaksoiselämästään: kävi töissä ja jonotti aamukuudelta huoltoaseman oven takana pelikoneelle – lopulta velkaa oli 120 000 euroa*
- *"Maria vietti kahden kuukauden hoitajakson päihdekuntoutuslaitoksessa, joka katkaisi pelaamisen kierteen ja aloitti toipumisen. Samalla hän löysi Sosped-säätiön Pelirajat'on-vertaistukiryhmät. Nyt kaksi vuotta pelaamatta ollut Maria auttaa itse samassa tilanteessa olevia ja on saanut paljon lisää tietoa peliriippuvuuden synnystä. Hän uskoo pystyvänsä elämään pysyvästi ilman pelaamista."*
- *MeNaiset: Lapsena Pinja odotti pelikoneen luona tunteja ja mielti, riittääkö ruokaan rahaa – lopulta hän sairastui myös itse "Nykyään Pinja tekee vapaaehtoistyötä vertaistukiohjaajana ja kokemusasiantuntijana Pelirajat'on -ryhmän chat-päivystyksessä. Läheisimmät ystävänsä hän on löytänyt juuri tästä porukasta, jossa kaikki muutkin ovat entisten tai nykyisten peliriippuvaisten läheisiä. Musta huumori kukkii, sillä samantyyppiset kokemukset yhdistävät. Samassa ryhmässä syntyi myös ajatus Rahapelit pois kaupoista -kansalaisaloitteesta."*
- *Iltalehti: "Se oli todella sairasta pelaamista" Ville Pitkänen menetti elämästään 15 vuotta peliriippuvuudelle. Synkkä taitaval alkoi linja-autoaseman automaatilta, 11-vuotiaana. "Nykyään hän operoi Pelirajat'on-vertaistukiryhmässä ohjaajana ja kokemusasiantuntijana. – Suun avaaminen on ensimmäinen asia, vaikka se onkin tosi arka paikka sanoa, että nyt tämä homma on lähtenyt käsistä, hän evästää."*
- *Seura: "Nettikasinoissa peliriippuvuus syveni" – rahapeleihin koukuttunut "Mika", 36, pelasi netissä yötä päivää. "Oltuaan pelaamatta kolme kuukautta, hän löysi verkosta Sosped-säätiön peririippuvaisille suunnatun Pelirajat'on-vertaistukiryhmän. Nyt Mika toimii ryhmiä vetävänä kokemusasiantuntijana."*
- *Seura: Lääke teki ongelmapelaajan Parkinsonin tautia sairastavasta Johannasta – Impulssikontrollihäiriön vuoksi rahapelien pelaaminen ryöstäytyi käsistä "Innostuin peliongelmaisten vertaistuesta niin, että kouluttauduin Sosped-säätiön Pelirajat'on vertaistukiryhmien ohjaajaksi. Vapaaehtoistyö on tuonut lisää ihania ihmisiä elämäni."*

PELIKONEET KAUPOISTA!

Pelikoneet kauPOISta! -kansalaisaloite, ja siihen liittyvä kampanja herättivät suomalaiset keskustelemaan rahapeli-järjestelmän vastuullisuudesta

Kampanjan tavoitteena oli nostaa esiin rahapeliongelman itse koke-neiden kokemusasiantuntijoiden näkökulmia ja herättää keskustelua rahapeli-järjestelmän vastuullisuudesta. Tässä onnistuimme. Vaikka 50 000 kannatusilmoituksen raja ei täyttynyt, aloitteen aikaansaama kansalaiskeskustelu ja laaja medianäkyvyys tuntuivat menestykseltä.

Viestinnän työntekijät olivat alusta alkaen kokemusasiantuntijoiden tukena kampanjan suunnittelussa ja toteuttamisessa. Toteutimme mm. kampanjan visuaalisen ilmeen ja viestintäkanavat (nettisivu ja some-tilit). Tämän lisäksi teimme viestinnällistä sisältöä (kuvia, videoita ja kirjoituksia) kampanjan viestintäkanaviin, sekä toteutimme kampanjan ajan maksullista markkinointia sosiaalisessa mediassa.

Kampanjaviestinnän kohokohdat kampanja-aikana 20.3.-20.9.

Kampanjan nettisivu avattiin Sospedin sivuston alasivuksi osoitteen pelikoneetkaupoista.fi Varsinainen kampanja käynnistyi 20.3. ja sai saman tien paljon näkyvyyttä mediassa. Kampanjan alun reipas mediahuomio hiipui muutaman viikon jälkeen, mutta mediaosumia tuli tasaisesti koko kampanjan ajan.

Sosiaalisen median tilit avattiin Facebookiin, Twitteriin ja Instagramiin. Kampanjassa aktiivisimmin mukana olleista kokemusasiantuntijoistamme moni aloitti myös itse Twitterin käytön. Omien profiilien kautta käyty Twitter-keskustelut koettiin mielekkäiksi tavoiksi edistää kampanjaa sekä tehokkaaksi keinoksi tavoittaa keskeisiä päättäjiä ja vaikuttajia. Kokemusasiantuntijoiden sisällöntuotanto painottui henkilökohtaisten Twitter-profiilien puolelle ja me otimme päävastuun sisällön tuotannosta yhteisille Pelikoneet KauPOISta! -somekanaville. Twitter on tärkeä väylä herättää ja käydä keskustelua aiheesta sekä tavoittaa päättäjiä. Kokemusasiantuntijat sinkoavat allekirjoitushaasteita päättäjille, vaikuttajille, urheilijoille, sote-järjestöille ja muille edunsaajille. Monet päättäjät ja isot nimet osallistuvat ja reagoivat. Puhutaan rahapelaamisesta -verkoston toimijat nostivat kampanjan esiin omissa viestintäkanavissaan.

Tekemämme **kampanjavidео** julkaistiin YouTubessa. Myöhemmin julkaisimme myös toisen kampanjavidеon, jossa salibandyn maailmanmestari Peter Kotilainen kertoo oman tarinansa. Kokemusasiantuntijat ideoivat vidеon sisältöä sekä pyysivät Kotilaisen mukaan kampanjaan.

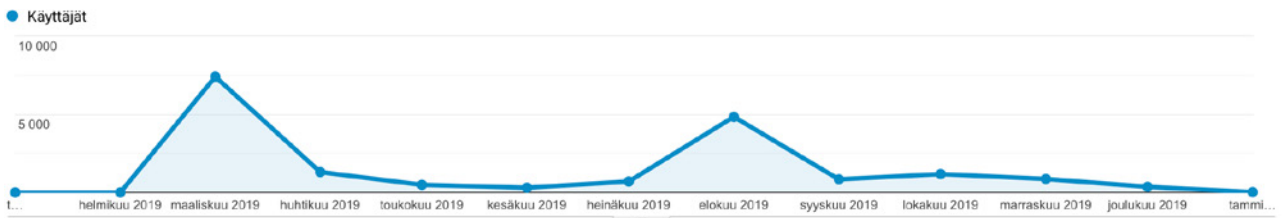
Kampanjan kokemusasiantuntija Jenna Mäkelä nostaa Twitterissä esiin Veikkauksen Keno-mainoksen, jossa kenoamista verrataan kahvilla käyntiin. Twiitti saavuttaa 1860 tykkäystä ja 255 uudelleentwiittausta. Keskustelu leviää myös perinteiseen mediaan nostattaen laajan keskustelun Veikkauksen mainonnasta. Elokuun puolessa välissä Pelikoneet kauPOISta! -keskustelu on viimeistään laajentunut somessa ja perinteisessä mediassa koskemaan koko Veikkauksen toimintaa. Keskustelu laajenee ja innostaa mukaan uusia osallistujia. Myös somen ikävät lieveilmiöt nostavat päätään: anonyymit tilit, trollaus, syyttely sekä virheellisen tiedon levitys. Toiminnanjohtajaamme Lassi Rajamäkeä syytetään Twitterissä tekaistuin perustein trolli-tilin ylläpitämisestä ja kampanjan sabotoimisesta. Myös muut edunsaajatahot ja rahapelihaittatyötä tekevät järjestöt saavat syytöksiä niskoilleen. Kampanjan pääviestit peittyivät. Päättäjät sekä muut "isot nimet" alkavat pikkuhiljaa vetäytyä keskustelusta. Elokuun lopussa julkaisimme kannanoton, jossa peräänkuulutamme rakentavaa ja läpinäkyvää keskustelukulttuuria ja muistutamme päättäjiä kuulemaan kokemusasiantuntijoiden viestin. Kampanjan aktiiviset kokemusasiantuntijat eivät myöskään hyväksy repivää nettikeskustelua ja julkaisivat nettisivuillamme oman kannanoton, jossa toivovat keskustelijoita keskittymään kampanjan todelliseen tarkoitukseen, pelikoneiden poistamiseen kaupoista ja rahapelikulttuurimme muuttamiseen.

Kampanja-aikana #pelikoneetkauPOISta -tunniste ja kampanja saivat somessa (lähinnä Twitterissä) yhteensä 3280 erillistä mainintaa.

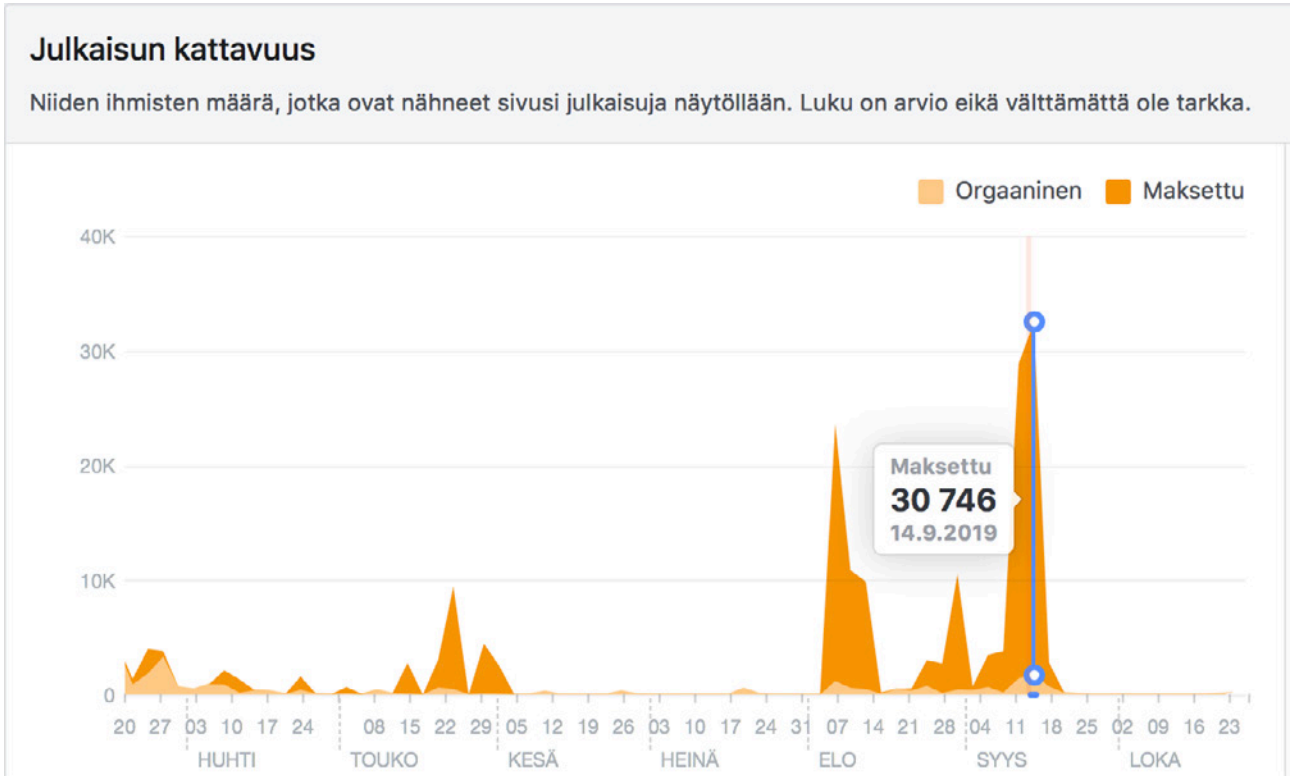
Kansalaisaloite sai paljon mediahuomiota ja kampanjan taustalla olevat kokemusasiantuntijat antoivat useita haastatteluja eri medioihin. Kampanja-aikana pelikoneista, rahapelikoneista, peliautomaateista jne. kirjoitettujen mediaosumien määrä oli yhteensä 439. Kansalaisaloite mainittiin ainakin 40 näistä osumista:

- *HS: Elämä pelissä*
"Entiset rahapeli-riippuvaiset ajavat kansalaisaloitetta, jonka tarkoituksensa on saada rahapeliautomaatit pois kaupoista. Tässä jutussa kolme entistä peliriippuvaista ja yhden peliriippuvaisen äiti kertovat, miten elämää hallitseva tuhoava uhkapeli-riippuvuus voi alkaa aivan tavallisen ruokakaupan rahapeliautomaatista."
- *Suomen Kuvalehti: "Kahdeksan ihmistä laati kansalaisaloitteen, joka voi murentaa Suomen suurimman monopolin – nyt on ison keskustelun paikka"*

Nettisivulla pelikoneetkaupoista.fi yksittäisiä kävijöitä kampanja-aikana oli yhteensä 15 500. Eniten kävijöitä oli 20.3. (3700) ja 7.8. (850). Sivuille tultiin enimmäkseen somesta tai hakukoneen kautta.



Kuva 3 Sivuston kuukausittainen käyttäjämäärä kampanja-aikana



Kuva 4 Maksetut sisällöt tavoittivat Facebookissa huomattavasti paremmin kuin orgaaniset sisällöt



Kuva 5 Myös reaktioiden määrät linkittyivät vahvasti maksettuihin sisältöihin.

Facebookissa teimme yhteensä 32 maksullista markkinointikampanjaa, YouTubeissa myös muutaman maksullisen videokampanjan. Lisäksi teimme hakusanamainontaa nettisivuille.

Maksullisten markkinointikampanjoiden näkyvyys yhteensä:

- *Näyttökerrat 1 268 088*
- *Kattavuus 443 136*
- *Linkin klikkaukset 10 021*
- *Kommentit 155*
- *Muut reaktiot 855 (peukut jne.)*
- *Jaot 202*
- *Videon katselut (loppuun asti) 57799*

Aloitteessa mukana olleet kokemusasiantuntijat olivat tyytyväisiä aloitteen herättämään laajaan ja tarpeelliseen media- ja kansalaiskeskusteluun sekä tietoisuuden kasvamiseen:

”Tämän aloitteen tarkoitus oli nostaa keskustelua ja vähentää häpeää. Tänään, keskustelu pelihaitoista, rahapeliongelmissa ja rahapeliiriippuvuudesta on tasolla, jota Suomessa ei ole vielä koskaan nähty tai kuultu. Tänään, moni ihminen puhuu ongelmistaan ääneen perheelleen, ystävilleen ja työtovereilleen. Me olemme onnistuneet. Te olette onnistuneet.”

Keskustelu jatkuu!

pelirajaton.fi



SOSPED