



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS

# SUHTEET P€LISSÄ

*Tietoa ja tukea rahapelaamisesta huolestuneille läheisille*



PELIHAITAT • TUKIAINEISTO

**Teksti:** Maritta Itäpuisto & Mari Pajula

**Kirjoitustyön tukiryhmä:** Merja Björkman, Merja Hartikainen, Jenni Kämppi,  
Petri Miettinen, Antti Murto, Tarja Nordbäck, Sanni Nuutinen ja Anne Salonen

© Kirjoittajat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

4. muuttumaton painos, 2014

**Graafinen suunnittelu ja taitto:** Niina Kummu, Recommended Finland Oy

**Kuvitus:** Petri Suni

**Kielen tarkistus:** Taina Ruottinen, Sanataika ky

**Paino:** Esa Print Oy, Lahti

ISBN 978-952-302-150-1 (painettu)

ISBN 978-952-302-151-8 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-151-8>

## Sisältö

Lukijalle .....	3
Rahapelaaminen ja peliongelmat .....	4
Miksi pelaaminen koukuttaa? .....	6
Ongelmapelaamisen tunnistaminen .....	8
Pelaamisen puheeksi ottaminen .....	10
Kun läheinen saa varmuuden peliongelma- masta .....	12
Ongelmapelaamisen vaikutukset läheisiin .....	14
Läheisen vastuu ja valinnat .....	16
Oman talouden turvaaminen .....	19
Laskuista ja veloista selviytyminen .....	20
Pelaajan kannustaminen avun hakemiseen .....	22
Tulevaisuuden rakentaminen pelaajan läheisenä .....	24
Yhteystietoja .....	26
Pelaajan läheisten tarinat .....	28

## Lukijalle

Suomessa pelataan paljon erilaisia rahapelejä, ja myös rahapelaamisesta aiheutuvat haitat ovat yleisiä. Vuonna 2011 tehdyn kyselyn pohjalta on arvioitu, että rahapelien pelaamisesta koituu eriasteisia ongelmia noin 110 000 suomalaiselle. Ihmisiä, joiden elämään jonkun toisen pelaaminen vaikuttaa kielteisesti, on vielä monin verroin enemmän.

Tähän tukiaineistoon on koottu tietoa siitä, miten ongelmallinen rahapelien pelaaminen voi vaikuttaa pelaajan perheeseen ja muihin läheisiin. Aineistossa esitellään pelaajan läheisille koituvia ongelmia sekä keinoja niistä selviytymiseen. Loppuun on koottu läheisille sekä pelaajille apua ja tukea tarjoavien tahojen yhteystietoja.

Aineiston tarkoituksena on auttaa lukijaa ymmärtämään, mistä ongelmallisessa rahapelaamisessa on kyse, ja helpottaa ongelmapelaamisen tunnistamista. Aineisto on tarkoitettu ennen kaikkea ihmisille, jotka ovat huolissaan puolionsa, aikuisen lapsensa tai jonkun muun läheisen rahapelien pelaamisesta. Aineistoon tutustumisesta voi olla hyötyä myös rahapelien pelaajalle itselleen.

### Tämän aineisto voi olla avuksi, kun

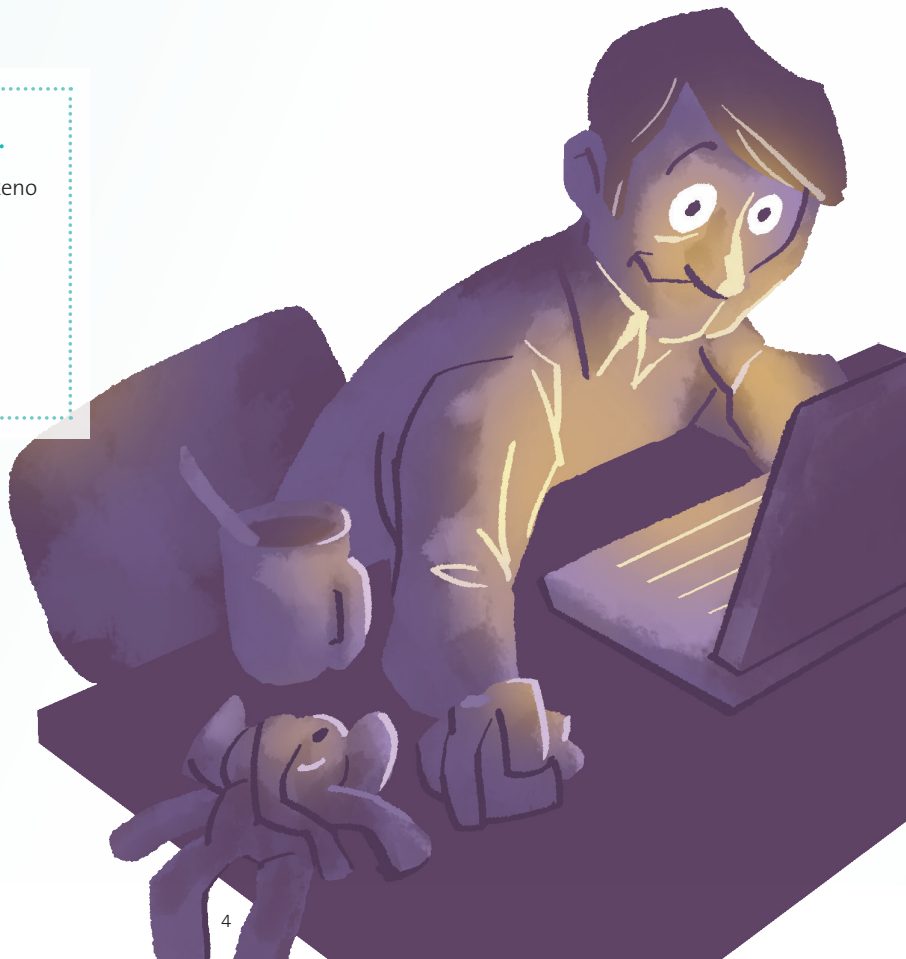
- epäilet, että rahapelien pelaamisesta on tullut läheisellesi ongelma
- olet juuri saanut tietää, että läheisesi pelaajana ongelmallisesti
- haluat löytää keinoja selviytyä eteenpäin elämässäsi pelaajan läheisenä
- haluat kannustaa pelaajaa hakeutumaan hoitoon tai vähentämään pelaamista
- pelaat omasta mielestäsi liikaa ja haluat ymmärtää, miten se vaikuttaa läheisiisi
- kohtaat työssäsi ongelmapelaajia tai heidän läheisiään.

# Rahapelaaminen JA PELIONGELMAT

Erilaisten rahapelien tarjonta on Suomessa hyvin runsasta. Rahapeleistä meillä pelataan eniten lottoa ja raha-automaattipelejä. Verkossa pelattavien rahapelien suosio on kasvanut nopeasti, ja nykyään noin kolmannes kaikesta rahapelaamisesta tapahtuu verkon kautta.

## *Rahapelejä ovat mm.*

- arvontapelit, esim. lotto, keno
- raha-automaattipelit ("kolikkopelit")
- vedonlyönti
- kasinopelit, esim. ruletti, Black Jack, pokeri



Rahapelaamisen raja on hämärtynyt, sillä moniin muihinkin kuin perinteisiin rahapeleihin – esimerkiksi verkossa pelattaviin ajanvietepeleihin – voi kuulua rahankäyttöä.

Kaikissa rahapeleissä pelin tulos perustuu joko kokonaan tai osittain sattumaan. Onnenpeleiksi kutsutuissa rahapeleissä menestys perustuu yksinomaan sattumaan, kun taas niin sanotuissa taitopeleissä pelaajan oma toiminta ja harjoittelu voivat sattuman ohella vaikuttaa pelin lopputulokseen.

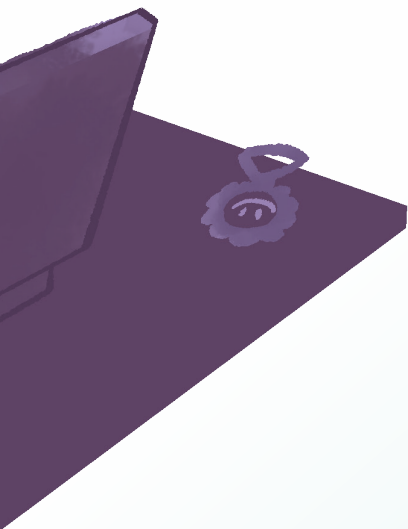
Rahapelaamista voi pitää kohtuullisena silloin, kun se ei hankaloita pelaajan tai lähipiirin elämää eikä häiritse mitään tärkeää elämäntilannetta. Pelaamisella voi olla silloin myönteisiä vaikutuksia, kuten rentoutuminen arjen lomassa, positiivinen jännityksen kokemus tai miellyttävä yhdessäolo

ystävien kanssa. Kohtuullisestakin rahapelaamisesta voi seurata lieviä tai satunnaisia haittoja, jotka kuitenkin loppuvat, kun pelaaja muuttaa pelikäyttäytymistään. Jos pelaamisen aiheuttamat haitat kasvavat, eikä pelaamiskäyttäytyminen muutu, on ihmiselle mahdollisesti kehittymässä rahapeliongelma.

Ongelmapelaamisesta puhutaan, kun pelaamiseen kuluu niin paljon aikaa tai rahaa, että se vaikuttaa kielteisesti pelaajaan itseensä tai muihin ihmisiin. Pelaamisen kielteiset vaikutukset voivat tuntua taloudessa, opinnoissa, työelämässä sekä fyysisessä ja psyykkisessä terveydessä. Rahapeliongelma puhutaan silloin, kun juuri rahapelien pelaaminen on liiallista.

Rahapeliongelmien ja niiden erilaisten vakaumusasteiden kuvaamisessa käytetään esimerkiksi pelihimon ja rahapeliiriippuvuuden käsitteitä. Rahapeliiriippuvuudesta puhutaan yleensä silloin, kun ongelmat ovat vakavia. Erityisesti sillä viitataan lääketieteellisistä tautiluokitusjärjestelmistä löytyvään rahapeliiriippuvuusdiagnoosiin. Joskus puhutaan myös riskipelaamisesta. Silloin pelaaminen ei vielä aiheuta selviä ongelmia, mutta siinä on jo vaaran merkkejä.

Arkielämässä termejä oleellisempaa on tunnistaa pelaamisen mahdolliset haitalliset seuraukset ja reagoida niihin. Kun pelaaminen alkaa vahingoittaa ihmissuhteita tai henkilökohtaista taloutta tai se häiritsee muulla tavoin tavallista arkielämää, on tilanteeseen tarpeen puuttua.



# Miksi pelaaminen **KOUKUTTAA?**

**R**ahapeliongelman tai -riippuvuuden kehittymiselle ei ole yhtä ainoaa syytä, vaan ongelman syntyminen tai siltä välttyminen on monien erilaisten tekijöiden summa. Ongelman kehittymiseen vaikuttavat niin ihmisen omat kokemukset ja sosiaalinen ympäristö kuin rahapelien piirteetkin. Asioita, jotka lisäävät peliongelman riskiä, kutsutaan altistaviksi tekijöiksi. Niiden vastavoimana toimivat niin sanotut suojaavat tekijät, jotka estävät tai hidastavat peliongelman kehittymistä.

## **Yksilölliset syyt**

Rahapeliongelman kehittymisen riskiä voivat lisätä tietyt persoonallisuuden piirteet, ihmisen elämäntarina ja arvot. Persoonallisuuspieriteistä esimerkiksi taipumus riskien ottamiseen, kilpailuhenkisyys, ailahtelevuus ja jännityshakuisuus voivat edistää rahapeliongelman syntymistä.

Tunnetasolla ongelmapelaamiselle altistavat erilaiset mielenterveyden ongelmat, kuten masennus ja ahdistuneisuus. Joskus taas pelaaminen voi olla

keino vältellä muilla elämänalueilla olevien ongelmien kohtaamista ja selvittämistä. Runsas alkoholin tai muiden pähteiden käyttö altistaa myös peliongelmiin kehittymiselle.

Yksilön elämäntarissa monenlaiset tapahtumat voivat altistaa peliongelmiin synnylle. Tutkimusten mukaan vaikeat lapsuuskokemukset sekä nuorena aloitettu pelaaminen ja varhain saatu merkittävä pelivoitto lisäävät myöhempien rahapeliongelmiin riskiä. Myös vaikea elämäntilanne tai elämäntilanne, kuten työttömyys, eläkkeelle jääminen tai puolison kuolema, voivat laukaista peliongelman.

## **Pelin piirteet, pelien saatavuus ja pelitilanne**

Yksi peleihin sisältyvä riskitekijä on nopea rytmi. Pelin rytmi tarkoittaa aikaa, joka kuluu panoksen asettamisen ja pelin lopputuloksen selviämisen välillä, sekä sitä, kuinka nopeasti pelaaja voi asettaa uuden panoksen. Esimerkiksi lottoaminen on hidasytminen peli, eikä se juuri aiheuta ongelmia. Raha-automaatti-

pelien ja verkossa pelattavien nopearytmisten kasinopelien puolestaan tiedetään johtavan ongelmiin useammin. Toinen merkittävä asia on pelien saatavuus, johon vaikuttavat tarjolla olevien pelien sijoittelu ja kokonaismäärä. Netin kautta ja erityisesti älypuhelinien käytön yleistyessä pelit ovat saatavilla missä ja milloin tahansa.

Osa ongelmapelaamisen riskeistä liittyy varsinaiseen pelitilanteeseen. Siinä riskiä voivat lisätä esimerkiksi mahdollisuus nostaa lisää rahaa pankki-automaatista tai maksaa pelaaminen pankki- tai luottokortilla, pelipaikan viihtyisyys sekä alkoholi-tarjoilu. Ei ole sattumaa, että suuren maailman pelikasinoissa on harvoin kello tai edes ikkunoita; tarkoituksena on häivyttää pelaajan ajantaju ja lisätä pelaamista.



## Sosiaalinen vuorovaikutus ja pelaamisen oppiminen

Perheen, ystävien ja ympäröivän yhteiskunnan hyväksyvät normit voivat edesauttaa peliongelmiin syntymistä, kun taas ympäristön kielteinen suhtautuminen voi suojata niiltä. Taloudellista menestystä ja rahaa korostavat arvot edesauttavat ongelmien syntyä. Ammattiryhmistä esimerkiksi rahapelien parissa työskentelevät kuuluvat peliongelmiin riskiryhmään.

Liiallinen tai ongelmallinen pelaaminen on aina tietyllä tavalla opittua käyttäytymistä. Samalla tavoin kuin missä tahansa oppimisessa, on peliongelmissa olennaista ihmisen oma toiminta ja sen toistaminen useita kertoja. Pelaamisesta voi tulla ongelma kenelle tahansa rahapelejä paljon pelaavalle.

*”Liiallinen tai ongelmallinen pelaaminen on aina tietyllä tavalla opittua käyttäytymistä.”*

# Ongelmapelaamisen TUNNISTAMINEN

**Y**leensä läheiset eivät huomaa kehitymässä olevaa rahapeliongelmaa, eikä pelaaja itsekään välttämättä tiedosta pelaamisen muuttuneen ajanvietteestä ongelmaksi. Tyypillisesti pelaaja kokee peliongelman vuoksi häpeää ja syyllisyyttä, mikä johtaa sen salaamiseen. Ongelmista huolimatta luopuminen pelaamisesta voi tuntua vaikealta, koska pelaajalle sillä on myös positiivisia merkityksiä. Syyinä pelaamisen salaamiselle voi osaltaan olla myös halu suojella läheisiä pelaamisen haitoilta ja sen aiheuttamalta mielipahalta.

Pelaamiskäyttäytymisessä ongelmallisuuden tunnusmerkkejä ovat voimakas kiinnostus pelaamiseen, sen jatkuva suunnitteleminen ja ajatteleminen sekä pelaamisen jatkaminen pidempään kuin on alun perin aikonut. Toisten yritykset puhua pelaamisesta saavat pelaajan ärtymään. Pelaamiskäyttäytyminen ei ole kuitenkaan yleensä se, mihin läheiset kiinnittävät huomiota, vaan pelaajan outo tai aiempaan verrattuna muuttunut käytös.

Seuraavassa on lueteltu erilaisia käyttäytymisen piirteitä, jotka voivat antaa läheisille vihjeitä mahdollisesta rahapeliongelmosta. Luettelo on suuntaa-antava, sillä käyttäytymisen muutokset ovat eri ihmisillä erilaisia.



*”Ongelmista huolimatta luopuminen pelaamisesta voi tuntua vaikealta, koska pelaajalle sillä on myös positiivisia merkityksiä.”*



## Talous

- suhtautuminen rahaan muuttuu, esim. alkaa valittaa ruuan hinnasta, kitsailee arkipäivän menoista tai ei osta uusia vaatteita
- lainaa muilta rahaa
- etsii rahaa tileiltä tai panttaa tavaroita
- velkaantuu esim. ottamalla pikavippejä ja kulutusluottoja
- ei osaa selittää, mihin palkkatulot on käytetty
- tiliotteella on merkintöjä talletuksista pelitileille tai toistuvia automaattinostoja

## Terveys

- kärsii usein päänsärystä, vatsakivuista tai muista stressioireista
- kärsii univaikeuksista; valvominen ja ylenmääräinen nukkuminen vuorottelevat
- kärsii keskittymisvaikeuksista
- lihoo tai laihtuu; alkaa syödä epäterveellisesti tai menettää ruokahalunsa

## Teot

- hylkää aiempia mieluisia ajanviettotapoja ja harrastuksia
- käyttäytyy oudosti tai eri tavoin kuin ennen
- ei osallistu perheen tapahtumiin
- toimii vastuuttomasti töissä tai kotona; pettää lupauksia tai valehtelee
- ei ole kiinnostunut lasten tai muiden läheisten asioista
- selittelee ja keksii menemisiä ja tekemisiä, on selittämättä poissa kotoa tai töistä
- ei pidä yhteyttä ihmisiin, vetäytyy sosiaalisesti
- varastaa
- hakee aina postin eikä näytä laskuja muille
- viettää paljon aikaa netissä tietokoneen tai älypuhelimien välityksellä

## Tunteet

- on poissaoleva, ahdistunut tai masentunut
- saa raivonpuuskia, on aggressiivinen tai itsetuhoinen
- on kyllästynyt tai levoton
- tunnetilat vaihtelevat nopeasti

# Pelaamisen PUHEEKSI OTTAMINEN

Rahapelaamisen ja siihen liittyvien ongelmien puheeksi ottaminen voi tuntua vaikealta. Läheisellä saattaa olla jo aiempia huonoja kokemuksia siitä, että puhumisyritykset johtavat riitaan. Pelaamisen puheeksi ottamista on hyvä suunnitella etukäteen ja pyytää siihen tarvittaessa tukea ja neuvoja joltakin ulkopuoliselta. Jos pelaaminen on juuri paljastunut ja tilanne on hyvin jännittynyt, läheisen on tärkeää ensin rauhoittua ja etsiä apua itselle. Pelaamisen puheeksi ottaminen sujuu parhaiten, kun omat ajatukset ovat selkiytyneet.

Pelaajan suhtautumista asiasta keskustelemiseen on mahdoton tietää etukäteen. Hän voi vastustaa puhumista, syyttää muita tai puolustella pelaamistaan. On myös mahdollista, että asian esiin nostaminen ja kohtaaminen on pelaajallekin helpotus. Seuraavassa on neuvoja, joista voi olla apua asian puheeksi ottamisessa.



## *Valmistaudu etukäteen*

Mieti etukäteen, mitä haluat sanoa. Voit myös kirjoittaa itsellesi muistilapun asioista, joita haluat nostaa esiin. Valitse ajankohta asian esille nostamiseen niin, että tilanne on mahdollisimman rauhallinen ja pelaaja on vastaanottavainen.

## *Käytä minä-viestintää*

Kerro selvästi ja rauhallisesti, miten pelaaminen vaikuttaa sinuun ja mahdollisiin muihin läheisiin. Tuo esille mahdollisimman konkreettisia esimerkkejä pelaamisen negatiivisista seurauksista. Kerro, että olet huolissasi myös pelaajasta ja että välität hänestä. Tuo selvästi esille uskosi muutoksen mahdollisuuteen.

## *Vältä syyllistämistä ja leimaamista*

Vältä ”sinä aina...” -aloituksia. Kiinnitä huomio konkreettisiin ongelmiin ja niiden ratkaisuvaihtoehtoihin.

## *Kuuntele*

Keskustele pelaajan kanssa ja yritä ymmärtää hänen näkökulmaansa, vaikka se tuntuisi vaikealta. Tee avoimia kysymyksiä, joihin ei voi vastata pelkästään kyllä tai ei. Voit myös tehdä tarkentavia kysymyksiä ”Tarkoititko, että...”, joilla osoitat, että olet kuunnellut ja yrität ymmärtää, mitä toinen sanoo.

## *Varaudu ongelman kieltämiseen*

Ota huomioon, että pelaaja voi torjua puhumisyriytykset tai kieltää ongelman. Jos pelaaja ei halua myöntää ongelmaa, älä väkisin yritä todistaa sitä. Jos asiasta puhuminen saa aikaan voimakasta ärtymistä, anna asian olla sillä kertaa ja yritä myöhemmin uudelleen.

# Kun läheinen saa varmuuden PELIONGELMASTA

Rahapeliongelman paljastuminen tai siitä varmuuden saaminen aiheuttaa läheiselle usein kriisin. Vaikka epäilyjä pelaamisesta olisi ollut, on lopullinen tieto ongelmasta ja haittojen laajuudesta yleensä järkytys.



*Peluurin auttava puhelin*

**0800 100 101**

*Valtakunnallinen kriisipuhelin*

**01019 5202**

**K**un saa yllättäen tietää läheisen rahapeli-ongelmasta tai peliveloista, voimakas reagointi on normaalia. Läheistä voivat järkyttää niin valehtelu ja salaaminen kuin mahdollisten pelivelkojen määrä. Läheinen voi tuntea vihaa, sääliä, pelkoa, epätoivoa, auttamisen halua ja jopa helpotusta siitä, että ongelma on vihdoinkin saanut nimen. Mielessä pyöriivät huoli perheen taloudellisesta toimeentulosta ja esimerkiksi pelko kodin menettämisestä. Myös voimakkaat fyysiset tuntemukset ja reaktiot, kuten unettomuus tai vapina, ovat mahdollisia.

Kriisityyneessä tilanteessa on tärkeää välttää hätiköityjä tekoja, kuten avioeron hakeamista tai omaisuuden myymistä. Sen sijaan on tärkeää turvata oma, lasten ja muiden ihmisten turvallisuus. Vertaistuen ja ammattiavun hakeminen on tärkeää. Apua saa esimerkiksi valtakunnallisesta kriisipuhelimesta, oman paikkakunnan kriisikeskuksesta tai Peluurin auttavasta puhelimesta.

Myös pelaaja saattaa reagoida voimakkaasti ongelman paljastumiseen. Pelaaja voi olla läheisten tavoin järkyttynyt tai vaihtoehtoisesti helpottunut siitä, ettei hänen tarvitse enää salata ongelmaa. Pelaajan tunnekokemuksista päällimmäisinä ovat todennäköisesti häpeä ja syyllisyys, joiden vuoksi hänen on vaikea ottaa vastaan läheisten syytöksiä tai tunteenpurkauksia. Joskus pelaaja tuntee suurta tuskaa läheisille aiheuttamiensa vahinkojen vuoksi. Jos pelaajalla on itsetuhoisia ajatuksia, tulee hänet saada avun piiriin. Voimakkaimmissa reaktioissa voi olla syytä soittaa hätäkeskukseen.

Jos pelaajan ja läheisten kokemukset ja tunteet ovat hyvin erilaisia, keskusteluun syntyy ylimääräistä jännitettä. Tämä puolestaan saattaa aiheuttaa riitoja, jotka voivat pahimmillaan yltyä aggressiivisiksi tai väkivaltaisiksi. Jos tällainen uhka on olemassa, on parempi poistua paikalta välittömästi.

*Kriisissä on erilaisia vaiheita, joilla kullakin on oma merkityksensä selviytymisen ja sopeutumisen kannalta:*

- Shokki on suojareaktio, jonka tarkoitus on turvata välitön selviytyminen. Shokissa ihminen voi toimia äärimmäisen rationaalisesti tai lamaantua ja menettää toimintakykynsä hetkellisesti. Shokkivaihe kestää yleensä vain muutamia tunteja tai korkeintaan muutamia päiviä.
- Reagointivaiheessa ihminen alkaa tiedostaa tapahtumien vaikutukset itseensä. Vaiheeseen liittyy usein tunteiden voimakas vaihtelu ja niiden ristiriitaisuus sekä fyysiset tuntemukset.
- Työstämis- ja käsittelyvaiheessa tavoitteena on saavuttaa todellisuuspohjainen ymmärrys tapahtuneesta ja tapahtumaan liittyvien tunteiden hallinta.
- Uudelleen suuntautumisen vaiheessa tapahtunut hyväksytään osaksi elämänhistoriaa, ja elämää jatketaan eteenpäin.

# Ongelmapelaamisen VAIKUTUKSET LÄHEISIIN

Läheisille pelaamisesta koituvat haitat ovat pääpiirteissään hyvin samanlaisia kuin mitä ongelmapelaaja itse kokee. Läheiset mainitsevat useimmin pelaamisen aiheuttamista haitoista taloudelliset ongelmat. Pelaaja on kenties käyttänyt pelaamiseen perheen elatukseen tarkoitettuja rahoja, mikä voi merkitä kaikille perheenjäsenille niukkuutta ja tinkimistä menoista. Läheiset voivat ehkä joutua maksamaan pelaajan velkoja, tai he ovat joutuneet taloudellisiin vaikeuksiin, kun pelaaja on varastanut tai petkuttanut heiltä rahaa.

Suhteet sekä perheen sisällä että perheen ulkopuolisiin ihmisiin saattavat kärsiä. Perheen sisällä voi syntyä jännitteitä, jos perheenjäsenillä on hyvin erilainen käsitys siitä, mikä on paras tapa reagoida pelaamiseen. Perheessä on todennäköisesti tavallista enemmän riitaisuutta, jota heikko kommunikointi kärjistää edelleen. Suhteet perheen ulkopuolisiin ihmisiin saattavat heiketä tai katketa, koska pelaamisesta ja siihen liittyvistä tunteista on vaikea puhua muille. Läheisistä voi tuntua, että perheen ulkopuolisilta on vaikea saada tukea.

Läheiset voivat olla ongelman edessä neuvottomia tai toivottomia, mikä lisää henkistä pahoinvointia ja stressiä. Huoli, ahdistus ja masennus johtavat pitkään jatkuessaan fyysisiin oireisiin. Tyypillisiä fyysisiä stressioireita ovat päänsärky, uniongelmat, selkäkipu ja vatsavaivat.

**Puolisot** kohtaavat usein ongelmapelaamisen välittömimmät ja voimakkaimmat seuraukset. Ihmissuhteen kiinteys voi vaikuttaa siihen, mitä ongelmapelaamisesta läheiselle seuraa. Perheen elatuksesta ja laskujen maksamisesta huolehtiminen jää kenties yksin puolison vastuulle, samoin käytännön vastuu lapsista ja kodista. Elämä saattaa tuntua näköalattomalta selviytymistaistelulta, josta ilo on kadonnut.

Ongelmapelaaminen voi heikentää puolisoitten keskinäistä suhdetta. Puoliso saattaa ajatella pelaajan olevan kuin vastuuton lapsi, joka ei kykene aikuisten väliseen suhteeseen. Pelaamisen ja petosten julki tuleminen nakertaa keskinäistä luottamusta.

**Lapsi** voi kokea itsensä hylätyksi, jos vanhemman aika kuluu rahapeliin parissa. Pelaavan vanhemman käytös voi näyttää lapsen näkökulmasta kaoottiselta ja herättää pelkoa tai ahdistusta. Lapselle ei välttämättä kerrota vanhemman peliongelmaista, ja lasta vaivaa epävarmuus vanhemman oudon käytöksen ja selittämättömien tapahtumien vuoksi. Perheen kireä ilmapiiri ja taloudelliset ongelmat vaikuttavat myös lapsen elämänlaatuun. Jos perhe joutuu pelivelkojen vuoksi luopumaan asunnostaan ja muuttamaan, voivat lapsen ystävyssuhteet katketa.

**Vanhemmat**, joiden aikuinen lapsi pelaa, voivat tuntea itsensä voimattomiksi. He eivät saa tietoa täysi-ikäisen lapsen asioista, eivätkä voi auttaa, ellei lapsi itse suostu hakemaan apua. Vanhemmat voivat syyttää itseään siitä, että he ovat tehneet kasvatustyössä jotakin väärin. Keskinäiset riidat käsittelevät usein sitä, miten pelaavaa aikuista lasta pitäisi kohdella. Toinen vanhemmista saattaa haluta tiukemman linjan vetämistä ja ehdottaa välien katkaisemista lapseen, kun taas toinen haluaa pelastaa lapsen pulasta toistuvasti.



**Muut läheiset**, kuten pelaajan sisarukset, ystävät, sukulaiset ja työtoverit, voivat niin ikään kokea pelaamisen haittoja. Tyypillisesti haitat liittyvät rahan lainaamiseen, varastamiseen ja velkoihin. Kiinteä tunnesuhde pelaajaan voi syventää peliongelman vaikutuksia niin, että tuttavien kokemukset ovat yhtä voimakkaita kuin perheenjäsenillä.

# Läheisen VASTUU JA VALINNAT

## Tuen hakeminen

Riippumatta siitä, onko pelaaja valmis muutokseen, voi läheinen vaikuttaa omaan ja perheensä hyvinvointiin. Toisilta ihmisiltä saatava tuki on tärkeä osa selviytymistä. Vaikka omista tuntemuksista ja kokemuksista pelaajan läheisenä voi olla vaikea puhua, kannattaa miettiä, löytyisikö ystäväpiiristä joku, joka haluaa kuunnella ja tukea.

Pelaajan läheisellä on oikeus saada ammatti-apua, vaikka pelaaja ei sitä hakisi. Läheisten auttaminen kuuluu samalle taholle, jossa pelaajaa autetaan. Palvelut vaihtelevat paikkakunnittain, mutta yleensä auttamisesta vastaa A-klinikka, päihde-klinikka tai psykiatrian poliklinikka. Viimeksi mainittuun tarvitaan lääkärin lähete, kun taas päihde- tai A-klinikalle voi hakeutua suoraan joko päivystyksen tai ajanvarauksen kautta. Ajantasaista, paikkakunta-kohtaista tietoa palveluista saa Peluurin puhelin-palvelusta ja verkkosivuilta ([www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)) sekä THL:n Pelihaitat-sivustolta ([www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat)).

Peliongelmiin erikoistuneen Peluurin palvelukokonaisuuteen kuuluvat auttava puhelin, eNeuvonta, Pelivoimapiiri sekä sähköiset keskustelufoorumit Tuuletin ja Valtti. Auttavaan puhelimeen voi soittaa ilmaiseksi, nimettömänä ja keskustella ammattilaisen kanssa. Sieltä voi myös tilata

peliongelmaan ja läheisen tilanteeseen liittyvää aineistoa. Valtti-keskustelufoorumi on pelaajille ja läheisille yhteinen. Tuuletin-foorumissa taas on erilliset keskusteluryhmät pelaajille ja läheisille. Ryhmät ovat suljettuja ja ammatillisesti ohjattuja. Pelivoimapiirin läheisten ryhmistä puolestaan saa vertaistukea tekstiviestien ja netin välityksellä.

Ajoittain myös Sosped säätiön Pelirajat'on -toiminta ja Tiltti järjestävät läheisille tukea ja ohjattuja vertaisryhmiä. Ajantasaiset tiedot palveluista ja toiminnasta kannattaa tarkistaa nettisivuilta.

## Oma hyvinvointi

Peliongelmatilanteissa käänne parempaan käynnistyy yleensä silloin, kun läheinen alkaa huolehtia itsestään ja lopettaa liian vastuun kantamisen pelaajan puolesta. Läheinen voi rakentaa omaa henkistä hyvinvointiaan monin eri tavoin.

Kielteisten tunteiden tunteminen on oikeutettua, ja mielialojen vaihtelu ja negatiiviset tunteet kuuluvat asiaan. Samaan aikaan on hyvä muistaa etsiä tilanteita ja asioita, jotka tuovat itselle iloa. Fyysisestä kunnosta huolehtiminen kulkee henkisen hyvinvoinnin rinnalla. Liikunta helpottaa masennusta, ja liikuntaharrastuksissa voi hetkellisesti irrottautua vaikean tilanteen ajattelemisesta.



Tiedon hankkiminen ongelmapelaamisesta, riippuvuuksista ja läheisenä olemisesta voi helpottaa läheisen ahdistusta ja taakkaa. Hankkimalla tietoa rahapelaamisesta ja siihen syntyvästä riippuvuudesta läheinen voi oppia paremmin ymmärtämään pelaajaa, mikä voi lieventää myös kielteisiä tunteita. Tietoa saa esimerkiksi Peluurin nettisivuilta, Päihdelinkistä ja Pelihaitat-sivustolta.

Omista rajoista kiinni pitäminen on tärkeä osa omasta hyvinvoinnista huolehtimista. Peliongelmiin yhteydessä rajat voivat helposti hämärtyä, ja

uhkana voi olla esimerkiksi fyysinen tai psyykinen väkivalta. Väkivallan käyttöä ei pidä koskaan hyväksyä, vaan siihen pitää puuttua heti. Ulkopuolisen avun ja neuvojen hakeminen on tärkeää. Väki-  
valtatilanteissa auttavat Rikosuhripäivystys, poliisi ja turvakodit. Lapsiperheitä auttavat myös kunnan lastensuojeluviranomaiset.

*”Omista rajoista kiinni pitäminen on tärkeä osa omasta hyvinvoinnista huolehtimista.”*



## Vastuun rajat

Läheisen aika ja voimavarat voivat kuluja siihen, että hän yrittää kaikin keinoin estää pelaamista tai korjailee pelaamisen aiheuttamia vahinkoja. Vastuun kantaminen on hyvin raskasta, ja tyypillisesti läheinen kohdistaa itseensä liian suuria odotuksia. Rakkaalle ihmiselle avun antaminen on tietenkin hyvin inhimillistä ja ymmärrettävää, mutta vastuu voi siirtyä liiaksi läheisen harteille, mikä on varsinkin pitkään jatkuessaan liian raskasta.

On tavallista, että pelaaja pyytää läheiseltä rahaa joko suoraan pelaamiseen tai siitä aiheutuneiden maksuvaikkeuksien korjaamiseen. Pahimmillaan läheistä kiristetään tai hänelle valehdellaan. On hyvä muistaa, ettei läheisellä ole velvollisuutta antaa tai lainata pelaajalle rahaa; kyse ei ole itskkyydestä tai välittämisen puutteesta. Usein rahan antaminen jopa pahentaa tilannetta entisestään, jos raha päättyy pelaamisen rahoittamiseen.

Rahan antamisesta pelaajalle ei kuitenkaan pidä kokea syyllisyyttä. Pelaaja on usein taitava perustelemaan rahan tarpeensa ja manipuloimaan

läheistä. Joskus voi olla myös parempi vaihtoehto auttaa pelaaja velkakierteestä. Näin voi olla esimerkiksi silloin, kun nuori pyytää vanhemmiltaan apua ensi kertaa ja hänen täytyy säilyttää luottotietonsa töiden takia. Annetusta lainasta tulee laatia asianmukaiset paperit, joihin kirjataan myös takaisinmaksusuunnitelma. Samalla tulee tehdä selväksi, että peliongelma on saatava hallintaan eikä rahan lainaaminen toistu.

Läheinen voi ottaa tietyissä tilanteissa määräjäksi itselleen vastuun pelaajan raha-asioista. Tämä vastuu lähtee puhtaasti läheisen omasta halusta ja jaksamisesta, eikä kukaan ulkopuolinen voi määrätä sitä. Käytännössä pelaaja esimerkiksi luovuttaa kaiken päätävävallan taloudellisissa asioissa tai käytännön raha-asioiden hoidon läheiselle. On tärkeää, että tästä tehdään kirjallinen sopimus. Määräjäksi tehty sopimus pelaajan raha-asioiden hoidosta auttaa vaikeimman yli, mutta vähitellen vastuu tulee siirtää takaisin pelaajalle itselleen. Jos läheinen ei halua valvoa pelaajan raha-asioita, hänellä ei ole siihen velvollisuutta. Tähän tehtävään voi myös hakea maistraatin kautta yleistä edunvalvojaa.



*”Jos läheinen ei halua valvoa pelaajan raha-asioita, hänellä ei ole siihen velvollisuutta.”*

# Oman talouden TURVAAMINEN

**O**ngelmallinen rahapelaaminen vaikuttaa usein samassa taloudessa elävän perheen ja mahdollisesti muiden läheisten, kuten aikuisen lapsen vanhempien, talouteen. Pahimmillaan tilanne voi johtaa läheisen velkakierteeseen ja luottotietojen menetykseen. Peliongelmaa epäiltäessä tai sen paljastuttua on tärkeää, että läheinen turvaa oman taloutensa mahdollisimman pian.

Seuraavaan luetteloon on koottu neuvoja, joiden avulla läheinen voi suojata itseään rahapelaamisen kielteisiltä seurauksilta.

**1.** Varmista, että olet raha-asioissa ajan tasalla, jos elätte samassa taloudessa. Älä jätä laskuista ja muista raha-asioista huolehtimista yksin pelaajan vastuulle. Jos olette sopineet vuokran, sähkölaskun tai kotivakuutuksen maksamisesta puoliksi, tarkista, että pelaaja on hoitanut oman osuutensa.

**2.** Pitäkää erilliset pankkitilit. Huolehdi siitä, ettei pelaaja saa haltuunsa verkkopankkitunnuksiasi tai luottokorttiasi eikä pysty käyttämään tiliäsi.

**3.** Yhteiset lainanhoitotilit kannattaa sopia sellaisiksi, että rahan nostaminen edellyttää molempien osapuolten läsnäoloa.

**4.** Jos pelaaja on aviopuolisosi, tehkää avioehto. Se suojaa ennen avioliittoa tai sen aikana hankittua omaisuutta avioeron ja kuoleman varalta. Avioehto suojaa myös mahdollista perintöä. (katso lisätietoa esim. [www.oikeus.fi](http://www.oikeus.fi))

**5.** Pelaajan velkojen takaajaksi ei pidä ryhtyä.

**6.** Et ole vastuussa pelaajan nimissä olevista veloista. Avioerotilanteessa voit kuitenkin joutua puolison yksin ottamien velkojen maksajaksi, ellei teillä ole avioehtoa. Yhdessä otetuista lainoista molemmat aviopuolisot ovat henkilökohtaisesti vastuussa.

**7.** Avopuolisot voivat laskea yhteiset menot ja sopia niiden oikeudenmukaisesta jakamisesta. Sopimus kannattaa tehdä aina kirjallisena.

**8.** Oikeus sosiaaliin etuuksiin (Kelan etuudet, toimeentulotuki) kannattaa selvittää sosiaalivirastosta. Myös seurakunnilta voi saada erityisissä tilanteissa taloudellista tukea.

**9.** Sopikaa, milloin raha-asioista puhutaan. Voitte esimerkiksi kerran viikossa tai kuukaudessa selvittää menot ja keskustella raha-asioista. Muu yhteinen aika kannattaa rauhoittaa raha-asioiden käsittelyltä.

# Laskuista ja veloista **SELVIYTYMINEN**

Ehkäisevät toimenpiteet oman talouden suojaamiseksi eivät välttämättä riitä. Jos yhteisiä laskuja tai yhteisen lainan lyhennyksiä on jäänyt maksamatta tai jos pelaaja on ottanut salaa läheisen nimissä velkaa, voi se johtaa myös läheisen talousongelmiin.



**J**os myöhästyneitä maksuja tulee ilmi, on syytä toimia heti. Mitä varhaisemmassa vaiheessa ottaa yhteyttä velkoihin ja sopii maksuaikataulusta, sitä parempi. Tällä tavoin voi välttää velkojen perinnästä aiheutuvat lisäkustannukset, jotka voivat kasvattaa pienenkin velan suureksi. Myös pelaajaa voi kannustaa omien raha-asoiden ja velkojen hallintaan seuraavien neuvojen avulla.

**1.** Jos velkaa on kertynyt useasta lähteestä, luettelo velkojista ja velkojen määrästä auttaa selvittämään velkojen tärkeys- ja kiireysjärjestyksen. Pienet laskut ja velat kannattaa hoitaa ennen suuria, koska perinnässä niistä aiheutuu suhteellisesti enemmän lisäkustannuksia.

**2.** Jos laskuja on erääntynyt tai niitä ei pysty maksamaan, kannattaa ottaa mahdollisimman pian yhteys velkojaan ja yrittää neuvotella uusi maksuaikataulu.

*”Mitä varhaisemmassa vaiheessa ottaa yhteyttä velkoihin ja sopii maksuaikataulusta, sitä parempi.”*

**3.** Jos velka on siirtynyt perintätoimistolle, voi heidän kanssaan yrittää neuvotella uudesta maksuaikataulusta. Jos velkaa ei makseta perintätoimistollekaan, velkoja voi viedä asian kärjäoikeuteen, jonka tuomiolla velka saatetaan periä ulosoton kautta. Myös ulosottomiehen kanssa voi yrittää sopia uusista eräpäivistä.

**4.** Korkomenoja voi yrittää pienentää yhdistämällä pienemmät lainat ja hakemalla pankkilainan, jolla maksaa velat muille velkojille.

**5.** Velkojaan voi yrittää järjestellä myös muilla keinoin, kuten velkajärjestelyllä, järjestelylainalla, sosiaalisella luotolla tai Takuu-Säätiön myöntämän takauksen avulla.

**6.** Apua voi pyytää kunnan talous- ja velkaneuvonnasta. Palvelu on lakisääteinen ja maksuton. Kuntien talous- ja velkaneuvonnan yhteystiedot löytyvät Kilpailu- ja kuluttajaviraston sivuilta ([www.kkv.fi](http://www.kkv.fi)). Neuvoja antaa myös Takuu-Säätiön maksuton neuvontapuhelin Velkalinja (puh. 0800 9 8009, arkisin 10.00–14.00).

**7.** Vertaistukea talous- ja velka-asioissa voi saada Omille jaloille -toiminnan tukihenkilöltä ([www.takuu-saatio.fi/omille-jaloille](http://www.takuu-saatio.fi/omille-jaloille)).

**8.** Jos on joutunut huijauksen kohteeksi, tilejä on käytetty luvatta tai oma nimi on väärennetty lainapapereihin, on syytä tehdä rikosilmoitus. Tukea ja juridista apua voi pyytää oman alueen Oikeusapu-toimistosta (yhteystiedot löytyvät oikeuslaitoksen sivuilta [www.oikeus.fi](http://www.oikeus.fi)).

# Pelaajan kannustaminen AVUN HAKEMISEEN

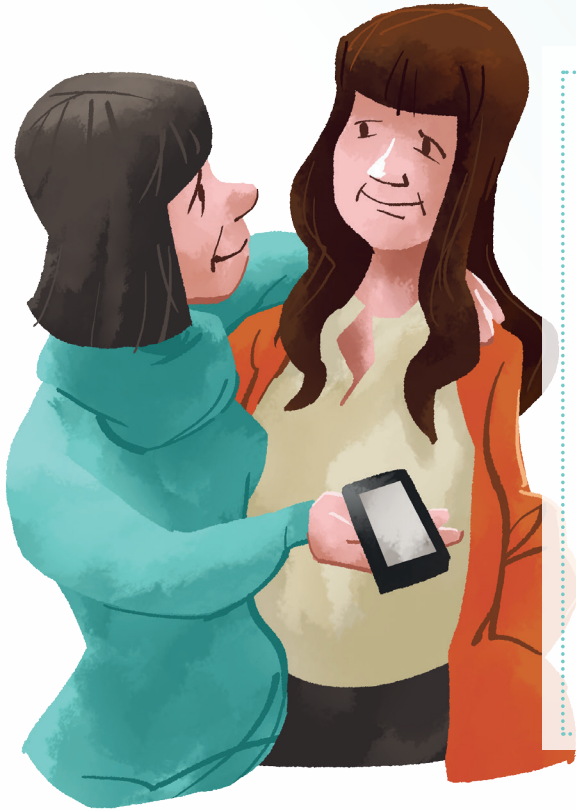
Läheinen keskittää tavallisesti voimansa saadakseen pelaajan myöntämään ongelman, lopettamaan pelaamisen tai hakemaan apua peliongelmaan. Vetoomukset pelaamisen lopettamiseksi, vakuuttelu hoitoon menon tarpeellisuudesta sekä pelaajan jatkuva valvonta voivat kuluttaa loppuun läheisen henkiset voimavarat. Pelaajaa suojatakseen läheinen ehkä valehtelee muille ihmisille ja maksaa tämän velkoja. Pelaamisen negatiivisten seurausten korjaaminen kuitenkin todennäköisesti vain kiihdyttää noidankehää, jossa pelaaminen jatkuu ja tilanne pahenee entisestään.

Kun läheinen on kenties jo vuosien ajan taistellut turhaan saadakseen ongelmapelaamisen hallintaan, tuntuu ristiriitaiselta väittää, että perhe ja läheiset ovat merkittävien taustatekijä rahapeliongelman ratkaisemisessa ja pelaajan päätöksessä hakea apua. Tutkimukset ovat kuitenkin osoittaneet, että läheisten tietynlainen toiminta ja reagointi auttavat pelaajaa ymmärtämään muutoksen ja avunhaun tarpeellisuuden.

Tässä tukimateriaalissa läheistä on ohjeistettu toimimaan ja käyttäytymään tavoilla, joilla on todettu olevan yhteys pelaajan käyttäytymisen

muutokseen. Pelaajaa positiiviseen muutokseen motivoivat käyttäytymismallit ovat pitkälti samoja, jotka auttavat läheistä itseään voimaan paremmin: omaan hyvinvointiin ja turvallisuuteen keskittyminen, terveiden rajojen vetäminen, hyvä kommunikaatio ja pelaamista tukevan toiminnan (esim. pelivelkojen maksamisen) välttäminen. Myös pelaajan avunhakua voi tukea suoraan erilaisin teoin. Pelaajalle voi etsiä valmiiksi tietoa tarjolla olevasta avusta, ja pelaajan suostumuksella voi myös varata vastaanottoajan.

Pelaajille on tarjolla hyvin monentyyppistä apua, tukea ja hoitoa, millä varmistetaan kunkin tilanteeseen ja tarpeisiin sopiva tuki. Peliongelman ammatillinen hoito tapahtuu Suomessa päihde- ja mielen-terveyspalveluissa sekä pääkaupunkiseudulla erityisesti peliongelmiin hoitoon erikoistuneella Peliklinikalla. Oman paikkakunnan hoitopalveluista saa tiedon Peluurista tai THL:n Pelihaitat-sivustolta. Peluurin auttava puhelin on läheiselle ja pelaajalle hyvä ensikontakti. Ammatillista tukea saa niin internetin kautta, puhelimitse kuin kasvokkain. Vertais-tukea saa monilla paikkakunnilla järjestettävissä ryhmissä.



### *Läheisen muistilista: pelaajan hoitoon motivoimisen ja auttamisen elementtejä*

- Huolehdi omasta jaksamisestasi.
- Kerro, millaisia negatiivisia vaikutuksia pelaamisella on ja miten se vaikuttaa sinuun ja elämääsi.
- Älä tue pelaamista, äläkä maksa pelivelkoja.
- Anna pelaajan ottaa vastuuta pelaamisen seurauksista.
- Kerro, että haluat tukea pelaamattomuutta tai pelikäyttäytymisen muutosta.
- Kerro ulkopuolisen avun mahdollisuuksista.

Monet pelaajat jännittävät avun hakemista, mikä voi johtaa avunhaun lykkäämiseen. Sekä pelaajan että läheisen kannalta on usein hyvä ratkaisu, että palvelutarjontaa selvitetään yhdessä ja läheinen menee mukaan ainakin ensimmäiselle hoitokäynnille. Joskus voi olla toivottavaa, että läheinen osallistuu ajoittain myöhemminkin pelaajan hoitokäynneille. Läheinen saa tällöin ohjeita siitä, miten pelaajan toipumista voi edesauttaa kotioloissa.

Läheinen voi tehdä paljon pelaajan käyttäytymisen muuttamiseksi ja saadakseen hänet hakemaan apua. On kuitenkin tärkeä muistaa, että pelaaja itse on vastuussa pelaamiskäyttäytymisen muuttamisesta ja seurauksista, joita hän toiminnallaan aiheuttaa. Läheinen voi omien voimavarojensa mukaan olla tukena, mutta hän ei ole vastuussa pelaamisesta, sen seurauksista tai päätöksistä, joita pelaaja tekee.

# Tulevaisuuden rakentaminen PELAAJAN LÄHEISENÄ

Läheinen saattaa pettyä odotuksissaan, jos hän ajattelee pelaamisen lopettamisen ratkaisevan kaikki ongelmat. Voi käydä niin, että pelaamisen sijasta aika menee työntekoon, kun pelaaja yrittää selviytyä peliveloista. Joskus pelaaminen korvautuu muulla haitallisella toiminnalla, kuten päihteiden käytöllä. Tällöin pelaaja ei ole oppinut riittävästi positiivisia toimintamalleja, jotka suojaavat riippuvuutta aiheuttavilta aineilta ja toiminnoilta. Yksi onnistuneen muutoksen tärkeimmistä tekijöistä onkin pelaamiselta vapautuvan ajan ja voimavarojen kanavointi mielekkäällä tavalla.

Peliongelma toipuminen on harvoin suora viivaista, ja jossakin vaiheessa useimmat pelaajat retkahtavat eli palaavat hetkellisesti vanhoihin tapoihinsa. Tämä voi olla läheisen näkökulmasta vaikeaa ja aiheuttaa epätoivoa. Retkahduksia pidetään kuitenkin normaalina osana toipumista, ja niitä käytetään hoidossa arvokkaina oppimiskokemuksina. Retkahdus ei siis tarkoita, että pelaaminen välttämättä alkaisi uudestaan tai ettei ongelma vähitellen helpottaisi.

Pelaamisen hallinnassa pitämisen lisäksi pitkän aikavälin haasteena on läheisen oma toipuminen vaikeasta elämänvaiheesta. Luottamus on yksi läheis-

suhteen tärkeimpiä asioita, ja ongelmapelaaminen vahingoittaa syvästi läheisen luottamusta pelaajaan. Läheissuhteen jatkumisen ja toimivuuden kannalta keskeistä on se, pystytäänkö luottamus palauttamaan. Luottamuksen takaisin saaminen voi kestää kauan, ja elämä suhteessa, jossa ei voi luottaa toiseen osapuoleen, on raskasta. Luottamuksen palauttaminen vaatii myös pelaajan puolelta tukea, ymmärrystä ja pitkäjänteisyyttä.

Pahimman kriisivaiheen päätyttyä mieleen saattaa nousta kauan tukahdutettu viha pelaajaa kohtaan ja loukatuksi tuleminen tunne. On tärkeää selvittää omat tunteet ja puhua niistä. Läheinen saattaa tuntea katkeruutta, jos perheen taloudellinen tilanne on tiukka pelaamisesta aiheutuneiden velkojen vuoksi. Yksilö- tai pariterapiassa voidaan purkaa syvälle juurtuneita negatiivisia tunteita. Perheterapiassa myös lapset saavat kertoa ongelmapelaamisen aiheuttamista tunteista ja kokemuksistaan.

Lapsiperheissä tärkeä osa tulevaisuuden rakentamisesta on lasten huomioon ottaminen. Lapsia ei pidä jättää yksin perheen ongelmia koskevien kysymysten kanssa, vaan heille tulee kertoa niistä asiallisesti. Se, että vanhemmat kertovat lapsille pelaamisesta yhdessä, voi olla tärkeää pelaajan toipumisen



kannalta ja muutenkin koko perhettä eheyttävä kokemus.

Jos pelaamisen lopettaminen ei lukuisista yrityksistä ja erilaisista hoidoista huolimatta onnistu, läheisen on tehtävä ratkaisu, onko hän valmis elämään pelaajan rinnalla ja kasvamaan sen vaatimaan rooliin. Läheissuhteen ongelmapelaajaan säilyttäessään läheinen sanoutuu irti ongelmasta, muttei siis pelaajasta. Joskus parempi ratkaisu voi kuitenkin olla etäisyyden ottaminen ja vetäytyminen tai irtautuminen suhteesta kokonaan. Lopullisen eropäätöksen tekeminen voi vaikeudestaan huolimatta olla läheiselle ja lapsille myös suuri helpotus.

Kaiken kaikkiaan rahapeliongelmat on mahdollista ratkaista ja niihin liittyvistä vaikeuksista voi selvitä.

Monet pelaajat ovat toipuneet jopa vuosia kestäneestä vakavasta peliongelmasta. Osalle pelaajista pelaamisen lopettaminen on tuntunut helpolta sen jälkeen, kun he ovat tiedostaneet muutoksen tarpeellisuuden. Aina avun hakeminen ja ongelmatilanteisiin tarttuminen kannattaa aloittaa mahdollisimman varhain. Se parantaa mahdollisuuksia selviytyä peliongelmasta ja vähentää pelaamisesta koituvia haittoja.



# Yhteystietoja

Alle on koottu keskeisiä tuki- ja hoitopalveluita ongelmapelaajan läheisille. Listassa on yhteystietoja myös pelaajille suunnattuihin palveluihin.

## **Peluuri**

**[www.peluuri.fi](http://www.peluuri.fi)**

**Auttava puhelin puh. 0800 100 101**

Peluuri tarjoaa tietoa ja tukea peliongelman kohtaamiseen ja hoitamiseen. Peluuri auttaa maksutta puhelimitse ja netissä. Tarjolla on myös vertaistukea, verkkokeskusteluja sekä ryhmiä.

## **Pelirajat'on**

**[www.pelirajaton.fi](http://www.pelirajaton.fi)**

**[www.sosped.fi](http://www.sosped.fi)**

Sosped säätiö järjestää ajoittain Pelirajat'on -vertaisryhmiä ongelmallisesti pelaaville sekä läheisille.

## **Tiltti**

**[www.tiltti.fi](http://www.tiltti.fi)**

Tiltti on pelihaittoihin keskittyvä tieto- ja tukipiste, jossa voi pohtia suhdetta omaan tai läheisen pelaamiseen yhdessä työntekijän tai vertaisen kanssa.

## **Pelivoimapiiri**

**[www.pelivoimapiiri.fi](http://www.pelivoimapiiri.fi)**

Pelivoimapiiri on valtakunnallinen palvelu omasta tai läheisensä rahapelaamisesta huolestuneille ihmisille. Palvelu tarjoaa tietoa ja tukea tekstiviesteillä sekä netissä.

## **Peliklinikka**

**[www.peliklinikka.fi](http://www.peliklinikka.fi)**

Peliklinikka on erikoistunut rahapeli-ongelmien hoitoon. Se palvelee pelaajia ja heidän läheisiään. Avohoitopalvelut Peliklinikalla ovat helsinkiläisten ja vantaalaisten käytössä.

## **Päihdelinkki**

**[www.paihdelinkki.fi](http://www.paihdelinkki.fi)**

Päihdelinkistä saa tukea sekä tietoa päihteistä ja riippuvuuksista. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, ongelmapelaajille ja läheisille.

## **Nimettömät pelurit, Suomen GA (Gamblers Anonymity)**

**[www.nimettomatpelurit.fi](http://www.nimettomatpelurit.fi)**

Nimettömät pelurit tarjoaa vertaisryhmiä ja vertaistukea ongelmapelaajille.

## **Pelihaitat-sivusto**

**[www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat)**

Pelihaitat-sivustolle on koottu materiaalia rahapeli-haittojen ehkäisyn ja hoidon tueksi sekä paikkakunta-kohtaisia auttamis- ja hoitopalveluiden yhteystietoja.



## *Kriisi tai rikoksen uhriksi joutuminen*

### **Suomen Mielenterveysseura**

**[www.mielenterveysseura.fi](http://www.mielenterveysseura.fi)**

Sivuilta löytyvät paikallisten kriisikeskusten yhteystiedot.

**Kriisipuhelimen päivystysnumero: 010 195 202**

(arkisin klo 9.00–07.00, viikonloppuisin ja juhlapäyhinä 15.00–07.00)

### **Rikosuhripäivystys (RIKU)**

**[www.riku.fi](http://www.riku.fi)**

Rikosuhripäivystys tuottaa tukipalveluita rikoksen uhreille ja läheisille.

**Auttava puhelin: 0203 16116**

(ma–ti klo 13–21 ja ke–pe klo 17–21)

**Juristin puhelinneuvonta: 0203 16117**

(ma–to klo 17–19)

## *Talous- ja velkakysymykset*

### **Takuu-Säätiö**

**[www.takuu-saatio.fi](http://www.takuu-saatio.fi)**

Takuu-Säätiö myöntää takauksia ylivelkaantuneiden pankkilainoihin. Takuu-Säätiön nettisivuilla on paljon hyödyllistä tietoa ja välineitä oman talouden suunnitteluun.

### **Velkalinja**

**puh. 0800 9 8009**

Takuu-Säätiön ylläpitämä Velkalinja tarjoaa maksutonta puhelinneuvontaa velallisille ja heidän läheisilleen. Velkalinjaan voi soittaa nimettömänä ja keskustella kaikista taloudellisiin ongelmiin liittyvistä asioista.

## *Tukea voi hakea myös*

Peliongelmiensa vuoksi voi hakeutua myös A-klinikalle, mielenterveystoimistoon, kriisikeskukseen, sosiaalitoimistoon, terveyskeskukseen, seurakunnan diakonityötekijän luokse tai psykiatrian poliklinikalle.

# Pelaajan läheisten tarinat

## Leena

Leena oli elänyt jo vuosia tavallista perhe-elämää miehensä ja lapsiensä kanssa. Viime aikoina jokin oli kuitenkin muuttunut, mutta Leena ei osannut sanoa mikä. Mies oli alkanut olla tavallista enemmän kotoa poissa ja perheen rahatilanne huononi. Leena pyöritteli mielessään erilaisia vaihtoehtoja: oliko miehellä toinen nainen, olivatko he kasvamassa erilleen? Pelaaminen paljastui Leenalle lopullisesti tiliotteelta. Paljastumisen hetkeen liittyvät tunteet Leena muistaa elävästi:

– Tuntui, että pohja meni kaikelta pois. Oli tyhjä ja epätoivoinen olo, että ei tämä mulle voinut tapahtua eikä ole totta.

Leena otti asian heti puheeksi miehensä kanssa, ja mies myönsi ongelman. Molemmat tunsivat helpotusta asian selvittyä. Ensijärkytyksestä toipuminen otti kuitenkin aikansa:

*”Pelaamisen paljastuttua yhteistä elämää muutettiin muutenkin kuin lopettamalla pelaaminen; remonttiin meni koko yhteinen elämä.”*

– Pari kolme ensimmäistä päivää olin todella väsynyt ja jotenkin epätoivoinen, enkä oikein tiennyt mitä ajattelin. Pyörittelin koko ajan asioita päässäni ja uni tuli huonosti.

Pariskunta hakeutui yhdessä ammattiauttajan luokse keskustelemaan tunteistaan ja siitä, miten asiassa edettäisiin. Mies halusi lopettaa pelaamisen, ja Leena halusi olla miehensä tukena. Molemmat tunsivat hyötyvänsä keskustelusta ulkopuolisen kanssa. Pelaamisen taustalta löytyi miehen työuupumus. Pelaamisen paljastuttua yhteistä elämää muutettiin muutenkin kuin lopettamalla pelaaminen; remonttiin meni koko yhteinen elämä. Molemmat puoliset olivat toistensa tukena. Jälkikäteen Leena löytää ongelmista myös paljon positiivista, kriisi näyttäytyy uuden elämän alkuna:

– Niin paha asia kuin se onkin, musta tuntuu, että meille se teki hyvää. Kyllähän siihen liittyy valtavasti ne pelot, mutta kyllä mä olen häneen pikkuhiljaa alkanut luottaa. Meillä tämä oli paljolti henkinen remontti ja avioliittoremontti. Me ollaan kuin rakastunut nuori pari parhaimmillaan.

## Niina

Niinalle pelaaminen paljastui ensimmäisen kerran, kun hän löysi avomiehen kätkemän kasan maksamattomia laskuja. Tuolloin Niina erosi miehestään ensimmäisen kerran. Yhteen palattiin kuitenkin varsin pian:

– Tuli säälän ja myötätunnon kausi, että mä seurustelen ongelmaisen kanssa. Siihen liittyi voimakas tunne siitä, että tämä ihminen on sairas, eikä sairasta ihmistä saa jättää yksin, vaan sairasta pitää auttaa ja pitää pyrkiä olemaan vahva ja tukemaan.

Pelaaminen kuitenkin jatkui, eikä mies ollut halukas muutokseen. Parisuhteesta tuli riitaisa, ja Niina kantoi enemmän vastuuta kuin olisi jaksanut.

– Kun se paljastui toisen kerran ja yksinkertaisesti tajusin sen, että hänellä ei ole aikomustakaan myöntää ongelmaa, silloin se muuttui. Sen jälkeen toisen eropäätöksen tekeminen oli helppoa. Se oli hirveä helpotus.

*”Toisen eropäätöksen tekeminen oli helppoa. Se oli hirveä helpotus.”*

Tänä päivänä Niinalla on asiat hyvin, vaikka avomiehen pelaamisesta johtuvia velkoja on edelleen maksamatta ja Niina sai pelaamisen seurauksena merkinnän luottotietoihinsa. Toipumisprosessi on edelleen kesken. Aiemmat kokemukset vaikuttavat myös Niinan nykyiseen parisuhteeseen:

– Tällä hetkellä kaikki on OK, oikeastaan asiat on paremmin kuin hyvin. Silti taustalla on pelko, että mitäs jos siellä on jotain, mitä mä en tiedä tai en tunnista. Kaksi asiaa helpottaisi. Toinen on, että saan kaikki velat maksettua. Se on konkreettinen piste, jolloin voi ajatella, että se ei enää vaikuta mun elämään millään tavalla. Toinen helpottava asia olisi, että pystyisin antamaan anteeksi. Kyllä mä olen vihannut häntä sen jälkeen, kun se ero tuli.

## Tarja

Oman pojan rahapelaaminen tuli Tarjalle täytenä yllätyksenä. Pojan maksamattomat vuokrat olivat aiemmin menneet ulosottoon, mutta Tarja ei osannut edes epäillä ongelmapelaamista.

– Vyyhti alkoi purkautua, kun sain häneltä tekstiviestin: ”Lähdin ulkomaille enkä tiedä koska tulen takaisin.” Hän ei vastannut puheluihini. Lähdin hänen asunnolleen, jossa asuivat vieraat ihmiset. Mietin, missä poikani on. Kun uhkasin tehdä katoamisilmoituksen poliisille, hän vastasi puheluuni ja kertoi, ettei hänellä ole mitään hätää. Se yö meni valvoen ja itkien.

Tarja sai viranomaisilta epävirallisen tiedon, että poika käy työssä, mutta asunto oli mennyt ja maalinen omaisuus oli kaatopaikalla.

– Pitkä ja tuskainen kuukausi meni epätietoisuudessa. Sitten poika tuli takaisin kuin mitään ei olisi tapahtunut. Minä olin aivan ymmälläni. Otin yhteyttä mielenterveystoimistoon, ja sain ajan vasta kuukauden kuluttua. Minulle varattiin uusi keskusteluaika ja myös pojalle. Poika kertoi käyneensä terapiassa, vaikka ei ollut todellisuudessa käynyt. Elämältäni putosi pohja, sillä en voinut hyväksyä valehtelua. Mieleeni nousivat raivo, pettymys ja itsesyytökset: mitä olin tehnyt väärin?

*”Päätin, että on pakko hakea apua. Hain sitä ensin pojalle, kunnes tajusin, että romahdan kohta itse. Tästä lähti paranemisprosessini.”*

Poika jäi kiinni varastettuaan rahaa veljeltään. Tarja pakotti pojan luovuttamaan pankkitunnukset itselleen, ja silloin totuus valkeni: poika oli pelannut rahansa.

– Tuntui, että asiat pyörivät päässä yötä päivää. Nukuin omassa kodissani lompakko ja pankkitunnukset tyynyn alla. Päätin, että on pakko hakea apua. Hain sitä ensin pojalle, kunnes tajusin, että romahdan kohta itse. Tästä lähti paranemisprosessini. Hain apua eri paikoista ja lopulta löysin sen homeopatiasta.

– Nyt voin itse hyvin, ja pojan asiat ovat paremmin. Poika käy edelleen töissä ja asuu nyt omassa asunnossa. Hänen raha-asioitaan hoitaa yleinen edunvalvoja. Poika käy terapiassa ja on alkanut taas harrastaa. Luottamusta suhteessamme rakennetaan edelleen, mutta tulevaisuus näyttää valoisalta.



# SUHTEET PELISSÄ

*Tietoa ja tukea rahapelaamisesta huolestuneille läheisille*

Suomessa pelataan paljon erilaisia rahapelejä, ja myös pelaamisen aiheuttamat haitat ovat tavallisia. Pelaajan lisäksi haittoja voivat kokea perhe ja muut läheiset.

Suhteet pelissä -tukiaineisto on tarkoitettu läheisille, jotka kokevat huolta pelaajasta tai pelaamisen aiheuttamia haittoja ja ongelmia omassa elämässään. Aineistossa kerrotaan rahapelaamisesta, peliongelmiensäistä sekä ongelmallisen pelaamisen vaikutuksista läheisten elämään.

Lukija löytää tästä aineistosta tukea selviytymiseen ongelmallisesti pelaavan läheisenä sekä tietoa toimintamalleista, joilla voi vähentää pelaamisen tuottamia haittoja. Aineiston loppuun on koottu läheisiä ja pelaajia auttavien tuki- ja hoitopalveluiden yhteystietoja.

## **Julkaisujen myynti:**

[www.thl.fi/kirjakauppa](http://www.thl.fi/kirjakauppa)

Puhelin: 029 524 7190 • Faksi: 029 524 7450

ISBN 978-952-302-150-1 (painettu)

Tuotenumero: MUU 276

## **Saatavilla verkkojulkaisuna**

[www.thl.fi/pelihaitat](http://www.thl.fi/pelihaitat) > Julkaisut

ISBN 978-952-302-151-8 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-151-8>



TERVEYDEN JA  
HYVINVOINNIN LAITOS