



Heikkala Aino-Maria

Entisten rahapeliriippuvaisten kokemuksia riippuvuuden synnystä, rahapeliriippuvaisena elämisestä sekä riippuvuudesta irtaantumisesta

Kandidaatintutkielma
KASVATUSTIETEIDEN TIEDEKUNTA
Kasvatuspsykologian tutkinto-ohjelma
2021

Oulun yliopisto

Kasvatustieteiden tiedekunta

Entisten rahapeliriippuvaisten kokemuksia riippuvuuden synnystä, rahapeliriippuvaisena elämisestä sekä riippuvuudesta irtaantumisesta (Aino-Maria Heikkala)

Kandidaatintutkielma, 32 sivua, 1 liitesivu

Kesäkuu 2021

Tämän tutkielman tavoitteena oli selvittää entisten rahapeliriippuvaisten kokemuksia siitä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet riippuvuuden syntyyn, millaista oli elämä rahapeliriippuvaisena, sekä miten he ovat päässeet riippuvuudesta irti. Toteutin työn kirjallisuuskatsauksena, joka sisältää empiirisen osan. Fenomenologisen tutkimuksen empiirisessä osassa kolme osallistujaa vastaa tutkimusaiheeseen liittyen 14 avoimeen kysymykseen. Tutkimuskysymykset ovat seuraavat: 1. Minkä asioiden entiset rahapeliriippuvaiset kokevat olleen merkittäviä rahapeliriippuvuuden synnyssä? 2. Millaista oli elämä rahapeliriippuvaisena? sekä 3. Mitkä asiat olivat tutkittavien mukaan merkittäviä rahapeliriippuvuudesta irtaantumisessa?

Rahapeliriippuvuuden syntyä edeltävät usein pelaamisen riskitaso sekä ongelmapelaaminen. Riippuvuudelle altistavat muun muassa perimä, jotkin persoonallisuuden piirteet, psyykkiset ongelmat, elämäntilanne ja niin edelleen. Suomessa rahapeliriippuvuuden diagnosointiin käytetään ICD-10 -sekä DSM-5 -tautiluokituksia. Blaszczyńskin ja Nowerin (2002) polkumallissa kuvataan rahapeliongelman syntyä, ja se jakaa eri syistä pelaamiselle alttiit ihmiset kolmeen ryhmään. Näitä ovat ehdollistuneet pelaajat, tunneperäisesti alttiit pelaajat sekä perimältään alttiit pelaajat. Peliongelma puolestaan altistaa yksilöä muun muassa taloudellisille ongelmille ja mielenterveysongelmille sekä lisää stressiä. Hoitona käytetään neuvonnan ja vertaistuellisten tahojen lisäksi kognitiivista käyttäytymisterapiaa, motivoivaa haastattelua sekä tarvittaessa opioidinsalpaaja-lääkkeitä. Riippuvuudesta irti pääseminen vaatii paljon työtä, mutta on täysin mahdollista.

Kyselyni tulosten mukaan rahapeliriippuvuuden syntyä voivat edesauttaa esimerkiksi yksilölliset tekijät kuten päihde- ja mielenterveysongelmat sekä positiivinen suhtautuminen ja positiiviset kokemukset peleistä. Myös pelityypit vaikuttavat, ja erityisesti valo- ja äänitehosteet sekä nopeatempoisuus vaikuttavat riippuvuuden syntyyn. Rahapeliriippuvuus sekä velkaantuminen aiheuttivat pelaajalle muiden muassa stressiä, ahdistusta ja häpeää. Rahapeliriippuvuudesta irtaantumisessa auttoivat oma motivaatio, vertaistuki sekä ammattiapu. Tiedostaminen ja asioista puhuminen koettiin myös hyvin tärkeiksi. Tulosten mukaan vaikuttaisi siltä, että rahapeliriippuvuus vaikutti mielialaan negatiivisesti ja siitä toipuminen positiivisesti. Tutkittavat kuitenkin kokivat riippuvaisen mielen olevan aina keskeneräinen ja parantumisprosessi jatkuu yhä, vaikka rahapelaamisesta onkin jo päästy irti.

Avainsanat: Riippuvuus, addiktio, ongelmapelaaminen, rahapeliriippuvuus

Sisällysluettelo

1 Johdanto	4
2 Riippuvuus ja addiktio	5
3 Rahapelaaminen ja rahapeliongelmat	6
3.1 Rahapelaaminen Suomessa.....	6
3.2 Nettikasinoiden toiminta.....	6
3.3 Rahapelaamisen riskitaso ja ongelmapelaaminen	7
3.4 Rahapeliongelman synty.....	8
3.5 Rahapeliriippuvuuden diagnostiset kriteerit	10
3.6 Rahapeleihin liittyviä ongelmallisia seurauksia.....	10
3.7 Rahapeliongelmiin ja rahapeliriippuvuuden hoito	11
3.8 Aiemmat tutkimukset rahapeliriippuvaisten kokemuksista	13
4 Tutkimuksen toteutus	16
4.1 Tutkimusmenetelmä ja osallistajat	16
5 Tulosten tarkastelua ja pohdinta	18
4.2 Tulokset	18
4.3 Yhteenveto ja pohdinta	23
Lähteet	28
Liite 1	33

1 Johdanto

Tämän kandidaatintutkielman tarkoituksena on selvittää nettikasinoilla velkaantuneiden, entisten rahapeliriippuvaisten kokemuksia riippuvuudesta ja siitä irti pääsemisestä. Rahapelit ja etenkin nettikasinot ovat olleet jonkin verran esillä myös mediassa viime aikoina. Havahduin aiheeseen viime syksynä, jolloin katsoin Ylen dokumentin “Peliriippuvuus johti itsemurhaan” (Yle Areena, 2020). Samoihin aikoihin luin uutisen nuoresta henkilökohtaisesta avustajasta, joka surmasi vanhuksen omien pelivelkojensa vuoksi (Yle Uutiset, 2020). Aloin pohtimaan peliriippuvuuden vakavuutta ja luin lisää lehtiartikkeleita, jotka kertoivat ongelmasta. Useat tarinaansa kertoneet ihmiset olivat menettäneet pelaamisen vuoksi kotinsa ja perheensä sekä velkaantuneet voimakkaasti.

Toteutan tutkielmani empiirisen osion Google Forms –lomakkein avoimilla kysymyksillä, joita on yhteensä 14. Kyselyyn osallistuu kolme henkilöä. Keskeisiä pohdinnan aiheita ovat se, miten riippuvuus haastateltavien mielestä syntyi, ja toisaalta se, miten riippuvuudesta pääsi irti. Tavoitteeni ja tarkoitukseni on, että tutkielmassa kuuluvat haastateltavien äänet. Tutkimuskysymykset ovat

1. Minkä asioiden entiset rahapeliriippuvaiset kokevat olleen merkittäviä rahapeliriippuvuuden synnyssä?
2. Millaista oli elämä rahapeliriippuvaisena?
3. Mitkä asiat olivat tutkittavien mukaan merkittäviä rahapeliriippuvuudesta irtautumisessa?

Tutkielman tärkein käsite lienee riippuvuus, jota pyrin avaamaan sopivan laajasti teoriaosiossa. Riippuvuudelle altistavat tekijät ja synty, riippuvuuden kanssa eläminen sekä riippuvuuden hoitaminen ovat keskiössä tässä tutkielmassani. Juuri rahapeliriippuvuuden tutkiminen tuli hieman yllätyksenä itsellenikin. Kiinnostuin aiheesta, sillä vaikka peliriippuvuuden haittoista on paljon tutkimustietoa, oma riippuvuus rahapeleihin pyritään usein pitämään salassa. Aiheen ympärillä on jonkinlainen häpeän verho, jota syyllisyys vahvistaa. Kuitenkin rahapeliriippuvuus on melko yleistä.

2 Riippuvuus ja addiktio

Riippuvuus- ja addiktio –sanoja käytetään usein rinnakkaisina käsitteinä, vaikka niiden merkityksissä onkin pieniä eroja. Tässäkin kandidaatintutkielmassa käytän niitä rinnakkain, ja esimerkiksi peliriippuvaisella ja peliaddiktilla tarkoitan samaa asiaa. On kuitenkin muistettava, että kaikki riippuvuus ei ole addiktiota, ja elämässämme on normaalejakin riippuvuussuhteita, kuten jonkinlainen riippuvuus läheisiimme (Koski-Jännes 1998, s. 24).

Addiktio käsitteenä juontaa juurensa latinankieliseen verbiin “addico”, ja tarkoittaa jonkun omaksi tuomitsemista tai julistamista, luovuttamista tai jonkun valtaan jättämistä. Gos-sop (1989, 1-2) toteaa, että addiktiokäyttäytymiseen liittyy voimakas sisäinen halu tai pakko, toiminnan hallinnan heikkeneminen, ahdistus ja paha olo toimintaa lopetettaessa tai sen estyessä, sekä toiminnan jatkaminen selkeistä haitoista huolimatta.

Addiktoiva asia, riippuvuus, tuo käyttäjälleen välitöntä tyydytystä, mutta pidemmällä aikavälillä siitä aiheutuu ihmiselle haittaa ja siitä on todella vaikeaa päästä eroon (Koski-Jännes 1998, s. 24). Heikkilä (2005) kirjoittaa: “Riippuvuudessa sisäinen pakko hallitsee elämää ja ihminen on täysin voimaton riippuvuutensa suhteen” (s. 18) sekä “Riippuvuus vaikuttaa ruumiiseen, mieleen ja vuorovaikutukseen oman itsen ja ympäristön välillä” (s. 19). Tyypillisesti riippuvuus suuntautuu esimerkiksi alkoholiin, huumeisiin, sokeriin, tupakkaan, seksiin, lääkkeisiin, työhön ja niin edelleen. Myös tämän kandidaatintutkielman aihe, peliriippuvuus, on etenkin nykypäivänä melko yleinen ilmiö.

Rahapeliriippuvuus ja rahapeliongelmat ovat käsitteinä rinnakkaiset, ja niillä on toisistaan erilisiä merkityksiä. Määrittelen ne tuonnempana esimerkiksi diagnostisten kriteerien avulla. Tässä kohtaa voi kuitenkin olla hyvä mainita, että käytän näitä käsitteitä kandidaatintutkielmasani osittain samaa tarkoittavana asiana, sillä kaikki lähteet eivät erottele niitä toisistaan. Myöskin peliriippuvuudesta puhuessani tarkoitan nimenomaan rahapeliriippuvuutta.

3 Rahapelaaminen ja rahapeliongelmat

3.1 Rahapelaaminen Suomessa

Rahapelien kirjo on laaja. Suomessakin pelattavia rahapelejä ovat esimerkiksi raha-automaattipelit, raaputusarvat, arvontapelit (esimerkiksi lotto), vedonlyönti, totopelit sekä erilaiset kasinopelit kuten ruletti ja pokeri (Pajula, 2016, s. 5). Maassamme rahapelaamisen ikäraja on 18 vuotta (Arpajaislaki 23.11.2001/1047). Arpajaislaki 52§ velvoittaa seuraamaan rahapelaamisen aiheuttamia haittoja ja kehittämään sen ehkäisemistä ja hoitoa (Arpajaislaki 23.11.2001/1047). Terveiden ja hyvinvoinnin laitos onkin sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskuksen osoittamana tutkinut suomalaisten rahapelaamista ja sen haittoja neljän vuoden välein vuodesta 2003 lähtien (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Salonen, Lind, Castrén & Kontto, 2020).

Suomessa valtion omistamalla Veikkaus Oy:llä on yksinoikeus rahapelien toteuttamiseen, ja sen toimintaa valvoo hallintoneuvosto (Arpajaislaki 23.11.2001/1047). Veikkauksen peleistä suosituimpia ovat erilaiset lotto- ja jokeripelit (64 %), arpapelit (47 %) sekä hajasijoitetut raha-automaattipelit (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos sekä Salonen, Lind, Castrén & Kontto, 2020, s. 5). Automaatteja on esimerkiksi ruokakaupoissa ja huoltoasemilla.

Koska Suomen valtio omistaa Veikkaus Oy:n, myös siitä saatavat tulot ohjautuvat valtiolle. Arpajaislaki.fi -sivusto kokoaa artikkelissaan arpajaislakiin ajettavien uudistusten sisältöä; Suomen hallitus suunnittelee arpajaislain uudistamista ja Veikkauksen monopoliaseman vahvistamista kesään 2021 mennessä. Yksi merkittävimmistä uudistuksista on estää rahansiirrot suomalaisten pankkien ja ulkomailla toimivien rahapeliyritysten välillä (Arpajaislaki.fi, 17.9.2020). Uudistuksen toteutuessa ulkomaisten nettikasinoiden rooli suomalaisten rahapelaamisessa todennäköisesti pienenee merkittävästi. Arpajaislain uudistuksen todellisia vaikutuksia ei vielä tiedetä, mutta tieto olisi kiinnostava myös tämän kandidaatintyön kohdalla, sillä haastateltavat ovat olleet myös nettikasinoiden kanssa tekemisissä.

3.2 Nettikasinoiden toiminta

Aiemmin rahapelaaminen tapahtui tyypillisesti kasinoilla, pelihalleissa tai –saleissa sekä hajasijoitetuilla peliautomaateilla. Digitalisaation ja älylaitteiden myötä erilaiset nettikasinot ovat vallanneet alaa, ja rahapelaaminen onkin tehty helpoksi: Pelata voi missä tahansa, milloin tahansa ja kenenkään tietämättä. Netissä pelatessa suuret rahansiirrot onnistuvat hetkessä, sillä erilaisten lainojen ja pikavippien myötä raha liikkuu nopeasti. Pelissa.fi -sivuston mukaan nettikasinot tuottavat Euroopan tasolla vuosittain jopa kymmeniä miljardeja euroja. Erilaisia kasinoita on netissä valtavasti, mutta suurin osa niistä toimii jonkin isomman kasinon alla. Maailman suurimpia peliyhtiöitä ovat esimerkiksi Kindred Group ja Betsson AB. Molempien mainittujen peliyhtiöiden alla toimii useita nettikasinobrändejä (Pelissa.fi).

Kuten edellä tulee ilmi, Suomessa Veikkauksella on yksinoikeus rahapelien toteuttamiseen. Muissa tapauksissa kasinot tarvitsevat toimiluvan peliviranomaiselta. Suosittuja lisensoijia ovat esimerkiksi Maltan peliviranomainen (Malta Gaming Authority eli MGA), Viron pelilisenssi sekä Curaçaoon pelilisenssi (Pelissa.fi). Nettikasinoiden pelivalikoimat ovat laajat ja visuaalisuus on niissä voimakkaasti läsnä. Suurin osa peleistä perustuu tuuriin, ja satunnaislukupgeneraattorin vuoksi jokainen kierros on itsenäinen. Todellisuudessa siis pitkän häviöputken jälkeenkään ei välttämättä tule voittoa (Pelissa.fi).

3.3 Rahapelaamisen riskitaso ja ongelmapelaaminen

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportissa Suomalaisten rahapelaaminen 2019 (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Salonen, Lind, Castrén & Kontto, 2020) todetaan, että 78 % vastaajista oli pelannut rahapelejä haastattelua edeltäneen vuoden aikana. 15-17-vuotiaiden nuorten kohdalla vastaava prosentti oli 41, vaikka rahapelaamisen ikäraja on ollut Suomessa 18 vuotta jo vuodesta 2010 lähtien. Sitä ennen ikäraja oli 15 vuotta. Tutkimusta edeltävän vuoden aikana vastaajista 1,4 %:lla oli rahapeliongelma, ja 3 %:lla oli ollut rahapeliongelma (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Salonen, Lind, Castrén & Kontto, 2020). Yleisimpiä ongelmat ovat 15-34-vuotiaiden ikäluokassa (Tossavainen, 2015).

Alhon ja Lahden (2015) mukaan rahapelaaminen on riskitasolla, jos pelaamisen määrä on runsasta (vähintään kolmena päivänä viikossa), mutta ei aiheuta vielä merkittäviä ongelmia. Riskitasolla ollaan usein ennen rahapeliongelman kehittymistä. Noin 13 % suomalaisista on tällä

tasolla (Alho & Lahti, 2015). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020a) mukaan ongelmapelaamisesta on kyse silloin, kun siihen menee liikaa aikaa tai rahaa ja se vaikuttaa kielteisesti pelaajaan ja hänen läheisiinsä tai muuhun sosiaaliseen ympäristöön. Rahapeliongelman kanssa käsi kädessä kulkevat usein myös muut mielenterveyden häiriöt tai päihdeongelmat (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2020b). Tällöin ei kuitenkaan välttämättä ole vielä kyse rahapeli-riippuvuudesta.

Rahapeliongelmiin altistavia riskitekijöitä on lukuisia. Ongelman synty on monen tekijän summa, ja siihen vaikuttavat niin ulkoiset kuin sisäisetkin tekijät. Perimän vaikutusta alttiuteen on tutkittu esimerkiksi kaksostutkimuksin sekä selvittämällä rahapeliongelmiin yleisyyttä rahapeli-riippuvaisten lähisuvun keskuudessa (Kiiänmaa, 2015). Tutkimusten mukaan perintötekijöillä on vaikutusta siihen, miten rahapelaamisesta tulee osalle ihmisistä ongelma: Esimerkiksi rahapeliongelmaisten lähiomaisilla on keskimääräistä yleisemmin rahapeliongelma tai –riippuvuus (Kiiänmaa, 2015).

Yksilölliset tekijät voivat myös altistaa rahapeliongelmiin. Castrén, Lahti ja Salonen (2015) toteavat, että persoonallisuuden piirteistä esimerkiksi kilpailullisuus, jännityksenhakuisuus, epäsosiaalisuus ja impulsiivisuus voivat myötävaikuttaa ongelman kehittymistä. Tunnetasolla psyykkiset ongelmat (esimerkiksi masennus) lisäävät rahapeliongelmiin riskiä (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos & Pajula, 2016 s. 7). Vaikuttavia tekijöitä voivat olla myös omat kokemukset, uskomukset, asenteet sekä vallitseva elämäntilanne: yksilö saattaa paeta esimerkiksi ahdistustaan rahapeleihin (Castrén ym., 2015).

Läheiset, kuten perhe ja ystävät, voivat niin ikään vaikuttaa ihmisen rahapeleistä kiinnostumiseen. Lapsi voi oppia rahapelaamista jo kotoa, mikäli pelaaminen kuuluu perheen toimintatapoihin. Toisaalta nuoruudessa ystävien keskuudessa myös sosiaalinen paine saattaa lisätä rahapelaamista (Järvinen-Tassopoulus, 2015). Myös lapsuudenaikaiset ahdistavat kokemukset (kuten kaltoinkohtelu) sekä vanhempien ongelmapelaaminen altistavat yksilöä ongelmapelaamiselle (Järvinen-Tassopoulus, 2015).

3.4 Rahapeliongelman synty

Rahapeliongelma syntyy kullakin pelaajalla yksilöllisesti oman taustan, riskitekijöiden, ympäristön ja elämäntilanteen mukaan. Yksi suosituimmista peliongelman syntyä kuvaavista teorioista on Blaszczynskin ja Nowerin (2002) polkumalli. Se jakaa karkeasti kolme erilaista polkua eri syistä pelaamiseen alttiille ihmisille. Polut ovat

1. ehdollistuneet pelaajat,
2. tunneperäisesti alttiit pelaajat sekä
3. perimältään alttiit pelaajat.

Ehdollistuneen pelaajan pelaamisen lisääntyminen johtuu esimerkiksi elämäntilanteen muutoksesta (lisääntynyt vapaa-aika tms.), mikä johtaa hallitsemattomaan rahapelaamiseen. Pelaamisen tarkoituksena on saada elämään lisäsisältöä, viihdettä ja jännitystä. Ehdollistuneella pelaajalla on usein vääristynyt käsitys omista vaikutusmahdollisuuksistaan pelin lopputulokseen. Tyypillisesti myös hävittyjä rahoja pyritään voittamaan takaisin. Huomattavaa on, että ehdollistuneilla pelaajilla ei yleensä ole muita psyykkisiä ongelmia ennen peliongelmia. Heille voi riittää peliongelmiin hoitamisessa kevyet tukimuodot, kuten tietoisuuden lisääminen, motivointi, omatyökalut ja vertaisryhmien tuki (Blaszczynski & Nower, 2002).

Tunneperäisesti alttiit pelaajat jakavat samoja piirteitä ehdollistuneiden kanssa. Lisäksi heillä on tunneperäinen alttius peliongelmaan. Tätä alttiutta lisäävät esimerkiksi varhaiset traumat, lähisuvun päihde- tai peliongelmat sekä pelaajan yksilölliset tekijät kuten taipuvuus ahdistukseen tai puutteelliset ongelmanratkaisu- tai selviytymiskeinot. Rahapelaaminen on tunneperäisesti alttiille ihmiselle pakokeino, joka auttaa unohtamaan hetkeksi kielteiset tunteet. Sen vuoksi peliongelmaa hoidettaessa on tärkeää, että myös taustalla vaikuttavat, alttiutta lisäävät tekijät huomioidaan ja pyritään hoitamaan (Blaszczynski & Nower, 2002).

Kolmas ryhmä on perimältään alttiit pelaajat, joilla on edellisten ryhmien piirteiden lisäksi neurologisia tai neurokemiallisia häiriöitä. Näitä ovat esimerkiksi impulsiivisuus, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö sekä keskittymisongelmat. Lisäksi myös tylsyyden sietokyky voi olla hyvin matala. Perimältään alttiilla voi olla taustallaan esimerkiksi riskikäyttäytymistä, itsemurhayrityksiä ja rikollisuuttakin. Tämän ryhmän riippuvuuden hoitoon tarvitaan usein kevyempien keinojen lisäksi vaativampiakin keinoja kuten osastohoitoa (Blaszczynski & Nower, 2002).

3.5 Rahapeliiriippuvuuden diagnostiset kriteerit

Rahapeliiriippuvuudesta puhutaan, kun yksilöllä ei ole kontrollia rahapelaamiseensa, ja myös perustarpeet ja velvollisuudet tulevat laiminlyödyiksi (Alho & Lahti, 2015). Rahapeliiriippuvuus aiheuttaa pelaajalle niin fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia kuin taloudellisiakin vaikeuksia. Se diagnosoidaan kahden tautiluokituksen mukaan: ICD-10, jossa rahapeliiriippuvuus määritellään pelihimoksi (F63.0) sekä DSM-5, jossa patologisen pelaamisen diagnoosi on rahapeliiriippuvuus (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020b).

ICD-10:n mukaan pelihimo määritellään seuraavasti:

- 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. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020a).

DSM-5-tautiluokituksen mukaan luokitus sisältää yhdeksän kohtaa, esimerkiksi 1. Tarve pelata jatkuvasti suuremmilla rahasummilla saavuttaakseen haluamansa jännityksen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2020a). Neljän tai useamman kriteerin toteutuessa voidaan tehdä diagnoosi rahapeliiriippuvuudesta. Mikäli neljä tai viisi kriteeriä yhdeksästä toteutuu, on kyseessä lievä rahapeliiriippuvuus. Kuuden tai seitsemän kohdan toteutuessa riippuvuus on keskivaikea. Kahdeksan tai yhdeksän kriteeriä tarkoittaa vaikeaa riippuvuutta. DSM-5-tautiluokitusta voidaan tarkentaa lisäksi esiintymistiheyden tai elpymävaiheen avulla (Alho & Lahti, 2015).

3.6 Rahapeleihin liittyviä ongelmallisia seurauksia

Rahapeliongelman kanssa eläminen johtaa usein muihinkin ongelmiin. Rahapeliongelmat aiheuttavat taloudellisia ongelmia, mikä puolestaan näkyy laajemmin elämässä: rahojen vähyyden vuoksi esimerkiksi harrastukset voivat vähetä ja ruokavalio kaventua (Heinäla, 2015). Heinäla kirjoittaa: "Huoli kasaantuvista taloudellisista velvoitteista, rikotuista

lupauksista ja elämänpiirin kapeutuminen aiheuttavat jatkuvaa stressiä, josta unettomuus ja unirytmien häiriintyminen ovat yleisiä seurauksia. Se, mikä ajallinen yhteys pelaamisella, siihen liittyvillä ongelmilla ja sairauksilla on, jää kuitenkin usein epäselväksi (s. 95).”

Heinälän (2015) mukaan rahapeliongelmiin yhteydessä esiintyy myös usein päihde- ja mielen-terveysongelmia. Henkilöt, joilla on rahapeliongelma, käyttävät keskimääräistä enemmän tupakkaa, alkoholia, lääkkeitä ja huumeita. Mielialahäiriöistä etenkin ahdistus, masennus, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriö sekä kaksisuuntainen mielialahäiriö ovat pelaajien keskuudessa yleisiä. Lisäksi impulsiivisuuden, yksinäisyyden ja persoonallisuushäiriöiden määrät ovat peliongelmaisilla hieman koholla keskimääräiseen verrattuna. Myös erilaiset uniongelmat ovat yleisiä. Heinälä toteaa myös, että peliongelmissa on vaikutusta mielialaan, ja jo edellä mainittujen stressin ja mielialahäiriöiden lisäksi kuormittuneisuus, häpeä, syyllisyys, viha ja toivottomuus voivat vallata ajatuksia. Rahapeliongelmissa kärsivällä on ainakin kaksinkertainen itsemurhariski muuhun väestöön verrattuna, ja tätä riskiä suurentavat erityisesti päihdeongelmat, masennus ja taloudelliset ongelmat (Heinälä, 2015 s. 97-101).

Rahapelaamisen varjopuolien vakavuus ja laajuus tulivat itselleni jonkinasteisena yllätyksenä. Johdannossa mainitsemani Ylen dokumentti sekä uutisartikkeli kertovat juuri näistä vakavimmista haitoista; itsemurhasta sekä taloudellisten ongelmien aiheuttamasta epätoivosta, joka johti toisen ihmisen surmaamiseen. Eri puolella Internetiä lukemani rahapeliriippuvaisten kokemukset (esim. Pelirajaton) kertovat, että rahapeliongelma tosiaan tuo usein laajoja haittoja elämään, ja se voi muuttaa arjen kokonaan.

3.7 Rahapeliongelmiin ja rahapeliriippuvuuden hoito

Rahapeliongelmiin, kuten monien muidenkin ongelmien, hoidosta saadaan parhaiten tuloksia, mikäli se aloitetaan ajoissa. Sen vuoksi ongelman tunnistaminen ja tiedostaminen on tärkeää. Mikäli rahapeliriippuvuuden rinnalla on muita ongelmia tai sairauksia, myös niiden hoitaminen on tärkeää kokonaisvaltaisen tervehtymisen aikaansaamiseksi. Mustalampi ja Partanen (2015) jakavat rahapeliongelmaisille saatavilla olevat tuen muodot kolmeen osaan, joita ovat

1. Neuvontatyypiset itsehoitoa tukevat palvelut (vertaisryhmät sekä tiedon jakaminen)

2. Sosiaali- ja terveydenhuollon yleisissä palveluissa toteutettava varhaisvaiheen ongelmien tunnistaminen, lievien ongelmien hoito ja tarpeenmukaiseen hoitoon ohjaus (käytännön apu ja kriisipalvelut, sairaaloiden poliklinikat ja osastot)
3. Rahapeliongelmaisten hoitoon erikoistuneet palvelut (mm. Peliklinikka, A-klinikka, Peli poikki –ohjelma sekä laitosuotoinen kuntoutus ja katkaisu) (Mustalampi & Partanen, 2015 s. 131-132).

Kynnys hakea apua voi olla korkea. Matalalla kynnyksellä apua tarjoavia tahoja ovat esimerkiksi Peluuri, jolla on auttava puhelin sekä chat (peluuri.fi), ja A-klinikkasäätiö, jonka ylläpitämästä Päihdelinkistä (paihdelinkki.fi) on mahdollista saada apua peliriippuvuuden hoitoon. Lisäksi esimerkiksi Sosped-säätiön ylläpitämä Pelirajat'on (pelirajaton.fi) sekä Nimettömät pelurit (nimettomatpelurit.fi) tarjoavat vertaistukea ja vinkkejä ongelmasta selviämiseen. Aina-kin Pelirajat'on tarjoaa vertaistukea myös pelaajien läheisille. Muita sivustoja ovat muun muassa pelipoikki.fi, peliklinikka.fi sekä tiltti.fi

Alhon ja Lahden (2015) mukaan rahapeli riippuvuuden hoitoon suositellaan motivoivaa haastattelua sekä kognitiivista käyttäytymisterapiaa, sillä se on tämänhetkisen kansainvälisen tutkimustiedon mukaan tehokkain hoitokeino. Tarvittaessa voidaan suositella myös opioidinsalpaaja-lääkkeitä, jotka vaikuttavat keskushermoston mielihyvä säätelyyn (Alho ym., 2015). Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan Suomessa ei toistaiseksi ole Käypä hoito –suositusta rahapeliongelmiin hoitoon, ja yllä mainitut hoitokeinot pohjautuvat kansainvälisiin hoitosuosituksiin (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019).

Robert Ladouceur ja Stella Lachane (2016) ovat rakentaneet peliriippuvuuden hoitoon terapiamallin, joka pohjautuu kognitiiviseen käyttäytymisterapiaan. Tarkoituksena on, että asiakas oppisi ymmärtämään rahapeliongelmaansa ja sen seurauksia. Ohjelmaan kuuluu mm. omat käsikirjat niin terapeutille kuin asiakkaallekin, ja terapiassa edetään käsikirjan järjestyksen mukaan. Ne on myös suomennettu THL:n toimesta vuonna 2016, suomentajat ovat Sari Castrén ja Maria Kuronen. Ladouceurin ja Lachanen mallissa terapiaprosessi sisältää lähtötilanteen arvioinnin, motivoivan haastattelun, käyttäytymistä tarkastelevan behavioraalisen osuuden, tiedollisia prosesseja tarkastelevan kognitiivisen osuuden sekä ohjausta retkahtamisen ehkäisyyn. Lisäksi on hoidon loppuarviointi ja jälkiseurantakäyntejä. Tavoitteena on rahapelaamisen lopettaminen kokonaan (Ladouceur & Lachane, 2006).

Vakavasta riippuvuudesta toipuminen kestää kauan. Heikkilän (2005, s. 20) mukaan aivot ovat ehtineet tottua riippuvuuden tuottamiin elämyksiin, ja niiden on palauduttava normaalitilaan. Tämä muutos puolestaan voi viedä vuosia, ja prosessin aikana koetaan usein tunne-elämän häiriöitä kuten masennusta (Heikkilä 2005, s. 20).

Koski-Jännes (1998) toteaa, että eri riippuvuuksista toipuminen kestää eri aikoja. Esimerkiksi aineriippuvuuksissa (esim. alkoholi tai tupakka) kerrasta poikki voi olla toimivampi kuin vähitellen lopetus. Tapariippuvuuksista (esim. peliriippuvuus) irti pääseminen puolestaan tapahtuu yleensä pikkuhiljaa. Riippuvuuden voittamista edeltävät kokemukset vaikuttavat irti pääsemiseen merkittävästi (Koski-Jännes, 1998).

Ajattelin, että toipumiseen kuluva aika riippuu pitkälti myös peliongelmiin kestästä sekä siitä, onko rinnalla muita ongelmia ja jos on, millaisia ja minkä verran. Rahapeliriippuvainen voi olla peleistä irti päästessään voimakkaastikin velkaantunut, mikä vaikuttaa elämään vielä pitkään. Myös se, millaiseksi arki rakentuu pelaamisen lopettamisen jälkeen, vaikuttaa varmasti toipumiseen.

Usein ajatellaan, että riippuvuudesta ei koskaan parane täydellisesti. Maritta Itäpuiston (2012) rahapeliongelmiin ratkaisemista ja formaalia apua käsittelevässä tutkimuksessa toipumisprosessin loppuun päässeet vastaajat kuitenkin kuvailivat voittaneensa peliongelman, ja että ongelma oli jäänyt taakse (s. 145-146). Heidän kohdallaan “suhde pelaamiseen näyttää ongelmatonmalta, ja he osoittavat myös rajat sille, missä pelaamisen ongelmatonmuus kulkee” (s. 145).

3.8 Aiemmat tutkimukset rahapeliriippuvaisten kokemuksista

Suomessa tietoisuus rahapeliongelmistä lisääntyi 1990-luvulla. Yksi ensimmäisistä rahapeliriippuvuutta kartoittaneista suomalaisista tutkimuksista on Lasse Murrin ja Jorma Niemelän (1993) tutkimus *Kun on pakko pelata*. Rahapeliriippuvaisten kokemuksia ovat tutkineet esimerkiksi Mielonen ja Tiittanen (1999) sekä Maritta Itäpuisto (2012), ja tässä luvussa nostan esille heidän tutkimustensa pääkohtia.

Mielosen ja Tiittasen A-klinikkasäätien kanssa toteuttama tutkimus on yli 20 vuotta vanha, joten se ei juurikaan ota lukuun nettikasinoita. Kuitenkin rahapeliriippuvuus oireineen oli sama

kuin nykyään, vaikka rahapelaamisen ympäristö ja alustat ovatkin osittain muuttuneet. Tutkimuksessa kartoitettiin ongelmapelaamiseen johtaneita syitä, seurauksia sekä hoitoa, ja näkökulmana olivat nimenomaan pelaajien omat kokemukset. Sikäli tutkimuksen tavoitteet ovat hyvin samanlaiset kuin tämän kandidaatintyönikin, mutta kuten edellä onkin mainittu, nykypäivän peliympäristö ja alustat ovat varsin erilaiset 1990-lukuun verrattuna.

Mielosen ja Tiittasen mukaan ongelmapelaamisen syistä nousi esille viisi teemaa, joita olivat “1) taloudellisen hyödyn tavoittelu, 2) elämänlaadun parantaminen, 3) tunnekokemuksen vuoksi pelaaminen, 4) ulkoisen vaikutteen vuoksi pelaaminen ja 5) itsehallinnan heikkeneminen” (Mielonen & Tiittanen, 1999 s. 26). Ongelmapelaamisen seuraukset Mielosen ja Tiittasen tutkimuksessa muodostivat niin ikään viisi teemaa: “1) taloudellisen tilanteen heikkeneminen 2) ihmissuhdeongelmat, 3) minäkuvan muuttuminen 4) syntyneen addiktion muodostuminen elämää hallitsevaksi ja 5) itsemurhariskin kasvaminen” (s. 32). Myös tutkittavien kokemukset ongelmapelaamisen hoidosta jaettiin viiteen teemaan: “1) hoitoon pääseminen, 2) myönteiset kokemukset hoidosta, 3) kielteiset kokemukset hoidosta, 4) motivaation merkitys onnistumiselle ja 5) näkemykset hoidon kehittämisestä” (Mielonen & Tiittanen 1999, s. 40).

Mielosen ja Tiittasen tutkittaville oli koitunut rahapelaamisesta muun muassa vakavia taloudellisia vaikeuksia, laaja-alaisia ongelmia ihmissuhteissa sekä itsetunnon ja ajattelukyvyn heikkenemistä. Tunnetiloja luonnehditaan tuskaiseksi ja ahdistuneeksi. Arjen pyörittäminen ja esimerkiksi harrastukset kärsivät. Osa menetti työpaikkansa. Tutkittavat kokivat pelaamisen lisäävän päihteiden käyttöä sekä itsetuhoisia ajatuksia. Osa etsi pakotietä pahasta olosta esimerkiksi kriisipuhelimen avusta sekä uskoontulosta (Mielonen & Tiittanen 1999, s. 48-50). Hoitoon pääsy koettiin vaikeaksi muun muassa tiedon puutteen vuoksi, mutta saadusta hoidosta oli positiivisia kokemuksia etenkin, mikäli oma motivaatio oli kohdallaan. Kuitenkin hoitotaksot koettiin liian lyhyiksi, eikä hoitoon aina luotettu.

Maritta Itäpuiston (2012) tutkimus *Rahapeliongelmiin apua hakeneiden kokemukset peliongelman ratkaisemisesta sekä formaalista avusta* paneutuu rahapeliongelmiin toipumiseen sekä formaalin avun vaikutukseen toipumisprosessissa. Hänen tutkimuksensa tulosten mukaan toipumisprosessi alkoi ongelman miettimisestä - mikä on se ongelma tai uhka, johon halutaan apua? Itäpuiston aineistossa tutkittavat mainitsevat yleisimmin tällaisiksi uhiksi mm. avioerouhan sekä velkaongelmat ja mahdollisen kodin menetyksen rahapelaamisen vuoksi.

Itäpuisto nimeää peliongelmissa toipumisen vaiheet seuraavasti: formaalin avun haku, pelaa-
mattomuustaitojen oppiminen, ajatusten ja arvojen muutos, minän vahvistuminen sekä ongel-
mapelaamisen unohtaminen. Kokemusten mukaan formaalilla hoidolla oli positiivisia vaiku-
tuksia suurimmalle osalle tutkittavista. Huomioitavaa on se, että hoidossa pidettiin tär-
keänä hoitaa myös rahapelaamisen seurauksia, kuten mielenterveysongelmia ja velkaantu-
mista. Tutkimustuloksissa oli mielenkiintoista se, että toipumisprosessin koettiin johtaneen on-
gelman voittamiseen ja peliriippuvuuden päättymiseen. Se ei siis jaa esimerkiksi AA-toimiston
näkemystä “aina riippuvaisesta mielestä”, vaan näkee peliriippuvuuden täysin voitettavissa ole-
vana ongelmana (Itäpuisto, 2012).

4 Tutkimuksen toteutus

4.1 Tutkimusmenetelmä ja osallistujat

Tämä kandidaatintyö on kvalitatiivinen, mikä näkyy siinä, että kyselyyn osallistujien omin sanoin kerrotut kokemukset ovat tärkeintä tutkimusaineistoa. Juhilan (2021) mukaan kvalitatiivisessa tutkimuksessa on tärkeää, että tutkimuskohteeseen suhtaudutaan mahdollisimman avoimesti sekä pyritään minimoimaan omien ennakko-oletusten vaikutus. Lähdemateriaalit ovat yleensä empiirisiä aineistoja, kuten tekstejä, kuvia tai keskusteluja. Tulkinta pyritään tekemään osana kontekstia, ei siitä irrallaan. Tärkeää on myös, että sekä tutkijan että tutkittavien subjektiivisuus ja toimijuus saavat tulla esiin (Juhila, 2021). Näin ollen minun on tätä tutkielmaa toteuttaessani hyvä pyrkiä tiedostamaan omat tulkintoihini vaikuttavat merkitykset ja tekijät.

Olen valinnut tutkittaviksi sellaisia henkilöitä, joilla on kokemusta rahapeli riippuvuudesta. Tutkimusmenetelmäni on täten fenomenologinen: Fenomenologiassa pyritään tutkimaan ilmiöitä sellaisina kuin ne koemme, tai tapojamme kokea asioita (Smith, 2009). Tutkimuksessa pääpaino on yksilön subjektiivisessa kokemuksessa, ja kokemuksen eri tasoja voivat olla esimerkiksi ajattelu, käsitykset, tunne, tahto, toiminta ja niin edelleen (Smith, 2009). Tutkimani ilmiö on rahapeliongelmat ja rahapeli riippuvuus, ja keskiössä ovat tutkittavien omakohtaiset kokemukset tästä ilmiöstä.

Toteutan tutkielmani empiirisen osion Google Forms –kyselylomakkeella. Kyselyyn osallistuu kolme entistä peliriippuvaista. Vaikka aihe on usein vaiettu ja herkkäkin, tutkimukseeni osallistujat löytyivät nopeasti ja helposti. Vastaukset ovat täysin anonyymejä, ja osallistumisen kriteerinä oli ainoastaan se, että vastaaja on velkaantunut nettikasinoilla peliriippuvuuden vuoksi ja sittemmin päässyt eroon rahapelaamisesta. Haastateltavien yksityisyyden suojelemisen vuoksi en tässä mainitse tarkemmin sitä, mistä heidät löysin.

Koska kysely toteutetaan täysin etänä, jää aito vuorovaikutus puuttumaan, ja osallistujat ovat itsellenikin ns. kasvottomia. Kuitenkin koen hyvänä asiana sen, että koska vastaajat kirjoittavat vastauksensa itse, ja heillä on aikaa miettiä, miten he haluavat kunkin asian ilmaista. Osallistu-

jat vastasivat 14 avoimeen kysymykseen. Koska kasvokkaista vuorovaikutusta ei ole, pidin tärkeänä muotoilla kirjalliset kysymykset mahdollisimman selkeiksi ja helposti ymmärrettäviksi. Kyselystä tuli lopulta aika pitkä, ja toivoin, että vastaajat eivät kokisi sitä liian puuduttavaksi.

Olin ajatellut, että aineiston analyysissä painotan fenomenologisen suuntauksen mukaan tutkittavien kokemuksia. Samalla pyrkisin hermeneuttiseen näkökulmaan nojaten ymmärtämään tutkittavia inhimillisellä ja syvällisellä tavalla (Jyväskylän yliopiston Koppa, 2015). Merkittävä osa hermeneuttista analyysia olisi voida tulkita myös esimerkiksi ilmeitä, eleitä ja liikkeitä, ilmaisua (Laine, 2018). Kuitenkin, kun kysely toteutettiin etänä ja aito vuorovaikutus ja läsnäolo puuttuivat, koin ettei hermeneuttinen analyysi välttämättä ole mielekäs juuri tässä tutkimuksessa. Sen vuoksi päädyin yhdistämään fenomenologisen tutkimusotteen laadulliseen sisällönanalyysiin.

Laadullisessa sisällönanalyysissä pyritään löytämään tutkijaa kiinnostavia sisältöjä ja nimeämään tällaisia aiheita. Tätä analyysin osaa kutsutaan koodaamiseksi (Vuori, 2021). Lähdin toteuttamaan tätä vaihetta niin, että käymällä läpi kyselyvastauksia pyrin löytämään vastauksista usein toistuvia asioita sekä näihin teemoihin kuuluvia seikkoja. Esimerkiksi erilaisia tunnetiloja kuvailtiin usein, joten valitsin tunnetilat yhdeksi teemaksi analyysiin. Se on myös tutkimuskysymysten osalta relevantti, sillä erilaiset tunteet olivat olleen osallistujilla vaikuttamassa merkittävästi niin riippuvuuden syntyyn, riippuvaisena elämiseen kuin siitä irtaantumiseenkin.

Tutkielmani analyysissä toteutan sisällönanalyysia selventämällä eri tapoja kuvata tutkittavaa ilmiötä, eli entisten riippuvaisten kokemuksia rahapeleistä. Tässäkin vaiheessa osallistujien äänten kuuluminen on minulle tärkeää, ja usein sisällönanalyysissa toteutettavan käsitteellinen abstraktion taso jää tässä analyysissa matalaksi (Vuorio, 2021). Tarkoitukseni ei ole pystyä yleistämään tutkimustuloksia. Tutkimustulosten yleistäminen ei olisi mielekästä myöskään siksi, että tutkittavia on niin pieni määrä.

5 Tulosten tarkastelua ja pohdinta

4.2 Tulokset

Jaoin kysymykset ja vastaukset aihepiireittäin viiteen eri teemaan. Nämä teemat ovat riskitekijät ja rahapeliriippuvuuden synty, rahapeliriippuvaisena eläminen, rahapeliriippuvuudesta irtaantuminen, elämä riippuvuudesta irtaantumisen jälkeen, motiivi pelaamisen lopettamiseen sekä osallistujien neuvot. Seuraavaksi kuvaan kysymykset ja vastaukset kunkin teeman alle.

Riskitekijät ja rahapeliriippuvuuden synty. Ensimmäinen kysymys oli “Miten suhtauduit rahapeleihin ennen kuin sinusta tuli peliriippuvainen?” Vastauksissa todettiin suhtautumisen olleen positiivista tai neutraalia. Yksi vastaajista koki rahapelit positiivisena, sillä niistä sai rahaa. Toinen puolestaan totesi suhtautuneensa rahapeleihin suurella mielenkiinnolla ja olleensa riippuvainen “*varmaankin ihan siitä hetkestä lähtien, kun tipautin ensimmäisen kolikon pelikoneeseen*”. Kolmas vastaaja koki rahapelit neutraalisti:

“Olin vuosia silloin tällöin lotonnut ja ostanut arpoja. Toiveena tietenkin, että olisi voittanut vähän enemmän rahaa.”

Toinen kysymys kuului “Miten nettikasinoiden rahapeleistä tuli sinulle riippuvuus?” Vastauksissa tuli esille suurten voittojen osuminen kohdalle oikealla hetkellä, sekä arjen pakeneminen. Pelaaminen mainittiin mieluisaksi ja siihen koettiin viehtymystä.

Tarvitsin jotakin omaa, johon pystyin uppoutua. Paeta johonkin arkea ja tehdä minulle mieluista asiaa. Valitettavasti se vain maksoi paljon.

Kolmanteen kysymykseen “Koetko, että sinulla oli/on peliriippuvuuteen altistavia tekijöitä? Millaisia?” kaikki vastaajat totesivat, että riskitekijöitä on. Suvuissa oli ollut esimerkiksi päihde- ja peliriippuvuutta sekä aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriötä. Myös mielenterveyden ongelmat kuten masennus tuli esille. Vastaajat tiedostivat siis altistavat tekijät hyvin. Heidän mainitsemansa riskitekijät ovat yleisiä ongelmapelaamiseen altistavia seikkoja.

“Olin masentunut ja en ollut elämäni aikana käsitellyt mitään vaikeita asioita, kun en osannut. Tarpeeksi kun asiat ja tunteet kasautuvat, ne alkavat ahdistaa. Pelit veivät ajatukset muualle.”

Neljäs kysymys oli “Missä vaiheessa myönsit riippuvuuden itsellesi?” Vastaajien myöntäessä riippuvuuden itselleen, pelaamista oli jatkunut pari vuotta tai muutama vuosi.

“Kun olin pelannut kaksi vuotta, eikä ollut enää muuta mahdollisuutta kuin tajuta etten selviä tästä kuin apua hakemalla.”

“Melko varhaisessa vaiheessa, ehkä muutaman vuoden ”peliuran” jälkeen. En tosin vielä ollut silloin valmis tekemään mitään sen eteen. Koin, että oli riippuvuus, mutta ettei se muka ollut ongelma.”

Rahapeliriippuvaisena eläminen. Viidenteen kysymykseen “Minkä asioiden koet olleen koukuttavimpia nettikasinoiden toiminnassa?” esille nousivat “*usko isoihin voittoihin*” sekä “*oikealla hetkellä annetut voitot*”. Myös ilmaiskierrokset ja bonuspelit mainittiin. Pelaamisesta saatu rahallinen hyöty tai sen toivominen siis koukutti. Vastauksissa tulivat lisäksi esille visuaaliset ärsykkeet, esimerkiksi vilkkuvat valot. Lisäksi hektisyys ja nopeat rahansiirrot molempiin suuntiin koettiin koukuttavana.

Kuudes kysymys kuului “Tuliko riippuvuus lähipiirisi tietoon? Miten?” Vastaukset kysymykseen olivat myönteisiä. Kahdessa tapauksessa vastaajat olivat kertoneet itse, yhden vastaajan kohdalla asia tuli esiin ulkopuoliselta taholta.

“Ulosottomies otti vaimoon yhteyttä asunnon takia.”

Seitsemännen kysymyksen “Miltä sinusta tuntui ottaa velkaa pelaamisen aiheuttaman tappion vuoksi?” vastauksissa tuli esille rahan muuttuminen pelimerkeiksi, mutta toisaalta koettiin myös syyllisyyttä ja ahdistusta. Pelaamisesta ja velanotosta tuli kierre, jossa pyrittiin voittamaan hävittyjä rahoja takaisin, jotta voitaisiin maksaa aiempia velkoja. Osallistujat vastasivat seuraavasti:

“Maniassa luontevalta, koska mielestäni tarvitsin pelimerkkejä pelaamiseen.”

“Syyllisyyden tunne oli ihan Infernaalinen. Se ei silti ollut tarpeeksi suuri, että pelaaminen olisi loppunut, päin vastoin. Se ajoi pelaamaan lisää, että saisi jo syntyneet velat kuitattua. Ei varmaan tule yllätyksenä, että ei ihan mennyt suunnitelmien mukaan. Olin myös loukkaantunut, että olin kokenut sellaista vääryyttä, että rahani oli menneet taivaan tuuliin, vaikka minun olisi pitänyt voittaa kaiken järjen mukaan.”

“Välillä tuntui pahalta ja todella ahdistavalta, mutta oli kuitenkin pakko ottaa velkaa, että sai edellisiä velkoja maksuun ja pääsi pelaamaan. Rahasta tuli pelimerkkejä, ei lainojen takaisinmaksua niin ajatellut.”

Kahdeksas kysymys kuului “Miten peliriippuvuus ja velkaantuminen vaikuttivat arkeesi?” Vastauksista ilmenee, että peliriippuvuudella ja velkaantumisella on ollut vaikutusta käytännön asioihin, esimerkiksi luottotiedot ovat voineet mennä ja työt ovat tulleet laiminlyödyksi. Osallistujat kuvailevat olleensa lyhytpinnaisia ja ärtyneitä, ja jopa loukkaantuneensa siitä, että voittoja ei tullut tarpeeksi. Yksi osallistujista kertoi, että pelaamisen jännitys ja rentous poistuivat kuvioista riippuvuuden syventyessä. Ahdistus ja paha olo sen sijaan vaikuttaisivat lisääntyneen velan ja pelimäärän lisääntyessä. Osallistujat kuvailevat myös tunteneensa väsymystä ja uupumusta tilanteen aiheuttaman stressin ja salailun vuoksi.

“Ilman luottotietoja ihminen on automaattisesti toisen luokan kansalainen. Vuokra-asunnot, vakuutukset, työpaikat, hotellit, nettiostokset, koko elämä vaikeutuu entisestään ja takaisin pahoihin tapoihin lipsuminen olisi ollut helppoa siinä vaiheessa. Koko arki ja elämä heittää kuperkeikkaa, joten mielenterveys oli ja on edelleen todella koetuksella. Itsetuhoisia ajatuksia oli usein.”

Rahapeliriippuvuudesta irtaantuminen. Yhdeksännessä kysymyksessä “Miten pääsit irti peliriippuvuudesta?” vastaukset nostivat esiin oman tahdon merkityksen sekä riippuvuuden vaikutukset omiin läheisiin. Hoitoon pääsyn on koettu vaikuttavan hyvin positiivisesti irtaantumiseen. Myös vertaistukiryhmän merkitys on ollut huomattava. Puhumisen merkitystä korostettiin. Peleistä irtaantumisessa suuressa roolissa on ollut myös oma huono olo ja ”pohjalla” olemisen kokemukset.

“Kerroin läheisille ja hain työterveydestä apua. Pääsin psykiatrisen sairaanhoitajan juttusille viikoittain ja siitä päihdehoitajalle. Opin puhumalla käsittelemään asioita

ja sanoittamaan tunteita. Psykiatrilta sain mielialälääkityksen. Vertaisryhmään osallistuminen oli todella voimaannuttavaa ja iso apu riippuvuuden ymmärtämisessä ja käsittelyssä.”

Kymmenenteen kysymykseen “Kuinka kauan koet paranemisprosessin kestäneen? Minkä asioiden koet olleen ratkaisevia paranemisen kannalta?” kaksi vastaajista totesi, että paranemisprosessi on kesken, ja että se tuskin koskaan tulee täysin valmiiksi. Kaikista vastauksista nousee esiin se, että hyväksytään oman mielen olevan riippuvainen, vaikka rahapelaaminen onkin jäänyt taakse ja riippuvuus on hallinnassa. Ratkaisevista asioista yksi vastaajista alleviivasi tiedostamisen merkitystä. Toinen puolestaan koki, että vertaistuki ja ympäristön ymmärrys ovat olleet erittäin tärkeitä. Kolmas totesi myös, että puhuminen yhdessä päihdehoitajan, läheisten sekä vertaisten tuen kanssa ovat olleet toimivia apukeinoja. Hänen mukaansa parantumisessa tärkeintä on kuitenkin oma motivaatio ja halu parantua.

Irtaantuminen ja paranemisprosessi ovat nostaneet esiin aluksi esimerkiksi arkuutta, ehkä juuri häpeän ja syyllisyyden vuoksi: ”*Akuutti vaihe oli varmaan ensimmäiset viikot, kun taas uskalsi edes katsoa itseään peilistä ja kohdata maailmaa.*” Paranemisprosessin edetessä vastaajat kuvailevat enemmän positiivisia tunteita, kuten ylpeyttä riippuvuuden voittamisesta sekä kiitollisuutta läheisistä. Onnellisuuden tunteet näyttäisivät lisääntyneen.

Elämä riippuvuudesta irtaantumisen jälkeen. 11. kysymykseen “Koetko peliriippuvuuden jättäneen sinuun jälkiä? Millaisia?” vastauksissa tulee esille hyvin monenlaisia asioita. Osa vastaajista kantaa yhä mukanaan häpeää, syyllisyyttä ja huonoa omaatuntoa. Esiin tulee kuitenkin myös positiivisia asioita, kuten avoimuuden ja onnellisuuden lisääntyminen riippuvuudesta parantumisen jälkeen.

“Häpeä ja syyllisyys. Asioita, jotka ponnahtavat aivan arkisissa asioissa esille”

“Olen muuttunut riippuvuuden myötä avoimemmaksi ja osaan puhua asioista. Olen kiitollisempi läheisistäni ja arkisista asioista. Vaikka rahasta on tiukkaa, olen oivaltanut, ettei raha tuo sitä suurinta onnea. Kuitenkin pärjään, vaikka makselen pelivelkoja vielä pitkään. Riippuvuus pakotti käsittelemään asioita, joiden myötä löysin it-

seni, joten en voi olla täysin harmissani sairastuessani peliriippuvuuteen. Siitä parannuttuani olen ollut onnellisempi. Haluan myös auttaa muita peliriippuvaisia ja toimin vertaisohjaajana. Se on tuonut elämään uutta sisältöä.”

Vastauksissa 12. kysymykseen “Millainen suhteesi riippuvuuksiin on nyt?” ilmenee tiedostava ajatus. Riippuvuus on jättänyt jälkiä, mutta sen tuoma kokemusasiantuntijuus on voitu kanavoida hyvään tarkoitukseen. Näin ollen heikkous ja elämää monin tavoin kuormittava tekijä onkin saatu käännettyä vahvuudeksi. Myös repsahtamisen pelko on ajan saatossa himmentynyt.

“Minulla on aina ollut suuri halu auttaa ihmisiä ja saan siitä hyvää oloa itselleni. Olen peliongelmaisten vertaistukiryhmän vetäjänä ja opiskelen mielenterveys- ja päihdetyön ammattilaiseksi, joten uskoisin olevani hyvällä suunnalla. Pelko omasta repsahtamisesta ei ehkä enää ole niin suuri, kun aikaa kuluu eteenpäin.”

Motiivi pelaamisen lopettamiseen. 13. kysymykseen “Mikä tapahtuma tai mikä kuulemasi toiselta ihmiseltä, oma oivalluksesi, tai muu vastaava tilanne herätti sinussa muutosprosessin käynnistymisen suhtautumisessasi peleihin?” vastaajat nostivat syiksi muun muassa uupumisen, suuret velkamäärät, sekä vaaran menettää perhe ja koti.

“Hävittyäni hyvin pienen hetken aikana käsittämättömän summan rahaa, ajattelin, että tässä on kaksi vaihtoehtoa; ensimmäinen on se, että jatkan pelaamista ja tuhoan monta elämää kerrallaan tai jätän vahingollisen tapani ja pyrin elämään loppuelämäni onnellisempana.”

“Uhka menettää perhe ja asunto loi minuun taistelutahtoa. Myös oma paha olo.”

Osallistujien neuvot. 14. kysymys kuului “Minkä neuvon antaisit a) henkilölle, jolla ilmenee peliriippuvuuteen altistavia tekijöitä, b) henkilölle, joka kieltää peliriippuvuutensa, mikä kuitenkin aiheuttaa hänelle ja läheisille ongelmia tai c) henkilölle, joka on tunnistanut peliriippuvuutensa ja hakee siihen apua ja hoitoa?” Liitän vastaukset tähän sellaisinaan, koska uskon, että mikäli vastauksia lukee joku, johon aihe liittyy, hän voi hyötyä osallistujien neuvoista.

A-kohta

“Ole varovainen pelien kanssa. Hanki asiasta tietoa.”

“Älä jää yksin. Etsi se asian juuri, joka aiheuttaa peliriippuvuuden. Työstä asiaa pitkäjänteisesti.”

“Tiedosta riskitekijät äläkä pidä varoitusmerkkejä yhdentekevinä. Meistä vahvimmatkin saattavat kompastua omaan ylpeyteensä.”

B-kohta

“Oletko onnellinen? Mieti, että onko tämä se henkilö, joka haluat olla? Oletko valmis luopumaan kaikesta muusta pelaamisen vuoksi? Mikä olisi pahinta, mitä voisi tapahtua, jos nöyryyt ja myönnät ongelmiasi?”

“Kuuntele muita. Katso läheisiä. Jos et selviä päivän rutiineista ilman pelaamista, se ei ole normaalia. Pidä kirjaa tappioista.”

“Mieti mitä hyvää ja huonoa pelit aiheuttavat elämääsi? Kumpia asioita on enemmän? Mikä on se syy, miksi pelaat? Keskustele läheistesi kanssa. He kärsivät ja ovat huolissaan enemmän mitä uskoisit.”

C-kohta

“Hienoa! Et ole yksin tämän asian kanssa. Ota kaikki apu vastaan minkä saat ja kerro ainakin yhdelle läheiselle ihmiselle peliongelmastasi. Ole valmis puhumaan ja käsittelemään myös vaikeita asioita.”

“Älä paranna rahatilannetta, vaan paranna itseäsi. Ole armollinen itsellesi ja anna mahdollisuus muiden auttaa. Toimi päättäväisesti ja pitkäjänteisesti. Usko itseesi.”

“Ole ylpeä itsestäsi. Kenenkään ei ole helppo myöntää omia virheitään tai näyttää olevansa heikko. Olet ottanut suuren askeleen ja toivon, että saat tarvitsemaasi apua ja saat niskaotteen sairaudestasi.”

4.3 Yhteenveto ja pohdinta

Tutkielmani kirjallisuusosiossa olen pyrkinyt selvittämään rahapeliriippuvuutta ja sen moninaisia vaikutuksia yksilöön. Käsittelin esimerkiksi aiheeseen liittyviä käsitteitä, diagnostiikkaa

sekä nykytilannetta Suomessa. Taustoitin tutkimuskysymysten aiheita kirjoittamalla myös rahapeli­riippuvuuden seurauksista ja hoidosta, irti pääsemisestä ja paranemisesta sekä toin esille aiempia tutkimuksia aiheesta. Näin ollen lukijan on toivottavasti helpompi ymmärtää empiiristä osiota ja sen tuloksia. Empiirisessä osiossa pyrin tuomaan esille kolmen osallistujan kokemuksia riippuvuuden synnystä, sen kanssa elämisestä sekä irti pääsemisestä. Vastaukset jaottelin seuraaviin teemoihin: riskitekijät ja rahapeli­riippuvuuden synty, rahapeli­riippuvaisena eläminen, rahapeli­riippuvuudesta irtaantuminen, elämä riippuvuudesta irtaantumisen jälkeen, motiivi pelaamisen lopettamiseen sekä osallistujien neuvot.

Ensimmäinen tutkimuskysymys käsitteli rahapeli­riippuvuuden syntyä. Kaikilla vastaajilla oli sille altistavia riskitekijöitä, kuten suvussa esiintyvät mielenterveys- tai päihdeongelmat. Myös suhtautuminen pelaamiseen oli lähtökohtaisesti positiivista. Vastauksista ei tullut esiin esimerkiksi todennäköisen häviön tiedostaminen. Rahapeli­yhtiöiden toiminta perustuu siihen, että pelaajien tappiot ovat suuremmat kuin voitot, ja näin ollen peliyhtiöiden voitot ovat suuremmat kuin tappiot. Esimerkiksi Veikkaus sai rahapeleistä katetta noin 1,8 miljardia euroa vuonna 2017 (Kauppalehti 12.2.2018). Vaikka tämän tiedostaisikin, voi ajatuksena olla, että suuri voitto voi silti osua juuri omalle kohdalle.

Riippuvuuden syntyyn vaikuttivat rahapeleistä saadut voitot sekä halu paeta arkea. Riippuvuutta syvensivät niin ikään pelivoitot sekä esimerkiksi ilmaisapelit. Mielenterveys- ja päihdeongelmat kulkevat usein rahapeli­riippuvuuden kanssa käsi kädessä (Heinälä, 2015). Castrén ja kumppanit (2015) toteavat, että omien kokemusten ja uskomusten lisäksi vallitseva elämäntilanne voi vaikuttaa rahapeli­riippuvuuden syntyyn, ja yksilö voi paeta peleihin esimerkiksi ahdistustaan. Tässä toteutuvat kyselytulosten kohdat positiivinen suhtautuminen pelaamiseen sekä arjen pakeneminen.

Myös pelien ulkoasu, äänitehosteet ja nopeatempoisuus mainittiin riippuvuuden syntyyn vaikuttaneina tekijöinä. Pelityypillä todella on vaikutusta pelaamisen aiheuttamiin ongelmiin. Juuri tempoltaan nopeat pelit (esimerkiksi nopeat rahansiirrot niin panoksen asettelussa kuin pelin lopputuloksessakin) aiheuttavat enemmän ongelmia kuin ”hitaammat” pelit (Terve­yden ja hyvinvoinnin laitos & Pajula, 2016 s. 7). Visuaalisuus ja erilaiset äänitehosteet lisäävät riskiä pelata enemmän (Terve­yden ja hyvinvoinnin laitos & Pajula, 2016 s. 9). Ehkä vilkkuvien valojen tuoma hektisyys ja pelien nopeatempoisuus luovat kiireen tunnetta ja painetta, mikä saa ihmisen pelaamaan rahaa enemmän ja nopeammin.

Toinen tutkimuskysymys haki vastauksia siihen, millaista oli elämä rahapeliriippuvaisena. Vastausten mukaan pelaamisen vuoksi otettu velka ahdisti ja aiheutti syyllisyyttä, mutta toisaalta raha menetti osaltaan merkityksensä: pelatessa rahasta tuli vain pelimerkki. Tällä on kuitenkin ollut vaikutuksensa arkeen ja mielialaan. Luottotiedottomuus on hankaloittanut käytännön asioita, ja toisaalta velkaantuminen on vaikuttanut alentavasti mielialaan. Stressi, ahdistus ja yhden vastaajan kohdalla jopa itsetuhoiset ajatukset ovat tulleet mukaan kuvioihin. Heinälän (2015) mukaan rahapelaamisen onkin todettu olevan usein yhteydessä erilaisiin mielialahäiriöihin, kuten masennukseen, ahdistukseen, kaksisuuntaiseen mielialahäiriöön, aktiivisuuden ja tarkkaavuuden häiriöön, unihäiriöihin ja niin edelleen. Myös itsetuhoisuus ja itsemurhariski ovat rahapeliriippuvaisilla suurentuneet (Heinälä, 2015).

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä pohdin, mitkä tekijät olivat merkittäviä rahapeliriippuvuudesta irtaantumisessa. Vastauksissa eniten korostettiin oman motivaation, vertaistuen, eri ammattilaisten sekä puhumisen merkitystä. Halua päästä rahapeleistä eroon ovat lisänneet muiden muassa voimakas velkaantuminen, uupumus ja paha olo sekä perheen ja kodin menettämisen uhka. Paranemisprosessin koettiin kuitenkin olevan vielä kesken, ja vastauksissa tulikin ilmi, että riippuvuus on yhä olemassa, vaikka se onkin hallinnassa. Se vaikuttaa yhä osaltaan elämään: Häpeä ja syyllisyys, ”luuserin leima”, kulkevat mukana. Toisaalta hyvinä muutoksina nähdään esimerkiksi avoimuuden lisääntyminen ja omien arvojen selkeytyminen. Riippuvuudesta irtaantumisen myötä se on voitu kanavoida voimavaraksi, kuten vertaisohjaamiseen.

Koen, että tässä kandidaatintyössäni tutkimuskysymyksiin vastaaminen onnistui vaihtelevasti. Tutkielmaa tehdessäni huomasin, että kysymykset hakevat vastauksia hyvin laajoihin teemoihin. Ymmärsin, etten mitenkään pysty tuomaan esiin kuin pienen raapaisun siitä, mitä kaikkea aihe pitää sisällään. Rahapeliriippuvuuden syntyyn liittyviä asioita, sitä, miten riippuvuus käytännössä syntyy, oli yllättävän vaikeaa löytää. Empiirisen osion vastaukset tuovat kuitenkin mielestäni hyvin näkökulmaa ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Toinen tutkimuskysymys käsitteli elämää rahapeliriippuvaisena, ja teoriaosiossa vastataan siihen kertomalla mm. diagnostisista kriteereistä ja ongelmapelaamisen seurauksista. Empiirisessä osiossa tutkittavien vastaukset aiheen kysymyksiin ovat mielestäni pysäyttäviä. Kolmanteen kysymykseen, joka käsitteli rahapeliriippuvuudesta irtaantumista, oli puolestaan hieman vaikeampi löytää teoriatietoa, mutta tässäkin tutkittavien vastaukset puhuvat puolestaan.

Mielestäni teoriaosuus ja kyselyni tulokset tukevat toisiaan. En löytänyt teorian ja vastausten joukosta yhtään selkeää ristiriitaa. Tutkittavien vastaukset ovat elävän elämän esimerkkeineen hyvin osuvia kuvauksia siitä, mistä teoriaosuus kertoo. Tuloksia ei voida yleistää muun muassa otoksen pienuuden vuoksi, mutta käyttöarvo voi olla esimerkiksi rahapeliriippuvaisen mielen ymmärtämisessä.

Rahapeliriippuvuus on aiheena laaja, ja esimerkiksi teoriaosuus piti rajata tarkkaan, jotta työn pituus pysyisi sopivissa rajoissa. Entisten rahapeliriippuvaisten kokemusten lisäksi rahapeli-riippuvuutta voisi tutkia hyvin monesta eri näkökulmasta. Tämä kandidaatintyö ei selvennä esimerkiksi pelaamisen vaikutuksia ihmissuhteisiin tai työelämään. Kuten aiemmin on mainittu, esimerkiksi Pelirajat'on tarjoaa vertaistukea myös pelaajien läheisille, mutta aiheesta ei ole kovin paljoa suomalaista tutkimusta. Kansainvälisiä tutkimuksia rahapelien vaikutuksesta ihmissuhteisiin sekä pelaajien läheisten kokemuksista löytyy jonkin verran. Rahapelaamisen vaikutuksia työelämään selventää esimerkiksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tukiaineisto *Työ-elämä pelissä* (2021), mutta itseäni kiinnostaisi aiheen tutkiminen nimenomaan kokemuksellisesta näkökulmasta.

Tarkastellessamme rahapelaamista yhteiskunnallisesta näkökulmasta, koen että ihmisten olisi hyvä tietää aiheesta enemmän. Mitä enemmän tiedämme rahapelien haitoista, sitä paremmin voimme niiltä suojautua. Mielestäni on haitallista, että esimerkiksi jotkut sosiaalisen median vaikuttajat tekevät kaupallisia yhteistyöitä kasinoitten kanssa. Tällaiset yhteistyöt antavat vääristyneen kuvan rahapeleistä ja niiden seurauksista. Rahapeliaiheen käsitteleminen julkisessa keskustelussa voisi lisätä avoimuutta, vähentää häpeää ja näin ollen laimentaa yhden haastateltavan mainitsemaa ”luuserin leimaa otsassa”. Ehkä kynnyks hakea apua voisi tällöin myös madaltua. Toisaalta Veikkauksen ja suurten yritysten olisi mielestäni kannettava vastuunsa asiassa. Näin on toiminut esimerkiksi Lidl, joka ilmoitti huhtikuussa 2021 päätöksestään poistaa rahapeliautomaatit kaupoistaan (Peluri, 2021). Tällaisia päätöksiä tarvitsemme lisää. Työtä on paljon, mutta voimme pyrkiä torjumaan rahapeliriippuvuutta ja sen tuomia haittoja askel kerrallaan.

Johtopäätöksenä voitaneen todeta, että tulosten mukaan rahapeliriippuvuuden syntyä koetaan edesauttavan esimerkiksi yksilölliset tekijät kuten päihde- ja mielenterveysongelmat sekä positiivinen suhtautuminen ja positiiviset kokemukset peleistä. Myös pelityypit vaikuttavat, ja erityisesti valo- ja äänitehosteet sekä nopeatempoisuus vaikuttavat riippuvuuden syntyyn. Pelaajat

kokivat, että rahapeli riippuvuus sekä velkaantuminen aiheuttavat muiden muassa stressiä, ahdistusta ja häpeää. Rahapeli riippuvuudesta irtaantumiseen auttavat oma motivaatio, vertaistuki sekä ammattiapu. Tiedostaminen ja asioista puhuminen on tulosten mukaan koettu hyvin tärkeiksi. Riippuvaisen mielen koetaan olevan aina keskeneräinen, mutta riippuvuudesta on päästy askel kerrallaan yhä kauemmas. Koin ehkä merkittävimpana tuloksena sen, että rahapeli riippuvuudella oli paljon vaikutusta mielialaan, ja se aiheutti pelaajille kokonaisvaltaisen negatiivisia tunteita. Rahapeli riippuvuudesta toipumista kuvailtaessa esiin tuli selkeästi mielialan ja onnellisuuden tunteiden noususuunta.

Lähteet

- Alho, H., Heinälä, P., Kiiänmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.). (2015). *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim.
- Alho, H. & Lahti, T. (2015). Rahapeliongelmat, käsitteet ja yleisyys. Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiiänmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.). (2015). *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim.
- Arpajaislaki (23.11.2001/1047). Haettu osoitteesta <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047>
- Blaszczynski, A. & Nower, L. (2002). A pathways model of problem and pathological gambling. *Addiction* 97 (5), 487–499
- Castrén, S., Lahti, T. & Salonen, A. (2015). Psykologisten tekijöiden vaikutus rahapeliongelman kehittymiseen (s. 60-61). Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiiänmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.). (2015). *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim.
- Gossop, M. (1989). *Relapse and Addictive Behaviour*. Routledge.
- Heikkilä, A. (2005). *Riippuvuus – valheiden verkko* (4. painos). Helsinki: Rasalas.
- Heinälä, P. (2015). Rahapeliongelmiin liittyvät psyykkiset ja fyysiset sairaudet & Itsemurhat ja rahapeliongelma (s. 95-102). Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiiänmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.). (2015). *Rahapeliriippuvuus*. Helsinki: Duodecim.
- Itäpuisto, M. (2012). Rahapeliongelmiin apua hakeneiden kokemukset peliongelman ratkaisusta ja formaalista avusta. *Janus* vol. 20 (2) 2012, 131-148
- Juhila, K. Laadullisen tutkimuksen ominaispiirteet. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/mita-on-laadullinen-tutkimus/laadullisen-tutkimuksen-ominaispiirteet/>

Järvinen-Tassopoulos, J. (2015). Perheen, sosiaalisten verkostojen ja asuinalueen merkitys rahapeliongelman kehittymisessä & Rahapeliongelmalle altistavia sosiaalisia riskitekijöitä (s. 63-65). Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiiänmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.). (2015). Rahapeliiriippuvuus. Helsinki: Duodecim.

Kauppalehti. (12.2.2018). Kuinka paljon voittoa rahapeliautomaatit tuottavat? Haettu osoitteesta <https://www.kauppalehti.fi/uutiset/kuinka-paljon-voittoa-rahapeliautomaatit-tuottavat/5abe7576>

Kiiänmaa, K. (2015). Rahapeliongelmiin altistavat tekijät. Rahapeliongelman neurobiologia ja perinnöllisyys (s. S. 51.59). Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiiänmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.). (2015). Rahapeliiriippuvuus. Helsinki: Duodecim.

Jyväskylän yliopiston Koppa. (2015). Avoimet. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja humanisteille. Menetelmäpolku. Aineiston analyysimenetelmät. Fenomenologinen analyysi. Haettu osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmät/fenomenologinen-analyysi>

Jyväskylän yliopiston Koppa (2015). Avoimet. Humanistis-yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Menetelmäpolkuja humanisteille. Menetelmäpolku. Aineiston analyysimenetelmät. Hermeneuttinen analyysi. Haettu osoitteesta <https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineiston-analyysimenetelmät/hermeneuttinen-analyysi>

Koski-Jännes, A. (1998). Miten riippuvuus voitetaan. Helsinki: Otava.

Käypä hoito -suositus. (2021). Kaksisuuntainen mielialahäiriö. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Haettu osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50076#K1>

Ladouceur, R. & Lachane, S. (2006). Overcoming your pathological gambling: Workbook.

Mielonen, H., & Tiittanen, H. (1999) "Sitä aatteli, että jos sitä nyt voittaa...". Peliriippuvaisten kokemuksia ongelmapelaamisen syistä, seurauksista ja hoidosta. A-Klinikkasäätiön raporttisarja nro 32. Helsinki.

Laine, T. (2018). Miten kokemusta voi tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Ikku-noita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Toimittaneet Juhani Aaltola ja Raine Valli. Jyväskylä: PS-kustannus.

Murto, L. & Niemelä, J. (1993). Kun on pakko pelata: riippuvuus, persoonallisuuden häiriö, kohtuuton harrastus vai eettinen konflikti? Tutkimus suomalaisen ongelmapelaajan profiilista. Helsinki: A-klinikkasäätiö.

Mustalampi, S. & Partanen, A. (2015). Sosiaali- ja terveydenhuollon palvelut rahapeliongelmissa. Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiiänmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.). (2015). Rahapeliriippuvuus. Helsinki: Duodecim.

Pajula, M. (2016). Liikaa pelissä - Tietoa rahapeleistä ja peliongelmastasta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Grano, Helsinki. Haettu osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-579-0>

Pietilä, E., Nerikko, T., Matilainen, R., Tenkanen, T., Salmelin, R., Kaila-Kangas, L., Ovaskainen, E., Kytöpuu, K. (2021). Työelämä pelissä: Tietoa rahapelihaittojen tunnistamisesta ja ehkäisemisestä työyhteisössä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Punamusta Oy, Vantaa. Haettu osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-620-6>

Pelirajat'on. Haettu osoitteesta <https://pelirajaton.com>

Pelissa. Rahapelit netissä. Haettu osoitteesta <https://www.pelissa.fi/>

Peluuri. Haettu osoitteesta <https://www.peluuri.fi>

- Peluuri. (15.4.2021). Ajankohtaista. Lidl vetää rahapelikoneet myymälöistään: ”Toivottavasti tämä hieno päätös on alku uudelle”, kiittää rahapelihaittojen asiantuntija Inka Silvennoinen. Haettu osoitteesta <https://www.peluuri.fi/ajankohtaista/lidl-vetaa-rahapelikoneet-myymalloistaan-toivottavasti-tama-hieno-paatos-alku-uudelle/>
- Smith, David Woodruff, 2009. Phenomenology. Zalta, Edward N. (ed.). The Stanford Encyclopedia of Philosophy (Winter 2013 Edition). Haettu osoitteesta <https://plato.stanford.edu/entries/phenomenology/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (21.4.2020c). Rahapelaaminen ja peliongelmat – Suomalaisen rahapelaaminen 2019. Tilastoraportti 8/2020. Haettu osoitteesta https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/139636/Suomalaisten%20rahapelaaminen%20ja%20peliongelmat%202019_tilastoraportti%2017.4.20.._pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (6.5.2020a). Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Rahapelit. Kansainväliset tautiluokitukset. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelma/kansainvaliset-tautiluokitukset>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (12.6.2020b). Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet. Rahapelit. Rahapeliongelma. Haettu osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/rahapeliongelma>
- Terveyskirjasto. (2016). Sairaudet ja hoito. Lääketieteen sanasto. Mania. Kustannus Oy Duodecim. Haettu osoitteesta <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt02056/mania?q=mania>
- Tossavainen, M. (2015). Rahapeliongelman riskit ja erityispiirteet korkeakouluopiskelijoilla (s. 188-191). Teoksessa Alho, H., Heinälä, P., Kiianmaa, K., Lahti, T. & Murto, A. (toim.). (2015). Rahapeli-riippuvuus. Helsinki: Duodecim.
- Vuori, J. (2021). Laadullinen sisällönanalyysi. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Haettu osoitteesta <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvali/analyysitavan-valinta-ja-yleiset-analyysitavat/laadullinen-sisallonanalyysi/>

Yle Areena. (9.11.2020). Peliriippuvuus johti itsemurhaan. Haettu osoitteesta <https://areena.yle.fi/1-50390207>

Yle Uutiset. (23.12.2020). Vanhuksen surmannut nuorukainen määrättiin mielentilatutkimuksiin – surmasi avustettavansa pelivelkojen takia. Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-11713255>

Liite 1

Kysymykset tutkittaville (kyselylomake, Google Forms)

1. Miten suhtauduit rahapeleihin ennen kuin sinusta tuli peliriippuvainen?
2. Miten nettikasinoiden rahapeleistä tuli sinulle riippuvuus?
3. Koetko, että sinulla on/oli peliriippuvuuteen altistavia riskitekijöitä? Mitä?
4. Missä vaiheessa myönsit riippuvuuden itsellesi?
5. Minkä asioiden koet olleen koukuttavimpia nettikasinoiden toiminnassa?
6. Tuliko riippuvuus lähipiirisi tietoon? Miten?
7. Miltä sinusta tuntui ottaa velkaa pelaamisen aiheuttaman taloudellisen tappion vuoksi?
8. Miten peliriippuvuus ja velkaantuminen vaikuttivat arkeesi?
9. Miten pääsit irti peliriippuvuudesta?
10. Kuinka kauan koet paranemisprosessin kestäneen? Minkä asioiden koet olleen ratkaisevia paranemisprosessin kannalta?
11. Koetko peliriippuvuuden jättäneen sinuun jälkiä? Millaisia?
12. Millainen suhteesi riippuvuuksiin on nyt?
13. Mikä tapahtuma tai mikä kuulemasi toiselta ihmiseltä, oma oivalluksesi, tai muu vastaava tilanne herätti sinussa muutosprosessin käynnistymisen suhtautumisessasi peleihin?
14. Minkä neuvon antaisit a) henkilölle, jolla ilmenee peliriippuvuuteen altistavia tekijöitä, b) henkilölle, joka kieltää peliriippuvuutensa, mikä kuitenkin aiheuttaa hänelle ja läheisille ongelmia tai c) henkilölle, joka on tunnistanut peliriippuvuutensa ja hakee siihen apua ja hoitoa