

**”SE HETKI MUUTTI ELÄMÄNI, HALUSIN
LÖYTÄÄ VASTAUKSIA RIIPPUVUUTEENI”
Narratiivinen tutkimus rahapeli­riippuvuudesta toipumisesta**

Marika Pohjasmäki
Pro gradu –tutkielma
Sosiaalityö
Jyväskylän yliopisto
Kokkolan yliopistokeskus
Chydenius
Syksy 2017

TIIVISTELMÄ

”SE HETKI MUUTTI ELÄMÄNI, HALUSIN LÖYTÄÄ VASTAUKSIA RIIPPUVUUTEENI” Narratiivinen tutkimus rahapeli­riippuvuudesta toipumisesta

Marika Pohjasmäki

Sosiaalityön pro gradu -tutkielma

Jyväskylän yliopisto

Kokkolan yliopistokeskus Chydenius

Ohjaaja: Katri Viitasalo

Syksy 2017

94 sivua, 1 liite

Tämä tutkimus tarkastelee rahapeli­riippuvuudesta toipumista. Tarkastelussa on, mitä tarinoissa kerrotaan rahapeli­riippuvuuden toipumisen käännekohdista ja keinoista. Lisäksi tarkastellaan, mitä annettavaa näillä edellä mainituilla on sosiaalityön käytäntöihin.

Tutkimuksen aineisto koostuu kuudestatoista tarinasta, jotka kerättiin kirjoituspyynnön avulla. Teoreettisena viitekehysenä on narratiivisuus. Lisäksi taustateoriaa on rahapeli­riippuvuudesta. Tutkimuksessa pyritään samaan ymmärrystä rahapeli­riippuvuudesta toipumisesta, joten narratiivisuus sopii hyvin taustateoriaksi. Tarkoitus on saada kuuluviin niiden ääni, jotka ovat selvinneet rahapeli­riippuvuudesta.

Tutkimustuloksissa selviää, että tarinoissa kerrotaan sekä rahapeli­riippuvuuden toipumisen käännekohdista että toipumiskeinoista. Käännekohdat nimetään ymmärrykseksi riippuvuudesta, paljastumiseksi, peloksi jostain ja ajatukseksi siitä, että pelaamisen on loputtava. Tarinoista analysoituja rahapeli­riippuvuuden toipumiskeinoja ovat retkahdusten kautta kohti lopullista toipumista, tunteiden käsittelyn opettelu, identiteetin uudelleen rakentaminen, uuden sisällön saaminen elämään, läheisten merkitys, vertaistuki ja ammattiapu sekä pelaamisen estäminen ulkopuolisin keinoin.

Tutkimuksen johtopäätöksenä on, että rahapeli­riippuvuuden ymmärrys edesauttaa toipumista sekä mahdollistaa auttamisen. On tärkeää, että toipuja saa tarkastella koko pelihistoriaansa uuden minäkuvan rakentamisen tukena. Ammatillaiset voivat vaikuttaa positiivisesti empaattisella ja ymmärtäväisellä kohtaamisella toipujan muutoshaluun. Sosiaalityön käytännöissä ymmärrystä voidaan lisätä esimerkiksi tutustumalla rahapeli­riippuvaisten tarinoiden. Sosiaalityön koulutukseen olisi hyvä lisätä tietoa rahapeli­riippuvuudesta ja hyödyntää olemassa olevaa kokemusasiantuntijuutta.

Asiasanat: riippuvuus, rahapelit, pelihimo, ongelmapelaaminen, toipuminen, motivaatio, narratiivisuus, voimaantuminen.

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ	1
SISÄLLYS	2
KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO	3
1 JOHDANTO	4
2 AIKAISEMPAA TUTKIMUSTA RAHAPELIRIIPPUVUUDESTA	7
2.1 KATSAUS RAHAPELAAMISEN HISTORIAAN SUOMESSA	8
2.2 RAHAPELIRIIPPUVUUDEN TUTKIMUS SUOMESSA	9
3 NARRATIIVISUUS TEOREETTISENA VIITEKEHYKSENÄ	17
4 RAHAPELIRIIPPUVUUS	24
4.1 PELIRIIPPUVUUDEN MÄÄRITELMÄ	26
4.2 RAHAPELAAMISEN YHTEISKUNNALLINEN NÄKÖKULMA	28
4.3 RIIPPUVUUDEN KEHITTYMINEN PROSESSINA	31
4.4 RAHAPELIRIIPPUVUUDESTA TOIPUMINEN	34
4.5 VOIMAANTUMINEN.....	37
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	40
5.1 TUTKIMUSTEHTÄVÄ JA -KYSYMYKSET	40
5.2 TUTKIMUSAINEISTON KERÄÄMINEN KIRJOITUSPYYNNÖLLÄ	40
5.3 NARRATIIVIEIEN ANALYYSI.....	44
5.4 EETTISET KYSYMYKSET	46
6 RAHAPELIRIIPPUVAISTEN TOIPUMISTARINOITA	50
6.1 TARINOIDEN KÄÄNNEKOHDAT	51
6.1.1 Tarina riippuvuuden ymmärtämisestä toipumisen käännekohtana	52
6.1.2 Tarina paljastumisesta toipumisen käännekohtana	53
6.1.3 Tarina pelosta jostain toipumisen käännekohtana	55
6.1.4 Tarina ajatuksesta siitä, että pelaamisen on loputtava toipumisen käännekohtana.....	56
6.2 TARINOIDEN TOIPUMISKEINOT	57
6.2.1 Tarina retkahdusten kautta tapahtuvasta toipumisesta	58
6.2.2 Tarina tunteiden käsittelyn opettelusta toipumiskeinona	61
6.2.3 Tarina identiteetin uudelleen rakentamisesta toipumiskeinona	63
6.2.4 Tarina uuden sisällön elämään saamisesta toipumiskeinona	66
6.2.5 Tarina läheisten merkityksestä toipumiskeinona	69
6.2.6 Tarina vertaistuesta ja ammattiavusta toipumiskeinona	71
6.2.7 Tarina pelaamisen estämisestä ulkopuolisen keinoin toipumiskeinona.....	74
7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET	76
7.1 KÄÄNNEKOHDAT RAHAPELIRIIPPUVUUDESTA TOIPUMISESSA.....	77
7.2 TARINOIDEN TOIPUMISKEINOT	79
7.3 JATKOTUTKIMUSAIHE-EHDOTUKSET	84
LÄHTEET	88
LIITTEET	95

KUVIO- JA TAULUKKOLUETTELO

KUVIO 1. Rahapelaaminen Suomessa.....	26
TAULUKKO 1. ICD-10 Diagnostiset kriteerit (THL 2017b; Alho & Lahti 2015, 14).....	27
TAULUKKO 2. DSM-5 –kriteerit (THL 2017b; Alho & Lahti 2015, 13).....	28
TAULUKKO 3. Toipumisen käännekohdat... ..	51

1 JOHDANTO

Tutkimukseni otsikko ”Se hetki muutti elämäni, halusin löytää vastauksia riippuvuuteeni” kuvaa hyvin sitä, miten rahapeliriippuvuudesta toipuminen voi alkaa. Kyse on käännekohdasta, jossa riippuvainen ihminen oivaltaa tai kokee herätyksen ja hänessä herää halu toipua. Tutkimukseni tarkoitus on tarkastella, mitä rahapeliriippuvuudesta selviytyneet kertovat toipumisen käännekohdista ja keinoista. Lisäksi tarkoitus on pohtia, mitä annettavaa näillä edellä mainituilla on sosiaalityön käytäntöihin.

Suomalaiset ovat innokkaita rahapelaajia ja peräti 13 % suomalaisista pelaa pelejä riskitasolla, josta on lyhyt matka peliriippuvuuteen. Suomalaisista noin 2,7 prosentilla on rahapeliongelma, joka aiheuttaa haittoja sekä pelaajalle itselle että usein myös hänen läheisille. (Alho & Lahti 2015, 10–11.) Rahapeliriippuvuusongelmat kuuluvat aikuissosiaalityössä tehtävään päihdesosiaalityöhön. Rahapeliriippuvuuden ympärillä asiakkaan ongelmat ovat voineet muodostua hyvin moninaisiksi. Keskiössä ovat yksinäisyys, erot, työttömyys, ihmissuhdeongelmat, rikollisuus, mielenterveysongelmat, talousongelmat, elämänhallinta sekä varsinainen riippuvuus.

Merkitystä on sillä, että sosiaalityöntekijä osaa kohdata riippuvaisen henkilön oikealla tavalla ja auttaa häntä tätä kautta toipumisen tielle. Jotta rahapeliriippuvaista voi auttaa, on ymmärrettävä, mistä tässä riippuvuudessa on kyse. Mielenkiintoni tutkimukseen kumpuaa halusta saada lisää tietoa päihdesosiaalityön käytäntöihin siitä, mitä rahapeliriippuvaiset kertovat omasta toipumisestaan. Sosiaalityötä tehdessä tätä tietoa voidaan jakaa edelleen peliriippuvaisille ja heidän läheisilleen. Tällainen tavoitteellinen lähtökohta saada tietoa auttamistyöhön ja toipumiseen on tyypillistä kerätessä selviytymistarinoita (Laitinen & Uusitalo 2008, 132).

Tutkimukseni on narratiivinen tutkimus sekä teoreettiselta viitekehykseltään että tutkimusmenetelmältään. Kerään aineistoni Pelirajat’-toiminnan vertaisohjaajilta kirjoituspyyntöinä. Heillä on kokemus ongelmallisesta rahapelaamisesta ja siitä toipumisesta.

Ulla Korhonen (2009, 206) on tuonut esiin, että toipumisen kannalta on ensiarvoisen tärkeää kerätä tietoa niiltä, joilla siitä on kokemusta. Ohjaan kirjoittajia kertomaan omasta toipumisestaan ja siihen liittyvistä merkityksellisistä asioista. Kirjoittamisen ohjauksen voi osin katsoa muistuttavan nk. sankarityyppisiin ohjaamista. Tällainen on tavanomaista sellaisissa narratiivisissa tutkimuksissa, joissa pyritään nostamaan esiin selviämistarinoita jostain haasteellisesta elämäntilanteesta (Laitinen & Uusitalo 2008, 132).

Vaikka en tutki ammattilaisen ja peliriippuvaisen kohtaamista sinänsä, se on yksi tutkimukseni innostuksen lähteistä. William R. Millerin ja Stephen Rollnickin (1991) motivoivan haastattelun menetelmä ja sen periaatteet tarjoavat sosiaalityöhön oivan työkalun riippuvaisten asiakkaiden kohtaamiseen. Sen mukaan ammattilaisten asenteella ja työskentelytavalla voidaan vaikuttaa riippuvaisen henkilön sisäiseen motivaatioon ja haluun lähteä toipumistielle sekä tukea hänen matkaansa siellä. Tässä kohdin tutkimukseeni liittyy voimaantumisen. Voimaantumisessa pidetään tärkeänä sitä, että ihminen löytää voimavarat itsestään ja sitä kautta hän haluaa muutosta (Mattila 2008, 30). Sosiaalityössä on tärkeää kuunnella apua hakevien tarinoita, koska sen pohjalta voidaan ymmärtää ja auttaa ihmisiä muuttamaan identiteettiä, rooleja ja sosiaalisia rakenteita (Larsson & Sjöblom 2010, 273.) Myös sosiaalihuoltolaki (1301/2014) ohjaa esimerkiksi asiakassuunnitelmien laatimisen yhteydessä miettimään yhdessä asiakkaan kanssa hänen vahvuuksiaan ja voimavarojaan. Sosiaalityöntekijällä on merkittävä rooli kohdatessaan peliriippuvaisia kuuntelemalla ja tuomalla tietoa, joka edesauttaa asiakkaan voimaantumista.

Peliriippuvuudesta on löydettävissä paljon tietoa ja ilmiöstä on tehty tutkimusta. Kuitenkin toipumisnäkökulma on jäänyt vähemmälle huomiolle. Näkemykseni on, että tutkimalla toipumisnäkökulmaa saamme arvokkaan tiedon lisäksi tuotua esiin sitä, että riippuvuudesta voi toipua. Yleensä hoidon kehittäminen lähtee ammattilaisilta mutta riippuvuuksista alkoholismi on oiva esimerkki siitä, että asia ei aina etene näin. Alkoholismin hoitoon liittyvä tieto ja osaaminen auttamiskeinoista eivät laajentuneet tavanomaisempaan tapaan yleiseltä tasolta tarkemmalle ammattilaisten toimesta, vaan joukko itse riippuvuudesta kärsineitä ihmisiä perusti vuonna 1935 Nimettömien Alkoholistien yhteisön, jonka kautta saatiin arvokasta tietoa riippuvuuskäyttäytymisen luonteesta. (Nakken 2015, 15.) Tällaisen lähtökohdan mukaan toipumiskeinoja haetaan heiltä, jotka riippuvuudesta ovat toipuneet.

Tutkimukseni taustateorioina ovat narratiivisuus sekä riippuvuuksiin ja toipumiseen liittyvät teoriat. Narratiivisuuden taustalla vaikuttaa voimakkaasti sosiaalinen konstruktivismi, jonka mukaan ihmiset rakentavat kertomusten välityksellä identiteettiään ja tietojaan (Heikkinen 2010, 146). Rajaan tutkielmani koskettamaan rahapelaamista ja vedonlyöntipelaamista ja jätän ulos pelit, joihin ei käytetä rahallista panosta. Aineisto analysoidaan narratiivien analyysillä. Rahapeliriippuvuudesta toipumisen käännekohtia ja keinoja nostetaan esiin aineistolähtöisesti.

2 AIKAISEMPAA TUTKIMUSTA RAHAPELIRIIPPUVUUDESTA

Kaikki riippuvuus ei ole pakonomaista. Ihmiset ovat esimerkiksi riippuvaisia toisistaan, eikä kyse ole addiktiosta. Addiktiosta on kyse silloin, kun toiminto on pakonomaista ja sitä toteutetaan siitä huolimatta, että se aiheuttaa haittaa. Kuitenkin riippuvuus- ja addiktiokäsitteitä käytetään usein toistensa rinnalla. (Koski-Jännes 1998, 24.) Myös tässä tutkimuksessa käytän termiä riippuvuus ja addiktio tarkoittaen pakonomaista riippuvuutta rahapelaamisesta.

Riippuvuutta voidaan tarkastella monien eri ammattilasiensa läpi. Jos kysytään asiasta poliisilta, psykiatrilta, psykologilta, lääkäriltä, sosiaalityöntekijältä tai vaikkapa sosiologilta, heillä kaikilla on todennäköisesti erilainen näkemys asiasta. Riippuvuus ongelmana on moniulotteinen. Riippuvuudesta kärsivä ihminen on nähtävä ruumiin, mielen ja hengen kokonaisuutena. Riippuvuudesta puhuttaessa, puhutaan vuorovaikutuksesta oman itsen ja ympäristön kanssa. Ihminen on psykodynaaminen kokonaisuus, jonka riippuvuus ei selity ainoastaan aivokemialla vaan pääosassa on riippuvainen mieli. (Heikkilä 2008, 10–11, 18–19, 24; Murto & Niemelä 1993, 9.)

Olen kiinnostunut tutkimuksessani tarkastelemaan rahapeliriippuvuudesta toipumisen ilmiötä tuottaakseni tietoa, joka voi palvella sosiaalityötä. Riippuvuuskäyttäytyminen aiheuttaa monenlaisia ongelmia, joita ovat esimerkiksi avioerot, talousongelmat, työpaikan menetykset, eristäytyminen, sairaudet ja itsetunto-ongelmat (Koski-Jännes 1998, 47). Tärkeää onkin, että sosiaalityössä on työkaluja, joiden avulla voidaan auttaa ongelman kanssa kamppailevia. Riippuvuudet jaotellaan usein päihderiippuvuuksiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. Oman tutkimukseni kannalta on tärkeää tarkastella tutkimuksia, jotka liittyvät joko suoraan rahapeliriippuvuuteen tai joissa rahapeliriippuvaisuus on yksi tutkittavista riippuvuuksista.

2.1 Katsaus rahapelaamisen historiaan Suomessa

Rahapelaaminen on Suomessa arpajaislain säätelemää ja sen toimeenpanon valvonnasta vastaa Poliisihallitus. Rahapelin pelisäännöt vahvistaa puolestaan sisäministeriö. Suomessa rahapelaaminen on yksinoikeusjärjestelmän alaista ja sitä valvoo julkinen valta. Ennen vuotta 2017 rahapelejä saivat järjestää Veikkaus Oy, Raha-automaattiyhdistys ja Fintoto Oy. Vuoden 2017 alusta nämä kolme yhdistyivät valtion kokonaan omistamaksi rahapeliyhtiöksi, jonka nimi on Veikkaus Oy. Rahapeleistä kertyneillä voitoilla tuetaan yleishyödyllisen toiminnan tukemista. Rahapelien sääntelyllä pyritään ehkäisemään mm. harmaata taloutta ja järjestäytyntä rikollisuutta. (Sisäministeriö 2017.)

Suomessa uhkapelaaminen kiellettiin rikoslaissa vuonna 1889. Rahapelaaminen oli lain voimaantulon jälkeen kiellettyä maassamme. Laiton rahapelaaminen kuitenkin jatkui tukkikämpillä, armeijassa ja erilaisissa peliluolissa. Luotettavaa tietoa laitton rahapelaamisen laajuudesta ja käytetyistä rahamääristä on vaikea saada. Laitonta pelaamista kuitenkin tapahtui ja ihmiset kyllä tiesivät, minne kannattaa mennä korttia pelaamaan. Lisäksi suomalaiset osallistuivat innokkaasti ruotsalaisiin raha-arpajaisiin. Koska rahan virtaus Ruotsiin haluttiin poikki, annettiin Kansallisteatterille ja Kansallisoopperalle vuonna 1926 toimiluvat raha-arpajaisten järjestämiseksi. Myös julkisia arpajaisia alettiin sallia ja lisäksi 20-luvulla yksityisten omistamat raha-automaatit yleistyivät. (Matilainen 2010, 16–17, 19.)

Vuonna 1933 automaattien ylläpito rajattiin mahdollisiksi ylläpitää ainoastaan hyväntekeväisyysjärjestöille. Viisi vuotta myöhemmin perustettiin Raha-automaattiyhdistys (RAY), joka sai yksinoikeuden automaattien pitämiselle. Peliautomaattien sijoittaminen kaikkii ravitsemusliikkeisiin sallittiin vuonna 1946 ja hiljalleen 50-luvulla peliautomaatit levisivät myös maaseudulle. 70-lukuun mennessä toiminta laajeni kioskeihin, huoltoasemille, laivoille ja huvipaikoille. Mukaan tulivat myös flipperit ja biljardit sekä ruletti ravintoloihin ja lotto televisioon. Toiminnot ovat edelleen laajentuneet sen jälkeen ja erilaisia pelimahdollisuuksia on syntynyt. (Matilainen 2010, 17.)

Rahapeleillä on rahoitettu valtion kassaa. Sekä RAY:n että Talvisodan jälkeen perustettu Veikkaus Oy:n (alussa Oy Tippaustoimisto Ab) perustamista on perusteltu tällä. Rahapelaamisella on ollut negatiivinen sävy ja vielä 1900-luvun alussa sitä paheksuttiin ja nähtiin syntisenä. Yhteiskunnan hallintalogiikan muuttuessa holhouksesta yksilön vastuullistamiseen ja kansalaisten alkaessa liikkumaan ja kuluttamaan enemmän, rahapelaamiseen liittyvät sallivammat aseenteet alkoivat muuttua – etenkin lakien salliessa sen. Rahapelaamisen ympärille kuuluvat diskurssit ovat muuttuneet muutoksen myötä synti- ja pahediskursseista ajanviete-, sairaus- ja addiktidiskursseiksi. Nyky-yhteiskunnassamme pelaaminen on läsnä enemmän kuin koskaan aikaisemmin. (Matilainen 2010, 17, 22.) Rahaa liikutetaan monenlaisissa peleissä ja peliympäristöt ovat monipuolistuneet sähköisten jakelukanavien myötä. Esimerkiksi pokeria ei tarvitse lähteä pelaamaan pelipöydän ääreen vaan se onnistuu omalta kotikoneelta. Kun pelaamismahdollisuuksien saatavuus on lisääntynyt, ongelmat ovat lisääntyneet. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2017d.)

2.2 Rahapeliriippuvuuden tutkimus Suomessa

Kun peliriippuvuustutkimus alkoi Suomessa 1980-luvun lopulla A-Klinikkasäätiön ja Sininauha yhdistyksen toimesta, tutkimus oli lähinnä ilmiön laajuuden ja sisällön kartoittamista. Ensimmäisenä varsinaisena rahapelitutkimuksena voidaan pitää Lasse Murrin ja Jorma Niemelän tutkimusta ”*Kun on pakko pelata*”, joka sekin oli A-Klinikkasäätiön tuottama. (Nikkinen 2008, 65.) Tämän tutkimuksen tarkoitus oli selvittää suomalaisessa yhteiskunnassa tapahtuvaa rahapelaamista ja ongelmapelaamista. Tutkijat olivat olleet jo ennen tätä tutkimustaan mukana kartoittamassa ongelman laajuutta ja tiedossa oli, että suomalaiset pelasivat varsin paljon. (Murto & Niemelä 1993.)

”*Kun on pakko pelata*” tutkimuksessa haastateltiin 30 ongelmapelaajaa, joista 25 oli miehiä ja 5 naisia. Murrin ja Niemelän (1993) tutkimuksen tarkoitus oli sekä kartoittaa ilmiötä että tuottaa tietoa siitä, miten ongelmaa voitaisiin hoitaa. Rahapelaaminen ei ollut ennen tutkimuksen tekoa iso sosiaalinen ongelma Suomessa. Tutkimuksessa selvisi, että

ongelmapelaajat kokivat paljon ahdistusta ja he olivat miettineet itsemurhan tekemistä. Heidän on ollut vaikea saada apua, vaikka heillä on ollut tarve puhua ongelmastaan. Tutkijat loivat tutkimuksen, muun kirjallisuuden sekä oman työkokemuksen pohjalta kymmenen suositusta, joilla he halusivat ottaa kantaa yhteiskunnassa esiintyviin riippuvuuksiin. Näiden kantaa ottavien suositusten mukaan esimerkiksi pelijärjestäjien vastuuta ja ammattilaisten heränneisyyttä suositeltiin lisäävän peliriippuvuuksien osalta. Lisäksi suositeltiin ammattilaisten koulutuksen lisäämistä, että osattaisiin paremmin kiinnittää huomiota peliriippuvuuteen. (Murto & Niemelä 1993, 25, 45, 47, 58–59.) Heidän peräänkuuluttamat suositukset olivat relevantteja ja niihin on myös vastattu: Suomessa saatavilla monipuolista laitos- ja avokuntoutusta myös peliriippuvaisille, tietoa on enemmän saatavilla ja ammattilaiset ovat valveutuneempia.

Vuonna 2002 voimaan tullut arpajaislaki (1047/2001) velvoitti sosiaali- ja terveysministeriötä seuraamaan arpajaisiin osallistumisesta aiheutuvia ongelmia (Nikkinen 2008, 65). Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) rahoittaa tätä arpajaislain velvoittamaa yhteiskuntatieteellistä rahapelitutkimusta. Neljän vuoden tehtävässä tutkimuksessa seurataan rahapelipolitiikan kehitystä ja muutosta sekä tutkitaan rahapelaamisen sosiaalisia haittoja ja väestön rahapelaamista. Tutkimus toteutetaan neljän vuoden välein ja se on toteutettu vuosina 2003, 2007, 2011 ja 2015. Tutkimuksessa selvitetään suomalaisten rahapeliä pelaamista sekä sitä, kuinka usein pelataan, paljonko siihen käytetään rahaa ja sitä, onko pelaaminen ongelmapelaamista. Aineisto kerätään puhelinhaastattelun avulla ja siihen valitaan satunnaisotannalla tuhansia vastaajia. (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2017a.) Viimeisin tutkimusaineisto on vuodelta 2015 ja sen mukaan nuorten pelaaminen on vähentynyt, kun taas nuorten aikuisten ja eläkeläisten pelaaminen on lisääntynyt. Myös naisten pelaaminen on yleistynyt. Tutkimuksen mukaan rahapeli-ongelma on yleisintä niillä, jotka ovat työelämän ulkopuolella. Lisäksi asenteet pelaamista kohtaan ovat hyväksyviä. (Salonen & Raisamo 2015, 53–56.)

Tutkimukset ovat lisänneet tietoisuutta rahapeliriippuvuudesta sosiaalisena ja kansanterveydellisenä ongelmana. 90-luvulla tehty tutkimus oli pitkälti herättelyä siihen, että rahapelaaminen on asia, joka aiheuttaa monenlaisia ongelmia. Harri Mielosen ja Harri Tiittasen (1999) tutkimus ”*Sitä aatteli, että jos sitä nyt voittaa...*” on vielä nykyäänkin

oivallinen kuvaus peliriippuvuudesta ilmiönä ja sen aiheuttamista ongelmista sekä peliriippuvuuden hoidosta. Tutkijat haastattelivat yhdeksää peliriippuvuudesta kärsivää henkilöä, joista seitsemän oli ennen tutkimusta ollut tai oli tutkimuksen tekohetkellä kuntoutusyksikössä. Tutkimuksessa selvisi, että peliriippuvaiset pelasivat saadakseen rahaa ja sisältöä elämäänsä. Heidän elämänsä oli yksinäistä ja pelaamisen kautta he saivat tekemistä ja pystyivät irrottautumaan arjesta sekä pakenemaan todellisuutta. Tutkimukseen osallistuneet peliriippuvaiset kokivat myös saaneen vaikutteita pelaamiseensa perheeltään ja ystäviltaan. Jo tuolloin tutkimukseen osallistuneet näkivät, että laajentunut pelitarjonta edesauttoi ongelman kasvamista. He olivat lisäksi saaneet vieroitusoireita pelaamisesta ja näitä psyykkisiä ja somaattisia oireita helpotettiin jatkamalla pelaamista. (Mielonen & Tiittanen 1993, 20, 48–49, 53.)

Mielosen & Tiittasen (1999) tutkimuksesta selvisi, että pelaaminen aiheutti ennen kaikkea taloudellisia ongelmia. Vastaajat kertoivat kääntyneensä sosiaalihuollon puoleen, koska laskut ja velat jäivät hoitamatta. Peliriippuvuus aikaansai sen, että riippuvaiset alkoivat varastamaan ja lainaamaan rahaa rahoittaakseen pelaamista. Näin rikollisuus astui mukaan peliriippuvaisten elämään. Tutkimuksessa todettiin myös pelaamisen vaikuttaneen tutkimukseen osallistuneiden itsetuntoon ja itseluottamukseen alentavasti. Pelaajat kokivat syyllisyyden, alemmuuden, tyhjyyden ja häpeän tunteita. Heidän elämäänsä astui mukaan masennus ja jatkuva ahdistus, joka eristi heitä muista. Ihmissuhdeongelmat olivat heille hyvin tyypillisiä. Tutkimustulosten kannalta on merkittävää se, että jo tuolloin peliriippuvuuden todettiin olevan verrattavissa päihdeongelmaan: pelaaminen nähtiin elämää hallitsevana toimintona ja kaikki muu ympärillä oleva elämä jäi pelaamisen jalkoihin. Tutkimukseen osallistuneet kertoivat töiden ja koulun kärsivän pelaamisesta, joka valtasi hiljalleen kaiken ajan. (Mielonen & Tiittanen 1999, 49–50, 53.)

Mielonen & Tiittanen saivat tutkimuksessaan selville, että peliriippuvaisten on vaikea puhua ongelmastaan. Aivan kuten päihderiippuvuuksissa, tästäkin riippuvuudesta kärsivä alkoi valehdella ja selitellä pelaamistaan läheisilleen. Tutkimukseen osallistuneet peliriippuvaiset myös kokivat peliriippuvuuden ruokkineen päihderiippuvuuksien lisääntymistä elämässään. Peliriippuvuuden edetessä kuvioon astuivat mukaan itsemurha-ajatukset ja haaveilu omasta kuolemasta. (Mielonen & Tiittanen 1999, 50.) Graig Nakken (2015, 15) tuo myös esiin sitä,

että erilaisissa riippuvuuksissa on kyse samasta riippuvuussairaudesta.

Sosiaalipsykologian professori emerita Anja Koski-Jännes (1998) näkee riippuvuudet samanarvoisina sairauksina. Fyysisen riippuvuuden lisäksi korostuu psyykinen ja sosiaalinen puoli, koska riippuvuus voi kehittyä mihin tahansa aineeseen tai toimintoon. Ihmiset voivat addiktoitua päihteistä, ruoasta, seksistä, pelaamista, työnteosta ja vaikkapa liikunnasta. (Koski-Jännes 1998, 26.) Giddens (1995) toteaa alkoholiriippuvuudenkin osalta sen olevan fysiologisesta perustastaan huolimatta enemmän psykologista ja sosiaalista. Hän nostaa esiin kuivahumalan, jossa henkilö ei käytä alkoholia mutta käyttäytyy hyvin samanlaisesti. (Giddens 1995, 102–103.) Koski-Jännes (1998) on tutkinut Suomessa paljon riippuvuuksia. Hänen tutkimus ”*Miten riippuvuus voitetaan*” on laaja tutkimus riippuvuuksista. Hän etsi tutkimuksessaan erilaisista riippuvuuksista kärsineitä ja valitsi tutkimusjoukkoon ne, jotka olivat eläneet riippuvuudesta vapaata elämää vähintään kolme vuotta. Hänen tutkimukseensa ilmoittautui 140 henkilöä mutta erilaisin kriteerein osallistujia oli loppujen lopuksi 81. Osallistujat eivät olleet minkään yhden tietyn riippuvaisuuden edustajia vaan mukana oli päihde- ja toimintariippuvaisia. (Koski-Jännes 1998, 10–11.)

Koski-Jänneen (1998) tutkimuksesta selvisi, että riippuvuudesta eroon pääseminen ei onnistunut silloin, jos ihmisen elämässä asiat olivat hyvin huonolla tolalla. Onnistuminen oli todennäköisempää silloin, kun riippuvainen oli onnistunut jo muuttamaan tai rajoittamaan riippuvuuttaan osittain. Tutkimuksesta myös selvisi, että muutoksen käynnistymiseen vaikuttivat monet asiat: toisille lähtökohta oli epätoivo, toisille tietoinen päätös ja joillekin esimerkiksi voimakkaan uskonnollisen kokemuksen laukaisemaa. Hän myös sai selville riippuvuudesta selviämiseen auttaneita tekijöitä, jotka hän luokitteli seitsemän faktoriin. Nämä faktorit olivat toimintaan väsyminen, perhe, rakastettu, AA, ystäväpiirin muutos, riippuvuuden kielteiset seuraukset ja uskonnollinen herääminen. Tutkimustulosten perusteella Koski-Jännes (1998) muodosti neljä faktoria muutoksen ylläpitokeinoista. Nämä faktorit ovat itsehallintamenetelmät, ammatti-ihmisten tarjoama apu, ajattelutapojen muuttaminen sekä itsehoitoryhmät ja hengellisyys. Faktorit korostavat sitä, että toipumistie vaihtelee, vaikka kyse olisi samasta ongelmasta. (Koski-Jännes 1998, 226–228.) Samansuuntaisen päätelmän on tehnyt Katja Kuusisto (2010) selvitellessään alkoholismista toipumisen reittejä. Hän sai selville, että raitistunut toipui kolmen reitin kautta. Vastaajat

kertoivat toipuneensa joko vertaistuen tai professionaalisen hoidon avulla tai spontaanisti ilman hoitoa. (Kuusisto 2010.)

Se, miten kukakin toimii, ei ole niin merkityksellistä kuin se, että riippuvaiselle tapahtuu jonkinlainen psyykinen siirtymä, jossa riippuvainen tajuaa oman riippuvaisuutensa. Tutkimuksesta nousi esiin sekin, että riippuvuuden taakse jättäminen synnytti toisen, vähemmän haitallisen riippuvuuden. Korvaava tekeminen pehmensi siirtymistä toisenlaiseen elämään. Osallistujista puolet jätti uuden korvaavan tekemisen nopeahkolla aikataululla. Kaiken kaikkiaan toipuminen tarkoittaa isoa muutosta ihmisen elämään ja vaatii osaltaan itsetutkiskelua. (Koski-Jännes 1998, 228–230.) Kyse on myös voimaantumisesta. Sosiaalityön näkökulmasta se on prosessi, jossa siirrytään epämieluisasta tilanteesta toiseen itsestä löytyvien voimavarojen avulla. Saavutettu tila on parempi kuin se, jossa henkilö oli alun perin. (Hokkanen 2009, 319.)

Koski-Jänteen (1998) tutkimus on kauttaaltaan erittäin laaja kuvaus riippuvuuksista toipumisesta, jolloin pelkästä ongelman kartoittamisesta ja näkyväksi tekemisestä on tultu pitkä askel toiseen suuntaan. Peliriippuvaisten hoitokokemuksia sivuttiin myös Mielosen & Tiittasen (1999) tutkimuksessa. Tuolloin koettiin, että tietoa hoidosta ei ollut riittävästi saatavilla ja avunsaanti oli nihkeää. Peliriippuvuus myös jäi päihderiippuvuuksien varjoon. Kun riippuvaiset olivat päässeet hoitoon, hoito oli koettu hyväksi ja siitä oli saatu apua kuntoutumiseen. Tutkimukseen osallistuneet peliriippuvaiset pitivät myös vertaisryhmiä omaa oloaan helpottavana apuna. Osa tutkimukseen osallistujista koki asiat päinvastoin eli he eivät olleet hyötäneet hoidosta eivätkä vertaistuesta. Tutkimuksen tuloksista selvisi, että oman motivaation merkitys nähtiin hyvin tärkeänä. Pakkokeinoista ei nähty olevan hyötyä mutta oma halu ja tahto nousivat tärkeiksi. (Mielonen & Tiittanen 1999, 51–52.)

Mielosen ja Tiittasen (1999) tutkimukseen osallistuneet peliriippuvaiset pitivät tärkeänä tiedon levittämistä peliriippuvuudesta. Toimiva ja avoin vuorovaikutussuhde, joka perustuu autettavan omiin tavoitteisiin, koettiin toimivana. Se, että peliriippuvainen saa olla itse suunnittelemassa hoitoaan, nähtiin tärkeänä. Laitoshoidon kohdalla tutkimukseen osallistuneet peliriippuvaiset korostivat korvaavan tekemisen tuomista hoidon rinnalle. Lisäksi he näkivät tärkeänä vertaisohjaajien mukaanoton hoitoon sekä hoidon jatkumisen

laitosjakson jälkeenkin. Tutkimuksen tuloksissa kävi ilmi se, että tutkittavat kertoivat tavoittelevansa tunnekokemusta. (Mielonen & Tiittanen 1999, 52, 54.)

Riitta Poteri ja Jouni Tourunen (1995) nostivat 90-luvulla esiin pelaamisen aiheuttamat tunnetilat. Tutkimuksessa todettiin pelaamisen ja voittamisen aiheuttaman tunnetilan olevan tärkeämpi kuin voitettava rahasumma. (Poteri & Tourunen 1995.) Vastaavasti Andrew Goodman (1993) sai tutkimuksessaan selville sen, että peliriippuvainen pelaa sekä saadakseen mielihyvää että päästääkseen eroon ikävistä ja vaikeista tuntemuksista (Goodman 1993, 1407).

Kun ollaan tekemisissä riippuvuusongelman kanssa, ollaan tekemisissä myös motivaatio-ongelman kanssa (Koski-Jännes 2008a, 7). Motivaatiota itsessään on tutkittu paljon. Se on aikaisemmin nähty lähinnä ominaisuutena, joka ihmisellä on. Haluan tuoda esiin riippuvuustutkimuksen rinnalla hiukan motivaatioon liittyvää aineistoa, koska ne sivuavat niin voimakkaasti toisiaan. William R. Miller (2008) on tutkinut paljon motivaatiota osana riippuvuuksista toipumisesta ja näkee motivaation asiana, johon voidaan oikealla työskentely- ja lähestymistavalla vaikuttaa. Hän esitteli vuonna 1983 hahmotelman motivoivasta haastattelusta, jonka tarkoituksena on herätellä toipujan sisäistä motivaatiota. Menetelmä levisi jo tuolloin Suomeen päihdekuntoutuksen työmenetelmäksi. Vuonna 1991 hän julkaisi kollegansa Stephen Rollnickin kanssa teoksen ”*Motivational Interviewing. Preparing people to change addictive behavior*”. (Koski-Jännes 2008a, 8, 11; Miller 2008, 17-18.)

Miller ja Rollnick (1991) esittelevät teoksessaan motivoivan haastattelun periaatteita. He ovat kehittäneet menetelmänsä erilaisten tutkimusten pohjalta ja se perustuu suurelta osalta kognitiivis-behavioraalisiin teorioihin. Motivoiva haastattelu on Käypä hoito -suosituksissa suositeltu työmenetelmä esimerkiksi alkoholiongelmaisten hoidossa psykososiaalisen ja kuntoutuksen kentällä (Käypä hoito 2017). Menetelmää käytetään laajasti myös muiden riippuvuuksien ja ongelmien hoidossa. Vaikka Millerin ja Rollnickin motivoivan haastattelun menetelmä oli suunnattu alkuperäisessä teoksessa riippuvuuksien hoitoon, sen todettiin toimivan myös muilla käyttäytymisen ongelma-alueilla (Koski-Jännes 2008a, 11).

Motivoivan haastattelun taustalla on ajatus motivaation vaikutuksesta riippuvuuksien kohdalla. Motivaatiota on tutkittu kansainvälisesti paljon. Edward L. Deci ja Richard M. Ryanin (2000) itsemääräämisteoriat pätee riippuvuuksiinkin. Siinä ihminen nähdään aktiivisena toimijana, joka haluaa vaikuttaa omiin asioihinsa. Motivaatio lähtee hänestä itsestä. Ihmisen on tärkeää kokea olevansa kyvykäs selviämään haasteistaan ja hänellä on tarve olla yhteydessä toisiin ihmisiin. (Deci & Ryan 2000.) Robert West ja Jamie Brown (2006) ovat tutkineet riippuvuuksia ja he nostavat motivaation tärkeään osaan. He näkevät riippuvuuden motivaatiojärjestelmän kroonisena häiriötekijänä. Mielihyvän hakeminen on niin voimakasta, että hallinta alkaa kadota ja toimintaa halutaan jatkaa siitä huolimatta, että siitä aiheutuu riippuvaiselle henkilölle ilmeistä haittaa. (West & Brown 2006, 229, 252.)

Rahapeliriippuvuustutkimus liittyy näin ollen kiinteästi motivaationäkökulmaan. Riippuvuus on sairaus, josta voi parantua mutta ilman omaa halua, valmiutta ja motivaatiota se ei ole mahdollista. Oman tutkimuksen kannalta haluan nostaa esiin vielä muutaman näkökohdan. Yhteiskuntatieteen tohtori Arja Ruisniemi (2016) esittää väitöskirjassaan *”Minäkuvan muutos päihderiippuvuudessa toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta.”*, että tulkinta ja kokemus itsestä muuttuivat päihdekuntoutumisen myötä. Kuntoutuksen alussa päihdekuntoutujat keskittivät huomiota enemmänkin siihen, mitä muut heistä ajattelevat. Kuntoutuksen loppupuolella huomio olikin kiinnittynyt enemmän siihen, mitä he ajattelevat muista. Huomionarvoista oli myös identiteetin vahvistuminen yhteisökuntoutuksen aikana. Kaiken kaikkiaan pelot näyttivät vähenevän hoidon aikana ja itseluottamus kasvavan. (Ruisniemi 2016, 245–246.) Tutkimuksessa tuodaan hyvin esiin sitä näkökulmaa, että riippuvuudesta toipuva käy läpi minäkuvan muutoksen, eikä kyse ole ainoastaan addiktiivisen toiminnan ulospäin näkyvästä lopettamisesta.

Suomessa on tehty rahapelaamiseen liittyvää tutkimusta viime vuosina eri näkökulmista, mikä kiellii siitä, että ongelma on nyt maassamme ymmärretty ja sitä myöden tutkimus on ylipäättään voinut laajentua eri näkökulmiin. Esimerkiksi Tiina Räsänen (2016) toi mielenkiintoisen näkökulman rahapelaamisen ongelmaan. Hän tutki Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikössä tekemässään väitöskirjassaan nuorten rahapelaamisen yhteyttä riskikäyttäytymiseen. Riskikäyttäytymisellä hän tarkoittaa nuorten ottamaan terveystieteiden ongelmakäyttäytymistä. Tutkimuksesta selvisi, että sillä kuinka usein nuori pelaa rahapelejä, on yhteys nuoren riskikäyttäytymiseen ja heikompaan terveyteen. (Räsänen 2016.)

Edellä olen pyrkinyt koostamaan aikaisemmat tutkimukset siihen, minkälaista tutkimus on ollut Suomessa. Olen keskittynyt toipumiseen liittyviin asioihin. Kun puhutaan riippuvuudesta toipumisesta, sitä ei voida mielestäni ohittaa ilman, että tarkastellaan lisäksi motivaatioon liittyvää aineistoa. Lisäksi olen halunnut esitellä aikaisempia tutkimuksia siten, että punaisena lankana lukijalle välittyy kuva siitä, että rahapeli­riippuvuustutkimus on laajentunut kartoittavasta ja ongelmaan herättelevästä tutkimuksesta toipumiseen, ilmiön syihin ja seurauksiin sekä monenlaisiin erilaisiin näkökulmiin laajentuneeseen tutkimukseen. Meillä on paljon rahapeli­riippuvuuteen liittyvää tietoa ja vaikka tutkimus tältä saralta on lisääntynyt, tarvitsemme aiheesta lisää tietoa eri näkökulmista.

3 NARRATIIVISUUS TEOREETTISENA VIITEKEHYKSENÄ

Tutkimukseni teoreettinen viitekehys rakentuu narratiivisuuden ja siihen läheisesti kietoutuvan sosiaalisen konstruktivismin ympärille. Sosiaalisen konstruktivismin mukaan henkilöt rakentavat tietojaan ja identiteettiään kertomustensa kautta. Ihmisten käsitys itsestä ja maailmasta rakentuu ja muuttuu jatkuvasti kertomusten kautta. Yhteistä totuutta ei ole olemassa vaan olemassa on ihmismielissä ja sosiaalisessa vuorovaikutuksessa syntyviä konstruoituvia todellisuuksia. Nämä todellisuudet rakentuvat aikaisempien tietojen ja kokemusten varaan. Näin ollen tieto on joukko kertomuksia, jotka muuttuvat ja uudistuvat jatkuvasti. Narratiivisessa tutkimuksessa ei näin ollen tavoitella yhtä objektiivista totuutta vaan yhtä autenttista näkökulmaa todellisuudesta. (Heikkinen 2010, 146.)

Narratiivisuudessa on kiinnostuttu sosiaalisista ilmiöistä, joista ihmisillä on kokemuksia. Nämä kokemukset saavat merkityksen osana hänen elämäkertansa. Yksilöt eivät luo merkityksiä yksinään vaan he ovat vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa ja luovat sitä kautta omalle toiminnalleen ja kokemuksilleen merkityksiä. Kun he jatkuvasti uudelleen muovaavat omia kokemuksiaan, heille muodostuu biografinen tietoperusta. Henkilön tapa konstruoida tietoa riippuu siitä, miten hänen kokemuksensa ovat rakentuneet ja saaneet merkityksiä. Kaikki tämä tapahtuu sekä yksilön omana, ympäristöstä irrallaan olevana toimintana että liittyen sosiaalisiin, yleisesti jaettuihin kokemuksiin ja merkityksiin. Henkilö tulkitsee jaettua sosiaalista oman elämäkertansa kautta. Näin he myös luovat sosiaalista todellisuutta. (Paananen 2008, 22.)

Tutkimuksessani narratiivisuus tarkoittaa sitä, että olen kiinnostunut rahapeli riippuvuudesta toipuneiden tarinoista: siitä mitä he kertovat siitä omin sanoin vapaasti kirjoittaen. Aineisto on kerätty tietynä ajankohtana ja sosiaalisen konstruktivismin peruslähtökohtia mukaillen kirjoitukset kuvaavat toipujien sen hetkistä tilaa. Kertojien saadessa uusia kokemuksia ja näkemyksiä sekä heidän jakaessa niitä, myös tarinat muuttuvat. Tieto nähdäänkin kertomusten kudelman, johon tulee koko ajan uutta materiaalia kulttuurisesta tietovarannasta ja tänne tieto myös palaa (Heikkinen 2010, 146).

Olen lähtenyt tutkimuksessani liikkeelle tarkastelemalla aikaisempaa tutkimusta. Analysoin

saamani tarinat ja loppujen lopuksi muodostamani tutkimustulokset ja lopputulemat liittyvät olemassa olevaan kertomusvarantoon muuttaen sitä omalta osaltaan. Huomion arvoista on, että sosiaalisessa konstruktivismissa tietäminen on suhteellista ja se riippuu ajasta, paikasta ja siitä, mikä on tarkastelijan asema. Tällainen käsitys tiedosta edustaa tietoteoreettista relativismin suuntausta. Postmoderni ajattelutapa tuo tieteeseen tietämisen kontekstuaalisuuden. Kun objektiivisuudessa tutkija on nähty ikään kuin puolueettomana tarkastelijan vaikutelma, tässä tietäminen on sidoksissa paikkaan, aikaan ja sosiaaliseen kenttään. Käsitys siitä, että tieto olisi yleispätevää ja universaalista hylätään ja ymmärretään se, että tietoa tarkastellaan aina jostain näkökulmasta. Tietäminen on jonkun ihmisen tietämistä ja hänellä on oma ympäristö, jossa hän on tuon tiedon muodostanut. Postmoderni näkökulma antaa tilaa narratiiviselle tutkimukselle, koska näin ihmisten kertomukset pääsevät osaksi tiedon muodostusta. (Heikkinen 2010, 147.)

William I. Thomasin ja Florian Znanieckin (1918) tutkimus *“The Polish Peasant in Europe and America”* lähes sadan vuoden takaa on klassinen esimerkki narratiivisesta tutkimuksesta (Thomas & Znanieck 1918). Narratiivisuus on ollut olemassa jo Aristoteleen runousopissa ja sillä on pitkät perinteet kirjallisuustieteessä, kielitieteessä ja filosofiassa. Narratiivisen tutkimuksen suosio on kasvanut 1900-luvun lopusta lähtien. Narratiivisuus vaikutti kuitenkin vasta 1990-luvulla suomalaisessa tieteen tutkimuksessa. Tämän jälkeen narratiivisella menetelmällä tehtyjen väitöskirjojen määrä on Suomessa noussut. Puhutaan kielellisestä käännteestä, mikä tarkoittaa sitä, että kieli ei ainoastaan heijasta vaan myös luo sosiaalista todellisuutta. (Hänninen 1999, 14, 18; Heikkinen 2010, 143–144; Syrjälä 2015, 257.)

Spector-Mersel (2010) tuo esiin, että kolmekymmentävuotta kielellisen käänteen jälkeen on hyvä palata lähtökohtiin miettimään, mitä narratiivinen tutkimus on ja miten se eroaa muista suuntauksista. Hän korostaa, että narratiivisen tutkimuksen tarkoitus on tulkinta ja ymmärryksen laajentaminen. Juuri tulkitseminen tekee narratiivisesta tutkimuksesta sellaisen, että tutkijan ja tutkimukseen osallistuvien positiot vaikuttavat lopputulokseen. Hänen mukaansa narratiiviseen paradigmaan kuuluu kuusi ulottuvuutta, jotka ovat ontologia, epistemologia, metodologia, tutkimuksen tavoite, tutkijan asenne sekä tarinankertojan asenne. (Spector-Mersel 2010, 205–206, 209–211.)

Narratiivisuudessa kerrottu elämä ja identiteetti rakentuvat tarinoina. Siinä kiinnostus kohdistuu yksittäisen ihmisen tapaan kokea, ajatella ja toimia. Tarinoita voidaan pitää ihmisten kokemuksina, joista he kertovat ja joita he kertoessaan muotoilevat uudelleen. Maailmaa ymmärretään ja tulkitaan tarinoiden kautta. Tieto itsestä ja maailmasta rakentuu joka päivä uudelleen tarinoiden kautta. Toisaalta tarinallisuus on oman persoonallisuuden ja ammatillisen kasvun väline mutta se on lisäksi tutkimusmetodi. Narratiivisessa tutkimuksessa tarkastellaan yksilöiden antamia merkityksiä asioille heidän tarinoidensa kautta. Tavoitteena on luoda tutkijan ja tutkittavien yhteinen merkitys. Narratiivinen tutkimus on lähtökohdiltaan sellaista, ettei sen avulla saatuja tuloksia ole tarkoitus yleistää. (Heikkinen 2010, 143, 157; Syrjälä 2015, 258.)

Narratiivisuudessa tarina nähdään keskeisenä ajattelun ja elämän jäsentämisen muotona. Kertomukset, haastattelutekstit, elämäntarinat, päiväkirjat, kirjeet, muistiinpano, teorit, kokemukset voidaan nähdä tarinoina. Tarina on ajallinen kokonaisuus, josta voidaan erottaa alku, keskikohta ja loppu. Tarinallisuudessa on keskeistä sen juonellisuus. Tarinan erilaiset osat saavat juonen avulla merkityksen ja siitä tulee yhtenäinen, tietty tarina. Tarina muodostuu juonesta, ajasta ja paikasta ja siinä tietyt henkilöt elävät elämäänsä. Tarinallisuus, kertomuksellisuus ja narratiivisuus nähdään usein synonyymeinä mutta esimerkiksi Teppo Sintonen (1999, 63) erottaa kertomuksen tarinaa laajemmaksi kokonaisuudeksi, johon kuuluvat kertoja, henkilöt, tarina sekä materialistinen olomuoto tai kerrontatilanne. (Hänninen 1999, 15, 19–20; Sintonen 1999, 46, 63; Syrjälä 2015, 266.)

Pitkän työn narratiivisuuden kanssa tehnyt professori Matti Hyvärinen (2014, 31–33) nostaa esiin sen, etteivät kaikki kertomukset etenevät ajallisesti loogisesti tietynlaisessa järjestyksessä vaan kertoja hyppelee tarinassa edestakaisin nykypäivän ja menneisyyden välissä. Hän myös korostaa, että vaikka muisti ja kertomus liittyvätkin toisiinsa kiinteästi, niitä ei voi ajatella yhtenä ja samana asiana. Kerronnallisuudessa on kysymys siitä, että kertomus ei ole olemassa itsestään. Ihmisen ollessa osa jotain toimintakokonaisuutta ei voida vielä puhua kertomuksesta vaan se muodostuu inhimillisen tulkinnan, valinnan ja merkityksenannon kautta. (Hyvärinen 2014, 31–33.)

Narratiivisen tutkimuksen voi tunnistaa sille ominaisista erityispiirteistä. Ensimmäkin huomio kohdistetaan yksilön antamiin merkityksiin. Tutkija ei ole tässä prosessissa passiivinen toimija vaan on mukana luomassa merkityksiä vuorovaikutuksen kautta. Ominaista narratiiviselle tutkimukselle on myös se, että esimerkiksi elämäkerrallisissa tutkimuksissa tutkijalla on usein henkilökohtainen kosketus joko tutkittavaan itseensä tai hänen läheisiin. Narratiivisen tutkimuksen ominaispiirteisiin liittyy sekin, että tutkimuksen kautta ei pyritä ainoastaan kuvaamaan ilmiöitä vaan tutkittavien kokemusten kautta tutkimuksen keinoin vaikuttamaan olosuhteisiin. Narratiiviselle tutkimukselle on keskeistä se, että tietäminen on subjektiivista. Tutkimuksen tarkoitus ei ole lähtökohdinaan tehdä yleistyksiä vaan tarkoitus on tuoda esiin paikallista, subjektiivista ja henkilökohtaista tietoa. (Heikkinen 2010, 156–157.)

Vilma Hänninen (1999) nostaa väitöskirjassaan ”Sisäinen tarina, elämä ja muutos” sisäisen tarinan käsitteen osana narratiivista tutkimusta. Hänen mukaansa sisäisen tarinan jäsentäminen on tärkeää silloin, kun halutaan ymmärtää, miten kokemus elämän merkityksellisyydestä syntyy. Sisäinen tarina on mielensisäinen prosessi, jonka kautta henkilö tulkitsee elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Sisäisen tarinan kautta muodostuu uusia merkityksiä. Se on luova prosessi, jossa osat kietoutuvat yhteen. Tässä on kyse tarinasta, jolla on alku, keskikohta ja loppu. Sisäisestä tarinasta voidaan erottaa kolme tasoa, jotka ovat alkuperäinen, reflektiivinen ja metareflektiivinen. Alkuperäisellä tasolla syntyy alustava tarina elämästä tulkittuna tietyllä tavalla. Reflektiivinen tarina on puolestaan itselle kerrottu ja selitetty tarina. Metareflektiivinen taso tarkoittaa sitä, että ihminen erittelee tietoisesti sisäistä tarinaansa. (Hänninen 1999, 7, 20–22.)

Sisäisen tarinan kautta ihminen tulkitsee ympäröivää maailmaa sekä luo identiteettiään. Narratiivisuuteen kuulu se, että identiteetti nähdään muuttuvana ominaisuutena. Identiteetti on tarinallinen luomus. Tarinan kautta ihminen tulkitsee menneisyyttä uudelleen, vaikka se onkin jo tapahtunut. Menneisyyden tulkitseminen vaikuttaa käsillä olevaan hetkeen. Nykyhetkessä voidaan myös ennakoida tulevaa tarinoiden kautta luomalla esimerkiksi skenaarioita ja suunnitelmia sekä unelmoimalla. (Hänninen 1999, 58–60.)

Sisäinen tarina on osa tarinallista kiertokulkua. Siinä kertomus nähdään isompana

kokonaisuutena, joka voi koostua useista eri tarinoista. Kiertokulkuun liittyy lisäksi draaman käsite, joka tarkoittaa sitä toiminnallista prosessia, jossa ihmiset toteuttavat niitä tarinallisia prosesseja, joita he ovat sisäisen tarinansa kautta muovanneet. Kertomus, draama ja sisäinen tarina ovat vuorovaikutuksessa keskenään. Tähän vuorovaikutukseen vaikuttaa ihmisen situaatio, joka sisältää ihmisen elämäntilanteen ja siihen liittyvät mahdollisuudet ja rajoitteet. Ihminen käsittelee kaikkea tätä vuorovaikutuksessa sosiaalisen tarinavaraston kanssa. Siellä ovat kaikki tarinat, joita erilaisissa vuorovaikutustilanteissa kerrotaan. Se on alati muuttuva. Tarinallinen kiertokulku on vuorovaikutusta, joka vaikuttaa sisäisen tarinan muodostumiseen ja kerrottuihin tarinoihin. (Hänninen 1999, 20–22.)

Samalla tavalla kuin kertomuksessa, kokemusten jäsentymisessä ihminen valikoi ja jäsentää tapahtumien moninaisuutta. Kertomukseen valikoidaan tapahtumista juonen kannalta oleelliset asiat. Mieli jättää tässä sisäisessä tarinassa osan asioista huomioimatta. Tämän valikoitumisen vuoksi osa kokemuksista jää tarinoitumatta. Kokemusten kannalta on oleellista se, että henkilö voi sijoittaa tapahtumahahmoja kertoessaan tarinaansa erilaisiin luokkiin, joita voivat olla esimerkiksi tragedia, menestystarina tai vaikkapa romanssi. Tarinaan liittyvät henkilöt asettuvat tarinan kautta tiettyihin rooleihin. (Hänninen 1999, 62–63.)

Elämäkerrallisessa tutkimuksessa mielenkiinto on kertojan kertomassa tarinassa kokemastaan. Tarina voidaan sijoittaa aikaan ja paikkaan mutta tarkoitus ei ole elämänhistoriallisen näkökulman tapaan ymmärtää todentaa kerrottua elämäkertaa. Elämäkerrallisessa tutkimuksessa on tarkoitus ennen kaikkea ymmärtää tarinankertojan kokemuksia sellaisina kuin he ovat asiat kokeneet. (Erkkilä 2005, 195–197.) Olen kerännyt tutkimukseeni tarinoita toipumiskokemuksesta. Narratiivisella lähestymistavalla keskityn siihen, mitä näissä tarinoissa kerrotaan toipumisesta.

Narratiivis-elämäkerrallisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään ihmisen muuttuvaa ja ainutlaatuista näkökulmaa suhteessa tutkittavaan ilmiöön (Erkkilä 2005, 196). Robert L. Miller (2000, 11) erottaa elämäkerrallisesta menetelmästä realistisen, uuspositivistisen ja narratiivisen suuntauksen. Tutkimukseni ei ole elämäkerrallista tutkimusta mutta narratiivinen suuntaus pitää sisällään siihen sopivia näkemyksiä. Narratiivisen suuntauksen

lähtökohtana on kertojan näkökulma. Asioiden todenperäisyyden tarkastamisella ei ole merkitystä. Tarina sijoittuu tiettyyn sosiaaliseen struktuuriin ajallisesti ja paikallisesti. Kerrottu tarina liittyy siihen kulttuuriseen kontekstiin, jossa se on kerrottu. Yleistymässä on myös se näkemys, että kertomus nähdään osana sosiaalista kontekstia. Tällöin tutkijankin rooli tarinan muodostumiseen on tärkeä. Narratiivinen lähestymistapa on tällöin postmoderni, koska todellisuus on joustava ja sitä rakennetaan vuorovaikutuksessa tutkittavan ja tutkijan kesken. (Erkkilä 2005, 198–199.)

Narratiivisen tutkimuksen aineisto voidaan kerätä ajallisesti suppeammalta jaksolta kuin elämäkerrallisissa tutkimuksissa. Ajanjakso voi olla esimerkiksi päivän mittainen jakso. Narratiivinen tutkimus pitää sisällään ajatuksen siitä, että ihminen on maailmassa kokemuksiinsa kietoutuneena. Narratiivisen tutkimuksen kautta selitetään inhimillistä toimintaa ja kuvataan kokemusmaailmaa. Kokemusten tutkiminen sellaisinaan on vaikeaa mutta tarinallisuuden kautta niitä voidaan tarkastella kertojan tulkintoina tapahtumista. Nämä tarinat ovat kertojalleen tosia. Kun fenomenologinen tutkimus keskittyy kokemuksen ytimeen, narratiivinen tutkimus kuvaa kokemuksen eri ulottuvuuksia sekä ymmärtämään sen mukana olemista tarinassa. Näin ollen fenomenologisessa tutkimuksessa halutaan mahdollisimman monia refleктоimattomia kertomuksia, kun taas narratiivisessa tutkimuksessa refleктоiminen on toivottavaa. Kertomuksia ei tarvitse olla montaa vaan tutkimukseen riittää periaatteessa yksikin kertomus. Narratiivisessa tutkimuksessa lähtökohdaksi voidaan ottaa fenomenologinen tyyppinen lähtökohta siitä, että halutaan kuvata jotain ilmiötä. (Erkkilä 2005, 200–202.)

Stressiteoreettisen näkökulman lähtökohtana on, että muutoksia läpikäyneet ihmiset kärsivät muita useammin psyykkisistä ongelmista ja fyysisistä sairauksista. Sosiaalipsykologian puolella lähestymistapa on enemmänkin elämänmuutokseen sopeutumisen prosessi. Tarkastelussa on elämänmuutoksesta selviytyminen. Tarkastelun lähtökohtana on tällöin kriisiteoreettinen lähtökohta. Tämän tyyppisissä tutkimuksissa on vaarana, että ilmiötä kuvataan liiaksi etenevänä prosessina ja tapahtumien merkityksenantojen moninaisuus jää huomiotta. Vaarana on myös se, että kuvaus keskittyy normaaliuden määrittelyksi. Tarinallisen elämänmuutostutkimuksen lähtökohtana on ihmisten selviytyminen vaikeista elämänmuutoksista muokkaamalla tapahtumille annettuja merkityksiä ja merkityksiä.

(Hänninen 1999, 72–73.)

Elämänmuutoksen osalta tarinallisuus on hyvin hedelmällistä. Tarinallisuus rakentuu perusteeltaan juuri muutokselle, joka alkaa ja päättyy. Tarina voidaan nähdä elämänmuutoksen hallinnan välineenä, jonka avulla mennyt ja tuleva yhdistyvät toisiinsa juonen avulla. Tarinan avulla henkilö voi asettaa itsensä päähenkilöksi ja käsitellä sen kautta esimerkiksi identiteettiään uhkaavia asioita. Jos henkilö on kokenut elämänmuutoksen ja yhteys tulevaisuuteen on katkennut, hän voi hyväksikäyttää kulttuurisen varannon tarinoita ja sitä kautta tarkastella asioita siitä näkökulmasta, miten tällaisissa tapauksissa yleensä käy. Tarinoihin voi myös sijoittaa hyväksytyjä ja paheksuttavia rooleja, joiden kautta voi myös ohjata omaa toimintaansa. (Hänninen 1999, 95.)

Pyrin saamaan työhöni narratiivisuudella lähestymistavalla ymmärrystä rahapeliiriippuvuudesta toipumisesta. Se on tutkimuksessani sekä teoriatausta että tutkimusmenetelmä. Larsson & Sjöblom (2010) tuovat esiin, että narratiivinen menetelmä on oivallinen juuri silloin, kun halutaan syvää ymmärrystä ihmisten elämästä. Koska sosiaalityöihin vaikuttavat monet eri suuntaukset, narratiivisuus sopii hyvin sen tutkimukseen. Siinä narratiivisuudella pyritään saamaan ymmärrystä hyvin moniulotteisista asioista. Merkitystä on sillä keskitytäänkö tarinankertojan kertomaan tarinaan vai myös siihen, mitä jätetään sanomatta, taukoihin, hiljaisiin hetkiin yms. Lisäksi jotta saadaan tarkempaa kuvauksellista tietoa sosiaalityön aiheista ja asiakkaiden tilanteista, voi olla hyvä antaa kertojan reflektoida aiemmin kertomiaan tarinoita. (Larsson & Sjöblom 2010, 272, 279.)

4 RAHAPELIRIIPPUVUUS

Tutkimusten mukaan rahapelaaminen on maassamme yleistä ja siitä aiheutuvia haittoja on noin 130 000 suomalaisella. Rahapeliriippuvuudesta on kyse silloin, kun henkilö käyttää liikaa rahaa ja/tai aikaa pelaamiseen ja tämä vaikuttaa negatiivisesti häneen ja mahdollisesti läheisiin. Lisäksi sillä on negatiivisia vaikutuksia laajempaankin sosiaaliseen ympäristöön kuten opintoihin, talouteen ja työelämään. Ongelman voidaan katsoa olevan olemassa, kun pelaaminen alkaa häiritä muuta elämää. Suurin osa rahapelejä pelaavista pelaa ajanvietteeksi ja harrastukseksi ja tällöin pelaamista ei nähdä ongelmana. Jos pelaaja kokee syyllisyyttä pelaamisestaan, masentuu ajoittain, kuluttaa siihen paljon rahaa tai esimerkiksi salaa pelaamista läheisiltään, nähdään ongelman olevan kohtalainen. Ongelma muuttuu vakavaksi, kun masennus on ilmeistä ja mukaan astuvat esimerkiksi rikollisuus, velat, köyhyys, erot ja itsemurha-ajatukset. (Terveysten- ja hyvinvoinninlaitos 2010, 2, 4, 5.)

Riippuvuus voi olla aineriippuvuus tai systeemiriippuvuus eli toiminnallinen riippuvuus. Aineriippuvuus aiheutuu kemiallisesta aineesta ja toiminnallinen riippuvuus pakonomaisesta tarpeesta toteuttaa jotain toimintoa. Kun puhutaan riippuvuudesta, ihmistä hallitsee siinä sisäinen pakko. Riippuvuudella ja addiktiolla tarkoitetaan usein alan kirjallisuudessa samaa, vaikka kaikki riippuvuus ei ole pakonomaisia. Ihminen on luonnostaan riippuvainen joistain asioista, esimerkiksi pieni vauva on riippuvainen hoitajastaan. Käytän kuitenkin itsekin pääasiallisesti (rahapeli)riippuvuus käsitettä tarkoittaen sillä pakonomaista rahapelaamista. Riippuvuusajattelussa on keskeistä se, että toiminto tai aine tuottaa välitöntä mielihyvää. Toiminnoilla on välineellinen arvo ja varsinainen kohde on psyykinen tila, joka toiminnolla saavutetaan. Psyykinen tila voi olla jännitys, ahdistuksen poisto tai jännityksen saaminen elämään. (Koski-Jännes 1998, 24, 29; Uusitalo 2013, 91; Heikkilä 2008, 17–18; Alho & Lahti 2015, 10.)

Tarkasteltaessa erilaisia riippuvuuksia, voidaan niistä löytää enemmänkin yhtäläisyyksiä kuin eroavaisuuksia. Eri riippuvuuksilla on omanlaiset ilmenemismuotonsa, jotka voidaan tunnistaa myös ulkoapäin: alkoholistilla on pakonomainen tarve juoda, rahapeliriippuvaisella on pakonomainen tarve pelata jne. Eri riippuvuuksien taustalla on kuitenkin samanlainen riippuvuusajattelu. Ihmisillä on tarve elää onnellista elämää ja

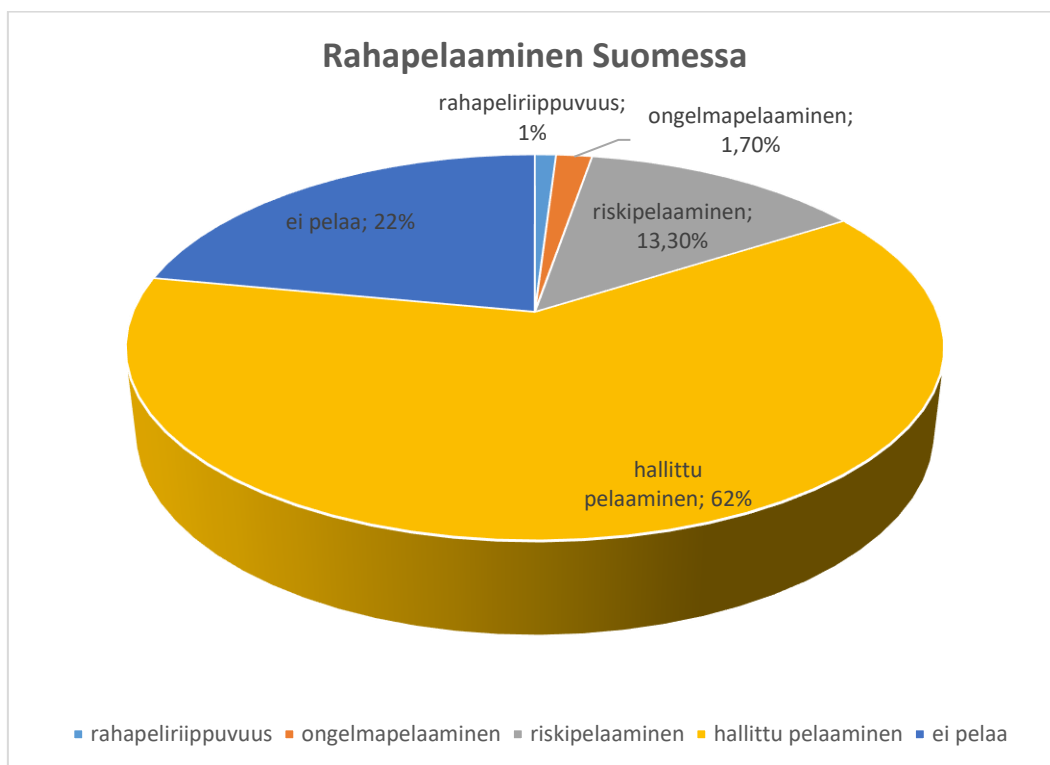
toisinaan saamme kokea onnellisuuden tunteita. Kun onnellisuuden tunne välillä väistyy, tilalle tulee surullisuuden tai esimerkiksi alakuloisuuden tunne. Tämä on normaali elämänrytmi ja erilaiset tunteet kuuluvat elämäämme. Riippuvuusajattelussa henkilö yrittää vaikuttaa näihin sykleihin tarkoituksenaan saada aikaan mielialamuutos. Syntyy tilanne, jossa ihminen kokee hallitsevansa elämän ja onnellisuuden syklejä. Tällainen mielialamuutoksen tavoittelu on yhteistä eri riippuvuuksille. Toiminnosta tai aineesta tulee keino onnen saavuttamiseen. Jotta mielialamuutos voidaan tavoittaa, riippuvainen muodostaa suhteen aineeseen tai toimintoon. Muodostuu illuusio omasta voimasta ja kyvystä hallita elämäänsä. (Nakken 2015, 9–11, 15.; Heikkilä 2008, 11.)

Uusitalo (2013) erottaa addiktiivisista toiminnoista neljä ominaispiirrettä. Ensimmäiseksi halu ei jätä riippuvaista rauhaan, vaikka hän ei haluaisi tyydyttää haluaan. Toiseksi halu koetaan niin suureksi, että voidaan puhua himosta. Tämä himo on niin suuri, että kaikki ajatukset keskittyvät siihen kunnes se on tyydytetty. Kolmanneksi riippuvainen haluaa välttää tuskaa. Rahapeliriippuvainen saa nautintoa pelaamisesta ja mikäli pelaaminen ei onnistu, tuska kasvaa ja hän kokee levottomia ja epämieluisia tunteita. Neljänneksi rahapeliriippuvuudella on päihderiippuvuuksien tavoin fysiologinen pohja ja pelatessa aivoissa tapahtuu muutoksia, jotka altistavat uudelleen pelaamiselle. (Uusitalo 2013, 92–93.)

Riippuvuus sotkee mielen ja riippuvuusajattelun kautta pidetään näennäistä tasapainoa yllä. Ihminen tuntee pääsevänsä normaaliin olotilaan, kun hän toteuttaa riippuvaista toimintoaan. Toiminnan lopettaminen tarkoittaisi henkilölle suurta ahdistusta ja pahaa oloa. Kyseessä on näin ollen ristiriitainen ongelma. Riippuvuus tuo ihmiselle nautintoa mutta toisaalta se aiheuttaa paljon haittoja hänen elämäänsä. Se tuo mukanaan häpeän ja tarpeen salailla ongelmaansa. Toiminnallisten riippuvuuksien elämyksellinen ja kokemuksellinen puoli on samanlaista kuin aineriippuvuuksissa. Toiminnallisten riippuvuuksien lisääntyessä, huomiota on kiinnitetty eri hoitomuodoissa psyykkisiin ja sosiaalisiin ulottuvuuksiin. (Koski-Jännes 1998, 26, 28; Heikkilä 2008, 11, 18.)

4.1 Peliriippuvuuden määritelmä

Rahapeliongelma on yläkäsite, kun puhutaan ongelmapelaamisesta (problem gambling) ja rahapeliriippuvuudesta (gambling disorder). Aina ei ole selkeää kumpaan luokkaan henkilö kuuluu ja lisäksi hän voi siirtyä luokasta toiseen. Hän ei voi kuitenkaan olla yhtä aikaa molemmissa. Suomalaisista 22 % ei pelaa ollenkaan ja 62 % pelaa hallitusti. Riskipelaamista on 13,3 % suomalaisista, mikä tarkoittaa pelaamista useana päivänä viikossa. 1,7 % suomalaisista on ongelmapelaajia, jolloin pelaaminen aiheuttaa psyykkisiä ja fyysisiä ongelmia. Lisäksi 1 % suomalaisista on rahapeliriippuvaisia, jolloin pelaajat eivät kykene kontrolloimaan pelaamistaan. (Alho & Lahti 2015, 11–12.) Alla olevassa kuvassa on hahmotettu rahapelaamisen käsitteitä ja rahapelaamisen yleisyyttä Suomessa.



KUVIO 1. Rahapelaaminen Suomessa (Alho & Lahti 2015, 12).

Rahapeliriippuvuus määritellään usein sen diagnostisen määritelmän kautta eri alojen kirjallisuudessa. Peliriippuvuudella on diagnostinen määritelmä kansainvälisesti käytössä olevissa tautiluokituksissa ICD-10 ja DSM-5. ICD-10 tautiluokituksen mukaan peliriippuvuus pitää sisällään sen, että henkilöllä on useita elämää hallitsevia

uhkapelijaksoja, jotka vaikuttavat negatiivisesti hänen sosiaalisiin, ammatillisiin, aineellisiin ja perheeseen liittyviin arvoihin ja sitoumuksiin. Halu pelata on hallitsematonta ja se hallitsee ajatuksia. Vaikeissa elämäntilanteissa pelihalu voimistuu. Kekeistä on toistuva pelaaminen ja sen lisääntyminen, vaikka seuraukset ovat haitallisia pelaajalla. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2017b; Alho & Lahti 2015, 13–14.) Alla olevassa taulukossa on kerrottu ICD-10 diagnostiset kriteerit.

TAULUKKO 1. ICD-10 Diagnostiset kriteerit (THL 2017b; Alho & Lahti 2015, 14).

ICD-10 Diagnostiset kriteerit	
A	Pelaamisjaksoja on vähintään kaksi vuodessa.
B	Pelaaminen jatkuu, vaikka seurauksena olisi henkilökohtaista ahdinkoa tai se vaikuttaisi jokapäiväisen elämän toimintoihin. Näistä jaksoista ei kerry voittoa.
C	Voimakasta pelaamisen tarvetta on vaikea hillitä niin, että potilas itse pystyisi lopettamaan pelaamisen.
D	Pelaamiseen ja pelaamisympäristöön liittyvät mielikuvat hallitsevat ajattelua ja mielikuvia.

DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriteerit peliriippuvuudelle ovat amerikkalaisen psykiatriyhdistyksen luomia. He käyttivät aikaisemmin rahapeliriippuvuuden tilalla käsitettä patologinen pelaaminen mutta sen on jäänyt myöhemmin pois. Rahapeliriippuvuus on riippuvuushäiriö. Rahapeliriippuvuus on kriteereiden mukaan jatkuvaa tai toistuvaa ongelmasta rahapelaamista ja se aiheuttaa merkittävää haittaa tai kärsimystä. (Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2017b; Alho & Lahti 2015, 13.) Seuraavassa taulukossa on DSM-5 –kriteerit, joista neljän tai useamman täytyessä diagnosoidaan rahapeliriippuvuus.

TAULUKKO 2. DSM-5 –kriteerit (THL 2017b; Alho & Lahti 2015, 13).

DSM-5 rahapeliriippuvuus-kriteerit, joista neljän tai useamman täytyttävä	
1	Tarve pelata jatkuvasti suurenevilla rahasummilla saavuttaakseen haluamansa jännityksen
2	Yritys vähentää tai lopettaa rahapelaaminen aiheuttaa rauhattomuutta tai ärtyneisyyttä.
3	On toistuvasti epäonnistunut yrityksissään kontrolloida, vähentää tai lopettaa rahapelaamista.
4	Ajatukset pyörivät rahapelaamisen ympärillä (esim. jatkuva tarve elää uudelleen aikaisempia rahapelitapahtumia, miettiä tasoitusmahdollisuuksia tai suunnitella seuraavaa rahapeliä ja ajatella pelaamiseen käytettävien rahojen hankintaa).
5	Pelaa usein tuntiensa olonsa kuormittuneeksi (kokien esim. avuttomuutta, syyllisyyttä, ahdistuneisuutta tai masennusta).
6	Hävittyään rahaa palaa usein takaisin pelaamaan tasoittaakseen tappion (häviöiden takaa-ajo).
7	Valehtelee salatakseen rahapelaamiseen osallistumisensa määrän.
8	On vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen, työpaikan, tai koulutukseen tai työuraan liittyvän mahdollisuuden rahapelaamisen takia.
9	Tukeutuu muihin rahanhankinnassa helpottaakseen rahapelaamisen aiheuttamaa epätoivoista taloudellista tilannetta.

Pidän tutkimukseni kannalta tärkeänä tuoda esiin nämä diagnostiset kriteerit. Kun riippuvuuden määrittäminen esitetään näin, riippuvuuteen tulee ulottuvuus toipumisesta. Kun voidaan määritellä, mikä ihmistä vaivaa, voidaan löytää myös keinoja siitä toipumiseen.

4.2 Rahapelaamisen yhteiskunnallinen näkökulma

Rahapelaamiseen liittyy monia poliittisia intressejä, jotka ovat osiltaan toisiinsa nähden ristiriitaisia. Nämä intressit ovat valtiontaloudellisia, kuluttajapoliittisia, elinkeinopoliittisia, sosiaali- ja terveystaloudellisia sekä järjestys- ja turvallisuuspoliittisia. Valtio kerää huomattavia varoja rahapelaamisen avulla. Näillä tuotoilla tuetaan mm. taiteita, urheilua, tieteitä ja nuorisotyötä sekä terveydellistä ja sosiaalista hyvinvointia. Lisäksi rahapelaamisella on työllistävä vaikutus sekä suoranaisesti että epäsuorasti esimerkiksi pelien sijaitessa eri myymälöissä. Esimerkiksi Veikkaus Oy työllistää maassamme pari tuhatta henkilöä. Toisaalla rahapelaamisesta aiheutuu monenlaista terveydellisiä ja sosiaalisia ongelmia. Näiden haittojen vähentäminen on yhteiskunnallinen tehtävä.

Intressien ristiriitaisuus tekee rahapelipolitiikan keskustelusta haastavaa. (Murto & Mustalampi 2015, 17–19; Tammi & Raento 2013, 12.)

Yhteiskunnalla on suuri vastuu rahapeliongelmiin aiheuttamista haitoista. Suomessa ei ole varsinaisesti arvioitu sitä, minkä verran rahapelaamisen haitat aiheuttavat maahan kustannuksia mutta kansainvälisten tutkimusten avulla voidaan päätellä niiden olevan merkittäviä. Huomionarvoista on, että vielä vuonna 1993 Raha-automaattiyhdistys määritteli tavoitteekseen sen, ettei pelaaminen aiheuttaisi sosiaalisia haittoja. Nykyään tiedetään, että rahapeliongelmat aiheuttavat monenlaista haittaa ja lisäksi sillä on rikollisuutta ja sosiaalisia haittoja lisäävä vaikutus. Huolestuttavaa on rahapeliongelmissa johtuvat holtittomat luotonotot, avioerot, lasten pahoinvointi sekä mm. itsemurha-ajatukset. (Murto & Mustalampi 2015, 20–21; Murto & Niemelä 1993, 58; Mielonen & Tiittanen 1999, 39–40.)

Rahapeliiriippuvuuden on todettu aiheuttavan haittoja myös läheisille. Vuonna 2015 tehdyssä rahapelitutkimuksessa selvitettiin tällaisia läheisille aiheutuneita haittoja. Vastaajista 12 % kertoi kärsineensä läheisen pelaamisesta. Usein läheiset toivat esiin sitä, että he kokevat huolta pelaajan hyvinvoinnista ja terveydestä. Heillä oli stressiä, ahdistusta, masennusta ja syyllisyyttä. Lisäksi tyypillisiä olivat parisuhde- ja ihmissuhdeongelmat. Osa vastaajista mainitsi ongelman heijastuvan heidän omaankin työelämään. Läheiset raportoivat haittoiksi rahanlainauspyynnöt, läheisen kontrolloimisen ja mm. hankaluudet viranomaisten kanssa hoidon saamiseksi. (Salonen & Raisamo 2015, 43.)

Rahapeliongelmat lisäävät sosiaalipalveluiden tarvetta. Siellä tarjotaan palveluina hoito- ja tukipalveluita pelaajille ja heidän läheisilleen. Lisäksi toimeentulotuen tarve lisääntyy sekä tarpeet talous- ja velkaneuvontaan. Arpajaislaki edellyttää sosiaalisten, taloudellisten ja terveydellisten haittojen huomiointia, hoitoa ja ennaltaehkäisyä. Rahapelaaminen näkyy usein ongelmina taloudessa, työelämässä ja opinnoissa sekä fyysisen ja psyykkisen kunnan heikkenemisessä. Kyse on ongelmasta, joka aiheuttaa vakavia psyykkisiä, fyysisiä, taloudellisia ja sosiaalisia haittoja. Palveluissa on otettava huomioon nämä eri näkökulmat. Lisäksi peliriippuvuuteen kietoutuvat usein päihde- ja mielenterveysongelmat, jotka osaltaan haastattavat palvelujen sisältöjä. (Murto & Mustalampi 2015, 21; Murto & Warpenius 2015, 22; Päihdelinkki 2017a.)

Rahapelihaittoja valvotaan ja niihin pyritään vaikuttamaan erilaisin toimenpitein maassamme. Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa rahapelihaittojen ehkäisystä. Ministeriö on antanut sen edelleen Terveyden ja hyvinvoinninlaitoksen tehtäväksi. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos tutkii rahapelikäyttäytymistä sekä siitä aiheutuvia haittoja säännöllisesti mm. tutkimuksen avulla. Lisäksi sen tehtävänä on rahapelitoiminnan yhteiskunnallinen sääntely sekä rahapelihaittoihin liittyvien hoitojen kehittäminen. Sisäasianministeriön ja Poliisihallituksen tehtävänä on puolestaan rahapelijärjestelmän kehittäminen ja toiminnan valvominen. Sosiaali- ja terveysministeriö, opetus- ja kulttuuriministeriö, valtiovarainministeriö ja maa- ja metsätalousministeriö vastaavat pelitoiminnan ohjauksesta. Kuntien tehtävänä on kuntalaisten terveyden edistäminen ja erilaisten palveluiden tuottaminen ja niihin ohjaaminen. Ehkäisevän päihdetyön yksi tehtävä on rahapelihaittojen ehkäisy. Erilaiset kansalaisjärjestöt tuottavat palveluja rahapelien ehkäisyyn ja hoitoon. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017c.)

Holma, Hirschovits-Gerz, Koski-Jännes ja Raitasalo (2013) tuovat esiin, että Suomessa riippuvuusongelmien hoidosta vastaavat ensisijassa sosiaalityöntekijät ja terveydenhoitoalan edustajat. Lääkäreiden ja psykologien osallistuminen on maassamme vähäisempää kuin Ruotsissa ja Kanadassa. Suomessa ei myöskään käytetä samassa määrin kokemusasiantuntijoita. Vaikka riippuvuus on sairaus, se mielletään edelleen enemmänkin moraaliseksi ongelmaksi. Tällainen näkökulma vaikeuttaa avunsaantia. (Holma, Hirschovits-Gerz, Koski-Jännes & Raitasalo 2013, 57, 67–68.) Ulla Korhonen (2009) näkee, että päihderiippuvuuksien kohdalla yhteiskunnan on muutettava asennettaan sairastuneita kohtaan. Yhteiskunnassa on oivallettava se, että riippuvainen ei ole tahallaan ajautunut ongelmaansa. Kun ongelma nähdään sairautena, siihen on helpompi myös vaikuttaa ennaltaehkäisevästi. Kyse ei ole pelkästään ihmisten tekemistä valinnoista. (Korhonen 2009, 200–201.)

Riippuvuudet ovat lisääntyneet jatkuvasti. Sosiologi Anthony Giddens (1995) näkee riippuvuuksien johtuvan muuttuneesta maailmasta. Yksilö on vuorovaikutuksessa

yhteiskunnan kanssa ja tähän liittyy monia traditioita. Traditioihin liittyy puolestaan rutiineja. Traditioperinteet ovat murentuneet nykymaailmassa ja sen seurauksena ihmisten toiminnasta katoaa syvempi merkitys ja yhteys. Ihmiset valitsevat miten ollaan ja toimitaan. Mahdollisuuksia on paljon ja yksilöllisyys houkuttaa meitä pakkotoimintojen maailmaan. Pakkotoiminnot tarjoavat meille turvaa, kun kadonneet traditiot eivät sitä enää tarjoa. (Giddens 1995, 91–96, 101–107.) Ihmisellä on tarve etsiä merkityksiä maailmasta. Maailmamme on esineellistynyt, kaupallistunut ja yksilöllistynyt. Kun ihminen toistaa asioita, hän saa turvallisuutta elämään. Tämän kautta hän luo itselle mielekkäitä merkityksiä. (Salasuo 2013, 107–108.)

Giddens (1995) toteaa riippuvuuksien myös siirtyvän sukupolvien välillä opittuina ja toistettuina tapoina. Hänen mielestä on tyypillistä, että lapsuutensa alkoholitiperheessä kasvanut ihminen hakeutuu aikuisena alkoholistin seuraan. (Giddens 1995, 104.) Tommy Hellsten (2001) näkee, että ihmisen kasvaessa jonkun voimakkaan ilmiön läheisyydessä, hän ei pääse peilaamaan tunteitaan henkisesti läsnäolottomista vanhemmistaan. Tunteita ei näin opita käsittelemään normaalissa vuorovaikutuksessa ja aikuisena tarvitaan aine tai toiminto, jonka kautta tunteidenkäsitteily tapahtuu. Voidaan puhua läheisriippuvuudesta. Se on silta, jota pitkin riippuvuudet siirtyvät sukupolvilta toisille. (Hellsten 2001, 34–39, 147–154.)

4.3 Riippuvuuden kehittyminen prosessina

Riippuvuus kehittyy usein hiljalleen. Ongelman syvetessä, riippuvuus peittää alleen muun elämän. (Heikkilä 2008, 11.) Rahapeliriippuvuus syntyy pelaamalla. Henkilön aivot saavat pelaamisesta mielihyvää ja pelaajalle muodostuu kokemus palkitsemisesta. Mielihyvä saa henkilön pelaamaan uudelleen ja hiljalleen tämä alkaa vaikuttamaan aivoissa oleviin mielialaratoihin. Tämä vahvistuu pelaamisen myötä. Pelaaminen vapauttaa aivoissa dopamiinia, joka puolestaan vapauttaa opioidipeptidejä, glutamaattia, gamma-aminohappoa sekä asetyylikoliinia. Nämä kaikki vaikuttavat osaltaan siihen, että riippuvuus kehittyy. (Kiiänmaa 2015, 52–54.)

Lisensoitu kliininen sosiaalityöntekijä ja riippuvuuksiin erikoistunut perheterapeutti Craig Nakken (2015) näkee riippuvuuden muodostumisen prosessina. Tämä prosessi koostuu

sarjasta kokemuksia, jotka saavat aikaan ihmisessä muutoksia. Vaiheiden kuvaukset auttavat ymmärtämään, mistä riippuvuudesta on kyse. Hyvä on ymmärtää, että toipumisen mahdollisuus on koko ajan matkassa mukana, vaikka vaiheet käydään läpi tarkastelunäkökulmana riippuvuuden eteneminen. Tästä etenemisprosessista voidaan erottaa kolme vaihetta, jotka ovat sisäinen muutos, elämäntavan muutos ja elämän romahtaminen. Ensimmäinen vaihe, sisäinen muutos, alkaa ennen kuin ongelma näkyy ulospäin. Sisäinen muutos tapahtuu, kun pelaamisen jännitys aikaansaa mielialamuutoksen ja pelaaja saa voimakkaan tunteen siitä, että hän pystyy kontrolloimaan asioita. Tässä vaiheessa tunteita aletaan käsittelemään addiktiivisen toiminnon avulla ja intensiteetti ja intimitteetti sekoittuvat toisiinsa. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen ohjautuu tunteiden pohjalta. Kun ihminen kokee ahdistusta tai muita negatiivisia tunteita, hän ei suinkaan etsi lohdutusta läheisiltään vaan pelaamisesta. Hiljalleen riippuvuuspersoonaa ottaa tilaa ihmisestä etsien jatkuvasti ainetta tai toimintoa, johon muodostaa suhte. (Nakken 2015, 27–29, 33–40, 54, 79.)

Nakkenen (2015) mukaan ensimmäisessä vaiheessa alkaa muodostumaan riippuvaisella ominainen logiikka ajatella asioista, riippuvuusajattelu. Tämä tarkoittaa sitä, että itsessä tapahtuvia muutoksia ei tunnisteta ja tämän seurauksena ollaan kykenemättömiä näkemään tekojen seurauksia. Usein ongelmien nähdään johtuvan jostain muusta ulkoisesta asiasta kuin addiktiivisestä toiminnosta. Tyypillistä on, että tekoja perustellaan moninaisin tavoin, valehdellaan asioista ja oikeutetuista haitallisen toiminnon jatkamiselle haetaan toisista ihmisistä. Riippuvuus ajaa itsekeskeisyyteen, joissa toisten huomioon ottaminen on lähes mahdotonta. Vaikka ongelma tuottaisi tässä vaiheessa haittoja, tyypillistä on näiden haittojen vähättely. Tässä vaiheessa riippuvuus tuottaa vielä mielihyvää, joten hyödyt koetaan todennäköisesti haittoja suurempia. (Nakken 2015, 50–53; Heikkilä 2008, 171–173, 181.) Giddens (1995) näkee, että riippuvuus on kaikkea sitä, mistä ihminen on ns. pakotettu valehtelemaan. Koska ihminen on kateissa omalta totuudelta ja hän haluaa kiistää riippuvuutensa olemassaolon, hänen on valehdeltava. (Giddens 1995, 102.)

Riippuvuuden kehittymisen toisessa vaiheessa, elämäntavan muuttumisessa, sisäinen kontrolli katoaa. Se on voinut kadota toisinaan jo ensimmäisen vaiheen aikana mutta nyt kontrollin katoaminen on jatkuvasti läsnä. Tässä vaiheessa riippuvaisen käyttäytymisen

toteuttamisesta tulee rituaalinomaista ja riippuvuus alkaa näkymään ulospäin toisillekin ihmisille. Pelaamisen myötä syntyneet rituaalit ovat niitä, joista ihminen saa lohdutusta vaikeina hetkinä. Vaiheelle on tyypillistä, että riippuvainen henkilö valehtelee, salailee, syytelee ja esimerkiksi vetäytyy omiin oloihin. Vaiheeseen kuuluu lisääntyneet ihmissuhdeongelmat. Vähitellen yhteys toisiin voi katketa kokonaan. Riippuvaisen ihmisen elämä pyörii addiktiivisen toiminnon ympärille ja hän tekee sen toteuttamisen eteen kaiken voitavan. (Nakken 2015, 54–57, 61, 67–68, 77–78.)

Riippuvuuden kehittymisen viimeisessä, elämän romahtamisen vaiheessa, riippuvuus aiheuttaa kipua, häpeää, pelkoa, vihaa ja yksinäisyyttä. Näiden tunteiden voimasta riippuvuuspersoonaa pitää ihmisen otteessaan. Riippuvuuden toteuttaminen on lupaus helpotuksen saamisesta ahdistaviin tunteisiin. Tässä vaiheessa kiinnostus kaikkeen muuhun häviää. Riippuvuus on yksi eniten stressiä aiheuttavista sairauksista. Riippuvuus on aiheuttanut sitä koko riippuvuuden ajan mutta kolmannessa vaiheessa tullaan pisteeseen, ettei stressiä voi loputtomasti kestää vaan persoonallisuus ja elämä romahtaa. Tässä vaiheessa riippuvuus ei enää saa aikaan mielihyvää. (Nakken 2015, 79–80.)

Kun riippuvuus etenee kolmanteen vaiheeseen, oma käyttäytyminen näyttää riippuvaiselle itsellekin epäsovinnaiselta, pelottavalta ja järjettömältä. Ihminen on tässä vaiheessa niin huonossa tilassa, että hän voi alkaa itkemään ja saamaan raivokohtauksia pienistäkin syistä johtuen. Koska riippuvuuspersoonan läsnäolo on voimakasta ja ihminen tiedostaa sen olemassa olon, hänelle alkaa muodostua itsemurha-ajatuksia riippuvuudesta ja sen aiheuttamasta ahdistuksesta eroon pääsemiseksi. (Nakken 2015, 80–81, 88.)

Näiden kolmen vaiheen kautta on kuvattu, miten riippuvuussairaus kehittyy ihmiselle. Ihmisen ei tarvitse käydä läpi näitä kaikkia vaiheita toipuakseen vaan toipuminen voi alkaa mistä vaiheesta tahansa. Kun riippuvuuden kehittyessä ihminen on muodostanut toimintoon suhteen ja on tämän suhteen kautta vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa, toipumisessa ihminen muodostaa uudelleen vuorovaikutussuhteen suoraan ympäristöön. (Nakken 2015, 89.)

4.4 Rahapeliriippuvuudesta toipuminen

Edellisessä luvussa kuvattiin sitä, miten riippuvuus muodostuu ja syvenee kolmen vaiheen kautta kehittämällä ihmiseen samalla riippuvaiselle ihmiselle tyypillisen tavan ajatella. Twerski (2014) näkee, että toipumisen edellytyksenä on se, että ihminen menettää uskonsa tällaiseen vääristyneeseen ajattelutapaan. Kun riippuvainen ihminen on ennen toipumista pystynyt perustelemaan addiktiivista käyttäytymistään ristiriitaisilla tavoilla, hänen on toipuessaan opeteltava uudelleen looginen tapa ajatella asioista. (Twerski 2014, 13, 17, 24–25, 144.)

Riippuvuuden toipumiseen nähdään vaikuttavan se, että ihminen näkee oman tilansa ja pystyy sen myötä ottamaan vastuuta itsestään. Tällaisen vastuunottamisen nähdään vaativan sitä, että ihminen on rehellinen kaikessa vuorovaikutuksessa. Toipuessaan ihminen pystyy löytämään uudelleen yhteyden ulospäin ystäviin, perheenjäseniin tai muuhun ihmiselle tärkeään tekijään. Yhteys voi syntyä myös useampaan edellä mainituista tekijöistä. Oli kyse mistä tahansa riippuvuudesta, tämä yhteyden uudelleen muodostaminen nähdään usein edellytyksenä toipumiselle. Tämän myötä ihminen saa kanavan käsitellä ahdistustaan tai muita negatiivisia tunnetiloja muulla tavoin kuin toteuttamalla addiktiivista toimintoa. (Heikkilä 2008, 187; Nakken 2015, 53–54, 78.)

Toipumisen osalta muutoshalun olisi lähdettävä ihmisestä itsestään. Toisten ihmisten nähdään olevan merkityksellisessä asemassa siinä, että he voivat auttaa tunnistamaan riippuvuusajattelun olemassaolon ja sen ristiriitaisuuden. Toisinaan tämän sisäistämiseen tarvitaan pohjakokemus, joka on kokijalleen hyvin merkittävä. Siinä ihminen kokee voimakkaana sen, että haluaa muutosta nykyiseen elämäntilanteeseen. Asia voidaan nähdä myös siten, että ihminen valitsee aina kahdesta ahdistuksesta sen, jonka kautta hänelle jää vähemmän ahdistava tunne. Pohjakokemus tarkoittaa tällöin sitä, että henkilö kokee vähemmän ahdistavana sen, ettei toteuta riippuvuuttaan kuin sen, että toteuttaisi sitä. (Twerski 2014, 28, 133–135, 137, 143.)

Koski-Jännes (1998, 61) on tutkinut riippuvuuksista toipumista ja tullut siihen tulokseen,

että riippuvaisuudesta toipuneet kertovat usein käännteentehneistä kokemuksista. Tällaista kokemusta voidaan kutsua myös oivalluksiksi tai avaintapahtumiksi. Kokemus, joka toipujalle itselle on merkityksellinen, ei välttämättä näytä ulkopuolisille tärkeältä. Tärkeää onkin se, minkä merkityksen toipuja antaa kokemukselleen. Tämä on kohta, joka muuttaa riippuvaisen elämänsuunnan ja siitä kerrotaan mielellään muille. Näitä kokemuksia voidaan tarkastella monelta eri näkökulmalta, joista yksi on narratiivinen näkökulma. Tällöin keskiössä ovat ne merkitykset, joita kertojat kokemuksilleen antavat. (Koski-Jännes 1998, 61–62, 65.)

Riippuvuuden on todettu alentavan ihmisen itsetuntoa. Ihmisen toimiessa omaakin arvomaailmaa vastaan valehdellessa ym. voidaan kuvitella, miten ison muutoksen kanssa hän on tekemisissä alkaessaan toipua. Riippuvuudesta toipumiseen liittyy henkilön toimintakyvyn vahvistaminen ja hänen oma halunsa muutokseen. Riippuvuusongelmassa ollaankin aina tekemisissä myös motivaatio-ongelman kanssa. Motivaatio on henkilökohtainen asia ja siihen voidaan vaikuttaa. (Koski-Jännes 2008, 7; Miller & Rollnick 1991, 14; Twerski 2014, 8, 12-13, 23, 73, 171; Ruisniemi 2006, 13.)

Miller ja Rollnick (1991) ovat kehittäneet motivoivan haastattelun työmenetelmän, joka on oivallinen keino asiakkaan motivaation herättelyyn. Sen kautta riippuvaista ihmistä autetaan pohtimaan nykytilaansa ja haluamaan muutosta siten, ettei häntä siihen painosteta tai loukata hänen itsemääräämisoikeuttaan. Ammattilaisten on sen mukaan kohdattava asiakkaat empaattisesti, kuunneltava heitä ja kasvatettava asiakkaiden omaa pystyvyyttä. Väittelyä on pyrittävä välttämään. Asiakkaan omaa muutospuhetta houkutellaan näkyväksi kysymällä avoimia kysymyksiä, joihin ei ole mahdollista vastata ainoastaan kyllä tai ei. (Miller & Rollnick 1991; Miller & Rollnick 2002; Koski-Jännes 2008b, 41–46, 51.)

Motivoivan haastatteluun kuuluu ajatus siitä, että ihmisen toipumisesta on erotettavissa erilaisia vaiheita. Ammatilaisen tehtävä on tunnistaa se, missä vaiheessa ihminen on ja motivoitava häntä sen mukaan. Menetelmän vaiheet pohjautuvat James Prochaskan ja Carlo Diclementten 80-luvulla esittämään ajatuksen siitä, että toipumisprosessi etenee vaiheittain. He kehittivät transteoreettisen muutosvaihemallin tutkittuaan 18 psykologista tai käyttäytymistieteellistä teoriaa liittyen muutokseen. He toivat esiin, että muutosvaiheet

toteutuvat siitä huolimatta, onko toipuminen omaehtoista vai ammatillisen avuin tuettua. Vaikka muutosvaiheet esitetään järjestyksessä, ihmisille on tyypillistä seikkailua eri vaiheiden välillä. (Ruisniemi 2006, 20–21; Miller 2008, 30–31; Miller & Rollnick 1991, 14–15.)

Transteoreettisen muutosvaihemallin vaiheet ovat esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmistautuminen, toimintavaihe, ylläpito vaihe ja retkahtaminen eli ongelman uusiutuminen. Esiharkintavaiheessa ihminen voi olla täysin epätietoinen ongelmastaan eikä hän suunnitelmallisesti harkitse tapojensa muuttamista. Hänellä ei myöskään ole tässä vaiheessa kokemuksia riippuvuuskäyttäytymisen negatiivisista vaikutuksista. Harkintavaiheessa ihminen alkaa tuntea jonkinlaista huolta ongelmastaan. Ihminen jatkaa tässä kohdin riippuvaista käyttäytymistään mutta harkitsee sen lopettamista jossain tulevaisuudessa. Valmistautumisvaiheessa ihminen kokee muutoksen tuomat edut riippuvuuskäyttäytymisen jatkamista paremmiksi ja muutos alkaa tuntumaan hyvältä. Tälle vaiheelle on tyypillistä, että ihminen yrittää erilaisin keinoin vähentää tai muuttaa riippuvuuskäyttäytymistään omin voimin tai ainakin suunnittelevat sellaista tapahtuvan lähitulevaisuudessa. Tässä vaiheessa muutosvaiheista kerrotaan usein jollekin lähipiiriin. (Miller & Rollnick 1991, 15–18; Miller 2008, 31–33; Koski-Jännes 2008, 61–62.)

Toimintavaiheessa ihminen muuttaa aktiivisesti omia tapojaan ja muokkaa ympäristöään. Vaihe kestää usein kolmesta kuukaudesta puoleen vuoteen ja pitää sisällään minäkuvan tarkastelua. Ylläpitovaiheessa ihminen pyrkii elämään riippumatonta elämäänsä erilaisin keinoin. Tälle vaiheelle on tärkeää tunnistaa vaaranpaikkoja, jotka voivat laukaista uudelleen riippuvuuskäyttäytymisen. Riippuvuusongelmien kanssa kamppaileville on tyypillistä, että he retkahtavat kerran tai useammin ja seikkailevat muutosvaiheiden välillä. Ongelman uusiutumista ei pidä nähdä epäonnistumisena vaan ymmärtää, että ihminen voi edelleen jatkaa kohti riippumatonta elämää. (Miller & Rollnick 1991, 15–18; Miller 2008, 32–33; Koski-Jännes 2008, 61–62.)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos on julkaissut vuonna 2016 teoksen Rahapeliriippuvuus hallintaan, joka perustuu Kanadassa kehitettyyn, tieteelliseen tutkimukseen perustuvaan rahapeliriippuvuuden hoito-ohjelmaan kognitiivisin keinoin. Siinä annetaan tietoa siitä,

mistä rahapeliriippuvuudesta on kysymys sekä perehdytään erilaisiin keinoihin auttaa rahapeliriippuvaista. Näitä keinoja ovat pelipäiväkirjan ylläpitäminen, minäpystyvyyden arviointi, motivaation vahvistaminen esimerkiksi hyötyjä ja haittoja listaamalla, käyttäytymisen muutosta tukevat keskustelupohjat sekä esimerkiksi retkahduksen ehkäisy. (Ladouceur & Lachance 2016.)

4.5 Voimaantuminen

Voimaantumisen on olemassa paljon teoriaa. Pyrin tässä luvussa tuomaan oman tutkimukseni kannalta merkityksellisen näkökulman aiheesta. Voimaantuminen ei ole erillinen prosessi toipumisesta mutta näen tärkeänä käsitellä sitä erikseen, koska se liittyy niin kiinteästi sosiaalityöhön. Vuonna 2007 sosiaalityön kansainvälinen järjestö, the International Federation of Social Workers (IFSW) määritteli sosiaalityön seuraavasti:

"Sosiaalityö on professio ja tieteenala, jolla edistetään yhteiskunnallista muutosta ja kehitystä, sosiaalista yhteenkuuluvuutta sekä ihmisten ja yhteisöjen voimaantumista ja valtaistumista. Yhteiskunnallisen oikeudenmukaisuuden, ihmisoikeuksien, kollektiivisen vastuun sekä moninaisuuden kunnioittamisen periaatteet ovat keskeisiä sosiaalityössä. Sosiaalityö kiinnittyy sosiaalityön, yhteiskuntatieteiden ja humanististen tieteiden teorioihin sekä alkuperäiskansojen ja paikallisyhteisöjen tietoon. Sosiaalityössä työskennellään ihmisten ja rakenteiden parissa elämän ongelmatilanteiden ratkaisemiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi." (Larsson & Sjöblom 2010, 273.)

Edellä mainitussa kuvauksessa tulee esiin se, että sosiaalityön yksi tarkoitus on edistää ihmisten voimaantumista. Vuorovaikutustilanteissa rahapeliriippuvaisten kanssa ammattilaisilla on mahdollisuus vaikuttaa asiakkaan motivaatioon esimerkiksi tarkastelemalla yhdessä asiakkaan vahvuuksia ja voimavaroja. Voimaantumisen henkilö löytää itsestään ne voimavarat, joiden kautta hän tarkastelee tilannettaan, näkee muutostarpeensa ja pyrkii tavoitteellisesti kohti tavoitettaan (Järvi 2014, 58). Kun ammattilaisella on tietoa rahapeliriippuvuudesta ja siitä toipumisesta, hän voi edesauttaa rinnalla kulkijana asiakasta voimaantumisessa.

Usein voimaantumisesta, empowermentista ja valtaistumisesta puhutaan toistensa synonyymeina mutta niillä on eroja. Voimaantuminen on osa valtaistamisen eli

empowerment käsitettä. Empowerment tarkoittaa mahdollistamista, valtuuttamista ja täysvaltaisuutta. Se kuuluu teoreettisena käsitteenä kriittiseen ja radikaaliin sosiaalityöhön, joissa pyritään tunnistamaan ja muuttamaan mahdollisia alistavia rakenteita ja edistämään tasa-arvoa. Empowerment jakaantuu voimaantumiseen ja valtaistamiseen. Siinä, missä voimaantumisessa henkilö löytää itsestään muutoksen toteuttamiseen tarvittavat voimavarat, valtaistamisessa tavoitellaan muutosta valtarakenteissa. Siinä on keskeistä eriarvoisuuden poistaminen ja oikeudenmukaisuus yksilön tai yhteisön tasolla. (Järvi 2014, 54-55, 58; Hokkanen 2014, 77.) Käytännössä käsitteet kietoutuvat toisiinsa mutta pidän oman työni kannalta tärkeämpänä tarkastella voimaantumista, joka kytkeytyy henkilön sisäiseen prosessiin.

Juha Siitonen (1999) tuo esiin väitöskirjassaan käsitteen sisäinen voimantunne. Kun ihminen saavuttaa sisäisen voimantunteen, hänestä heijastuu myönteisyyttä ja hänellä on halu yrittää parastaan. Voimaantunut ihminen on löytänyt omat voimavaransa. Voimaantuminen lähtee ihmisestä itsestään, eikä toinen voi siihen pakottaa. Sisäistä voimaa ei voida antaa ulkopuolelta. Ympäristöllä ja olosuhteilla on kuitenkin merkitys ihmisen voimaantumiseen ja voidaan ajatella, että tietynlaisessa ympäristössä voimaantuminen on todennäköisempää kuin toisenlaisessa. (Siitonen 1999, 59, 93.) Zimmerman (1995) näkee voimaantumisessa keskeisenä sen, että ihminen saa mahdollisuuden luoda ja kontrolloida kohtalooaan. Hän voi vaikuttaa itseään koskeviin päätöksiin ja hänestä tulee oman elämänsä herra. (Zimmerman 1995, 583.)

Voimaantumisesta on Suomessa paljon tutkimustietoa. Tutkimusta ei ole varsinaisesti rahapeliriippuvuuteen liittyen mutta sitä löytyy muiden riippuvuuksien osalta. Vuokko Karsikas (2005) on tutkinut päihdeongelmaisten vankien voimaantumista. Tuloksissa selvisi, että vankien kohdalla voimaantuminen alkoi oman tilan tiedostamisesta ja siitä, että päihteiden käytön kielteiset vaikutukset ylittivät siitä saatavat hyvät vaikutukset. Lisäksi siihen liittyi halu saada muutosta elämään. Heidän voimaantumiseen vaikutti sekä omat ajatukset ja kokemukset mutta myös vankilasta saatava kuntoutus. (Karsikas 2005, 145.)

Voimaantumista ei nähdä Karsikkaan (2015) tutkimuksessa ihmiselle itsestään tapahtuvana asiana vaan heitä on motivoitava elämänmuutokseen myönteisellä tavalla. Heille asetetut tavoitteet on heidän itsensä luomia ja sellaisia, että niitä kohti mennään tarvittaessa hyvinkin pienin askelin käyttäen olemassa olevia voimavaroja. (Karsikas 2005, 147.) Näin

voimaantumista tarkastellaan myös vuorovaikutuksen kautta. Kun ammattilainen kohtaa riippuvaisen asiakkaan, hän voi vaikuttaa empaattisella lähestymistavalla siihen, että voimaantuminen asiakkaassa käynnistyy tai vahvistuu. Miller ja Rollnick (1991, 52) näkevät, että tällainen myönteinen ja voimaannuttava ilmapiiri vaikuttaa ihmisen motivaatioon.

Liisa Hokkasen (2014) on tarkastellut väitöskirjassaan autetuksi tulemistä sosiaalisen asianajon sekä valtaistamisen teorioiden kautta. Hän näkee, että meillä on tilanteita, joissa nämä kaksi erikseenkin laajaa teoriaa eivät toimi yksinään vaan tarvitaan molempia. Ihminen ei aina pysty selviytymään yksin vaan tarvitsee auttajaa. Auttajalla on aina valtaa suhteessa autettavaan. Sosiaalinen asianajo ottaa huomioon sen, että kaikkien toimijuus ei ole riittävää vaan siihen tarvitaan auttajaa. Sosiaalityön näkökulmasta on tärkeää poistaa auttamisen tiellä olevia esteitä. Sosiaalisesta asianajosta puhutaan silloin, kun ongelmia ratkotaan ensisijaisesti muuttamalla ympäristöä ja sen kautta ihmistä tai ihmisryhmää. (Hokkanen 2014, 51, 76, 79-80.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tutkimustehtävänä on tarkastella, mitä tarinoissa kerrotaan rahapeliiriippuvuudesta toipumisen käännekohdista ja keinoista. Lisäksi tutkimustehtävänä on pohtia, mitä annettavaa näillä on sosiaalityön käytäntöihin. Nämä tutkimustehtävät ovat myös päätutkimuskysymykseni: Mitä tarinoissa kerrotaan rahapeliiriippuvuudesta toipumisen käännekohdista ja keinoista? Mitä annettavaa näillä edellä mainituilla on sosiaalityön käytäntöihin? Tarkentavana tutkimuskysymyksenä on: mitä toipumisesta kerrotaan voimaannuttavana prosessina?

5.2 Tutkimusaineiston kerääminen kirjoituspyynnöllä

Päädyin keräämään aineistoni kirjoituspyyntönä. Apo (1995, 176) on tuonut esiin, että arkaluontoisen aineiston kerääminen kirjoituspyynnöllä on luontevampaa kuin haastattelemalla. En oleta, että tutkimukseni aihepiiri on kirjoituspyyntöön vastanneille automaattisesti arka aihe vaan minulle tutkijana on luontevampaa tehdä narratiivista tutkimusta kirjoitetun aineiston pohjalta kuin haastattelemalla. Ajattelen, että tällöin alkuperäinen tarina on muodostunut kirjoittajasta lähtien ilman, että minun läsnäoloni haastattelijana vaikuttaa liiaksi muodostuvaan tarinaan. Vaikka kirjoituspyyntöni ohjasi vastaajia teemakirjoittamaan, halusin pitää itseni tutkijana etäällä siten, että en liiaksi vaikuttaisi syntyviin tarinoihin (Laitinen & Uusitalo 2008, 131). Kirjoituspyyntö oli oivallinen myös sen vuoksi, että olin enemmänkin kiinnostunut siitä, mitä vastaajat kertovat kokemuksistaan, enkä niinkään siitä, miten he niistä kertovat (Laitinen & Uusitalo 2008, 131). Kirjoituspyyntö on lisäksi tehokas ja taloudellinen. Keruumenetelmällä on mahdollisuus saada vähillä kustannuksilla paljon monipuolista aineistoa.

Kirjoituspyyntöaineistona voivat olla päiväkirjat, muistelmat, kirjeet tai vaikkapa omaelämäkerrat. Sosiaalitieteissä tapahtui 60–70-luvuilla kielellinen käänne, jossa

tutkimuksen painopiste siirtyi kielelliseen tutkimukseen, jonka alle myös narratiivisuus kuuluu. Kirjoituspyynnön kautta saan kerättyä aineistoa, joka on syntynyt kirjoittajasta ja hänen kokemuksistaan lähtöisin. Nämä tarinat toimivat tiedon tuottajina ja välittäjinä. Kirjoittaessaan tarinaansa auki, kirjoittaja ymmärtää omaa elämäänsä ja luo sille samalla merkityksiä. Kirjoittaminen on sekä merkitysten esittämistä että niiden antamista. Kirjoitettu teksti toimii kirjoittajalleen peilinä, josta hän voi tarkastella omaa ajatteluaan. Huomionarvoista on, että yksilön elämästä on niin monta tarinaa kuin mitä niitä on kerrottu ja niistä muodostuu kertojan näköisiä tarinoita. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 217, 219; Karjalainen 2012, 24–26; 255–256.)

Ohjasin kirjoituspyynnössäni kirjoittajia vastaamaan seuraavasti:

”...Lukisin mielellään sinun toipumistarinasasi. Olen kiinnostunut tilanteesta ja seikoista, jotka saivat sinut luopumaan pakonomaisesta rahapelaamisesta ja matkastasi toipumistiellä. Minkälainen sinun mahdollinen pohjakokemus oli, mitkä asiat ovat auttaneet sinua toipumisessasi sekä kaikesta mahdollisesta, mitä pidät toipumisen kannalta merkityksellisenä. Kirjoita kokemuksistasi vapaasti. Kirjoita taustatiedoksi sukupuolesi, ikäsi, arvioitu peliriippuvuuden kesto sekä se, koska olet lopettanut pakonomaisen rahapelaamisen...”

Näin ollen kirjoituspyyntöni kohdentuu tiettyihin teemoihin, joista haluan kerätä tarinoita. Lukija päättää, miten hän teemaan liittyvän tarinansa kirjoittaa mutta ei siten, että hän valitsisi elämänkerralliselle tutkimukselle tyypillisesti täysin sen, mistä kirjoittaa. Kun aineistona ovat johonkin elämänvaiheeseen, tilanteeseen tai kokemukseen liittyvä teksti, ei puhuta suoranaisesti omaelämäkerrasta. Eri tutkimuksissa käytettyjä termejä ovat omaelämänkerrallinen kertomus, omaelämänkerrallinen fragmentti, osittainen omaelämäkertomus ja omaelämäkerrallinen teksti. Näissä ei ole kyse koko elämänhistoriasta vaan omaelämäkerrallisen tekstin aspektista. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 218–219; Karjalainen 2012, 20.)

Pyrin siihen, että kirjoituspyyntöni ei kuitenkaan ohjaa liiallisesti. Narratiivista aineistoa kerätessä on tärkeää tehdä mahdollisimman väljiä kysymyksiä, että tarinasta tulee kertojansa näköinen. Ihmiset tuottavat tarinoita eri tavalla ja toisinaan täsmentävät kysymykset voivat olla tarpeellisia. Jos esimerkiksi ollaan tekemässä elämänkerrallista tutkimusta narratiivisella haastattelulla, tutkija voi ensin pyytää haastateltavaa kertomaan

elämästään avoimesti ja tehdä tämän jälkeen tarkentavia kysymyksiä. Narratiivinen haastattelu voi olla myös vaikea traumaattisten kokemusten kohdalla ja tutkijan on tärkeää luoda haastattelusta mahdollisimman avoin, ettei se rajoita haastateltavaa liiaksi ja toisaalta rajattava pysyminen aiheessa. (Laitinen & Uusitalo 2008, 123.)

Satu Apo (1993, 173) tuo esiin termin teemakirjoittaminen, joka on johdettu terminä teemahaastattelusta. Hän on tutkinut kerrontaa ja kansankulttuuria ja puhuu teemakirjoittamisesta näiden aihealueiden puitteissa. Teemakirjoittaminen on nimenomaan sitä, että tutkija pyytää kirjoittamaan tietystä aiheesta. Omassa kirjoituspyynnössä pyydän kirjoittamaan rahapeliiriippuvuudesta toipumisesta, jonka ajattelen olevan Apon (1993) tarkoittamaa teemakirjoittamista. Teemakirjoittamiselle tyypilliseen tapaan olen tarkentanut kysymyksiä avoimilla kysymyksillä, jotka muistuttavat teemahaastattelurunkoa. Tällainen toimii silloin, kun halutaan välttää kirjoitettuja vastauksia etukäteen määritellystä aiheesta ja teemoista mutta rajatusta aihealueesta. (Apo 1993, 173–174.)

Olin joulukuussa 2016 sähköpostitse yhteydessä Pelirajat'on-toiminnan päällikkö Jari Hartikaiseen ja kysyin mahdollisuutta kerätä aineistoa rahapeliiriippuvuudesta toipumiseen heidän kauttaan. Hankesuunnittelija Miikka Vuorinen oli suunnittelemassa vaiheistettua tutkimusta peliriippuvuudesta. Siinä on tarkoitus huomioida entisten pelaajien, vertaisohjaajien ja läheisten näkökulmaa. Pro gradu –tutkielmani näkökulma rahapeliiriippuvuudesta toipumisesta istui tähän kokonaisuuteen ja sovimme, että työstän sen osana heidän projektiaan.

Pelirajat'on-toiminta kuuluu Sosped-säätiöön. Pelirajat'on-toiminnan tavoitteena on parantaa ongelmallisesti pelaavien ja heidän läheisten elämänlaatua vertaistuen avulla. Tarjottu vertaistuki on ryhmämuotoista sekä puhelimesta ja verkossa annettavaa tukea. Lisäksi tarjolla on voimavarakursseja, lomiam ja keskustelutilaisuuksia. He myös kouluttavat ja antavat tukea vertaisohjaajille ja kokemusasiantuntijoille. Vuonna 2016 Pelirajat'on toimi 14 paikkakunnalla. Pelirajat'on-toiminnan vertaisohjaajat ohjaavat vapaaehtois pohjalta ryhmiä ympäri Suomen. Vertaisohjaajaksi pääseminen edellyttää täysi-ikäisyyttä ja elämän tasapainoisuutta. Lisäksi rahapelaamisen hallintaan saamisesta on pitänyt kulua riittävä aika. Vertaisohjaajaksi pääseminen edellyttää innostusta ja halua osallistua koulutukseen ja ohjata

omaa ryhmää sekä sitoutumista työnohjaukseen. Vertaisohjaajana voi toimia toipunut peliriippuvainen tai läheinen. (Pelirajat'on 2017.) Rajasin omaan pro gradu –tutkielmaani mukaan vastaajiksi ne Pelirajat'on-toiminnan vertaisohjaajat, joilla on omakohtainen kokemus rahapeliriippuvuudesta toipumisesta.

Tein kirjoituspyyntöni käyttäen Google Forms – työkalua ja julkaisin sen jakoon Pelirajat'on-toiminnan Facebook-ryhmässä. Ryhmään kuuluu sekä toipuneita rahapeliriippuvaisia että heidän läheisiään ja rajasin kirjoituspyynnön ainoastaan näille toipuneille rahapeliriippuvaisille. Ryhmä tavoittaa kaikki vertaisohjaajat. Rajasin heidät mukaan siten, että aloitin kirjoituspyyntöni toteamalla, että se on tarkoitettu sinulle, joka olet toipunut rahapeliriippuvuudesta. Kerätessäni kirjoitukset Google Formsin kautta, vastaukset tallentuivat automaattisesti tälle alustalle. Ne ovat luettavissa joko suoraan Google Formissa tai aineisto voidaan siirtää sieltä eteenpäin tekstinkäsittelyyn. Annoin vastaajille mahdollisuuden lähettää vastaukset lisäksi suoraan sähköpostiini tai maateitse. Kukaan ei lähettänyt maateitse vastauksia mutta sähköpostia käytettiin enemmän kuin Google Forms -alustaa.

Sain 16 kirjoitusta, jotka muodostivat yhteensä 59 liuskaa tekstiä. Pelirajat'on-toiminnan ryhmissä on yhteensä 82 koulutettua vertaisohjaajaa, joista aktiiveja on tällä hetkellä 40. Kaiken kaikkiaan kirjoituspyyntö lähti 46 peliriippuvuudesta toipuneelle vertaisohjaajalle eli vastausprosentiksi muodostuu 35 %. Vastaajista suurin osa laittoi kirjoituksensa sähköpostiin, yksi vastasi Google Formsin kautta ja osa vastaajista pyysi käyttämään heidän aikaisemmin kirjoittamaa toipumistarinaansa, joka on Pelirajat'on nettisivuilla vapaasti luettavissa. Vastaajista kolme on naisia ja loput ovat miehiä. Vastaajista 7 ilmoitti ikänsä ja se asettuu vuosikymmenten 30–60 välille. Muut kirjoittajat eivät kertoneet ikäänsä mutta puheet markoista ja 60–90-luvuista viittaavat siihen, että kyseessä on yli 20 vuotiaita kirjoittajia.

5.3 Narratiivien analyysi

Käytän tutkimuksessani narratiivien analyysiä aineistoin analysoinnissa. Mielenkiintoni kohteena on se, mitä tarinoissa kerrotaan, eivätkä kielelliset ja muodolliset seikat. Jaan tarinat pienempiin osiin niistä esiin nousevien yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien mukaan. Lähestymistapani on näin ollen kategorinen, joka tulee hyvin lähellä perinteistä sisällönanalyysiä. Tällä tavoin analysoidun narratiivisen aineiston kohdalla voidaan puhua kategorisesta sisällönanalyysistä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 133). Riessmanin (2008) mukaan sisällönanalyysi on tyypillisin tapa analysoida narratiivista aineistoa. Narratiivisen aineiston kohdalla pääpaino on ennen kaikkea siinä, mitä sanotaan, eikä siinä miten, kenelle ja missä tarkoituksessa asioita sanotaan. Hän käyttää nimityksiä narratiivisen tutkimuksen sisällönanalyysi ja temaattinen narratiivinen analyysi. (Riesmann 2008, 53–54.)

Tutkimukseni tavoitteet määrittivät sen, millä analysointimenetelmällä pystyn vastaamaan asettamiini tutkimustehtäviin. Narratiivien analyysin kirkastuminen analysointimentelmäksi vaati osakseen sen, että tein eron narratiivisen ja narratiivien analysointimentelmistä. Se, että tutkijat tarkastelevat näitä osittain eritavalla, ei helpottanut tätä tehtävää. Esimerkiksi Hänninen (2010, 166) toteaa, ettei narratiivien analyysi ole analyysitapana varsinaisesti narratiivinen, koska aineisto pilkotaan osiin, eikä sitä tarkastella kokonaisuutena. Toisaalla Riesmann (2008, 53–54) ja Polkinghorne (1995, 15) näkevät tavan narratiivisena. Donald Polkinghorne (1995, 12) jakaa narratiivisen tutkimuksen narratiivien analyysiin ja narratiiviseen analyysiin, jotka hänen mielestään molemmat ovat käyttökelpoisia. Sain käsiini Raimo Kaasilan (2000) kasvatustieteellisen väitöskirjan, jossa oli käytetty molempia analysointitapoja. Hän oli ensin käyttänyt narratiivista menetelmää juonellistamalla kuuden opiskelijan kertomukset matemaattisiksi elämänkerroiksi ja sen jälkeen käyttänyt narratiivien analyysiä kategorisoimalla isomman määrän narratiivista aineistoa erilaisiin teemoihin. (Kaasila 2000.) Kaasila (2008, 47–48) tuokin esiin, että on tarkoituksenmukaisempaa pyrkiä näiden kahden lähestymistavan välillä enemmänkin integraatioon.

Tutkimuksessani on toimivampaa käyttää narratiivien analyysiä, koska haluan nostaa aineistolähtöisesti esiin tiettyjä asioita, enkä tarkastella kokonaisia tarinoita. Polkinghornen

(1995) mukaan narratiivien analyysissä tieto on paradigmaattista. Siinä tutkija kerää tarinoita tietona, jota hän analysoi paradigmaattisena prosessina. Tuloksena syntyy teemakuvauksia tarinoista tai vaihtoehtoisesti tarinoiden, henkilöiden tai tapahtumien luokittelua tyypeihin. (Polkinghorne 1995, 12.) Tämä oli lähtökohtani, kun aloin purkaa saamiani tarinoita. Koski-Jännes (1998) tuo esiin, että käänteentekeviä kokemuksia voidaan lähestyä narratiivisesta näkökulmasta. Tuolloin kiinnostuksen kohde ei enää ole psyykinen prosessi vaan se, mitä merkityksiä kertoja kokemukselleen antaa. (Koski-Jännes 1998, 65.) Tulen käyttämään analyysissäni termiä käännekohta, koska asialla ei ole ensinnäkään vakiintunutta termiä alan kirjallisuudessa ja käännekohtatermi sopii hyvin narratiivien analyysiin.

Aineistoni koostuu 16 tarinasta. Polkinghorne (1995, 13) tuo esiin, että narratiivien analyysissä tarinoita tarvitaan enemmän kuin yksi. Oman tutkimuksen kannalta 16 tarinaa oli riittävää määrä. Tarinoissa toistui samanlaisia asioita ja niistä oli tunnistettavissa eroavaisuuksia eli aineistomäärä oli riittävä jakaantumaan osiin. Hännisen (2010) vinkkien mukaan luin ensin kirjoitukset ilman muistiinpanovälineitä. Tällainen tapa tutustua aineistoon on avointa lukemista, jossa ajatellaan tarinoiden kanssa, eikä nähdä niitä kohteena (Hänninen 2010, 167). Tämän jälkeen luin aineistot uudelleen keskittyen niistä esiin nouseviin eroavaisuuksiin ja yhtäläisyyksiin. Jatkoin lukemista useita kertoja kunnes olin valmis tekemään muistiinpanoja. Näin saamani tarinat pilkkoutuivat hiljalleen narratiivien analysointitapaa käyttäen osiksi.

Tapani ohjata teemakirjoittamiseen vaikutti siihen, että keräsin lähtökohtaisesti sankaritarinoita toipumisesta. Kohderyhmänä olivat Pelirajat'on-toiminnan vertaisohjaajat, joilla tiesin olevan onnistunut toipumiskokemus. Näin aineistooni ei ollut mahdollistakaan tulla tarinoita, joissa lopputuloksena olisi ollut muu kuin toipuminen. Laitinen & Uusitalo (2008) tuovat esiin, että romanssissa henkilö on kohdannut olemassaoloon uhkaavia haasteita, joista hän selviytyy sankarina. Komediasa puolestaan on tarkoitus palauttaa takaisin sosiaalinen järjestys ja tämä vaatii päähenkilöltä sosiaalisia taitoja. Komedia ei välttämättä ole yhtä kuin humoristinen kertomus. Tragediasa tarinaa etenee siten, että päähenkilön odotukset, haaveet ja pyrkimykset kariutuvat. Satiirista on kyse silloin, kun olemassa oleva arvojärjestys kääntyy pääläelleen. Romanssi on ihanteellisin lopputuloksen

kannalta. Haastavissakin elämäkokemuksissa ei ole tarkoitus unohtaa kokemuksiaan vaan kytkeä tapahtuneet asiat nykyiseen elämään. (Laitinen & Uusitalo 2008, 131–132.) Keräämäni sankaritarinat ovat romansseja, joiden lopussa rahapeli-riippuvuudesta irtaudutaan.

Tarkastelin ja käsittelin saamiani tarinoita aineistolähtöisesti. Ensin keskityin tarkastelemaan tarinoissa kerrottuja toipumisen käännekohtia ja tämän jälkeen toipumisen keinoja. Esiin nousevien teemojen muodostuminen vaati osakseen useita lukukertoja. Nimesin tarinat siten, että kukin tarina sai nimekseen toipuja ja sen perään järjestysnumeron eli toipuja 1, toipuja 2, toipuja 3 jne. Tulen käyttämään analyysissä lyhennettyjä muotoja T1, T2, T3 jne. Narratiivien nimeämistä silmälläpitäen tarkastelin muodostuneita narratiiveja olemassa olevaan Hännisen ja Koski-Jänteen (1999) tapaan luokitella toipumistarinat juonityyppeihin AA-Tarinan, kasvutarinan, läheisriippuvuustarinan, rakkaustarinan ja hallinnan tarinan. (Hänninen & Koski-Jännes 1999, 160–171). Koska oma aineistoni poikkesi heidän tuloksistaan ja on enemmän narratiivien kuin narratiivinen analyysi, päädyin nimeämään narratiivit omaan aineistooni sopiviksi. Analyysissä käytän tuloksissa suoria aineistolainauksia. En ole korjannut mahdollisia kirjoitusvirheitä näissä suorissa lainauksissa. Yhdessä aineistokatkelmassa on käytetty laitoshoitopaikan nimeä ja olen sen vaihtanut sanaan laitoshoido. Yksi teksteistä on ruotsinkielellä ja sitä lainatessa olen käännättänyt kielen suomeksi.

5.4 Eettiset kysymykset

Narratiivisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkija kunnioittaa kerrottua tarinaa. Tutkijan on pidettävä mielessä monet ulottuvuudet, joita tarinoissa esiintyy. Niissä on henkilökohtaisuutta, asenteita, arvoja, tunteita, kokemuksia, mielipiteitä ja esimerkiksi kannanottoja. Kun tutkija tiedostaa, tunnistaa ja kunnioittaa tätä, hänellä on mahdollisuus päästä lähemmäksi narratiivisuuteen liittyvää ajatusta tiedon subjektiivisuudesta. Näin hänellä on mahdollisuus kohdentaa tutkimuksen näkökulman kertojan puoleen eli siihen, mikä on hänen tarinansa. (Laitinen & Uusitalo 2008, 136.) Eettisyyden kannalta on tärkeää se, että kertojan ääni pääsee tuloksissa kuuluviin. Tutkimukseni kannalta pidän tästä huolen

esimerkiksi siten, että käytän aineistosta suoria viittauksia sekä huolehtimalla siitä, että kertojan asiat tulevat esitetyksi hänen äänensä kuuluvaksi saamisella.

Narratiivinen tutkimustapa voi olla hyvin terapeuttilinen ja tutkittavat voivat kertoa jopa sellaisia asioita, joista he eivät ole koskaan aiemmin muille puhuneet. Tällaisen tarinan kertominen voi olla kertojalle haavoittavaa, koska omien kokemusten kertominen on henkilökohtaista. Tutkijan voi olla vaikeaa raportoida tuloksista siten, että ketään ei tunnisteta, vaikka henkilötietoja ei paljastetakaan. (Hänninen 2010, 174.) Saamissani tarinoissa kerrotaan kipeistä asioista, joista voi olla vaikea kertoa. tarinat ovat henkilökohtaisia ja niissä paljastetaan yksityiskohtaisia asioita. Käsitellen tutkimukseni tulokset siten, että tarinoita käsitellään narratiivien analyysille ominaisella tavalla yhdessä. Pyrin käyttämään suorina lainauksina sellaisia kohtia, joista vastaajat eivät olisi tunnistettavissa.

Tutkijalta vaaditaan uskallusta ja rohkeutta tarkastella toipumiseen liittyviä tunteita. Tällaisissa tarinoissa esiintyy usein vaikeita tunteita, joiden kohtaaminen ilman niiden ymmärtämistä on mahdotonta. Mikäli tutkija ei ymmärrä näitä tunteita, hän ei pysty antamaan niille merkityksiä. Etenkin hyvin traumaattisissa elämäntapahtumissa, esimerkiksi hyväksikäyttötapauksissa, voi olla vaikea päästä sisälle eri tunteisiin. Aineiston lukeminen voi aiheuttaa lisäksi ahdistusta tutkijalle ja näin ollen tutkijan on asemoiduttava riittävän kauas tutkittavasta ilmiöstä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 136–137.)

Minulla ei ole omakohtaista kokemusta rahapeliiriippuvuudesta. Ilmiö on tullut kuitenkin minulle tutuksi oltuani vuorovaikutuksessa rahapeliiriippuvaisten ja muista riippuvuuksista kärsivien kanssa. Tämä auttaa tavoittamaan jollain asteella niitä tunteita, joista tarinoissa kerrotaan. Riitta Granfelt (1998, 19–31) nostaa esiin empatian merkityksen haasteellisten asioiden tutkimuksessa. Jotta tutkija voi ymmärtää tutkittavaa ilmiötä, hänen on lähestyttävä tutkimukseen osallistuvia ymmärtäen. Kun empatia tutkimuskohdetta alkaa heräämään, tutkijan ensin kriittisestikin ajattelema ilmiö alkaa tuntumana ymmärrettävältä kontekstissaan. (Granfelt 1998, 19–31.)

Pidän eettiseltä näkökulmalta tärkeänä sitä, että en tutkijana oleta mitään vaan annan jokaisen kertoa vapaasti oman tarinansa. Laitinen ja Uusitalo (2008, 137) nostavat esiin sen, että tutkija lukee aineistoaan subjektiivisesti oman elämänsä lasein. Häneen vaikuttavat oma persoonallisuus, sukupuoli, ikä ja elämänhistoria. Nämä kaikki tuovat merkityksiä hänen lukemaansa. Tutkijan on hyvä tarkastella sitä, mille hän herkistyy. (Laitinen & Uusitalo 2008, 137.) Olen ohjannut kirjoittajia kertomaan toipumiskokemuksista, joten odotan lähtökohtaisesti kuulevani tarinoita toipumisesta. Kirjoittajista kuitenkin moni näki, että kirjoituspyyntöön vastaa heidän aikaisemmin kirjoittama koko riippuvuustarinansa ja he kysyivät mahdollisuutta jättää sen. Tutkijana pidin eettisesti oikeana ratkaisuna hyväksyä pyyntö, koska se oli osallistujien tapa nähdä toipumisprosessiaan.

Kun tutkitaan haasteellisesta elämäntilanteesta selviämistä, tavanomaista on, että tutkija ohjaa vastaajia tarinoimaan romanssiomaisesti. Näissä kertomuksissa tuodaan esiin esimerkiksi niitä keinoja, joiden avulla kertoja on saanut haasteelliset elämäntapahtumat voimavarakseen. Tällöin tutkija voi nähdä tarpeelliseksi tyypitellä aineistonsa sankaritarinatyyppeihin. Varsinaisen raportoinnin yhtenä tavoitteena on luoda toivoa haasteellisen elämäntilanteen kanssa kamppailevalle tai hänen läheisilleen. Tällöin romanssikirjoittamiseen ohjaaminen on hyväksyttävää. Toisaalta tällainen tavoitteellinen romanssitarinointi aiheuttaa sen, että se jättää ulkopuolelle jotain olennaistakin ilmiöstä. (Laitinen & Uusitalo 2008, 132.) Tällä tavoin ohjasin kirjoituspyynnössä vastaajia ja näen sen olevan tarkoituksen mukaista. On kuitenkin hyvä huomioida, että tällainen ohjaaminen ja kohdejoukon valinta jättävät ulkopuolelle jotain ilmiöstä.

Tutkimuksen luotettavuudella tarkoitetaan sitä, että sillä mitataan alkuperäistä tarkoitustaan. Validiteetti tarkoittaa sitä, kuinka tutkimustulokset vastaavat todellisuutta ja reliabiliteetti sitä, ovatko satunnaiset tekijät vaikuttaneet tutkimustuloksiin. Narratiivisen analyysin osalta tämä tarkoittaa sitä, vastaavatko tarinat todellisuudessa asiantilaa. Koska narratiivisuus liittyy usein konstruktiviseen näkökulmaan ja todellisuus tuotetaan tarinoiden kautta, vastaavuusteorian käyttö on ongelmallista. Tarinat rakentavat tätä todellisuutta. (Heikkinen 2001, 126–127.) Riessman (1993, 64–65) korostaa sitä, että tutkijat eivät voi koskaan olla täysin varmoja siitä, ettei joku osallistuja valehtelee. Lisäksi jokainen kertoo aina tarinaansa omista lähtökohdistaan. (Riessman 1993, 64–65.)

Brunerin käsityksen mukaan narratiivisessa tutkimuksessa totuutta voidaan tarkastella paradigmaattisen ja narratiivisen tietämisen kautta. Molemmissa halutaan vakuuttaa lukija mutta vakuuttaminen kohdistuu eri asioihin. Paradigmaattisessa tiedossa on päämääränä vakuuttaa todentunnusta. Narratiivisen tutkimuksen voima on nimenomaan siinä, että se on todentuntuista. Sen todentuntu ei perustu siihen, että asioista väitetään ja niitä perustellaan vaan siihen, että lukija pääsee eläytymään tarinoihin. Tarina puhuttelee lukijaansa hänen omien kokemustensa kautta. (Heikkinen 2001, 127; Syrjälä 2015, 268.)

Laitinen & Uusitalo (2008, 130) nostavat esiin sen, että mitä aktiivisemmän roolin tutkija ottaa aineistonkeruuvaiheessa, sitä enemmän hän myös vaikuttaa lopulliseen tarinaan. Aineiston kerääminen kirjoituspyynnöllä etäännytti minut tutkijana siten, etten ole osaltani vaikuttanut lopulliseen tarinaan kuin kirjoituspyyntötekstin muodossa. Luonnollisesti minun kirjoituspyyntötekstini on ohjannut kirjoittajia tietynlaiseen teemakirjoittamiseen. Tämä on hyvä tiedostaa tutkimuksen eettisyyden kannalta.

6 RAHAPELIRIIPPUVAISTEN TOIPUMISTARINOITA

Tutkimuksen aineisto on lähtökohtaisesti kerätty siten, että tarinoita on pyydetty kirjoittamaan toipumisesta. Laitinen ja Uusitalo (2008, 132) tuovat esiin, että tällainen romanssitarinoihin ohjaaminen on hyväksyttävää silloin, kun tutkitaan haasteellisista elämäntilanteista selviämistä. Tällaisesta on kyse keräämässäni aineistossa, joissa pyydetään kertomaan sankaritarinoita rahapeliriippuvuudesta selviämisestä. Sankaritarinalle on tyypillistä se, että pääosassa oleva henkilö onnistuu kukistamaan alussa esiintyvät pahanvoimat (Hänninen 2010, 169). Tarinoissa rahapeliriippuvuus on ottanut hiljalleen vallan muuttaen ihmistä ja tuoden mukanaan monenlaisia ongelmia. Rahapeliriippuvuus on johtanut synkkiin aikoihin, joihin on tullut valoa toipumisen käännekohdan jälkeen. Tämän jälkeen toipuminen on tullut mahdolliseksi ja toipuja on saanut kukistettua rahapeliriippuvuuden.

Huomionarvoista on se, että vaikka kirjoituspyynnössä pyydettiin tarinoita toipumisesta, kirjoittajat pyysivät mahdollisuutta jättää koko tarinansa, jonka he olivat aikaisemmin kirjoittaneet. Näin ollen toipuminen nivoutuu koko rahapeliriippuvuustarinaan. Tarinoista voi tunnistaa Nakkenin (2015, 32–89) riippuvuuden kehittymisen vaiheita. Ensin pelaaminen on viatonta mutta alkaa hiljalleen muuttaa ihmistä. Tarinoissa kuvattiin sitä, miten mukaan astui valehtelu, varastaminen ja voimattomuus sen edessä, että pelaajasta tuli jotain sellaista, mikä hän ei ollut aikaisemmin ollut. Riippuvainen itsekkin ihmetteli, mitä hänelle on tapahtumassa. Analyysini tulee keskittymään siihen, mitä tarinoissa kerrotaan toipumisen käännekohdista ja toipumiskeinoista. Tulen huomioimaan kirjoittajien jättämät toipumistarinat kokonaisuudessa osana toipumisprosessia mutta keskityn edellä mainittuihin asioihin. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että riippuvuuksista toipuneet tuovat usein esiin tällaisia toipumisen käännekohtia, jotka ovat edesauttaneet toipumisen alkamista (Koski-Jännes 1998, 61). Käyn ensin läpi tällaisia tarinoissa kerrottavia toipumisen käännekohtia ja sen jälkeen tarinoissa kerrottuja toipumisen keinoja.

6.1 Tarinoiden käännekohtat

Toipumisen käännekohtat oli selvästi tunnistettavissa jokaisesta tarinasta. Kertojat antoivat sille suuren merkityksen ja tarinoissa kuvattiin, että toipuminen tuli mahdolliseksi tuon käännekohdan jälkeen. Se oli kohta, jossa jokin riippuvaisessa henkilössä muuttui sekä lisäksi muuttui vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa. Merkityksellisyys välittyi tarinoissa siinä, että käännekohdan jälkeen kertojasta tuli tarinaan läsnäoleva, aktiivinen toimija omassa elämässään, kun he siihen asti olivat suorittaneet elämäänsä kuin sivusta katsoen toteuttaessaan addiktiivista toimintaan. Toipujat aivan kuin heräsivät horroksesta, johon pelaaminen oli heidät johdattanut.

Tarinoista oli tunnistettavissa toisiinsa nähden eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä siinä, miten niissä kerrottiin käännekohdista. Osa oli kokenut käännekohdan siten, että he alkoivat ymmärtää riippuvuuttaan. Joukossa oli tarinoita, joissa kerrottiin ongelman julkitulemisen auttaneen toipumisen alkuun. Lisäksi osa pelkäsi jonkin asian menettämistä tai jotain tapahtuvaksi niin kovasti, että siitä muodostui toipumisen käännekohta. Joukossa oli yksi erilainen käännekohta. Siinä toipuja kertoi saaneensa voimakkaan tunteen siitä, että pelaamisen on loputtava. Nimesin nämä käännekohtat ymmärrykseksi riippuvuudesta, paljastumiseksi, peloksi jostain sekä ajatukseen siitä, että pelaamisen on loputtava. Alla olevaan taulukkoon on koottu toipujat ja toipumisen käännekohtat.

TAULUKKO 3. Toipumisen käännekohtat.

TOIPUMISEN KÄÄNNEKOHDAT	
KÄÄNNEKOHTA	TOIPUJA
Ymmärrys riippuvuudesta	T1, T2, T7
Paljastuminen	T3, T4, T5, T9, T11, T14, T15, T16
Pelko jostain	T6, T8, T10, T12
Pelaamisen on loputtava	T13

Paljastuminen oli yleisin käännekohta toipumisessa ja siitä kerrottiin kahdeksassa tarinassa. Toiseksi eniten (neljässä tarinassa) käännekohtana kerrottiin pelosta jostain. Kolmessa tarinassa kerrottiin käännekohtana ymmärrystä riippuvuudesta ja yhdessä sitä, että toipuja oli ajatellut, että pelaamisen on loputtava. Käsittelen seuraavaksi kunkin käännekohdan omassa alaluvussa.

6.1.1 Tarina riippuvuuden ymmärtämisestä toipumisen käännekohtana

”...Kun menin ensimmäisen kerran psykologin luo, olin epäileväinen, mutta tapaamisen lopuksi psykologi piirsi kaavion mielessäni pyörivistä ajatuksista ja olin aivan ihmeissäni ja ihmettelin mistä hän tiesi. Se hetki muutti elämäni, halusin löytää vastauksia riippuvuuteeni...”(T2)

Näin kuvaa toipuja kaksi toipumisen käännekohtaansa. Hän kertoo kohdanneensa ammattilaisen, joka on antanut hänelle tietoa siitä, mistä rahapeliiriippuvuudessa on kyse. Tämä on toipujan mukaan herättänyt hänessä halun ymmärtää riippuvuuttaan ja saada siitä lisää tietoa. Toipuja kuvaa ihmetelleen sitä, miten ammattilainen on pystynyt ymmärtämään hänen mielensä liikkeitä. Toipuja seitsemän kohdalla tulee samalla tavalla esiin se, että tiedon saaminen rahapeliiriippuvuudesta on edesauttanut halua toipua. Ennen toipumista hän oli sallinut pelaamista itselle tietyssä rahamäärässä ja ajatellut hallitsevansa pelaamistaan. Hän kuvaa:

”...siihen asti olin pelannut 30 e viikossa. Eurot olivat pysyneet kurissa, mutta mieli laukkasi ja olin jo antautumassa sille ajatukselle, että kohta taas pelataan ja paljon. Voimavarakurssi oli minulle ensimmäinen kokemus vertaistuesta ja se kolahti heti kerralla...Myös muut kurssilla saadut opit ja varsinkin...luento peliriippuvuudesta avasi viimein silmäni” (T7)

Kun riippuvuuden ymmärrykseen liittyvä tieto on lisääntynyt, se on edesauttanut toipumista. Kun riippuvuudesta saadaan tietoa, hän alkaa ymmärtämään sitä, mitä hänessä on tapahtunut ja mistä se johtuu. Twerski (2014) näkee tärkeänä sen, että ulkopuolinen henkilö tekee näkyväksi riippuvuusajattelua. Jos riippuvainen henkilö ei ole vastaanottavainen, tiedolla ei ole toipumista edesauttavaa vaikutusta. Näin ollen ajoituksen on oltava oikea. Kun rahapeliiriippuvuus on muodostunut henkilölle, se on muuttanut hänen persoonaan. Juuri oikeaan aikaan saatu informaatio rahapeliiriippuvuudesta voi edesauttaa tämän asian

tiedostamista ja kyseenalaistamaan nykyistä ajattelutapaa. Näin on mahdollista antaa uuden ajattelutavan tulla tilalle. (Twerski 2014, 143–144; Nakken 2015, 50, 53.)

Tämän toipumisen käännekohtan osalta mieleeni nousee ajatus siitä, etteivät toipujat ole ennen tätä ymmärtäneet, minkälaisen ongelman kanssa he ovat tekemisissä. Mielenkiintoista on, että vaikka kaikkien rahapeliriippuvuus oli jatkunut pitkään, ymmärrys riippuvuudesta herätti toipumishalun vasta ongelman edettyä pitkälle. Tämä voi edustaa juuri Twerskin (2014, 143–144) ajatusta siitä, että tieto annetaan otollisella hetkellä. Voi olla vaikeaa arvioida, koska on otollisin aika antaa tietoa rahapeliriippuvuudesta. Ajattelen, että hetki voi olla paras silloin, kun rahapeliriippuvainen on katumusvaiheessa pelaamisensa suhteen tai jokin hänessä on jo muuttumassa siihen suuntaan, että pelaaminen on jätettävä kokonaan pois.

Tarinoista myös välittyi se, että kohtaamiset ovat olleet mielekkäitä. Toipuja 7 ei varsinaisesti kuvaa, miten ammattilainen hänet kohtasi mutta tapaamisen aikaansaadessa toipujassa niin suuren halun lisätiedon saamiseksi, tapaamisen on täytynyt olla hyvä. Miller & Rollnick (1991) tuovat esiin motivoivan haastattelun kohdalla empaattisen kohtaamisen merkitystä toipumista edesauttavana tekijänä. Motivoivan haastattelun periaatteita ovat empatian ilmaiseminen, ongelmakäyttäytymisen ja asiakkaan henkilökohtaisten arvojen välisen ristiriidan voimistaminen ja suuntaaminen kohti muutosta, väittelyn välttäminen ja asiakkaan pystyvyyden tunteen vahvistaminen. Keskustelu etenee asiakkaan ehdoilla ja tarkoitus herätellä hänen omia voimavaroja ja halua muutokseen. (Miller & Rollnick 1991, 55–63; Koski-Jännes 2008, 46–48.)

6.1.2 Tarina paljastumisesta toipumisen käännekohtana

Kahdeksassa tarinassa kuvattiin toipumisen käännekohtana rahapeliriippuvuuden paljastumista ulkopuoliselle henkilölle tai sen oma-aloitteisesta kertomisesta jollekin toiselle henkilölle. Nimesin tämän kokonaisuuden paljastumiseksi, koska tarinoissa siitä kerrottiin paljastumisena ja tätä edesauttoi rehellisyys. Toipuja 11 kuvaa, miten rahapeliriippuvuus oli jatkunut pitkään ja mukaan oli astunut rikollista toimintaa. Vasta siinä vaiheessa, kun riippuvainen oli pelannut omat ja kavalletut rahat ja hänen rikoksensa vaati oikeudellisia

toimia, hän koki käänntekevään kokemuksen tullessaan paljastetuksi. Tämä oli se kohta, jonka jälkeen riippuvainen alkoi nähdä, että hän oli pelannut vuosia ilman, että oli tiedostanut ongelmansa syvyyttä:

”Itsemurhayritykseni epäonnistui ja jouduin sairaalaan. Henkilökunta alkoi selvittämään minun historiaani ja masennuksen syytä. Jouduin ensimmäistä kertaa tekemisiin poliisin kanssa ja ensimmäistä kertaa ymmärsin olevani peliriippuvainen poliisin näyttäessä esikuulustelussa, paljonko olin hävinnyt rahaa peleihin....Se oli shokki. Minua epäiltiin rikolliseksi. Siitä alkoi minun oikea tie läpi helvetin.” (T11)

Tarinoissa kerrotaan siitä, miten toipujat kantoivat rahapeliriippuvuuden salaisuutta mukanaan ja miten paljastuminen oli se käännekohta, josta toipuminen alkoi. Toipuja viisi kuvaa, miten hän rehellisesti kertoi läheisilleen ja työnantajalleen ongelmastaan. Se, että hänen läheisensä ei tuominnutkaan häntä, välittyi hänen kertomuksestaan yllätyksenä:

”...Kerroin kaiken. Sain tuon asian ulos minusta...Soitin aamulla työnantajalle ja kerroin myös hänelle rehellisesti mitä minulle kuuluu...Soitin myös appivanhemmille ja omille vanhemmille ja kerroin asian. Appiukko laittoi minulle yllättäen tsemppi viestin...” (T5)

Paljastumiseen liittyy kiinteästi myös se, että se toi toipujalle helpotuksen tunteen. Pitkään jatkuneen rahapeliriippuvuuden ja siihen liittyneen salailun kerrottiin olleen raskasta. Kun se vihdoinkin tuli ilmi, myös painolasti toipujan sisällä tuntui tasaantuvan. Toipuja 16 kertoo, että hänen pelaamisensa loppui siihen, että kumppani sai tietää hänen ottamista lainoista. Hän kokee, että se oli hänen onnensa ja kohta, josta toipuminen alkoi:

”...Pelaaminen loppui vasta kun avokkini sai niistä lainoista tietää. Se oli minun onneni. Koska siitä hetkestä alkoi minun toipuminen...” (T16)

Vaikka paljastumisen kerrottiin tuoneen helpotusta toipujan olotilaan, sitä ei kuvattu helppona asiana. Enemmänkin kerrottiin ristiriitaisista tunteista, jotka ohjasivat toipujan hakemaan apua ongelmaansa. Esimerkiksi Toipuja 4 kuvaa paljastumisen hetkeään hyvin epätoivoisena mutta toisaalla helpottavana asiana. Hän kertoo, miten hän paljastui työmaallaan kavallettuaan rahaa ja paljastuminen aikaansai hänessä isoja tunnereaktioita:

”Olin aivan shokissa, ymmärsin kyllä mitä esimieheni puhui, mutta asiaa oli todella vaikea sisäistää...Mitä mä nyt teen, mihin soitan, kuka nyt auttaa...Jotenkin olin kuitenkin helpottunut...Otin yhteyden työkaveriini, sanoin tarvitsevani apua ja menin hänen luokseen...Kerroin kaiken sen, minkä shokiltani ja itkultani pystyin...” (T4)

Nakken (2015) tuo esiin, että riippuvuuden syvetessä, ihminen sulkee ulkopuolista elämää pois. Addiktiivisesta toiminnasta tulee tapa käsitellä tunteita ja olla yhteydessä ulkomaailmaan. Kun ihminen sitten rehellisesti kertoo ongelmastaan toiselle, yhteys muodostuu uudelleen ja toipuminen voi käynnistyä. Tämä ei ole helppoa vaan toipuja tarvitsee siihen muiden ihmisten apua ja ymmärrystä. (Nakken 2015, 88–89, 129–130.) Psykoterapeutti Maaret Kallio (2016, 84) näkee yhteyden säilyttämisen toisiin ihmisiin tärkeänä ihmisen hyvinvoinnin kannalta ja toteaa sen olevan eniten turvaa tuova asia. (Kallio 2016, 84.) Tarinoissa tuli esiin se, että toipujat halusivat avata yhteyden toisiin ihmisiin ja jakaa ongelmansa toisten kanssa. Rehellinen vuorovaikutus antoi luvan helpotukselle ja mahdollisti toipumisen.

Nakken (2015, 129) toteaa osuvasti, että toipumisessa itsensä tarkastelu rehellisesti myötätunnon kanssa on vapaa tuomitsemiselta. Myötätunnon saaminen myös muilta näyttäytyy aineistossa tärkeänä asiana. Myötätunto ja rehellisyys näyttäytyvät niinä asioina, jotka auttoivat toipujia oivaltamaan tilansa.

6.1.3 Tarina pelosta jostain toipumisen käännekohtana

”...Erään pitkän pelirupeaman jälkeen yritin itsemurhaa. Se ei kuitenkaan onnistunut...Tein töitä hullun lailla saadakseni mahdollisimman paljon rahaa...Kaikki meni peleihin...yritin itsemurhaa...Aloin taas pelata reippaasti...Pelkäsin kuitenkin, etten selviä tilanteesta yksin, vaan teen itselleni paha. Siksi hain apua ammattilaisilta...” (T8)

Toipuja kahdeksan kuvaa ylläolevassa aineisto-otteessa, miten pelko itsemurhasta sai hänet hakemaan apua rahapeli riippuvuuteen. Hän kertoo yrittäneensä kahdesti itsemurhaa pelaamisen jälkeen. Huomionarvoista on, että peräti yhdeksässä tarinassa kerrottiin itsemurhayrityksistä ja/tai –ajatuksista. Se ei kuitenkaan ollut kaikille toipujille käännekohta toipumiseen. Toipuja kahdeksan kertoo tarinassaan itsemurhan alkaneen pelottaa häntä vasta kahden itsemurhayrityksen jälkeen. Samalla tavalla toipuja kymmenen kertoo itsemurhayrityksen herättäneen hänet vasta useiden itsemurhayritysten jälkeen ja hänen saaneen apua psykiatriselta osastolta:

”Viilsin itseäni ja odotin jopa iloisena kuolemaa. Jokin ahaa-elämys sai minut havahtumaan ja soitinkin itselleni ambulanssin. Sairaalassa vietetyn yön jälkeen pääsin omasta tahdostani lepäämään psykiatriselle osastolle. Se avasi silmäni lopullisesti.” (T10)

Kahdessa muussa tarinassa pelko kietoutuu perheen menettämisen yhteyteen. Se koettiin niin isoksi peloksi, että rahapelaamisen lopettaminen muodostui ainoaksi vaihtoehdoksi. Toipuja 6 kuvaa pohjan alkaneen tulla hiljalleen vastaan. Hän alkoi tosissaan pelätä, että hän tulee menettämään pelaamisensa johdosta perheen:

”Pikkuhiljaa pohja alkoi tulla vastaan. Aloin pelätä menettäväni perheeni pelaamisen seurauksena...Lopulta aloin harkita avun hakemista ja täysin rehellistä avautumista vaimolleni. Ajatus kypsyi päätökseksi...” (T6)

Twerski (2014, 135–138) näkee, että riippuvuuden lopettamisen kohdalla kyse on ihmismielen painovoiman laista. Tämä tarkoittaa sitä, että ihmismieli pyrkii pääsemään ahdistavasta olotilasta vähemmän ahdistavaan olotilaan. Ihmisen on mahdollista muuttaa ajatteluaan ja saada riippuvuuskäyttäytymisen tuntumaan enemmän ahdistavalta kuin sen lopettamisen. Oman pohjan löytymisen kokemus on juuri sitä, että alkaa näkemään addiktiivisen toimintansa enemmän ahdistavana kuin siitä luopumisen. (Twerski 2014, 133–138.) Ajattelen, että juuri näissä käännekohtissa, joissa pelätään jotain, tällainen vähemmän ahdistavan valinnan tekeminen on luonnollista. Kun ahdistus jonkun asian menettamisestä tai siitä, että itselle tapahtuu jotain, kasvoi riittävän isoksi, valmius luopua rahapeliriippuvuudesta mahdollistui. Tällöin on tärkeää tehdä mielestäni jatkuvasti työtä sen eteen, että pelaamattomuus myös pysyy, eikä pelaaminen jossain vaiheessa käänny jälleen vähemmän ahdistavaksi asiaksi.

6.1.4 Tarina ajatuksesta siitä, että pelaamisen on loputtava toipumisen käännekohtana

Joukossa oli yksi tarina, jossa pelaaminen tuli tiensä päähän ja ei enää ollut muita vaihtoehtoja kuin lopettaa se. Tarinassa pelaamiselle ei enää näkynyt mahdollisuuksia jatkaa. Toipuja kuvaa, miten kymmeniä vuosia jatkunut pelaaminen ei loppunut omaisuuden eikä elämäkumppanin menettämiseen vaan siinä kuvastuu se, että pelaamisen on loputtava:

”...Vasta kun kaikki oli mennyt, kolme aata niin kuin sanotaan (asunto, auto ja akka), sain apua talous- ja velkaneuvonnasta...Silloin sain päätettyä sen, että nyt ei auta enää venkoilla. Jos hoitaisin viisi vuotta nuo velvoitteet, olisin tilanteessa, jossa voisin aloittaa siltä kuuluisalta puhtaalta pöydältä. Niin myös sitten tein...” (T13)

Tarinasta välittyy myös se, että toipujalla on halu laittaa asioitaan muutenkin järjestykseen. Rahapeliriippuvaisena hänen elämänsä on mennyt huonoon suuntaan ja hän on menettänyt asioita. Nyt toipumisen myötä hänellä heräsi halu myös saada asiansa takaisin kuntoon. Hän myös kertoo tarinansa lopussa saaneensa hänet jättäneen kumppaninkin takaisin:

”Ja totuuden nimissä on myös sanottava, että nykyinen vaimoni on ollut korvaamaton tuki. Ai niin, nykyinen vaimoni on se sama, joka joskus minut jätti.” (T13)

Koski-Jännes (1998, 124) puhuu tällaisen kokemuksen kohdalla kyllästymisestä ja väsymisestä kyseenomaiseen addiktiiviseen toimintaan. Toipuja 13 tarinan toipumisen käännekohta kuvaa samantyylistä väsymistä ja kyllästymistä pelaamista kohtaan mutta kuvaisiin sitä hänen kohdallaan jämäkämmäksi päätökseksi siitä, että pelaamisen on loputtava, koska hänen tarinassaan se välittyi sellaisena. Tämän toipujan pelaaminen oli jatkunut kymmeniä vuosia ja hänen käännekohtansa oli muista tarinoista poikkeava.

6.2 Tarinoiden toipumiskeinot

Seuraavaksi käyn läpi niitä toipumisen keinoja, joista tarinoissa kirjoitetaan. Keräämäni tarinat ovat vertaisohjaajien kirjoittamia, joten kaikki kirjoittajat ovat kokeneet vertaistuen yhdeksi toipumista tukeneeksi asiaksi ja on luonnollista, että vertaistuen vaikutus toipumiseen nousee tarinoista esiin. Koska vertaistuki on jo lähtökohtaisesti kohdejoukon yksi toipumista tukeva asia, en eritellyt sitä omaksi kokonaisuudeksi vaan yhdistin siihen ammattiavun. Muita aineistosta nousevia teemoja ovat retkahdusten kautta kohti lopullista toipumista, tunteiden käsittelyn opettelu, identiteetin uudelleen rakentaminen, uuden sisällön elämään saaminen, läheisten merkitys sekä pelaamisen estäminen ulkopuolisin keinoin. Käyn seuraavissa alaluvuissa läpi jokaisen toipumiskeinon erikseen läpi.

6.2.1 Tarina retkahdusten kautta tapahtuvasta toipumisesta

”Päätin lopettaa pelaamisen. En halunnut pelien hallita elämää, vaan halusin olla itse oman elämäni suunnannäyttäjänä...Retkahdin kuitenkin useasti ja pitkän lähes pelaamattoman ajan jälkeen aloin taas...pelata pieniä summia kolikkopeleihin. Hiljalleen summat kasvoivat...pelasin useaan otteeseen päivän palkan alle puolessa tunnissa.” (T9)

Yllä toipuja yhdeksän kuvaa, miten hän on vakaasti päättänyt olla pelaamatta mutta retkahtanut aina uudelleen pelaamaan. Hän kertoo pelattavien rahasummien kasvaneen hiljalleen ja siitä, miten hän on pystynyt pelaamaan alle puolessa tunnissa päivän palkan. Vastaavanlaisia kuvauksia retkahtamisesta löytyy kahdeksasta tarinasta. Toipujat kuvaavat, miten he ovat päättäneet olla pelaamatta ja rajoittaneet pelaamista mutta näistä huolimatta eivät ole onnistuneet pääsemään eroon pelaamisesta.

Toipuja kuusi kuvaa yrittäneensä lopettaa pelaamista. Kun hän onnistui olemaan viikkoja pelaamatta, hänen hallinnan tunteensa kasvoi. Tämän myötä hän alkoi uudelleen pelaamaan, koska kuvitteli saavansa pelaamisen halutessaan poikki. Hän joutui kuitenkin aina toteamaan pelaamisen olevan hallitsematonta. Hän yritti rajoittaa pelaamistaan laittamalla itselle pelikiellon konkreettiseen pelipaikkaan mutta se ei estänyt häntä menemästä sinne pelaamaan:

”Yritin jatkuvasti lopettaa pelaamisen. Vaimo alkoi ehdottaa avun hakemista. Kieltäydyin jyrkästi ja sanoin haluavani ratkaista ongelman itse. Halusin uskotella itselleni hallitsevani tilanteen. Parhaimmillaan onnistuin olemaan muutaman kuukauden pelaamatta, mutta yleensä pelaamaton aika kesti viikon tai pari. Pelaamattomuusjaksojen aikana aloin usein ajatella, että nyt olen saanut tilanteen hallintaan ja voin jatkaa pelaamista hallitusti. Menin tietty summa mielessäni pelaamaan, mutta päädyin aina pelaamaan täysin hallitsemattomasti. Hain porttikieltoa Raha-automaattiyhdistyksen pelisaleihin. Sen sai vuodeksi kerrallaan. En kuitenkaan pystynyt olemaan poissa vuotta. Niinpä livahdin eräänä päivänä pelaamaan, ja hetken kuluttua minut ohjattiin kesken pelin ystävällisen hienovaraisesti mutta jämäkästi pois...” (T6)

Osa toipujista kertoi olleensa hyvin pitkänkin aikaa pelaamatta mutta sitten pelaaminen jatkui tämän tauon jälkeen. Toipuja yksi kertoo olleensa pelaamatta reilusti vuoden. Kun hänen ystävänsä soitti ja kertoi sairastumisestaan, tämä laukaisi toipujassa halun pelata. Ystävän kertoma viesti sai hänessä aikaan sokin, joka ajoi hänet pelaamisen äärelle

uudelleen:

”...oli kulunut jo reilusti vuosi rahapelaamisestani. Sain rakkaalta ystävältäni puhelinsoiton, jossa hän kertoi olevansa parantumattomasti sairas. Olin aivan sokissa, en osannut ajatella oikein mitään...Siitä se pelaamiseni taas alkoi.”
(T1)

Retkahduksen osalta kerrottiin myös siitä, että valmius lopettaa pelaamista ei ollut oikea. Toipuja neljän tarinasta näkyy se, että hän on hakenut apua ja mennyt hoitoon mutta kokenut, ettei hänellä ole ongelmaa. Hän ei ole ollut selvästikään valmis lopettamaan pelaamista, koska tiesi jo ryhmässä ollessaan, ettei kuulu sinne ja kaikki on turhaa:

”...Näillä main löytyi joku järjen hippunenkin takaraivosta ja hakeuduin A-Klinikan peliongelmaisten ryhmään. Kaikki yhtä tyhjän kanssa, en edes kuulunut siihen porukkaan, niissä oli kaikissa muutakin ”vialla” ja mullahan ei ollut ongelmaa juuri nimeksikään. Turhaa, aivan turhaa...pelaaminen jatkui vaan.”(T4)

Retkahdukset nostivat tarinoissa esiin sen, että niiden kautta opittiin jotain. Toipuja neljä jatkaa tarinassaan siitä, että pelaaminen tulee kulkemaan lopun elämää hänen mukaan ja hän toivoo, että pystyy olemaan jatkossa pelaamatta. Vastaavasti toipuja kuusi kertoo, että toipumisen alussa hänen on pitänyt käyttää paljon ajatusta siihen, että pystyy olemaan erossa pelaamisesta:

”Pelit ja pelaaminen kulkevat varmaan koko loppuelämäni mukani...toivon vaan, että pysyn kuivilla ja voin jatkaa pää pystyssä ylpeänä matkaani pelaamattomuuden polulla...” (T4)

”Aluksi pelaamattomuus oli sitä, että mietin vain pelaamista ja siitä erossa pysymistä...Koko ajan täytyi pitää aktiivisesti huoli siitä, ettei anna pelihimolle lainkaan tilaa ajatuksissaan.” (T6)

Koski-Jännes (1998) tuo esiin, että vaikka ihminen lopettaisi addiktiivisen käyttäytymisen, se ei vielä tarkoita sitä, että hän olisi päässyt eroon riippuvuudesta. Riippuvainen siirtyy sellaiseen vaiheeseen, jossa hän ei enää toteuta addiktiivista käyttäytymistä. Kuitenkin varsinainen riippuvuudesta vapautuminen voi tapahtua peräti vuosiakin myöhemmin. Riippuvuudessa toipuessa retkahtaminen on enemmänkin sääntö kuin poikkeus. Se, että henkilö retkahtaa, ei pidä nähdä epäonnistumisena vaan ennemminkin asiana, josta voi oppia jotain. Retkahtaminen on varsin yleistä nimenomaan rahapeliriippuvuudessa. Toipumisprosessi on kasvuprosessi. Retkahdus voidaan nähdä tuon kasvuprosessin keskeytymiseksi. On hyvin haitallista ajatella, että retkahduksen jälkeen palaisi ikään kuin lähtöruutuun ja menettäisi kaiken kasvuprosessissa siihen mennessä opitun. Tällainen

ajattelu lisää uuden retkahduksen mahdollisuutta. Tärkeää on palata takaisin kasvuprosessiin ja muistaa, ettei siihen mennessä saavutettu kasvu ole kadonnut. (Koski-Jännes 1998, 78, 81; Koski-Jännes 2008, 33; Ladouceur & Lachance 2016, 63–64; Twerski 2014, 155–156, 159.)

Juuri edellä kuvatusti retkahdukset olivat mukana saamissani tarinoissa: se kuului osaksi toipumista ja toipujien oli opittava siitä jotain. Riippuvuus voi elää ihmisessä ikään kuin lepäävänä tekijänä. Kun riippuvainen toipuu sairaudestaan, hän läpikäy Millerin ja Rollnickin (1999) kuvaamia erilaisia vaiheita ja retkahtaminen voi tapahtua näiden vaiheiden aikana. Retkahtamisen vaara on olemassa useita vuosia. Kun ammattilainen kohtaa riippuvuudesta eroon haluavan ihmisen, hänen on hyvä tunnistaa se, missä vaiheessa toipumista ihminen on menossa ja mahdollisen retkahduksen yhteydessä kannustaa palaamaan toipumisprosessiin. (Miller & Rollnick 1999, 191–201.)

Aineistossa kerrottiin monenlaisista yrityksistä lopettaa pelaaminen. Ennen kuin lopullinen toipumisen käännekohta tuli, toipujat kertoivat moninaisista retkahduksistaan ja niiden tuottamista pettymyksistä. Miller (2008) tuo esiin, että retkahdusten kautta voidaan oppia keinoja, jotka ovat toipumisen kannalta tehottomia sekä strategioita, jotka eivät pelaa. Retkahtaminen tarkoittaa usein sitä, että riippuvainen palaa takaisin harkintavaiheeseen tai jopa esiharkintavaiheeseen, jossa muutoksen halu hetkellisesti katoaa. Onkin tärkeää, että retkahduksen jälkeen ammattilainen motivoivan haastattelun oppeja noudattaen auttaa riippuvaista löytämään itsestään motivaation muutokseen eli autetaan häntä tulemaan valmiiksi, halukkaaksi ja kykeneväksi. (Miller 2008, 33–34.)

Retkahduksista oppiminen tuli esiin tarinoista. Retkahdukset olivat tarinoissa niitä kohtia, joiden yhteydessä toipujat huomasivat, että he eivät vielä olleet täysin päässeet pelaamista eroon. Esimerkiksi osan oli opeteltava tunteiden käsittelyä, osan oli lisättävä valmiuttaan toipumiseen ja osan ymmärtämään sen, että pienenkin pelaamisen salliminen ylläpiti riippuvuutta. Minulle välittyi retkahduksista voimakkaasti se, että jokainen toipuja tarvitsee oman käännekohdan siihen, että toipuminen voi alkaa. Näissä tarinoissa tämä on tarkoittanut myös sitä, että on pitänyt kokeilla toimimattomiakin keinoja. Vasta sitten, kun toipuja on valmis todella luopumaan rahapeli-riippuvuudesta, hän voi alkaa toipua. Pidän tärkeänä nostaa retkahdukset yhdeksi toipumiskeinoksi, koska tarinoista välittyy se, että niiden kautta nimenomaan valmistauduttiin siihen, että rahapelaaminen jätetään kokonaan pois elämästä.

Retkahdukset eivät olleet saamissani tarinoissa toipumisesta irrallaan oleva asia vaan osa sitä.

6.2.2 Tarina tunteiden käsittelyn opettelusta toipumiskeinona

”Elämä pyöri täysin pelaamisen ympärillä. Mikä tahansa tunnetila riitti syyksi. Jos kohtasin vastoinkäymisiä tai olin harmistunut, menin pelaamaan.”
(T6)

Yllä olevassa aineistokatkelmassa toipuja kuusi kertoo minkä tahansa tunnetilan riittäneen syyksi pelata. Hän mainitsee vielä erikseen negatiiviset tunnetilat pelaamisen syyksi. Kuudessa saamassani tarinassa kerrotaan, miten pelaamisen maailmaan paettiin juuri edellä kerrotun tavoin negatiivisia tunteita tai elämäntilanteita. Negatiivisten tunteiden käsittely muulla tavoin oli uudelleen opeteltava asia. Toipuja yksi kertoo, miten hän oli ollut yli vuoden pelaamatta ja ystävän vakava sairastuminen laukaisi jälleen pelaamisen, koska hän ei osannut muuten käsitellä tunteitaan. Toipuminen tarkoitti hänen kohdallaan sitä, että hänen oli opeteltava käsittelemään tunteitaan toisella tavalla. Hän kuvaa toipumistaan seuraavasti:

”Huomasin stressitilanteiden hallintani muuttuneen, en hakeutunut rahapeliin pelaamiseen vaan keskityin jonkin uuden oppimiseen, ulkoiluun koirien kanssa tai ilman. Tuekseni otin myös avoimesti puhumisen rahapeliongelmastani ja näin suljin niin sanotun takaportin pelaamiselle...” (T1)

Tunteiden käsittelyn yhteydessä näkyy myös lapsuudenkodin vaikutus. Kun lapsuudenkodissa ei ole ollut mahdollista ilmaista tai käsitellä tunteita, ei siihen ole ollut aikuisenaan keinoja. Näin ollen toipuminen tarkoitti myös näiden taitojen opettelua aikuisena toipumisen yhteydessä. Toipuja kolme tuo tarinassaan esiin sen, että hänen lapsuudenkodissaan ei osattu puhua tunteista. Hän kertoo, miten hän pelasi tyhjään oloon. Hän kuvaa, miten toipumiseen liittyi myös se, että hän joutui käymään läpi lapsuudessa tapahtunutta asiaa, joka oli jäänyt häntä vaivaamaan. Toipuja mainitsee yhdeksi toipumista auttaneeksi tekijäksi sen, että hän on opetellut puhumaan tunteistaan. Toipuja kahdeksan puolestaan kuvaa hakeneensa pelaamisella hyväksyntää, josta kotonaan jäi paitsi. Toipuminen tarkoitti hänen kohdallaan sitä, että hänen oli opeteltava uusi keino reagoida vastoinkäymisiin ja opittava palkitsemaan itseään muulla tavoin kuin pelaamalla:

”...hain pelikoneelta hyväksyntää, jota en kotona saanut....Ehkä tärkein opeteltava asia oli tapa reagoida erilaisiin elämän vastoinkäymisiin. Tähän asti olin reagoinut niihin pelaamalla. Opettelin myös palkitsemaan itseni muutoin kuin pelaamalla. Se oli vaikeaa.” (T8)

Kirjoituksissa kerrotaan eritavoista opetella tunteiden käsittelyä. Keinoja yhdistää se, että toipujat ovat ymmärtäneet käsittelevänsä tunteita pelaamalla ja he ovat tietoisesti halunneet opetella uusia tapoja, että välttyvät siitä. Edellisissä aineistokatkelmista kuvastuu osaksi myös se, että juuri negatiiviset tunnetilat ovat niitä, joita pelaamiseen paettiin ja joita oli opeteltava käsittelemään toisin. Myös toipuja kymmenen kertoo, että hän osaa käsitellä vastoinkäymisiä toisin. Hänen toipumisensa kuului avun pyytäminen toisilta ja asioista avoimesti puhuminen sekä erilaisten tunteiden näyttäminen:

”Olen kasvanut ihmisenä ja osaan ottaa vastoinkäymisetkin paremmin. Tärkeintä on, että osaan pyytää apua ja puhua asioista avoimemmin. Suurin muutos omassa elämässäni on tunteiden käsittely. En pidä asioita enää sisälläni, vaan uskallan näyttää tunteitani, itkeä julkisesti, jopa halata vastaan tulijaa. ..” (T10)

Alla on puolestaan katkelma toipuja yhdeksän tarinasta. Hän kuvaa, ettei enää muserru ongelmien edessä ja pakene pelaamaan vaan on vahva kohtaamaan ne:

”Elämänasenteeni on muuttunut, enkä nykyään muserru ongelmien edessä ja pakene pelaamaan, vaan olen vahva kohtaamaan ne.” (T9)

Nakken (2015) näkee, että riippuvainen ihminen hakee riippuvuuskäyttäytymisellä lohdutusta tuntemaansa kipuun. Tärkeää on saada aikaan mielialamuutos. Peliriippuvainen ei tavoittele loppujen lopuksi rahavoittoja vaan tietynlaista intensiivistä tunnetilaa. Riippuvainen ihminen jatkaa riippuvaista käyttäytymistä välttyäkseen epämiellyttäviltä tunteilta tai tilanteilta. (Nakken 2015, 22, 27–28, 37, 45, 51.) Toipujat kertoivat siitä, miten isoja valtaansa ottavia tunteita paettiin pelaamisen ääreen ja saatiin ikään kuin hetkellinen helpotus. Kuitenkin pahaolo pysyi ja ahdistus paheni entisestään, kun pelaaminen oli ohitse. Heidän oli opeteltava uusia, toimivampia keinoja tunteiden käsittelyyn, jotta pelaaminen oli mahdollista jättää.

Korhonen (2009) tuo esiin, että ihmisen on tärkeää käsitellä tunteitaan, eikä sivuuttaa niitä. Tunteet ohjaavat elämäämme ja näyttämällä tunteita, sisällä oleva pahaolo pääsee ulos. Surut, pettymykset ja menetykset kuuluvat elämään ja niitä sekä erilaisia negatiivisia

tunnetiloja voi opetella käsittelemään. Riippuvuuden kautta saavutettu tunnetila on keinotekoinen. Meillä jokaisella on vastuu omista tunteistamme. (Korhonen 2009, 89–90, 93–95.) Kappaleessa nostetuista aineisto-otteista näkyy se, että toipujat ovat ymmärtäneet pakenevansa tunteita pelaamiseen. Kun he ovat sen oivaltaneet, heille on herännyt halu muuttua.

Kallio (2016, 94–95) näkee, että kun tunnesäätelylle ei ole olemassa keinoja, sen paikan ottaa erilaiset riippuvuuden ja pakenemisen keinot. Jotta riippuvaisen ei tarvitse kohdata tunteitaan, hän pakenee niitä riippuvuustoimintansa pariin. Tunnesäätelytaidot opitaan jo lapsuudessa. (Kallio 2016, 94–94.) Saamissani tarinoissa kerrottiin siitä, että rahapelaaminen oli se paikka, jonne he pääsivät pakenemaan negatiivisia tunnetilojaan. Tunteiden käsittelyn opetteluun yhteydessä kerrottiin kyvyttömyydestä käsitellä tunteita ja osa jopa tiedosti tämän juurisyistä, jotka paikannettiin aina lapsuuteen asti. Kun toipuminen alkoi, heidän oli kohdattava nämä tunteet ja opeteltava käsittelemään niitä uudella tavalla. Heidän oli ylipäättään hyväksyttävä se, että heillä on tällaisia tunteita.

6.2.3 Tarina identiteetin uudelleen rakentamisesta toipumiskeinona

Yhdessätoista tarinassa kuvattiin toipumiskeinoksi identiteetin uudelleen rakentamista. Tarinoista välittyi se, että riippuvaiset eivät ennen toipumisen käännekohtaa välttämättä edes ymmärtäneet, mikä heitä vaivasi. He myös mielellään kuvasivat ennen toipumista olevaa minää sanoilla sairas ja riippuvainen. Tämän he oivalsivat tarinoissa vasta sen jälkeen, kun alkoivat toipumaan. Toipuja viisi kertoo tarinassaan menneensä pankkiin raha-asioiden kuntoon laittamista varten ja kertoneensa siellä olevansa sairas ja peliriippuvainen. Hän kertoo, että hän itse on se tärkein asia, joka täytyy hoitaa kuntoon ja sen kautta hän sai mahdollisuuden rakentaa uutta identiteettiään vapaana ja terveenä:

”Saimme pankkiin ajan missä kerroin rehellisesti mikä olen. Sairas. Peliriippuvainen... Vielä kaikista tärkein oli hoitamatta. Minä. Minä olen se kaikista tärkein. Uskomatonta että nyt ymmärrän itseäni näinkin hyvin. Minä olen tärkein minulle...pääsin Pelirajat'on ryhmään. Siellä aloin purkamaan tätä pelaaja identiteettiäni. Ja aloin voimaan paremmin. Ymmärsin, että asiat vievät aikaa...Tajusin, että kyse on sairaudesta. Tajusin että minun pelaamattomuus minulle on tärkein asia.” (T5)

Vastaavanlaisia määriytyksiä itsestä ennen ja jälkeen toipumisen nousi esiin myös muista

tarinoista. Toipuja yhden tarinassa toipuja itsekin ihmettelee sitä, mitä hänen luonteelleen pelaamisen myötä tapahtui. Hän ei pitänyt niistä muutoksista, joita hänelle tuli. Hän kertoo, että hänestä tuli pelaamisen myötä rahapeliriippuvainen ja kuvaa myös tarinassaan olleensa sairas. Hän myös kertoo oivaltaneensa muuttaneen itseään pelaamisen myötä negatiiviseen suuntaan ja toipumisen myötä oli aika koota itsensä takaisin muuttamalla:

”...Huomasin itse luonteessani muutoksia joista en pitänyt...Minne oli kadonnut se joka opetti lapsilleen avoimuutta, rehellisyyttä ja toisten kunnioittamista...Miksi minusta oli tullut tällainen rahapeliriippuvainen...Toipumistieni rahapeliriippuvuudesta alkoi, kun ensimmäistä kertaa hyväksyin, että olen sairas, rahapeliriippuvainen...muutostyö...Nyt jos koskaan toteutan sen parantuakseni rahapeliriippuvuudestani. Olinhan pelaamiseni alkaessakin tehnyt muutostyötä, muuttamalla todellista minääni negatiiviseen suuntaan. Olinhan opetellut valehtelemaan, kieroilemaan, näyttelemään ja puhumaan sitä mitä tiesin kuulijan haluavan kuulla. Rahapeliriippuvaisena kadotin pala palalta omaa ihanaa itseäni, nyt oli todellakin aika pala palata koota oma ihana itseni entistä ehompana takaisin arkipäivään, muutostyöllä...” (T1)

Toipuja 11 kertoo, miten hän pelasi suuria määriä rahoja ja varasti pelatakseen. Hän kuvaa, ettei ymmärtänyt olevansa sairas. Pelaaminen eristi hänet kaikesta sosiaalisesta kanssakäymisestä täyttäen koko hänen elämänsä. Hän kertoo, miten vasta oikeudellisten toimien kautta hän alkoi ymmärtämään, että hän on peliriippuvainen ja hänen toipumisensa pystyi alkamaan. Hän kuvaa pelaamisen vieneen häneltä kaiken muun mutta hänen lapsiaan se ei onnistunut viemään. Hän kuvaa peliriippuvuutta tekijänä, joka valtasi ja vei hänet. Kun hän viimein ymmärsi tapahtuneen, häpeä ja syyllisyys olivat niin suurta, että hän joutui muuttamaan toiselle paikkakunnalle. Hän harmittelee sitä, ettei huomannut pelin vieneen hänen elämästään useita vuosia mutta usko tulevaan perustuu siihen, että hänellä on jäljellä ihmissuhteet. Uusi identiteetti on toipumista tukeva voima. Hän kuvaa:

”...Aloin tajuamaan olevani peliriippuvainen. Aloin uudelleen suunnitella itsemurhaa... Häpeän ja syyllisyyden vuoksi jouduin muuttamana pois rakkaalta kotiseudulta...” (T11)

Yllä olevasta katkelmasta näkyy se, että häpeän ja syyllisyyden tunteet ovat olleet niin voimakkaita, että toipuja ei ole nähnyt vaihtoehtona kuin muuttaa toiselle paikkakunnalle. Asian hyväksyminen ei ole ollut hänelle helppo asia kuten se ei ollut muillekaan toipujille. Toipuja kuusi vertaa, että peliriippuvuuden hyväksyminen osaksi omaa historiaa on vaatinut häneltä surutyötä:

”Peliriippuvuuden hyväksyminen osaksi omaa historiaa on vaatinut surutyötä ja monien ikävien asioiden myöntämistä.” (T6)

Koski-Jännes (1998) tuo esiin, että identiteetin uudelleen rakentamiseen liittyy uuden maailmankuvan rakentaminen. Ihminen määrittelee itsensä riippuvaiseksi irtautumisen jälkeen ja hänen minäkuvansa muuttuu. Kyse on riippuvuustulkinnan omaksumisesta. Kun ihminen voi kertoa kaoottisesta elämästään riippuvuuden kautta, hän saa siihen paremman jäsenyyksen. Toipuja tulkitsee elämää riippuvuuden tulkitsemisella. Ihminen sisäistää uuden tavan ajatella ja oivaltaa olevansa riippuvainen. Siihen asti hän on voinut olla täysin sokea riippuvuudelleen. (Koski-Jännes 1998, 116–118.) Juuri näin toipujien tarinoissa näkyi identiteetin uudelleen rakentaminen: oli se riippuvainen ja sairas ennen toipumista ja nyt tilalle rakennettiin uutta identiteettiä, johon pelaaminen ei enää kuulu.

Identiteetin uudelleen rakentamisen alkaminen ei ole ollut kuitenkaan helppo prosessi toipujille vaan siihen on liittynyt paljon tuskaa. Tämän prosessin ei ole tarkoituskaan olla helppoa vaan kipu toimii rakennusaineena, jonka avulla muutos on mahdollista (Nakken 2015, 92). Toipujat ovat joutuneet kohtaamaan sen, mitä heistä on pelaamisen myötä tullut sekä kantamaan mukanaan häpeää ja syyllisyyttä sekä pyytelemään läheisiltään anteeksi aiheuttamia asioita. Twerski (2014) tuo esiin, että riippuvuuteen liittyy kielteinen minäkuva. Hänen mukaansa on tärkeää, että alkaa uskomaan siihen, että on täysin riittävä. Riippuvaisen on tärkeää vapauttaa itsensä siitä taakasta, että ei tekisi koskaan virheitä. (Twerski 2014, 73–74, 102.)

Ruisniemi (2006) tutki väitöskirjassaan muuttuuko minäkuva päihderiippuvaisten minäkuva heidän toipumisprosessinsa aikana. Hänen tutkimuksestaan selvisi, että minäkuva muuttui toipumisen myötä ja lisäksi käsitykset muista ihmisistä muuttuivat. Toipuneet alkoivat näkemään muita ihmisiä enemmänkin voimavaroina kuin uhkina itselle. Hän tuo esiin, että riippuvuusidentiteetin olisi hyvä olla ainoastaan hetkellinen osa elämää ja siitä olisi hyvä päästää irti toipumisen myötä, kun elämään tulee uusia asioita. Hän toteaa minäkuvan muutoksen olevan kokonaisuudessa laaja ihmisessä tapahtuva prosessi. Se koskee sekä sosiaalista että persoonallista identiteettiä ja näiden vuoropuhelua. Henkilö on ensin omaksunut riippuvaisen identiteetin, jonka myötä hänen persoonansa on muuttunut. Toipumisen myötä lisääntyvät joustavuus ja lempeys itseään kohtaan ja ihminen alkaa

tulkitsemaan ympäristöään hellempin. Kaikesta ei tarvitse ottaa itseensä. Ihmisen elämäkatsominen muuttuu, elämänhalu lisääntyy ja ihminen pystyy olemaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. (Ruisniemi 2006, 80, 245–246, 248.)

Psykoterapiassa uskotaan yleisesti siihen, että ihmisen halutessa muutoksia elämään, se tarkoittaa muutoksia myös niihin uskomuksiin, joita ihmisellä on itsestään. Riippuvuudessa ollaan tekemisissä juuri näiden itseä koskevien perusoletusten kanssa. Toipumisen kannalta ei voida ajatella, että identiteetti muuttuisi vain taustalla jotenkin itsestään vaan siihen on kiinnitettävä huomiota. Riippuvuustutkimuksissa on todettu, että tämä identiteetin rakentuminen on tärkeä osa toipumista. (Koski-Jännes 1998, 186–187.) Saamissani tarinoissa tämä identiteetin muutos tuli selvästi esiin. Toipujat kertoivat olevansa muuttuneita ihmisiä ja heillä oli selvä usko parempaan tulevaan muuttuneena ihmisenä. He kuvasivat muuttuneensa pelaamisen myötä. Valehtelusta ja salailusta oli tullut osa heidän elämäänsä, vaikka ne eivät siihen olleet ennen pelaamista kuulunetkaan. Nyt toipumisen myötä oli aika opetella olemaan taas oma, normaali itsensä.

Ajattelen, että kuvaukset tarinoissa identiteetin muutoksesta tulevat lähelle Hännisen (2010) esiin tuomaa kääntymistarinaa ja kehityskertomusta. Siinä päähenkilö kokee voimakkaan omia arvoja muuttavan kokemuksen. Kehityskertomuksessa henkilö puolestaan kasvaa haasteidensa ja koettelemustensa kautta. (Hänninen 2010, 170.) Toipujat olivat kokeneet monenlaisia haasteita ja toipumisen myötä heidän arvomaailmansa muuttui. Heidän tarinoissaan näkyi myös se, että he hyväksyivät sen, mitä he olivat olleet ja tämä antoi tilaa uuden minän kasvulle. Identiteetin uudelleen rakentamisessa onkin tärkeää, että ihminen sisäistää sen, että hän on riippuvainen, ymmärtää riippuvuuttaan ja haluaa muutosta. Riippuvainen oivaltaa, että hän on riippuvuusajattelun kahlitsema mutta voi vapautua siitä. (Koski-Jännes 1998, 116–117.) Kun ihminen alkaa ymmärtää riippuvuutta, hän myös muokkaa omaa identiteettiään. Riippuvaisella on tietynlainen riippuvuusminuus, josta hän haluaa päästä eroon ja tilalle astuu uusi minuus. (Ruisniemi 2006, 115–116.)

6.2.4 Tarina uuden sisällön elämään saamisesta toipumiskeinona

Kaikissa tarinoissa elämään oli tullut uudenlaista sisältöä toipumisen myötä mutta

yhdeksässä tarinassa mainittiin erikseen, että toipuja oli pyrkinyt tietoisesti saamaan elämäänsä uudenlaista sisältöä toipumisen edesauttamiseksi. Toipujat kertoivat aloittaneensa uuden harrastuksen, uuden työn, lähteneensä koulutukseen, opiskelleensa uudelle alalle tai esimerkiksi tulleen uskoon. Oli uusi elämään saatu asia mikä tahansa, sen koettiin vaikuttavan positiivisesti toipumiseen. Toipuja yksi kertoo hakeutuneensa luontoon ja sen kautta oppineensa hiljalleen jälleen näkemään luonnossa värejä, jotka olivat olleet yhtä samaa harmaata hänen pelatessaan. Hän kuvaa miten alkoi aistimaan luontoa uudelleen toipumisen myötä. Toipumiseen liittyi hänen kohdallaan myös kädentaitojen uudelleen aloittaminen niiden oltua unholassa pelivuosien aikana:

”...Hakeuduun paljon luontoon, näin luonnon ihanana väripalettina jonka olin pelivuosinani vain nähnyt harmaana, kuulin ja tunsin tuulen, lintujen laulun, erilaiset luonnon tuoksut ja olin aivan haltioissani. Kotona ollessa aloitin kädentaidot uudelleen...” (T1)

Tarinoissa kerrotaan siitä, miten erilaista tekemistä tuli paljon elämään. Kun pelaaminen oli loppunut, jäi aikaa taas tehdä muita asioita. Toisiaan ryhdyttiin tekemään jotain sellaista, joka oli jäänyt pelaamisen myötä sivuun ja toisinaan aloitettiin täysin uusia asioita. Toipuja kolme kertoo aloittaneensa uuden harrastuksen ja tavanneensa läheisiään useammin. Hän myös kävi erilaisissa tapaamisissa peliriippuvuuden hoitamiseksi ja toteaa tehneensä paljon muutoksia elämäänsä:

”Aloitin uuden harrastuksen ja näin paljon läheisiäni iltaisin. Kävin myös terapiassa ja vertaistukiryhmissä... Olen tehnyt myös paljon isoja muutoksia elämääni. Olen alkanut opiskelemaan uutta ammattia. Olen opetellut puhumaan asioistani ja tunteistani...” (T3)

Uuden sisällön elämään saaminen alkoi nopeasti heti toipumisen alettua. Toipuja kuusi kertoo, että liikunnasta tuli hänelle positiivinen riippuvuus tueksi ensimmäiselle pelaamattomalla vuodelle. Hän kertoo käyneensä tuolloin kuntoilemassa neljästä kuuteen kertaan viikossa ja saaneensa mielihyvää siitä. Se oli hänelle tapa täyttää pelaamisen jättämää tyhjiötä ja keino hallita omaa elämäänsä:

”Aika pian pelaamisen loputtua aloitin liikuntaharrastuksen, josta muodostui ensimmäisen pelaamattoman vuoden ajaksi ”positiivinen riippuvuus”. Kävin kuntoilemassa neljästä kuuteen kertaan viikossa. Sain siitä paljon mielihyvää. Lisäksi kuntoili täytti sopivasti pelaamisesta jäänyttä aikaa. Tietyllä tavalla se myös varmasti vastasi tarpeeseen tuntea hallitsevansa omaa elämäänsä.” (T6)

Toipujat kertoivat rahapeli riippuvuuden hallitessa heidän elämää, talous- ja ihmissuhdeasioiden menneen huonolle tolalle. Pelaavana aikana heidän tapoihin ei välttämättä edes kuulunut se, että talous- ja ihmissuhdeasiat olisi haluttu pitää kunnossa. Kun toipuminen alkoi sekä talous- että ihmissuhteiden kuntoon saaminen korostui asioina, jotka haluttiin laittaa kuntoon. Varsinkin talousasioiden kohdalla kerrottiin, että niitä alettiin tiedostaen laittamaan kuntoon toipumisen alkaessa. Heissä heräsi uusi tapa suhtautua vakavasti talousasioiden kuntoon saamiseksi. Toipuja neljätoista mainitsee toipumisen aloittaneen hänen elämässään uuden vaiheen, jonka hän nimeää sotkujen selvittelyksi. Hän pääsi velkaselvittelyyn ja sai asioitaan järjestykseen, kun ennen toipumista hän oli pelännyt jopa postin tulemistä:

”Sitten alkoi uusi vaihe elämässäni, sotkujen selvittely. Vaimoni ansiosta pysyin järjissäni, häneltä sai ymmärrystä ja tukea, ei hoitoa...Liittomme natisi ja oli katkeamispisteessä...Pyysin päästä sovitteluun, joka sitten järjestyikin...Asiat ovat nyt selvinneet ja pitkä toipumismatkani on alkanut...Silloin pahimmillaan pidin puhelinta äänettömällä, pelkäsin posti, olin paikalla, en läsnä.” (T14)

Tällaisella asioiden kuntoon laittamisella on selkeä yhteys uudenlaiseen maailmankuvaan, koska riippuvaisena asioiden kunnossapito ei ole kuulunut välttämättä hänen käytäntöihin vaan usein riippuvainen on ikään kuin sivusta katsonut, kun hänen ja mahdollisesti myös kumppanin talous on romahtanut pelaamisen myötä. Kun toipuminen sitten alkaa, toipujalla heräsi halu laittaa asioitaan kuntoon sekä pitää jäljelle jääneistä asioista. Koski-Jännes (1998, 117–118) tuo esiin, että uuden asian elämään tuloa voidaan verrata maailmankuvan uudelleen rakentumiseen. Näen, että samalla tavoin saamissani tarinoissa identiteettiä rakennettiin uudelleen ja sitä tuki uusien asioiden elämään saaminen.

Vaikka identiteetin uudelleen rakentaminen ja uuden sisällön elämään saaminen kietoutuvatkin kiinteästi toisiinsa, halusin erotella ne toisistaan. Tämä siitä syystä, että ne nousivat näkyviin tarinoista eri tavoin. Uuden sisällön elämään saamisesta kerrottiin siten, että se oli jotain enemmän toiminnallista. Se oli jotain, joka tuli tiedostaen ihmisen elämään korvaamaan pelaamisen jättämää tyhjiötä tai paikkamaan menetettyjä asioita elämässä. Identiteetin uudelleen rakentaminen nousi puolestaan esiin tarinoista ikään kuin toipumisen myötä tapahtuvana asiana, jota toipuja työsti joko tiedostamattaan tai tietoisesti. Tarinoissa näkyi se, että kun toipujan elämään tuli uutta sisältöä ja hän opetteli uusia asioita, hän myös rakensi samalla uutta identiteettiä.

Tarinoista tuli esiin se, että pelaaminen oli vienyt riippuvaisen päivästä paljon aikaa. Kun pelaaminen loppui, jäi vapaa-aikaa enemmän käytettäväksi. Osa myös toi tarinoissaan esiin, että tylsistyminen oli ollut ylipäätään yksi tekijä siihen, että oli alun perin alettu pelaamaan. Toipujien tarinoissa näkyi tärkeänä se, että he saivat elämäänsä uutta sisältöä. Se oli tekijä, joka piti heidän ajatuksensa pois pelaamisesta. Ladouceur ja Lachance (2016) toteavat, että toipujan pitäessä itsensä aktiivisena, hän välttyy pitkästymästä, mikä puolestaan voisi edesauttaa peliajatuksia. Mikäli mielenkiinnonkohteita ei ole aikaisemmin ollut tai ne tuntuvat toipumisen hetkeltä vääriltä, on hyvä kartoittaa, millä tekemisellä vapaa-aikaansa voisi täyttää. (Ladouceur & Lachance 2016, 34.)

6.2.5 Tarina läheisten merkityksestä toipumiskeinona

Tarkastelen läheisten merkitystä toipumiskeinona rahapeliriippuvuudesta toipuneiden näkökulmasta, en läheisten itsensä kertomana. Kaikissa tarinoissa yhtä lukuun ottamatta kerrottiin läheisten olleen yksi toipumiskeinoista. Toipujat antoivat läheisille suuren merkityksen tarinoissaan. Läheisten ymmärrys ja tuki oli niitä tekijöitä, jotka auttoivat toipumista. Toipuja viisi kuvaa tarinassaan sitä, miten hän kertoi riippuvuudestaan läheisilleen ja siitä, miten tärkeää hänelle on ollut se, että läheiset ovat seisseet hänen rinnallaan:

”...Suurimmat tukijat minun toipumisessani on vaimo ja perhe. Vaimo joka päätti seisoa rinnallani tänä vaikeana aikana. ...” (T5)

Toipuja 15 tarinassa läheisille annetaan iso merkitys. Toipuminen on ollut hänen kohdallaan raskasta ja tarinassa tulee esiin, että hänen läheisensä ovat rakentamassa häneen edelleen luottamusta. Luottamuksen takaisin saaminen ei ole ollut itsestäänselvyys. Toipuja kertookin, ettei ole saanut perheenjäseniltään vielä täyttä luottamusta:

”Kaverit ymmärsivät, olivat ymmärtäneet jo ennen kuin kerroin, että kaikki eivät ole kunnossa. Pitkän työn, niin henkisen kuin fyysisen jälkeen perhesuhteet ovat taas kunnossa, parisuhde on kunnossa ja syksyllä tulee myös talous olemaan kunnossa. En ole saanut täyttä luottamusta perheenjäseniltäni, mutta tyttöystävältäni olen. Hän näkee minut joka päivä, tietää millainen olen ja kuinka olen muuttunut...Kiitos teille, ilman teitä en varmasti olisi tässä...” (T15)

Edellä olevassa aineisto-otteessa toipuja 15 kiittelee läheisiään heidän ymmärryksestään ja tuestaan. Vastaavanlaista kiittelyä läheisiä kohtaan nousi esiin muistakin tarinoista. Toipuja

yksi kiittää läheisiään pelaamattomista vuosista ja vastaavasti toipuja neljä luettelee läheisiään pelaamattomuuden tukemisesta:

”Päivittäin kiitän mielessäni pelaamattomista päivistäni, rakkaitteni ym. tahojen tuesta ja avusta toipumiseni tiellä.” (T1)

”Kiitollinen saan olla pojalleni, äidilleni, siskon perheelle ja ystävälleni, jotka ovat mukanani matkaa taivaltaneet ja pelaamattomuuttani tukeneet. En ilman heitä olisi selvinnyt.” (T4)

Erilaista näkökulmaa läheisten kanssa asioiden jakamisesta ja heidän tuestaan tulee esiin toipuja kymmenen tarinasta. Hän kertoo, että ennen hänen paljastumistaan ongelmasta oli tiennyt ainoastaan sosiaalitoimiston täti ja hänen oma äitinsä heidän nähtyä hänen tiliotteensa. Hänen kohdalla ongelman jakaminen toisen ihmisen kanssa edesauttoi toipumista mutta asian kertominen tapahtui vertaistukiryhmässä. Tämä oli asia, joka edesauttoi toipumista hänen kohdallaan:

”Ensimmäistä kertaa mainitsin omasta peliongelma jollekin ulkopuolisille. Aiemmin äiti ja sosiaalitoimiston täti taisivat olla ainoat, jotka olivat tiliotteistani nähneet ongelmani.” (T10)

Luonnollista on, että riippuvaisen läheiset haluavat puuttua riippuvaisen elämään ja auttaa. Heidän interventiollaan voi olla suuri merkitys siihen, että ihminen haluaa toipua. Lisäksi heillä on mahdollisuus auttaa riippuvaista motivoitumaan siihen, että hän hakee apua. (Nakken 2015, 91; Smith & Meyers 2004, 13.) Tarinoissa läheiset olivat niitä, jotka interventioillaan saivat osan kohdalla aikaan sen, että riippuvainen haki apua ja he olivat toipujan tukena toipumisessa.

Pajula (2007) nostaa esiin, että riippuvaisen lähellä olevien ihmisten voi olla hyvinkin vaikea ymmärtää, mitä heiltä odotetaan ja miten he voisivat olla avuksi toipumisprosessissa. Riippuvuuden jatkuessa he voivat tehdä ymmärtämättä asioita, jotka voivat kääntyä sellaisiksi, että ne mahdollistavat pelaamisen jatkumisen. Läheiset voivat sopeutua tilanteeseen liikaa ja kantaa liiallisesti vastuuta pelaamisen aiheuttamista haitoista. Läheisten positiivinen vaikutus toipumisprosessissa on yleisesti tunnistettu asia. Tärkeää on, että läheiset voivat olla avuksi toipumisprosessissa vapaaehtoisuuden pohjalta. Läheiset ovat läpikäyneet monenlaisia tunteita eläessään epätietoisuudessa ja luottamuksen ollessa koetuksella. Näin ollen läheisten tuen kannalta avoimuus ja keskustelu ovat hyvinkin tärkeitä. (Pajula 2007, 33–35.)

Tarinoissa sillä, että toipuja saa rehellisesti kertoa ongelmastaan ja saa siihen tukea ja ymmärrystä, on iso merkitys toipumisen kannalta. Nakken (2015, 91–92) tuo esiin, että toipumisen myötä alkava uudistusprosessi alkaa totuudesta. Siitä, että ihminen on rehellinen itselle ja muille. Ihminen tarvitsee ympärilleen läheisiä mutta uudistuminen tapahtuu itse riippuvaisessa. (Nakken 2015, 91–92.) Ongelman jakaminen läheisten kanssa valoi tarinoissa voimavaroja toipujaan. Ymmärryksen saaminen osakseen oli merkityksellistä läheissuhteissa. Kallio (2016) näkee, että ihmissuhteilla on suuri merkitys ihmisen elämään. Turvalliset ja syvät tunnesuhteet ihmisten välillä edesauttavat ihmisen hyvinvointia, työkykyä ja auttamishalua. Meidän kuuluu tarvita toisiamme ja auttaa toisiamme. (Kallio 2016, 130.) Ihmissuhteet toipumisen keinona näkyivät tärkeänä osana toipumista. Toipujat arvostivat selvästi sitä, että läheiset ymmärsivät heitä ja halusivat antaa heille uuden mahdollisuuden elää pelaamatonta elämää.

6.2.6 Tarina vertaistuesta ja ammattiavusta toipumiskeinona

Aineistoni koostuu Pelirajat'on vertaisohjaajien kirjoituksista, joten on luonnollista, että heidän tarinoissaan vertaistuki on yksi toipumiskeinoista. Näissä tarinoissa kerrottiin nimenomaan siitä, että apua on saatu itse vertaistuesta ja vertaisohjaajaksi ryhtymisessä on ollut sekä halu auttaa muita että itseään. Tarinoissa kerrottiin vertaistuen tärkeyttä toipumisen keinona. Se koettiin kokonaisvaltaiseksi ja sitä ylistettiin apuna, mistä itse löysi ymmärrystä omaan tilaansa. Sen toipumista edesauttava merkitys nousee tarinoista esiin selkeästi. Toipuja 13 kuvaa ytimekkäästi, että hän ei olisi voinut selvitä ilman vertaistukea:

”On päivänselvää, että ilman vertaistukea en varmasti olisi selvinnyt.” (T13)

Samalla tavoin kuin läheisten kanssa, toipujat kertoivat saavansa vertaistuesta ja ammattilaiselta ymmärrystä rahapeliiriippuvuuteensa sekä oppineensa siitä itse. Toipuja kuusi kertoo, että hänen oma ymmärryksensä siitä, mistä on kyse, kasvoi vertaistuen avulla:

”Vapaaehtoistyöhön mukaan lähtö lisäsi ymmärrystäni peliriippuvuuteen, pelihaittatyöhön ja myös omaan toipumisprosessiini....Sain uusia näkökulmia ja vakuutuin, että kyse on sairaudesta, jonka yksi parhaista ”hoitomuodoista” on vertaistuki.” (T6)

Tarinoihin liittyy se, että toipujat ovat alkaneet itse auttaa muita. Toipuja kymmenen kertoo,

että ryhmien ohjaaminen on auttanut häntä ja kokee sen hyväksi, että voi omalla esimerkillään auttaa muita. Hän on ollut myös kertomassa tarinaansa monissa muissa yhteyksissä:

”...ohjasin kuudetta vertaistukiryhmääni. Näissä ryhmissä parasta ja antoisinta on ollut se, että omalla esimerkillään voi auttaa ja opastaa muita samassa tilanteessa olevia tai olleita. Ohjaajakoulutuksen lisäksi olen saanut myös Pelirajat’ on kokemusasiantuntijakoulutuksen, joka on mahdollistanut oman tarinani esittämisen mm. kouluissa, pitkäaikaistyöttömien ryhmissä, lennostossa... Tilaisuuksissa on syntynyt todella hyviä keskusteluja, ja on ollut mahtavaa olla auttamassa ammattilaisia pelurien kohtaamisessa sekä opastaa heitä ottamaan peliongelma puheeksi vastaanotolla.” (T10)

Tarinoissa kerrottiin myös siitä, että toipuja on tarvinnut psykiatrasta osastohoitoa päästäkseen riippuvuuden toipumisen alkuun. Esimerkiksi toipuja kolme kertoo päässeensä osastohoitoon siinä vaiheessa, kun hänen ahdistuksensa kasvoi suureksi. Psykiatrisella osastojaksolla hän oli saanut apua mielenterveysongelmiin mutta varsinaisen riippuvuuden osalta hoito on ollut liian ohutta. Hän olikin tullut yhteisymmärrykseen hoitohenkilökunnan kanssa siihen, että osastohoidon jälkeen on ollut syytä lähteä laituskuntoutukseen. Saatuaan sieltä ymmärrystä ja apua hän alkoi toipua:

”Seuraavana päivänä soitin terveyskeskukseen ja pyysin apua peliongelmaani, selvitin tilannettani heti puhelimesta. Minulle tarjottiin aikaa kolmen viikon päähän. Sain etten selviä enää yksin päivääkään vaan tarvitsen apua heti. Sain kuin sainkin ajan parin tunnin päähän. Kun pääsin vastaanotolle romahdin täysin. Aloin itkemään heti ja sekavasti sain kerrottua tilanteeni. Lääkäri alkoi miettimään vaihtoehtoja ja lähetti minut mielenterveysosastolle lepäämään. Ensimmäisen viikon nukuin ja kävin välillä keskusteluissa. Minulle sanottiin, että he ei oikein osaa auttaa eikä tiedä peliongelmaani. Onneksi minulla oli se paperi mukana johon olin kirjoittanut hoitomahdollisuuksista joita sain peluurista...Joulukuussa pääsin laitoshoitoon, jossa sain ymmärrystä ja hyvää hoitoa riippuvuuteeni erilaisten tehtävien ja keskustelun muodossa.” (T3)

Psykiatrisen hoidon rinnalla tarinoissa kulkee mielenterveyshäiriöt ja itsemurhaan liittyvät ajatukset ja yritykset. Toipuja kahdeksan kertoo sairastuneensa psykoosiin ja yrittäneensä itsemurhaa. Hän oli sen jälkeen ollut pitkään osastohoidossa:

”...sairastuin psykoosiin ja yritin itsemurhaa. Sen jälkeen olin 2,5 kuukautta psykiatrisessa sairaalassa.” (T8)

Kuusisto (2010) totesi väitöskirjassaan tutkiessaan alkoholismista toipumista vertaistuen olevan yksi hyvä keino selvitä riippuvuudesta. Vertaistuessa jaetaan asioita samankaltaisia asioita läpikäyneiden ihmisten kanssa. Vertaistuessa halutaan auttaa toisia samanlaisessa

tilanteessa olevia ja saada sitä kautta myös itse tukea. Vertaistuen merkitys on tutkitusti tärkeä. Hokkanen (2003) esittää, että hyvinvointiyhteiskuntaan liittyy ajatus siitä, että julkisen vastuunoton lisäksi myös muut toimijat aktivoituvat kansalaisten auttamiseksi. Ihmisillä on tarve auttaa toisia ja muistuttaa siitä, että auttamisammattien juuret ovat siellä, missä on alettu auttamaan vapaaehtoisesti toisia. Vertaistuki ja vapaaehtoistyö ovat se työkenttä, joka myös näyttää julkisille palveluille sitä suuntaa, mihin kehittyä. Ihmisillä on erilaisia tarpeita ajautua vertaistuen piiriin. Kun ihminen läpikäy kovan kokemuksen, se motivoi häntä vapaaehtoistoimijaksi. (Hokkanen 2003, 255–256, 262.)

Vertaistuen merkitys toipumiskeinona nousi isoon rooliin toipujien tarinoissa. Rinnalla kulki myös ammattiavun merkitys ja etenkin silloin, kun mielenterveysongelmat olivat mukana ongelmassa. Ladouceur ja Lachance (2016) toteavat, että hoitoon hakeutuvilla peliriippuvaisilla on todettu esiintyvän paljon mielenterveyshäiriöitä, joihin liittyy olennaisesti mielialan masentuneisuus tai kohonaisuus. Myös itsemurhayritykset ja -ajatukset ovat hyvin tyypillisiä rahapeliriippuvaisille. (Ladouceur & Lachance 2016, 19.) Tämä näkyi omassakin aineistoissani siinä, että suuressa osaa kirjoituksia puhuttiin juuri itsemurhan yrityksistä ja sen ajattelemisesta sekä mielenterveyshäiriöistä.

Rahapeliriippuvuuksien kohdalla ollaankin usein tekemisissä moniongelmaisten ihmisten kanssa. Monet ongelmat kuormittavat riippuvaisia ja tekevät hoidosta hyvinkin haastavaa. Ennen varsinaista peliriippuvuuden hoitamista hoidetaan kuitenkin ensin itsemurhayritykset ja –ajatukset sekä vakavat mielenterveyshäiriöt. Kun asiakkaan turvallisuus on taattu, voidaan jatkaa ja aloittaa rahapeliriippuvuuden hoitaminen. (Ladouceur & Lachance 2016,19.) Juuri tällaisesta jatkumosta saamissani tarinoissa kerrottiin mutta myös siitä, miten useampienkin itsemurha-ajatusten ja –yritysten jälkeen on ollut edessä rahapeliriippuvaisen arkeen takaisin palaaminen.

Vertaistuen ja ammattiavun ympärillä tarinoissa kerrottiin monenlaisista eri toimijoista. Puhuttiin rahapeliriippuvuuteen erikoistuneista laitospaikoista, samanaikaisesta päihderiippuvuuden hoidosta, psykiatrisesta osastohoidosta, avopuolen psykiatrisista palveluista sekä kolmannen sektorin vertaistukiryhmistä sekä muista ryhmistä ja avuista. Sosiaalitoimisto mainittiin ainoastaan yhdessä tarinassa ja silloinkin siten, että toipuja arvioi ennen lopullista paljastumistaan sosiaalitoimiston tädin olleen äitinsä lisäksi ainoa henkilö,

joka oli huomannut tiliotteista hänen peliongelmansa.

6.2.7 Tarina pelaamisen estämisestä ulkopuolisen keinoin toipumiskeinona

Tarinoissa neljässä kuvattiin toipumista auttaneen sen, että on asettanut pelaamiselle ulkopuolisia esteitä tai pyytänyt laittamaan tällaisia esteitä. Toipuja neljä kertoo läheisensä asettaneen hänen tietokoneelle hänen omasta pyynnöstä peliестeen. Lisäksi hän tallensi rahansa siskonsa taakse ja halusi näyttää hänelle tiliotteensa säännöllisin väliajoin:

”...poikani laittoi tietokoneelleni pelisivustoille pyynnöstäni estot, siskoni taakse talletin lopputilini ja tiliotteeni näytin hänelle kuukausittain, että en olo netissä palannut.” (T4)

Samalla tavalla myös toipuja 14 auttoi se, että hän sopi vaimonsa kanssa siitä, että vaimo sai käydä läpi hänen tiliotteensa:

”Laadimme vaimoni kanssa säännöt: kävimme läpi tiliotteeni, sovimme rahaliikennejärjestelyt, ”tapasimme maanantaina klo 18” silloin keskustelimme tilanteesta.” (T14)

Toipuja 13 kertoi pelaamisensa jatkuneen vuosikymmeniä. Hänen kohdallaan toipumista edesauttoi yhtenä tekijä muutto paikkaan, jossa ei ole peliautomaatteja tai pelisaleja:

”Apuna on ehkä ollut myös se, että asun nykyään...paikassa, jossa ei ole peliautomaatteja tai –saleja.” (T13)

Ladouceur ja Lachance (2016) näkevät, että toipumisprosessissa on tärkeää analysoida pelitilanteita ja kartoittaa pelaamiseen liittyviä vaaranpaikkoja. Vaaratilanne ei tarkoita sitä, että sen kohdatessaan pelaaja alkaa taas pelaamaan vaan sitä, että on hyvä tiedostaa vaaranpaikat ja miettiä keinoja, joilla niistä selviää pelaamattomana. Suomessa voi saada halutessaan asetetuksi itselle pelikiellon pelipaikkoihin. Lisäksi voidaan asettaa luottokieltoja tai vaikkapa rajoittaa pelisummia netissä. (Ladouceur & Lachance 2016, 28–33.)

Tällaiset rajoittamiset voivat olla hyvin tarpeellisia varsinkin toipumisen alkuaikoina. Aina tällaiset rajoitustoimet eivät kuitenkaan auta. Esimerkiksi retkahdusten yhteydessä toin esiin

toipuja 6 tarinan siltä osin, että hän oli yrittänyt rajoittaa pelaamista laittamalla itselle pelikieltoja sekä porttikiellon Casinolle. Tästä huolimatta hän oli mennyt Casinolle, josta hänet oli poistettu. Häntä eivät nämä rajoitukset tässä vaiheessa auttaneet. Rajoitusten lisäksi onkin hyvä hoitaa rahapeli riippuvuutta kokonaisvaltaisesti.

7 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

”Joku viisas on sanonut, että menneisyys ei muutu, mutta sen merkitys voi muuttua.” Näin kirjoittaa toipuja yksi tarinansa lopussa. Tässä kiteytyy mielestäni hyvin tutkimukseni narratiivinen näkökulma, jossa toipujat antavat kirjoittamissaan tarinoissa asioille merkityksiä (Paananen 2008, 22). Toipujat luovat näitä merkityksiä sekä itsekseen että olemalla vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Näin he luovat osaltaan sosiaalista todellisuutta. (Paananen 2008, 22.)

Ohjeistin kirjoituspyynnössä kirjoittamaan toipumisesta ja toipumisen käännekohdista. Kirjoituspyyntöön vastanneet vertaisohjaajat olivat ennen tutkimusta kirjoittaneet rahapeliriippuvuuteen liittyvän tarinansa Pelirajat'on-toiminnan pyynnöstä. Kun kirjoituspyyntöni julkaistiin, suuri osa kysyi mahdollisuutta jättää tuo jo kirjoitettu tarina. Osallistujat kokivat, että heiltä nyt pyydetty tarina tuottaisi samanlaisen lopputuleman kuin tuo aikaisemmin kirjoitettu. Koska narratiivisessa tutkimuksessa tarinat muotoutuvat kertojan ja kirjoittajan näköisiksi, omassakin aineistosta annoin tälle tilan. Minusta oli tärkeää antaa osallistujien jättää juuri sellainen tarina, jonka hän näkee vastaavan kirjoituspyyntööni.

Minulle tarinoiden lukeminen avasi syvällisemmin sen kaoottisen maailman, missä riippuvaiset pelatessaan elävät ja sen helpotuksen ja kiitollisuuden, kun he toipuivat siitä. Tarinoiden kautta ymmärrykseni riippuvuutta kohtaan sai aivan uudenlaista syvyyttä. Tällaista syvyyttä ei saavuta lukemalla ainoastaan teoretietoa. Johtopäätöksenä tästä ajattelen, että sosiaalityössä tarvitaan tällaisia tarinoita ja tarinankertojia. Kokemusasiantuntijoiden käyttö ei ole uusi asia sosiaalityön työkentillä mutta toimintamallia olisi syytä ottaa aktiivisemmin käyttöön. Herättelevä lukukokemukseni sai minut ajattelemaan, että myös sosiaalityön koulutuksessa olisi hyvä lukea näitä tarinoita ja kutsua kokemusasiantuntijoita kertomaan kokemistaan asioista ymmärryksen lisäämiseksi. Kuuntelemalla heitä, jotka ovat ongelmasta toipuneet, mahdollistuu ymmärryksen syveneminen ja tämä puolestaan edesauttaa empatian lisääntymistä rahapeliriippuvaisen kohtaamiseen.

Saamissani tarinoissa kerrotaan toipumisesta moniulotteisena, yksilökohtaisena, tunteita, tavoitteita ja motivaatiota ravistelevana prosessina. Tarinoissa kerrottiin voimaantumisesta. Siitä, miten riippuvaiset siirtyivät epämieluisista tilanteesta parempaan tilanteeseen (Hokkanen 2009, 319). Kun sosiaalityössä kohdataan vastaavassa tilanteessa olevia ihmisiä, on hyvä muistaa se painoarvo, joka kohtaamisella on.

7.1 Käännekohtat rahapeliriippuvuudesta toipumisessa

Tutkimustulokseni ensimmäinen osuus koostui toipumisen käännekohdista. Näitä nousi aineistosta esiin neljä erilaista. Nimesin ne seuraavasti: ymmärrys riippuvuudesta (3 tarinassa), paljastuminen (8 tarinassa), pelko jostain (4 tarinassa) sekä ajatus siitä, että pelaamisen on loputtava (1 tarinassa). Tällainen toipumisen käännekohta löytyi jokaisesta tarinasta. Lähestymistapani on narratiivinen, jolloin toipumisen käännekohtien osalta huomio kiinnittyy siihen, minkälaisia merkityksiä ne saavat tarinassa (Koski-Jännes 1998, 65). Tarinoissa toipujat antoivat näille suuren merkityksen. Siihen asti rahapeliriippuvuus hallitsi toipujien elämää mutta nyt tultiin kohtaan, jonka jälkeen toipuminen oli mahdollista.

Tarinoita kerrottiin siten, että toipuja oli käännekohtaan asti ikään kuin oman elämänsä passiivinen suorittaja, jolle vain tapahtui asioita. Hän jatkoi pelaamista, vaikka se aiheutti hänen ja läheisten elämään suuria ongelmia. Aivan kuin hänelle ei ollut mahdollisuutta vaikuttaa omaan elämäänsä. Käännekohta muutti tarinaa ja rahapelaamisen täyttämän elämän ympärillä oleva sumu hälveni. Käännekohdan jälkeen toipuja näki oman elämänsä ja hänestä tuli oman elämänsä aktiivinen toimija, joka pystyi vaikuttamaan asioihinsa enemmän. Käännekohta edustaa tarinoissa heräämistä, joka mahdollisti toipumisen.

Vaikka erilaisia käännekohtia oli neljänlaisia, oli niissä toisiinsa nähden paljon yhtäläisyyksiä. Yhtä käännekohtaa lukuun ottamatta jokaisessa luokassa oli kolme toipujaa tai enemmän. Tässä yhdessä tarinassa esiintyneessä käännekohdassa toipuja kertoo, että hänelle toipuminen oli ainoa oikea vaihtoehto. Siinä tullaan lähelle Koski-Jänteen (1998, 123–127) tutkimustuloksia siitä, että väsyminen addiktiiviseen toimintaan voi edesauttaa

toipumista. Samalla tavalla tämän kirjoittajan tarinassa näkyi se, että hän oli väsynyt vuosikymmeniä jatkuneeseen rahapelaamiseensa. Tällaista käännekohtaa ei tullut esiin muiden tarinoista ja ajattelen rahapeli riippuvuuden edenneen hyvin pitkälle hänen kohdallaan. Hänen kertomuksessaan eivät tulleet esiin itsemurha-ajatukset ja näkisin siten, että se on mahdollistanut rahapeli riippuvuuden ajautumisen kyllästymispisteeseen. Näin ollen tällainen käännekohta ei varmasti edes olisi kaikkien kohdalla mahdollista.

Kolmessa tarinassa taitekohtana koettiin se, että toipuja alkoi ymmärtää riippuvuuttaan ja siitä, mitä itselle on tapahtumassa. Tähän kietoutui tarinoissa se, että heidät kohdattiin ymmärtävästi ja heille tarjottiin tietoa riippuvuudesta. Mitä enemmän toipujat ymmärsivät riippuvuuttaan, sitä enemmän he halusivat toipua siitä ja tehdä työtä toipumisen eteen. Sosiaalityön työkentillä rahapeli riippuvaisia kohdatessa on hyvä tarjota rahapeli riippuvaisille tietoa siitä, mistä riippuvuudessa on kysymys. Näin on mahdollista vaikuttaa riippuvaisen ihmisen sisäiseen muutoshaluun. Myös sillä, että hänet kohdataan empaattisesti ja kuunnellen hänen ongelmiaan, on suuri merkitys. Tietoa olisi mielestäni hyvä olla laajasti sosiaalityön osa-alueilla, koska rahapeli riippuvaisia kohdataan monissa eri yhteyksissä. Varmasti on kuntakohtaisia eroja, miten rahapeli riippuvuusosaaminen on sosiaalityön työtehtävissä käytössä mutta olen sitä mieltä, että levittämällä osaamista mahdollisimman laajasti eri työtehtäviin, voidaan rahapeli riippuvaisia paremmin auttaa.

Neljässä tarinassa menettämisen pelko kasvoi niin suureksi, että toipuminen mahdollistui. Twerski (2014) näkee, että käännteentekevä kokemus ihmismielen painovoiman lakina. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen valitsee kahden vaihtoehdon väliltä sen, mikä tuottaa vähemmän ahdistusta. Näin ollen toipumisen käännekohtassa on kyse siitä, että alkaa näkemään riippumattoman elämän vähemmän ahdistavana kuin riippuvuuden jatkamisen. (Twerski 2014, 135–137.) Tämän ymmärtäminen on tärkeää sosiaalityönkin käytännöissä. Motivaatiota lopettaa pelaaminen voidaan lisätä esimerkiksi puntaroimalla rahapelaamisen hyötyjä ja haittoja (Ladouceur & Lachance 2016, 24–27). Tärkeää on myös se, että asiakas ymmärtää tämän tasapainon. Vaikka ulkoinen motivaatio voi vaikuttaa sisäiseen motivaatioon, on mielestäni tärkeää tiedostaa se, että ainoastaan ulkoinen pelko lopettamiselle ei välttämättä kanna pitkälle. Kun motivaatio muutokseen lähtee todella ihmisestä itsestään, se on kestävämpää.

Peräti kahdeksassa tarinassa kerrottiin toipumisen mahdollistuneen paljastumisen jälkeen. Tarinoissa paljastuminen edusti paljastetuksi tulemista tai sitä, että toipuja itse kertoi asiasta läheisilleen. Avoimuudelle, rehellisyydellä ja ylipäättään vuorovaikutuksella muiden ihmisten kanssa oli toipumisen alkamista edesauttava vaikutus. Tämän osalta sosiaalityön erilaisissa työtehtävissä voidaan kannustaa rahapeliriippuvaisia kertomaan ongelmastaan ja hakemaan siihen apua. Se, että ihminen rehellisesti kertoo ongelmastaan, edesauttaa hänen toipumistaan. Saamissani tarinoissa tuli esiin myös se, että riippuvaiset kantoivat raskain mielin salaisuuttaan ja asian kertominen toiselle helpotti heidän oloaan.

On hyvä tiedostaa, ettei rahapeliriippuvuudessa ole yhtä oikeaa käännekohtaa toipumiselle. Se on jokaiselle toipujalle omanlaisensa ja tulee ajankohdan ollessa toipujalle otollinen. Näkisin, että jokainen tiedon jyvä on hyväksi rahapeliriippuvaiselle, vaikka aika varsinaiseen toipumiseen ei vielä olisikaan oikea.

7.2 Tarinoiden toipumiskeinot

Analyysin toinen osa koostuu toipumisen keinoista. Ne edustavat niitä asioita, joiden avulla rahapeliriippuvuudesta toipuminen onnistui. Toipujien tarinoissa tuli esiin monenlaisia toipumiskeinoja. Toipumiskeinoissa oli paljon yhtäläisyyksiä mutta myös eroavaisuuksia. Tämä edustaa sitä, että jokaisella on oma yksilöllinen tapansa toipua. Ammattilaisten on hyvä huomioida yksilöllisyys asiakkaiden kohdalla, että osataan ohjata asiakasta löytämään ne keinot, jotka sopivat juuri hänelle ja jotka auttavat valjastamaan voimavarat muutoksen aikaansaamiseksi. Tässä tullaan sosiaalityön ytimeen, jonka yksi tarkoitus on edistää asiakkaiden voimaantumista (Larsson & Sjöblom 2010, 273). Nimesin tarinoiden toipumiskeinot seuraavasti: retkahdusten kautta kohti lopullista toipumista (8 tarinassa), tunteiden käsittelyn opettelu (6 tarinassa), identiteetin uudelleen rakentaminen (11 tarinassa), uusien asioiden saaminen elämään (16 tarinassa), läheisten merkitys (15 tarinassa), vertaistuki ja ammattiapu (16 tarinassa) sekä pelaamisen estäminen ulkopuolisin keinoin (4 tarinassa).

Pidin tärkeänä ottaa retkahdukset mukaan yhdeksi toipumiskeinoksi. Retkahdukset nähdään usein jollain tavoilla irrallaan olevana asiana mutta saamissani tarinoissa ne olivat selvästi toipumiskeino, jonka kautta riippuvainen oppi omasta riippuvuudestaan ja tuli jatkuvasti valmiimmaksi elämään, johon pelaaminen ei enää kuulu. Retkahtaminen nähdään kyllä usein kirjallisuudessa yhtenä toipumiseen liittyvänä vaiheena mutta siitä ei puhuta varsinaisesti toipumiskeinona. Saamissani tarinoissa korostui Millerin ja Rollnickin (1991) riippuvuudesta toipumisen vaiheet, joiden mukaan riippuvainen henkilö etenee kohti toipumista eri vaiheiden kautta ja retkahdus voi palauttaa hänet aikaisempaan vaiheeseen. Tutkimustulokseni linjaavat Ladouceurin ja Lachancen (2016, 62–65) antamia rahapeli-riippuvuuden hoito-ohjeita siinä, että retkahdus kuuluu asiana osaksi rahapeli-riippuvaisen hoito-ohjelmaa ja se on nähtävä ennemminkin sellaisena, että riippuvaisella on siinä oppimismahdollisuus. Saamissani tarinoissa retkahtaminen ei ollut toipumisen erillinen vaihe vaan se kulki mukana toipumiskeinona.

Retkahduksiin liittyi läheisesti myös tunteiden käsittely. Marlatt & Gordon tunnistivat vuonna 1985 kolme tekijää, jotka liittyvät 75 %:iin retkahduksista. Nämä tekijät olivat negatiivinen tunnetila, ristiriita toisen ihmisen kanssa ja sosiaalinen paine. (Ladouceur & Lachance 2016, 63.) Saamissani tarinoissa kerrottiin siitä, että negatiivisten tunteiden tullessa kohdalle, pelaamisesta haettiin lohtua tai sinne paettiin vallitsevia tunnetiloja. Toipujat kertoivat, että heidän oli opeteltava käsittelemään tunteita toisella tavalla, että heidän toipumisensa oli ylipäättään mahdollista. Varsinaisesti tarinoissa ei kerrottu retkahtamisen liittymisestä ristiriitoihin muiden ihmisten kanssa tai sosiaalisesta paineesta.

Toipujilla oli kaikilla erilaisia toipumiskeinoja. Nämä keinot kietoutuivat jokaisen toipujan kohdalla omanlaiseksi kokonaisuudeksi. Tarinoista kuvastui selkeästi riippuvuustulkinta (Koski-Jännes 1998, 116–119) siten, että ennen toipumisen käännekohtaa toipujat kuvasivat olleensa riippuvaisia, sairastuneita ja sen jälkeen heille oli alkanut muodostua uusi identiteetti. Tarinoissa nämä käännekohdat edustavat myös voimaantumisen ehtona olevaa havahtumista. Havahtumista voidaan kuvailla hereillä oloksi ja tiedostamiseksi. Ihminen tulee tietoiseksi omasta tilastaan ja ympäristöstään. (Räsänen 2006, 17.)

Tutkijana olen oppinut tarinoiden kautta, mikä merkitys toipujille on, että he saavat kertoa

koko rahapeliriippuvuustarinansa. Koko tarinan lukeminen auttoi näkemään sen merkityksen, että toipuja pystyy kertomaan traumaattisista elämäkokemuksistaan siten, että hän tarkastelee aikaisempaa elämäänsä olleensa riippuvainen, sairas tms. Sen jälkeen hän on tullut taitekohtaan ja siitä on alkanut uuden identiteetin luominen. Tulkitsen asian siten, että toipujille on tärkeää saada kertoa siitä, mitä elämässä tapahtui ennen toipumista ja ylipäätään siitä, minkälaista elämä oli. Heidän on tärkeää saada kertoa itsestään riippuvaisena, sairaana tms. ennen toipumisen käännekohtaa. Tämän kertominen mahdollistaa sen, että voidaan ylipäätään kertoa toipumisesta. Tulkitsen asiaa siten, että tarinankertoja halua, että lukija ymmärtää hänen koko tarinansa, jotta hänen on ylipäätään mahdollista kertoa toipumisesta. Sosiaalityön kohtaamisissa rahapeliriippuvaisten kanssa tämä on hyvä ottaa huomioon: kun annetaan riippuvaisen kertoa tarinaansa omin sanoin alusta lähtien, jää enemmän tilaa auttaa häntä löytämään omat toipumiskeinonsa.

Toipumisessa on tyypillistä, että aikaisemmin hyväksi koettu riippuvuus muuttuukin toipujan viholliseksi. Ihminen tarkastelee itseään uudenlaisesta näkökulmasta ja hänelle herää halua irtautua riippuvuudesta. Tämän myötä hänessä käynnistyy positiivisten muutosten itseään vahvistava sarja. (Koski-Jännes 1998, 96, 147.) Tämä näkyi tarinoissa siten, että kertojat etäännyttivät itsensä käännekohtaa edeltävistä ajoista kertoen rahapeliriippuvuudesta prosessina, joka epäloogisuudessaan on yllättänyt heidätkin. Osassa tarinoissa näkyi riippuvuusaikaa kohtaan tunnettu viha mutta useimmissa tarinoissa aikaa kuvattiin siten, että toipuja on hyväksynyt sen osaksi elämänsä historiaa. Tässä on kohta, jossa sosiaalityössä voidaan olla toipumisen tukena. Toipujille on annettava tilaa käsitellä sitä, mitä hänelle on tapahtunut ja hiljalleen hyväksyä tapahtuma ja antaa vihan mennä. Näin tilalle tulee mahdollisuus rakentaa uutta identiteettiä vapaana kaunasta.

Tutkimustuloksissani identiteetin uudelleen rakentaminen toipumiskeinona oli merkittävässä roolissa tarinoissa. Siitä kerrottiin selvästi yhdessätoista tarinassa mutta ajattelen, että se liittyi jollain asteella jokaiseen tarinaan ja jäin pohtimaan, voisiko toipumista edes olla ilman sitä. Ihmisten läpikäymä minäkuvan muutos myötäilee Ruisniemen (2006) väitöskirjan tuloksia siitä, että toipumisen myötä ihmiset lähentyivät muita ihmisiä ja heitä auttoi ongelman jakaminen toisten kanssa ja vuorovaikutuksen kautta heille aukesi mahdollisuus alkaa rakentaa uudenlaista minää. Identiteetin uudelleen

rakentaminen kietoutuu läheisesti tunteiden käsittelyn opetteluun sekä uuden sisällön saamiseksi elämään. Jokaisessa näissä on kuitenkin omat erityispiirteensä ja halusin esitellä ne erikseen omina tärkeinä kokonaisuuksina. Sosiaalityön käytännöissä on hyvä ymmärtää se iso työ, jota toipuja tekee itsensä kanssa sekä se, millaisilla asioilla siihen voidaan myötävaikuttaa. Kun asiakasta ohjataan täyttämään elämänsä esimerkiksi uusilla harrastuksilla, edesautetaan samalla sitä, että hän voi luoda uudenlaista identiteettiä itselle.

Läheisten tuki sekä vertaistuki ja ammattiapu kietoutuvat vuorovaikutuksen ympärille ja niiden koettiin auttavan toipumisprosessissa. Toipujat kertoivat vuorovaikutuksen läheisten, vertaisten ja ammattilaisten kanssa merkitykselliseksi ja tämä linjaa Nakkenin (2015, 92) ajatuksia siitä, että toipuakseen ihminen tarvitsee ympärilleen vuorovaikutussuhteita. Tärkeää on sekin, että toipuja saa tietoa riippuvuudestaan, mikä taas edesauttaa hänen toipumistaan. Tarinoissa kerrottiin empaattisen vuorovaikutuksen olleen toipujaa eniten auttava lähestymistapa. Näin ollen Millerin ja Rollnickin (1991) motivoivan haastattelun työmenetelmässä korostettu empaattinen lähestymistapa saa tukea omastakin tutkimuksestani. Sosiaalityön käytännöissä voidaan kohdata rahapeliriippuvaiset ymmärtävästi ja tarjota heille tietoa rahapeliriippuvuudesta ja sitä kautta edesauttaa asiakkaiden toipumista. Kaikella tällä voidaan vaikuttaa asiakkaan voimaantumiseen, jonka kautta asiakas haluaa ennen kaikkea itse muutosta.

Vuokko Karsikas (2005) on tutkinut päihdeongelmaisten vankien voimaantumista. Tuloksissa selvisi, että vankien kohdalla voimaantuminen alkoi oman tilan tiedostamisesta ja siitä, että päihdeiden käytön kielteiset vaikutukset ylittivät siitä saatavat hyvät vaikutukset. Lisäksi siihen liittyi halu saada muutosta elämään. Heidän voimaantumiseen vaikutti sekä omat ajatukset ja kokemukset mutta myös vankilasta saatava kuntoutus. (Karsikas 2005, 145.) Saamissani tarinoissa tuli samalla tavalla esiin se, että mitä enemmän riippuvainen tiedosti omaa tilaansa, sitä enemmän tuli tilaa toipumiselle.

Kolmessa tarinassa toipumiskeinoksi kerrottiin se, että pelaamista rajoitettiin ulkopuolisin keinoin. Tarinoissa rajoja oli laittanut kumppani tai pelaaja oli muuttanut paikkaan, jossa pelaaminen ei yksinkertaisesti ollut mahdollista. Rajoittamiskeinoja suositellaan monissa eri itsehoito-oppaissakin ja osan toipujien kesken se auttaa pelaamattomuuteen. Rajoitukset

varmasti toimivat siihen, että pääsee toipumisen alkuun mutta näkisin tärkeänä tehdä työtä itsensä kanssa, että elämä ilman rahapelaamista on jossain vaiheessa mahdollista ilman rajoitteitakin.

Saamani tarinat allekirjoittavat sen, että rahapeli riippuvuus kietoutuu suuresti mielenterveysongelmiin sekä itsemurhayrityksiin ja itsemurha-ajatuksiin. Psykkiset ja fyysiset sairaudet ovat tavallisempia rahapeliongelma karsivilla. Lisäksi niillä, jotka ajautuvat päihde- ja mielenterveysongelmien vuoksi hoitoon, on enemmän rahapeliongelmia kuin valtaväestöllä keskimäärin. Peliriippuvaisilla on usein myös masennusoireita, jotka voivat olla myös syy hakeutua hoitoon. (Heinälä 2015, 97, 99, Murto & Niemelä 1993, 31.) Toipujat kertoivat siitä, miten itsemurhaa oli yritetty ja ajateltu useitakin kertoja ennen toipumista. Sosiaalityön kannalta on tärkeää ymmärtää, että kun ollaan tekemisissä rahapeli riippuvaisten kanssa, ollaan tekemisissä näin vakavien ja moninaisten ongelmien kanssa. Sosiaalityössä työskentelevät kohtaavat rahapeli riippuvaisia eri konteksteissa, joissa avautuu mahdollisuus auttaa rahapeli riippuvaisia. Kun sosiaalityössä ymmärretään, minkälaisesta ilmiöstä on kyse ja miten siitä voidaan toipua, osataan tarjota oikeanlaista apua. Ensiarvoisen tärkeää on arvioida mielenterveysongelmien vakavuus ja ohjata riippuvainen ensin sen avun piiriin ja vasta sen jälkeen purkaa rahapeli riippuvuutta.

Kun sitten voidaan keskittyä rahapeliongelman hoitoon, hoito voi tapahtua joko laitoksessa tai vaikkapa sosiaalityön piirissä. Tarinoissa kerrottiin, miten suuri merkitys sillä on, että riippuvainen on saanut ymmärrystä osakseen. Tässä kohdin sosiaalityössä on tärkeää auttaa riippuvaista kohtaamalla hänet motivoivan haastattelun oppien mukaan empaattisesti, muutokseen ohjaten, vältellen ristiriitoja sekä asiakkaan pystyvyyden tunnetta vahvistamalla (Miller & Rollnick, 1991). Ymmärryksen saaminen näkyi tarinoissa siinä, että toipujat pitivät merkityksellisenä ymmärryksen saamista riippuvuudestaan ja tiedon saamista siitä, mistä on kyse. Näitä he kokivat saavansa sekä läheisiltään, vertaisiltaan että ammattiauttajilta.

Koska rajasin tutkimukseni koskemaan vertaistuesta apua saaneiden tarinoihin, ei ole mielekästä vertailla tutkimustuloksia aikaisempiin tutkimuksiin siltä osin, mikä on ollut toipumisen pääasiallinen tapa. Oma näkökulmani on vertaistuki, joka on yksi toipumisen

pääsuunta sekä Koski-Jänteen (1991) että Kuusiston (2010) riippuvuustutkimuksissa. Tutkimustuloksissani on kuitenkin paljon yhteneväisyyksiä eri tutkimustuloksiin keinoista, joilla ihminen toipuu. Koski-Jänteen (1998) tutkimustulosten tavoin tarinoissani kerrottiin toipumista edesauttaneiksi tekijöiksi läheisten tuki, rehellisyys, uskoontulo sekä mm. vertaistuki. Tarkastellessani tutkimustuloksiani Koski-Jänteen (1998) riippuvuustutkimuksen tuloksiin, huomasin hänen löytämänsä toipumiskeinojen sisältävän yhteneviä tuloksia sekä nostamiini käänntekeviin kokemuksiin että toipumisen keinoihin. Hän näki esimerkiksi toipumiskeinoina oikeudelliset toimet, välirikot sekä huolen omasta terveydestä, kun omissa tutkimustuloksissani ne olivat enemmän toipumisen käännekohtia.

Tutkimuksen pohjalta voin todeta sen, että jokaisella toipujalla oli monia toipumiskeinoja. Näissä keinoissa oli paljon yhtäläisyyksiä mutta myös yksilöllisiä eroavaisuuksia. Sosiaalityössä voidaan ehkäistä rahapeli-riippuvuuden aiheuttamia sosiaalisia ongelmia. Siellä kohdataan esimerkiksi päihderiippuvuudesta toipuneita ja tuolloin on otettava huomioon se, että irtautuminen toisesta riippuvuudesta voi tapahtua myös korvaavan riippuvuuden esimerkiksi rahapelaamisen kautta (Koski-Jännes 1998, 145). Tärkeää on, että toipuja tekee itsensä kanssa syvällistä työtä, että riippuvuus ei ajaudu toiseksi riippuvuudeksi. Sosiaalityössä pyritään vähentämään ja poistamaan sosiaalisia ongelmia. Olivat tarinoiden toipumiskeinot mitä tahansa, niitä yhdisti se, että muutosvoima lähti toipujasta itsestään. Tämä mukailee Murron ja Niemelän (1993, 54) tutkimustulosta siitä, että voimavarat muutokseen ovat toipujassa itsessään. Näin tullaan siihen, että sosiaalityön työtehtävissä voidaan auttaa toipujaa löytämään muutosavaimet hänestä itsestään.

7.3 Jatkotutkimusaihe-ehdotukset

Ilmiönä toipumisen käännekohdat ovat yksi mielenkiintoni kohteista. Vaikka ei ole olemassa tutkimustietoa siitä, että toipumiseen liittyy aina käännekohta, saamistani tarinoissa kaikista nousi sellainen esiin. Koski-Jännes (1998) toi esiin tutkimuksessaan, että vertaistukiryhmistä apua saaneet toipujat toivat useammin esiin tällaisia toipumisen käännekohtia. Nämä ovat niitä asioita, joista toipujat mielellään kertovat muille, kun he kertovat omasta toipumisestaan. (Koski-Jännes 1998, 62, 124–125.) Se, johtuuko toipumisen käännekohdan

löytyminen jokaisesta tarinasta siitä syystä, että vastaajina olivat vertaisohjaajat vai siitä, että se olisi ylipäätään tyypillistä rahapeliriippuvuudessa, ei tule selviämään omassa tutkimuksessani. Ehdottaisinkin jatkotutkimuksen aiheeksi selvittämään sitä, että liittyivätkö rahapeliriippuvuuden toipumiseen ylipäätään kiinteästi tällaiset käännekohdat. Näin ollen saataisiin arvokasta tietoa niille, jotka rahapeliriippuvaisia eri yhteyksissä kohtaavat.

Lisäksi näkisin tärkeänä tutkia laajemminkin rahapeliriippuvuutta. Suomessa tutkimus on keskittynyt siihen, paljonko meillä pelataan ja esimerkiksi siihen, mitä siitä seuraa. Tarvitsemme lisää tietoa rahapeliriippuvuuden toipumisesta laajastakin näkökulmasta. Ehdottaisin, että rahapeliriippuvuudesta tehtäisiin tutkimusta Kuusiston (2010) alkoholismista toipumisen tavoin, jolloin kohdejoukkona olisi laajempi rahapeliriippuvuudesta toipumisen joukko ja voitaisiin kartoittaa, minkälaisia erilaisia toipumisreittejä heillä on ollut. Kuusiston (2010) väitöskirjassa näitä reittejä olivat vertaistuki, professionaalinen hoito sekä spontaani toipuminen. Olisi mielenkiintoista saada tietää, minkälaisia reittejä rahapeliriippuvuudesta toipumiseen löydetäisiin. Lisäksi tarkastelunäkökulmana voisi olla, onko sillä vaikutusta, missä vaiheessa riippuvuus on Nakkenin (2015) vaiheistukseen peilaten: onko toipuminen erilaista riippuen siitä, missä vaiheessa rahapeliriippuvuus henkilön kohdalla on menossa.

Toipumisreittien lisäksi olisi tärkeää myös tarkastella toipujien sisäistä maailmaa. Saamissani tarinoissa minäkuvan muutos ja tavoitteellinenkin rakentaminen nousivat tarinoista esiin. Ruisniemi (2006) on tutkinut väitöskirjassaan minäkuvan muutosta päihderiippuvuudesta irtautumisen yhteydessä. Vastaavanlaista tutkimusta olisi mielestäni tärkeä tehdä myös rahapeliriippuvaisten osalta. Omassa tutkimuksessani näkyi sen tärkeys toipumisen yhteydessä, että toipujat saivat tarkastella omaa tarinaansa siten, että he määrittelivät itsensä ennen toipumista sairaiksi ja riippuvaisiksi ja toipumisen myötä heille tarjoutui mahdollisuus olla jotain aivan muuta.

Haluan tuoda esiin jatkotutkimusaihe-ehdotuksena sen kartoittamisen, minkälaista osaamista sosiaalityössä on rahapeliriippuvaisten kohtaamiseen liittyen ja hoitoon ohjaamiseen. Tähän ehdotukseen päädyin sen huomion pohjalta, että saamassani aineistossa kerrottiin avusta, jota oli saatu terveydenhuollosta, erikoisterveydenhuollosta sekä erilaisista

kolmannen sektorin toimijoilta. Yhdessäkin tarinassa ei mainittu, että apua olisi saatu sosiaalityön kautta. Sosiaalityössä kohdataan ihmisiä erilaisissa asiayhteyksissä ja ollaan työkentällä, jossa voidaan osaltaan vaikuttaa asiakkaan voimaantumiseen. Murto ja Niemelä (1993, 54) korostavat sitä, että valistuksella ja tiedotuksella voidaan auttaa riippuvaisia löytämään itsestään niitä voimavaroja, jotka edesauttavat muutosprosessia. Tässä on juuri se ydin, jota sosiaalityössä voidaan tehdä. Jotta tällaista voimaantumiseen vaikuttavaa työtä voidaan tehdä, on oltava ymmärrys siitä, minkälaisen ilmiön kanssa olemme tekemisissä. Murto ja Niemelä (1993, 58–59) tekivät jo 90-luvulla suosituksen, jonka mukaan olisi koulutuksella lisättävä mm. sosiaalihuollon henkilöstön valmiutta tunnistaa, kohdata ja auttaa ongelmapelaajia. Tähän jatkotutkimusaihe-ehdotukseen voidaan ottaa myös näkökulma siitä, osaavatko rahapeliriippuvaiset hakea sosiaalitoimesta apua ongelmaansa. Näkisin tärkeänä kartoittaa, miten kunnissa ohjataan rahapeliriippuvaisia palveluiden ääreen vai jäävätkö ne päihderiippuvuuksien varjoon.

Tutkimusta olisi myös hyvä tehdä sen tiimoilta, kuinka rahapeliriippuvaisia kohdataan sosiaalityössä. Toipujat kertoivat moneen otteeseen siitä, miten ymmärtäväinen kohtaaminen oli avainasemassa heidän toipumisensa kannalta. Olisi mielenkiintoista saada tutkimustietoa siitä, miten rahapeliriippuvaisia sosiaalityössä kohdataan. Millerin ja Rollnickin (1991) motivoivan haastattelun työmenetelmä ja siihen liittyvä teoretieto tarjoaisivat tutkimukselle hyvän pohjan. Tähän aihealueeseen voisi lisäksi liittää sen, kuinka hyvin yhteistyö eri ammattilaisten välillä toimii: Kulkee rahapeliriippuvaiset luontevasti eri toimijoiden välillä vai eksyvät he palveluiden seassa. Entä osaavatko eri toimijat hyödyntää erilaista osaamista rahapeliriippuvaisen hoidossa.

Lopuksi haluan tiivistäen todeta, että rahapeliriippuvuus on vakava asia, jonka ympärille kietoutuu moninaisia ongelmia. Tarinoista saadut toipumisen käännekohdat ja toipumiskeinot antavat sosiaalityön tekemiseen tietoa siitä, minkälaiset asiat voivat toimia rahapeliriippuvaisen halutessa eroon pelaamisesta. Tärkeää tietoa on sekin, että jokainen toipuu omalla tavallaan. Sosiaalityössä vuorovaikutus on se keino, jonka avulla voidaan vaikuttaa riippuvaisen ihmisen muutosprosessiin.. Vuorovaikutustavoilla on erityisen suuri merkitys riippuvaisten kanssa työskentelemisessä ja sillä, että tuomalla tietoa rahapeliriippuvuudesta, voi edesauttaa käännteentekevän kokemuksen syntymistä,

voimaantumista ja sen myötä tapahtuvaa muutosprosessin alkamista. Koska kyseessä on vakava ongelma, toipuja tarvitsee tuekseen sekä läheisiään, vertaisia, ammattilaisia että omaa voimaantumistaan.

LÄHTEET

Alho, Hannu & Lahti Tuuli (2015) Rahapelaamisen monet ulottuvuudet. Teoksessa Hannu Alho, Pekka Heinilä, Kalervo Kiianmaa, Tuuli Lahti & Antti Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 9–14.

Apo, Satu (1995) Naisen väki. Tutkimuksia suomalaisten kansanomaisesta kulttuurista ja ajattelusta. Helsinki: Kustannus Oy Tamara Press.

Deci, Edward L. & Ryan, Richard M. (2000) The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11 (4) 227–268. [online] <<http://users.ugent.be/~wbeyers/scripties2012/artikels/The-what-and-why-of-goal-pursuits.pdf>> Luettu 30.1.2017.

Giddens, Anthony (1995) Elämää jälkitraditionaalisessa yhteiskunnassa. Teoksessa Ulrich Beck, Anthony Giddens & Scott Lash (toim.) *Nykyajan jäljillä*. Tampere: Vastapaino.

Goodman, Andrew (1990) Addiction: definition and implications. *British Journal of Addiction* 85. 1403–1408.

Granfelt, Riitta (1998) Kertomuksia naisten kodittomuudesta. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.

Erkkilä, Raija (2005) Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Juha Perttula & Timo Lomama (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys–tulkinta–ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia Oy.

Heikkilä, Antti (2008) Riippuvuus. Valheiden verkko. 5. painos. Helsinki: Rasalas.

Heikkinen, Hannu L. T. (2010) Narratiivinen tutkimus – todellisuus kertomuksena. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 143–159.

Heinälä, Pekka (2015) Rahapeliongelmiin liittyvät psyykkiset ja fyysiset sairaudet. Teoksessa Hannu Alho, Pekka Heinilä, Kalervo Kiianmaa, Tuuli Lahti & Antti Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim, 93–108.

Hellsten, Tommy (2001) *Virtahepo Olohuoneessa*. 22. painos. Helsinki: Kirjapaja Oy.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula (2009) *Tutki ja kirjoita*. 15. painos. Helsinki: Tammi.

Hokkanen, Liisa (2009) Empowerment valtaistumisen ja voimaantumisen dialogina. Teoksessa Mikko Mäntysaari, Anneli Pohjola & Tarja Pösö (toim.) *Sosiaalityö ja teoria*. Juva: PS-Kustannus, 315–337.

Hokkanen Liisa (2003) Vapaaehtoinen ja vertainen auttaminen. Teoksessa Merja Lahtinen

& Pohjola Anneli (toim.) Sosiaalisen vaihtuvat vastuut. Jyväskylä: PS-kustannus, 254–274.

Hokkanen, Liisa (2015a) Autetuksi tuleminen. Valtaistavan sosiaalisen asianajon edellyttämät toimijuudet. Lapin yliopisto. Acta Universitatis Lapponiensis 278.

Hirschovits-Gerz, Tanja, Holma, Kari, Koski-Jännes, Anja, & Raitasalo Kirsimarja (2013) Kanadalaisten käsitykset addiktioiden vaarallisuudesta. Kansainvälinen vertailu. Teoksessa Tuukka Tammi & Pauliina Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta, riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Guadeamus, 51–72.

Hänninen, Vilma (1999) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 696.

Hänninen, Vilma (2010) Narratiivisen tutkimuksen käytäntöjä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 160–178.

Hänninen, Vilma & Koski-Jännes Anja (1999) Narratives of recovery from addictive behaviours. Teoksessa Vilma Hänninen (toim.) Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 696, 157–175.

Hyvärinen, Matti (2014) Muisti, kertomus ja kerronnallisuus. Teoksessa Jani Hakkarainen, Mirja Hartimo ja Jaana Virta (toim.) Muisti. Acta Philosophica Tamperensis 6. Tampere: Tampere University Press, 31–41.

Kaasila, Raimo (2000) ”Eläydyn oppilaiden asemaan” : luokanopettajiksi opiskelevien kouluaikeisten muistikuvien merkitys matematiikkaa koskevien käsitysten ja opetuskäytäntöjen muotoutumisessa Akateeminen väitöskirja. Acta Universitatis Lapponiensis 32. Rovaniemi: Lapin yliopisto.

Kaasila, Raimo (2008) Eri lähestymistapojen integroiminen narratiivisessa analyysissä. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Jyväskylä: PS-Kustannus, 41–66.

Kallio, Maaret (2016) Lujasti lempeä. Helsinki: WSOY.

Kassila, Teemu & Koskela, Kalervo (2016) Ihme alkaa nyt. Uusia näkökulmia riippuvuuden taistoihin ja hoitoon. Helsinki: Viisas elämä.

Karjalainan, Anna Liisa (2012) Elettyä ymmärtämässä. Omaelämäkerrallinen kirjoittaminen ja teksti reflektiona sosiaalialan ammattikorkeakouluopinnoissa. [online]. <http://theseus.fi/bitstream/handle/10024/54204/A_35_ISBN_%209789524931731.pdf?sequence=1> Luettu 25.3.2017

Karsikas, Vuokko (2005) Selvinpäin olosta tulee hyvä fiilis. Päihdeongelmaisten vankien voimaantuminen. Helsinki: Rikosseuraamusviraston julkaisuja 3/2005.

- Kiianmaa, Kalervo (2015) Rahapelaamiseen liittyvien mielihyvämekanismien neurobiologia. Teoksessa Hannu Alho, Pekka Heinilä, Kalervo Kiianmaa, Tuuli Lahti & Antti Murto (toim.) Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim, 52–54.
- Koski-Jännes, Anja (1998) Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.
- Koski-Jännes, Anja (2008a) Johdanto. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Liisa Riittinen & Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi, 7–15.
- Koski-Jännes, Anja (2008b) Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Liisa Riittinen & Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Helsinki: Tammi, 41–64.
- Korhonen, Ulla (2009) Irti riippuvuudesta. Muutetut tunteet, muutettu minä. Helsinki: Delfiini Kirjat.
- Kuusisto, Katja (2010) Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tampensis 928.
- Käypä hoito (2017) Alkoholiongelmaisen hoito. [online]. <<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suosituksset/suositus?id=hoi50028>>. Luettu 29.1.2017.
- Laitinen, Merja & Uusitalo, Tuula (2008) Narratiivinen lähestymistapa traumaattisten elämäkokemusten tutkimuksessa. Teoksessa Raimo Kaasila, Raimo Rajala & Kari E. Nurmi (toim.) Narratiivikirja: Menetelmiä ja esimerkkejä. Rovaniemi: Lapin yliopistokustannus, 106–150.
- Ladouceur, Robert & Lachance, Stella (2016) Rahapeliriippuvuus hallintaan. Terapeutin käsikirja. Tampere: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos.
- Larsson, Sam & Sjöblom, Yvonne (2010) Perspectives on narrative methods in social work research. *International journal of Social Welfare* 19, 272–280.
- Matilainen, Riitta (2010) Mitä rahapelaaminen kertoo suomalaisten historiasta? *Tieteessä tapahtuu* 1, 16–22.
- Mattila, Helena (2008) Voimaantumisen ydin Sosiaali- ja terveysalalla toimivien ihmisten mahdollisuuksia voimaantua työssään. Kuopion yliopisto. Kuopion yliopiston julkasuja E.yhteiskuntatieteet 151. [online]. http://epublications.uef.fi/pub/urn_isbn_978-951-27-1061-4/urn_isbn_978-951-27-1061-4.pdf Luettu 31.5.2017
- McGrath, Danel S., Stewart, Sherry H., Klein, Raymond M. & Barrett, Sean P. (2010) Self-generated motives for gambling in two population-based samples of gamblers. *International Gambling Studies*, 10:2, 117–138.
- Mielonen, Harri & Tiittanen, Harri (1999) “Sitä aatteli, että jos sitä nyt voittaa...” Peliriippuvaisten ongelmapelaamisen syistä, seurauksista ja hoidosta. Helsinki: A-Klinikkasäätiön raporttisarja nro 32.

- Miller L. Robert (2000) *Researching Life Stories and Family Histories*. London: Sage.
- Miller, William & Rollnick, Stephen (1991) *Motivational Interviewing. Preparing People to Change Addictive Behavior*. New York: Guilford Press.
- Miller, William & Rollnick, Stephen (2002) *Motivational interviewing : preparing people for change*. New York: Guilford Press.
- Miller, William (2008) Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Liisa Riittinen & Pekka Saarnio (toim.) *Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin*. Helsinki: Tammi, 16–40.
- Murto, Antti & Mustalampi, Saini (2015) Rahapelaamisen yhteiskunnallinen merkitys. Teoksessa Hannu Alho, Pekka Heinilä, Kalervo Kiianmaa, Tuuli Lahti & Antti Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim, 17–21.
- Murto, Antti & Warpenius, Katariina (2015) Rahapelihaittojen ehkäisytoimet ja toimijakenttä. Teoksessa Hannu Alho, Pekka Heinilä, Kalervo Kiianmaa, Tuuli Lahti & Antti Murto (toim.) *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim, 22–32.
- Murto, Lasse & Niemelä, Jorma (1993) Kun on pakko pelata: riippuvuus, persoonallisuuden häiriö, kohtuuton harrastus vai eettinen konflikti? Tutkimus suomalaisen ongelmapelaajan profiilista. Helsinki: A-Klinikkasäätiö.
- Nakken, Craig (2015) *Minä ja riippuvuus*. Kuopio: Oy Scanria Ab.
- Nimettömät alkoholistit (2017) 12 askelta. [online]. <<http://www.aa.fi/index.php?type=0&id=38§ion=3>> Luettu 16.7.2017.
- Paananen, Soili (2008) Saksalainen elämäkertametodologia oppimisen tutkimuksessa. Teoksessa Juhani Aaltola & Raine Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. 3. uudistettu ja täydennetty painos*. Jyväskylä: PS-Kustannus, 19–39.
- Pajula, Mari (2007) Ongelmapelaajan läheinen: sairas vai selviytyjä? Selvitys rahapeliongelman vaikutuksista läheisiin. [online]. <<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/75653/T26-2007-VERKKO.pdf?sequence=1>> Helsinki: Työpapereita Stakes: 26/2007.
- Pelirajat'on (2017) Vertaistukea rahapelaajille & läheisille. [online]. <<http://pelirajaton.fi>> Luettu 17.4.2017.
- Polkinghorne, Donald E. (1995) *Narrative Configuration in Qualitative Analysis*. Teoksessa J. Amos Hatch & Richard Wisniewski (Editors) *Life History and Narrative*. London: The Falmer Prsee, 5–15.
- Poteri Riitta & Tourunen Jouni (1995) *Asiakkaana ongelmapelaaja*. Helsinki: Sininauhaliitto.

- Päihdelinkki (2017a) Peliriippuvuus. [online].
<<http://www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/pelaaminen-muut-toiminnalliset-riippuvuudet-ja-niiden-hoito/peliriippuvuus>>. Luettu 19.3.2017.
- Päihdelinkki (2017b) Päivittäinen retkahduksen ehkäisyinventaario. [online].
<<https://www.paihdelinkki.fi/fi/oma-apu/huumeet-ja-laakkeet/retkahduksen-ehkaisyn-kasikirja/paivittainen-retkahduksen-ehkaisy-inventaario>>. Luettu 12.8.2017.
- Riessman, Catherine Kohler (1993) Narrative Analysis. London: Sage Publications., Qualitative Research Methods series 30.
- Riessman, Catherine Kohler (2008) Narrative Methods for the Human Sciences. London: Sage Publications.
- Ruisniemi, Arja (2006) Minäkuvan muutos päihderiippuvuudessa toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 743. [online]. <<https://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/67597/951-44-6619-5.pdf?sequence=1>>. Luettu 6.1.2017
- Räsänen, Tiina (2016) Terveys pelissä. Nuorten rahapelaamisen yhteys riskikäyttäytymiseen. Tampereen yliopisto. Tampereen yliopisto. Acta Universitatis Tamperensis 2222. [online].
<<http://tampub.uta.fi/bitstream/handle/10024/99936/978-952-03-0257-3.pdf?sequence=1>> Luettu 9.4.2017
- Salasuo, Mikko (2013) Omistautuminen – tapa hallita mahdollisuuksien paljoutta. Teoksessa Tuukka Tammi & Pauliina Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta, riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Guadeamus, 106–124.
- Salonen, Anne & Raisamo, Susanna (2015) Suomalaisten rahapelaaminen 2015. Rahapelaaminen, rahapeliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet 15–74-vuotiailla. raportti 16/2015. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. [online].
<https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129595/URN_ISBN_978-952-302-559-2.pdf?sequence=1>. Luettu 19.3.2017.
- Salonen, Anne & Raisamo, Susanna (2015) Suomalaisten rahapelaaminen 2015. Rahapelaaminen, rahapeliongelmat ja rahapelaamiseen liittyvät asenteet ja mielipiteet 15–74-vuotiailla. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Raportti 16/2015. [online].
<http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/129595/URN_ISBN_978-952-302-559-2.pdf?sequence=1>. Luettu 7.1.2017.
- Siitonen, Juha (1999) Voimaantumisteorian perusteiden hahmottelua. Oulun yliopisto. [online]. <http://jultika.oulu.fi/files/isbn951425340X.pdf>. Luettu 11.6.2017
- Sintonen, Teppo (1999) Etninen identiteetti ja narratiivisuus. Kanadan suomalaiset miehet elämänsä kertojina. Jyväskylän yliopisto.
- Sisäministeriö (2017) Rahapelit. [online].
<<http://www.intermin.fi/fi/turvallisuus/rahapelit>>. Luettu 7.1.2017.

Smith, Jane Ellen & Meyers, Robert J. (2004) Kuinka motivoida päihdeongelmainen hoitoon läheisten avulla. Tampere: Myllyhoitoyhdistys ry.

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014.

Spector-Mersel, Gabriela (2010) Narrative research. Time for a paradigm. *Narrative Inquiry* 20:1, 204–224.

Syrjälä, Leena (2015) Elämäkerrat ja tarinat tutkimuksessa. Teoksessa Raine Valli & Juhani Aaltola (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-Kustannus, 257–270.

Tammi, Tuukka & Pauliina Raento (2013) Addiktio – ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Tuukka Tammi & Pauliina Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta, riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Guadeamus, 7–27.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2010) Suhteet pelissä, tietoa ja tukea ongelmapelaajan läheisille. 2. painos. Helsinki: Terveyden ja hyvinvointilaitoksen julkaisuja.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2017a) Rahapelitutkimukset. [online]. <<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/rahapelitutkimus>>. Luettu 7.1.2017.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2017b) Kansainväliset tautiluokitukset. [online]. <<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelmanhoito-ja-tuki/peliriippuvuus-ja-ongelmapelaaminen/kansainvaliset-tautiluokitukset>>. Luettu 6.1.2017.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2017c) Rahapelipolitiikka. [online]. <<https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapelipolitiikka>>. Luettu 19.3.2017.

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2017d) Rahapelaaminen Suomessa. [online]. <https://www.thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapelaaminen-suomessa>. Luettu 19.3.2017

Thomas, William I. & Znaniecki, Florian (1918) The Polish Peasant in Europe and America. *Political Science Quarterly* 33 (2), 281–282. [online]. <http://www.jstor.org/stable/2141592?seq=1#page_scan_tab_contents>. Luettu 23.1.2017.

Twerski, J. Abraham (2014) Riippuvuusajattelu. Itsepetoksen myöntäminen. Kuopio: Scanria Oy Ab.

Uusitalo, Susanne (2013) Addiktio – uhka yksilön tahdolle vai vapaata toimintaa? Teoksessa Tuukka Tammi & Pauliina Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta, riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Guadeamus, 90–105.

West, Robert (2006) *Theory of Addiction*. Oxford: Blackwell Publishing. [online]. <<http://site.ebrary.com.ezproxy.jyu.fi/lib/jyvaskyla/reader.action?docID=10748671>>. Luettu 30.1.2017.

Zimmerman Marc, A. (1995) Psychological empowerment: Issues and illustrations. American Journal of Community Psychology 23(5), 581–599. [online]. <https://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/handle/2027.42/117117/ajcpbf02506983.pdf?sequence=1&isAllowed=y>>. Luettu 11.6.2017

Toipumistarinasasi rahapeliriippuvuudesta

Tämä kirjoituspyyntö on tarkoitettu sinulle, joka olet toipunut rahapeliriippuvuudesta.

Tutkimuksen tarkoitus on selvittää kokemuksia rahapeliriippuvuudesta toipumisesta. Tutkimus on osa sosiaalityön pro gradu tutkielmaa, jonka teen Kokkolan yliopistokeskus Chydeniukseen (Jyväskylän yliopisto). Lukisin mielellään sinun toipumistarinasasi. Olen kiinnostunut tilanteesta ja seikoista, jotka saivat sinut luopumaan pakonomaisesta rahapelaamisesta ja matkastasi toipumistiellä. Minkälainen sinun mahdollinen pohjakokemus oli, mitkä asiat ovat auttaneet sinua toipumisessasi sekä kaikesta mahdollisesta, mitä pidät toipumisen kannalta merkityksellisenä. Kirjoita kokemuksistasi vapaasti. Kirjoita taustatiedoksi sukupuolesi, ikäsi, arvioitu peliriippuvuuden kesto sekä se, koska olet lopettanut pakonomaisen rahapelaamisen.

Voit kirjoittaa anonyymisti tai omalla nimelläsi. Vastaukset käsitellään luottamuksellisesti ja aineisto analysoidaan siten, ettei yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa. Aineisto luovutetaan tutkimuksen jälkeen Sosped-säätiölle ja sitä voidaan hyödyntää mahdolliseen jatkotutkimuskäyttöön. Mikäli et halua kirjoituspyyntövastaustasi luovutettavan Sosped-säätiölle, mainitse siitä. Tällöin aineisto tuhoetaan tutkimuksen valmistumisen jälkeen. Valmis pro gradu tutkielma tulee nähtäväksi Jyväskylän yliopiston kirjaston tietokantaan. Arvioitu tutkimuksen valmistusajankohta on syksy 2017.

Jätä minulle tarinasi 24.4.2017 mennessä joko tällä lomakkeella tai vaihtoehtoisesti sähköpostiosoitteeseen pelitoipuminen@gmail.com tai maapostitse Perusturva, Marika Pohjasmäki, Liuhtarintie 2, 62100 Lapua (kuoreen merkintä "tutkimus"). Tarvittaessa lisätietoja saa sähköpostitse tai puhelimitse 040 547 3309. Kirjoitustyyli on vapaa.

Muista painaa lopussa lataa-painiketta!

*Pakollinen

Kirjoita tähän toipumistarinasasi *

Oma vastauksesi

Taustatiedoksi: sukupuoli, ikä, arvioitu peliriippuvuuden sekä se, koska olet lopettanut pakonomaisen rahapelaamisen

Oma vastauksesi

LATAA