

**TAMPEREEN YLIOPISTO**  
Porin Yksikkö

**PELIADDIKTIO JA SIITÄ SELVIYTYMINEN**  
*Narratiivinen tutkimus selviytymistarinoista*

Sari-Helena Landvik  
80643  
Pro gradu-tutkielma  
Sosiaalityö  
Elokuu 2010

## ALKUSANAT

Aloitin yliopisto-opintoni vuonna 2005. Tuolloin Pro gradu-tutkielma ja maisteri sanat tuntuivat kaukaisilta termeiltä omaa itseäni ajatellen. Nyt olen kuitenkin vaiheessa, jossa opiskelu on tuottanut hedelmää ja Pro gradu-tutkielma on tehty. Tämän hetkessä työssäni olen oppinut sen, että elämässä huomisesta ei tiedä, joten haluan jo tässä Pro gradu vaiheessa kiittää saamastani tuesta. Kiitokseni on ansainnut graduohjaajani, yliassistentti Valokivi joka taidokkaasti vei graduryhmäämme kohti päämäärää. Kiitokset ovat ansainneet myös koko Tampereen Yliopiston Porin yksikön henkilökunta, joka on innostanut opiskelemaan. Kiitokseni menevät työpaikalleni Satakunnan sairaanhoitopiirinkuntayhtymän henkilökunnalle, koska annoitte graduloman ja näin mahdollistitte valmistumiseni. Erityisesti kiitokset SatKs:ssa oleville työkavereilleni, jotka kestitte ja paikkasitte opiskelun vuoksi tulleita poissaolojani, niin henkisiä poissaoloja kuin fyysisiäkin.

Suuret kiitokset menevät vanhemmilleni Sirkka ja Risto Landvikille, jotka ovat olleet tukena ja turvana elämän jokaisena hetkenä luoden perustan, jonka varassa on hyvä elää ja kehittää itseään. Äidilleni menevät erityiskiitokset kasvatuksen tuottamasta hyvästä sadosta kohdallani sekä kiitos isälleni ala-asteen opettajana minuun kylvämästä luovan tutkimisen siemenestä. Sosiaalityöntekijänä arvostan vieläkin enemmän panostanne, jonka olette antaneet olemalla, ei riittäviä vaan hyviä vanhempia. Kiitos sielunkumppanilleni sisarelleni Elisabethille, joka esimerkillään lääketieteen opiskelijana on innostanut minua opiskeluissa eteenpäin. Kiitos myös, että ostit joululahjaksi pääsykoekirjat ja pakotit menemään pääsykokeisiin. Olet rakas.

Viimeisimmät, mutta eivät vähäisimmät sydämestä pulppuavat kiitokset menevät perheelleni. Kiitos tyttärelleni Amiralle olemassaolostasi, joka on antanut voimia jatkaa opiskeluissa. Kiitos rakkaalle puolisololleni Mohamedille, joka on kannustanut opiskeluissani ja ollut inspiraatioideni lähde koko opiskelun ajan. Rakastan teitä valtavasti!

Porissa 1.pnä kesäkuuta 2010

Sari Landvik

## SISÄLLYS

### ALKUSANAT

### TIIVISTELMÄ

### ABSTRACT

<b>1. JOHDANTO .....</b>	<b>8</b>
1.1. <i>TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ</i> .....	9
1.2. <i>AIHEEN VALINNAN PERUSTELUT JA TUTKIMUSRAPORTIN RAKENNE</i> .....	9
<b>2. PELIRIIPPUUUS, SELVIYTYMINEN JA NARRATIIVISUUS: TUTKIMUKSEN</b>	
<b>TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT .....</b>	<b>11</b>
2.1. <i>PELIRIIPPUUUDEN SOSIAALISTA NÄKÖKULMAA</i> .....	14
2.2. <i>PELIRIIPPUUUDEN PSYKOLOGISTA NÄKÖKULMAA</i> .....	15
2.3. <i>PELIRIIPPUUUDEN LÄÄKETIETEELLISTÄ NÄKÖKULMAA</i> .....	19
2.4. <i>RIIPPUUUDEN HOITOMUOTOJA</i> .....	22
<b>3. SELVIYTYMINEN.....</b>	<b>25</b>
<b>4. NARRATIIVISUUS .....</b>	<b>28</b>
4.1. <i>KÄSITE NARRATIIVI</i> .....	28
4.2. <i>NARRATIIVINEN LÄHESTYMISTAPA</i> .....	29
<b>5. TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUKSEN SUORITTAMINEN .....</b>	<b>31</b>
5.1. <i>TUTKIMUSAINIESTON KERÄÄMINEN</i> .....	31
5.2. <i>TUTKIMUSAINIESTON KÄSITTELY</i> .....	32
5.3. <i>SELVIYTYMISTARINOIDEN ANALYSOINTI</i> .....	33
<b>6. PELIRIIPPUVAISTEN SELVIYTYMISTARINAT .....</b>	<b>35</b>
6.1. <i>SELVIYTYMISTARINOIDEN TYYPITTELYÄ</i> .....	35
6.1.1. Sosiaaliset selviytyjät .....	36
6.1.2. Hengelliset selviytyjät .....	38
6.1.3. Kriisiselviytyjät .....	38
6.1.4. Itsensä voimaannuttajat .....	38
6.1.5. Itsensä rajoittajat .....	39
6.1.6. Vertaistuen avulla selviytyvät .....	39
6.2. <i>SELVIYTYMISTARINOIDEN RAKENTEIDEN ANALYSOINTIA</i> .....	40
6.2.1. Sosiaaliset selviytyjät .....	41
6.2.2. Hengellisten selviytyjien narratiivien rakenne .....	44
6.2.3. Kriisiselviytyjien narratiivien rakenne .....	46
6.2.4. Itsensä voimaannuttajien narratiivien rakenne .....	47
6.2.5. Itsensä rajoittajien narratiivien rakenne .....	48
6.2.6. Vertaistuen avulla selviytyvien narratiivien rakenne .....	53
6.3. <i>SELVIYTYMISRYHMIEN NARRATIIVIEN RAKENTEELLISTA TARKASTELUA</i> .....	56
6.3.1. Narratiivien abstrakti (A) .....	56
6.3.2. Narratiivien orientaatio (O) .....	56
6.3.3. Narratiivien komplikaatio (K).....	56
6.3.4. Narratiivien evaluaatio (E) .....	57
6.3.5. Narratiivien tulos (T).....	57
<b>7. PÄÄTELMÄT .....</b>	<b>58</b>

7.1. <i>TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN</i> .....	58
7.2. <i>TUTKIMUKSEN PÄÄTELMÄT</i> .....	59
7.2.1. Teoreettiset päätelmät .....	60
7.2.2. Käytännölliset päätelmät .....	61
7.3. <i>TUTKIMUKSEN ARVIOINTI</i> .....	61
7.3.1. Tutkimuksen luotettavuus .....	61
7.3.2. Jatkotutkimusaihetta.....	62
<b>LÄHTEET</b> .....	<b>63</b>

TAMPEREEN YLIOPISTO

Porin yksikkö

LANDVIK, SARI-HELENA: Peliaddiktio ja siitä selviytyminen - narratiivinen tutkimus selviytymistarinoista.

Pro gradu-tutkielma, 65s.

Sosiaalityö

Elokuu 2010

---

## TIIVISTELMÄ

Pro gradu-tutkielma on narratiivinen tutkimus peliriippuvuudesta ja siitä selviytymisestä. Tutkielma jakaantuu kahteen eri teemaan; peliriippuvuuden tematiikkaan sekä siitä selviytymiseen. Peliriippuvuuteen on tutkielmassa perehdytty kirjallisuuden avulla. Kirjallisuuskatsauksessa olen halunnut löytää peliriippuvuudesta kertovaa kirjallisuutta sosiaalisesta, psykologisesta sekä lääketieteellisestä näkökulmasta. Peliriippuvuus teemaan en ole liittänyt empiiristä tutkimusta.

Pro gradu-tutkielman toinen teema koostuu peliriippuvuudesta selviytymisestä, johon kuuluu myös empiirinen tutkimus. Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus, jonka selviytymistematiikkaan on syvennytty narratiivisen aineiston avulla. Aineisto koostuu netin keskustelupalstoilta kerätyistä selviytymistarinoista. Aineisto on analysoitu narratiivisen analyysin avulla. Narratiivisessa analysoinnissa on käytetty strukturaalista analyysia sekä sisällön analyysia. Aineiston analysoinnin avulla tarkastellaan sitä, miten kirjoittajat kertovat peliriippuvuudesta selviytymisestään. Sisällön analyysin avulla selvitettiin, mitkä asiat edesauttoivat kirjoittajaa selviytymään peliriippuvuudestaan. Tutkimuksen teorialähtökohta on narratiivisessa teoriassa sekä konstruktivisessa teoriassa. Tutkielma helpottaa ymmärtämään riippuvuuskäyttäytymistä ja sen tarkoituksena on olla apuna sosiaalityöntekijän ja asiakkaan kohtaamistilanteissa. Sosiaalityöntekijä pystyy voimaannuttamaan asiakasta paremmin kohti riippumatonta elämää, kun tietää miten eri ihmiset kokevat riippuvuuden ja siitä selviytymisen.

Avainsanat: Peliaddiktio, peliriippuvuus, peliongelma, selviytyminen, narratiivi, narratiivisuus.

UNIVERSITY OF TAMPERE

Department of Pori

Landvik, Sari-Helena: Gambling addiction and surviving it. Narrative study of survival stories.

Master's thesis, 65p.

Social Work

August 2010

---

## ABSTRACT

Master's thesis is a narrative study of gambling and how to survive it. The thesis is divided into two different sections. It includes gambling theme and how to cope with it. Firstly addiction to gambling has been approached through professional literature. It has a social, a psychological and a medical point of view. Empirical research has not been used in the section of gambling but literature.

The second section of the thesis is about how to cope with gambling addiction. It does include an empirical research. The study is a qualitative research which includes a narrative material. It consists of narrative material from the internet and all the information was analyzed by using narrative method. I have used structural analysis and content analysis in the narrative analysis. By using the narrative analysis, it has revealed how the authors deal with gambling addiction. It was discovered that using the content analysis it revealed which things contributed to the authors to deal with gambling addiction. The theory of this research is based on narrative theory and on a constructive theory. The thesis is intended to facilitate understanding of addiction and the behaviour itself. It helps a gambling addicted person to confront the reality to cope with it and make him/ her a stronger person.

Key words: Gambling addiction, gambling problem, coping, narrative.

# 1. JOHDANTO

Pro gradu-tutkielma käsittelee peliriippuvuutta ja ihmisten selviytymiskeinoja peliriippuvuudesta. Haluan selvittää, peliriippuvuuden tematiikkaa eri tieteenalojen näkökulmista käsin. Haluan löytää myös vastauksia siihen, miten ihminen voi selviytyä peliriippuvuudestaan.

Riippuvuus vaikuttaa monella lailla ihmisten ja läheisten elämään. Riippuvuuden syntymistä ja siitä selviytymistä ei voida ilmaista yksiselitteisesti yhdestä tieteestä käsin, joten olen halunnut kirjallisuuskatsauksessani löytää vastauksia riippuvuustematiikkaan sosiaalisesta, lääketieteellisestä ja psykologisesta katsantokannasta käsin. Jokaisen käyttämäni tieteenalan sisällä on vielä omia eri koulukuntia, jotka näkevät asiat eri näkökulmista, joten kaiken kattavaa näkökulmaa riippuvuuteen on mahdotonta saada. Ihmisen monisäikeinen elämä koostuu niin monista eri osa-alueista, joten haluan tarkastella riippuvuutta ja selviytymistä eri näkemyksiä huomioiden.

Riippuvuuksista on paljon kirjallisuutta. Lukemissani kirjoissa riippuvuudesta puhuttaessa tarkoitetaan huonoa riippuvuutta, joka tuhoaa ihmistä. Kirjoissa addiktion, ongelmapelaamisen ja peliriippuvuuden käsitteitä on käytetty häilyvästi ja käsitteet ovat toimineet jopa toistensa synonyymeinä. Tässä tutkielmassa ei ole keskitytty peliongelman tai peliriippuvuuden käsite-eroihin kovinkaan paljoa, koska Pro gradu-tutkielma tarkastelee ongelmaa, joka on tullut riippuvuudeksi tai jäänyt pelkäksi arkielämään haittaavaksi ongelmaksi. Peliongelmassa pelaamisesta on syntynyt jo ongelma, joka häiritsee pelaajaa. Peliongelma, peliriippuvuus ja peliaddiktio sanojen takana on ongelma, joka kasvaa ilman apua ja tuottaa tuskaa sekä ongelman kanssa eläville sekä heidän läheisilleen.

Tutkielmaani olen tuonut patologisen pelaamisen termin, koska patologisen pelaamisen oli Halme ja Tammi (2008) maininneet erikseen. Patologinen pelaaminen on psykiatrisesti diagnosoitu sairaus eli diagnoosi, joka on saatu, kun ihminen on diagnosoitu eli hän on hoitosuhteessa jonnekin. Monet ongelmapelaajat voivat täyttää patologisen pelaajan kriteerit, jos vain olisivat olleet diagnosoitavana psykiatrian vastaanotolla. Mikäli toisin ei ole kirjoitettu, käytän siis riippuvuutta, riippuvuusongelmaa

ja addiktiota tarkoittaen samaa asiaa eli riippuvuutta, joka on negatiivinen ja elämää tuhoava ilmiö.

## 1.1. TUTKIMUKSEN TAVOITE JA TUTKIMUSTEHTÄVÄ

Tutkimuksen tavoitteena on syventyä peliriippuvuuteen eri tieteenalojen kirjallisuuden avulla. Riippuvuus tematiikkaan en ole tehnyt empiiristä tutkimusta, mutta selviytymisematiikkaan olen kerännyt empiirisen aineiston, jota analysoin narratiivisin menetelmin. Erityisesti selviytymisosiossa on vahvasti mukana narratiivisuus. Narratiivinen lähtökohta sopii Pro gradun lähtökohdaksi, koska tutkielmani käsittelee ihmisen elettyä elämää selviytymistarinoiden avulla. Haen vastauksia kysymyksiin mitä tarkoitetaan riippuvuudella, miten riippuvuus syntyy ja mitkä tekijät auttavat ihmistä selviytymään riippuvuudesta. Vastauksia kysymyksiini olen hakenut analysoimalla kirjallisuutta ja aineistoa.

## 1.2. AIHEEN VALINNAN PERUSTELUT JA TUTKIMUSRAPORTIN RAKENNE

Tutkimus peliriippuvuudesta on ajankohtainen ja yhteiskunnallisesti merkittävä, koska ihmiset kärsivät monenlaisista riippuvuuksista, jotka vaikuttavat myös ihmisten lähiympäristöön ja elämään yleensäkin. Perusturvatoimistossa peliriippuvuus näkyy raha-asioiden umpikujina, ulosottoina ja läheisten pahoinvointina. Sairaalan sosiaalityöntekijä saattaa tavata peliriippuvaisia, joilla riippuvuus pelaamiseen on tuonut mukanaan muita riippuvuuksia. Riippuvuus johtaa pahimmillaan toiseen riippuvuuteen, jolla yritetään tehdä elämästä siedettävämpi. Peliriippuvainen voi sortua alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden väärinkäyttöön yrittäessään paeta pahaa oloa. Riippuvuus ja siitä selviytyminen kiinnostavat aiheena minua, koska koen sosiaalityöntekijän työssä yhdeksi haastavimmaksi ryhmäksi riippuvuuksista kärsivät ihmiset, joiden kanssa yritän löytää selviytymisen keinoja elämään. Graduni tarkoituksena on avata riippuvuusongelmaa ja selviytymistä, jotta sosiaalityöntekijänä voisin ymmärtää paremmin riippuvuudesta kärsivää asiakaskuntaa sekä ohjata heitä selviytymään ongelmastaan.



Tutkimusraportin toisessa luvussa on syvennytty peliriippuvuuden käsitteeseen sekä kirjallisuuden avulla etsitty vastauksia riippuvuusongelmaan sosiaalisesta, psykologisesta sekä lääketieteellisestä näkökulmasta käsin. Luvussa selvitetään myös riippuvuuden eri hoitokeinoja. Hoitokeinojen jälkeisessä luvussa käsittelen selviytymistä erilaista kirjallisuutta hyväksi käyttäen. Kolmasluku koostuu selviytymisasiheen käsittelemisestä. Neljännessä luvussa teemana on narratiivisuus ja miten narratiivisuus esiintyy tässä tutkielmassa. Viidennessä luvussa kerron aineistosta ja tutkimuksen suorittamisesta. Kuudennessa luvussa selitän, miten olen tyypitellyt aineistoani eli selviytymistarinoita. Samassa pääluvussa analysoin sekä selviytymistarinoiden sisältöä, että rakennetta. Seitsemännessä luvussa kerron tutkimuksesta nousseista päätelmistä, jotka olen jakanut teoreettisiin ja käytännöllisiin päätelmiin. Seitsemännen luvun, sekä koko Pro Gradu-tutkielman päättää tutkimuksen luotettavuus kappale sekä jatkotutkimusaiheeni.

## 2. PELIRIIPPUUUS, SELVIYTYMINEN JA NARRATIIVISUUS: TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

Ongelmattoman pelaamisen, riskipelaamisen ja ongelmapelaamisen välinen ero on vaikeasti määriteltävissä. Peliriippuvuus on toiminnallista riippuvuutta, jossa henkilö kokee voimakasta halua tai pakkoa toteuttaa jotakin toimintaa. Maailman terveysjärjestön (WHO) kehittämän ICD-10:n mukaan pelihimo on häiriö, jossa on elämää häiritseviä uhkapelihaksoja. Pelihimo vahingoittaa ihmisen sosiaalista, aineellista ja perheeseen liittyvää sitoutumista ja arvoja. (Huotari 2009, 25–26.)

Olemme kaikki riippuvaisia eri asioista. Jotta elämä voisi jatkua, olemme riippuvaisia auringonvalosta, vedestä, toisistamme jne. Riippuvuus voidaan nähdä myös ihmisen kykynä tuntea olevansa rajallinen, tunteva ja älyllinen olio, joka luo elämän jatkuvuuden tunteen olemalla riippuvainen omista taidoistaan ja toisista ihmisistä. Riippuvuus ei siis aina ole negatiivista. (Dahl ja Hirschovits 2005.) Eri tieteenalan ihmiset näkevät riippuvuuden eri näkökulmista. Molekyylibiologilla, lääkäriellä, aivotutkijalla, psykologilla, sosiologilla, sosiaalityöntekijällä, juristilla, poliisilla, papilla, omaisilla ja riippuvuudesta kärsivällä on jokaisella oma näkökulmansa riippuvuuteen. Yhdistelmä näkemyksistä tuottaisi parhaimman kuvan riippuvuudesta, mutta siihen määritelmään ei kukaan pystyisi. Jokainen ottaa oman pienen näkökulmansa kyseiseen asiaan. Jotta voitaisiin saada kattavampi kuin yhden alan määritelmä riippuvuuteen, pitää ajatella ihmistä ruumiin, mielen ja hengen muodostelmana. Riippuvuus vaikuttaa edellä mainittuihin ihmisen osa-alueisiin. Riippuvuuden vaikutukset ylettyvät ruumiin, mielen ja vuorovaikutuksen oman itsen ja ympäristön välillä. (Heikkilä 2005, 18–19.)

Riippuvuus ja riippumattomuus voi olla positiivista tai negatiivista. Positiivinen riippuvuus luo vuorovaikutusta ja tukee elämänhallintaa. Positiivinen riippumattomuus auttaa ihmistä ottamaan vastuun tekemisistään, sekä luo kyvyn tehdä itsenäisiä valintoja. Negatiivisessa riippuvuudessa ihminen tarrautuu hyvinvointia ja elämänhallintaa uhkaaviin asioihin kuten ihmissuhteisiin, aineisiin tai asioihin. Negatiivisesti riippumaton ihminen ei kykene solmimaan ihmissuhteita ja pakoilee läheisyyttä. Positiivista ja negatiivista riippuvuutta ja riippumattomuutta on vaikea määritellä. Riippuvuuteen ja riippumattomuuteen vaikuttavat elämänkaari, joka on tuonut mukanaan fyysisiä,

psykkisiä tai sosiaalisia asioita, jotka vaikuttavat siihen miten konstruoinne tulevia asioita. (Ahtila ja Ruohonen 1998.)

Suomessa rahapeliin pelaaminen on runsasta. Ongelmapelaajia on noin 3% väestöstä. Tuosta prosenttimäärästä 1% on vakasta riippuvuushäiriöstä eli pelihimosta kärsiviä. Peliriippuvaisilla tyypillisinä piirteinä esiintyvät himo rahapeleihin. Pelaamisen hallinta on heillä kuitenkin heikkoa ja pelaaminen tuo mukanaan haittoja, jotka vaikuttavat pelaajan elämään negatiivisella tavalla. Negatiivisista haitoista huolimatta pelaaja jatkaa pelaamistaan. (Kaasinen, Halme, Alho 2009, 2075.)

Pelit voivat synnyttää pakottavan tarpeen jatkaa pelaamista. Ajan mittaan riippuvuuteen johtanut pelaaminen vaikuttaa ihmisen arjentoimintoihin negatiivisesti. Pelitarjonta on suuri ja mahdollisuudet pelata erilaisia pelejä ovat monimuotoiset. Enää ei tarvitse mennä lähikauppaan tai kasinolle voidakseen pelata rahasta, vaan esimerkiksi Internet ja kännykkä ovat mahdollistaneet rahapeliin pelaamisen myös kotona. Peliriippuvuus voi syntyä myös peleihin, joita ei pelata rahalla eikä näin ollen niistä odoteta voittoja. Esimerkiksi Pelikonsolipelit sekä tietokonepelit voivat aiheuttaa riippuvuuden, jossa rahojen menetys ei ole menetetty asia vaan aika. Tässä tutkielmassa olen pääsääntöisesti perehtynyt peliongelmaan, joka on syntynyt rahapeliin pelaamisesta, mutta voisin ajatella, että peliriippuvuus ja siitä selviytyminen on kuta-kuinkin samanlaista kaikkien peliriippuvuuteen ajautuneiden keskuudessa.

Lääkäri Antti Heikkilä (2005,17) kirjassaan Riippuvuus -valheiden verkko jakaa riippuvuudet karkeasti aine- ja systeemiriippuvuuteen. Aineriippuvuus on kemiallisen aineen muodostama fyysinen riippuvuus, kun taas systeemiriippuvuuden aiheuttajana on jokin toiminto, kuten esimerkiksi seksi tai valta. Peliriippuvuus kuuluu siis Heikkilän näkemyksen mukaan systeemiriippuvuuteen, jossa nautinto saavutetaan toiminnon kautta. Ajan myötä systeemiriippuvuus, ei pelkästään aineriippuvuus, vaikuttaa ihmisen koko psykofyysiseen kokonaisuuteen.

Päihderiippuvuudella ja niin sanotulla toiminnallisella riippuvuudella, joihin siis peliriippuvuus luokitellaan, esiintyy yhdenmukaisia piirteitä. Riippuvuudet aiheuttavat häiriöitä motivaatiossa, tunteissa sekä käyttäytymisen hallinnassa. Monella peliriippuvuudesta kärsivällä on myös jokin aineellinen riippuvuus. Riippuvuuksien lisäksi hen-

kilöllä saattaa esiintyä myös mielenterveydellisiä häiriöitä. (Kaasinen, Halme, Alho 2009, 2075.)

Aineriippuvuuksista kärsivän, varsinkin jos henkilö on juuri käyttänyt jotakin päihdetä, on suhteellisen helppo tunnistaa katukuvasta. Monet ovat varmasti kanssani samaa mieltä siitä, että vastaantuleva alkoholin vaikutuksen alainen henkilö on helpompi tunnistaa, kuin seksiriippuvaisen tai peleihin addiktoituneen henkilön.

Peliriippuvuuteen voi ajautua kuka tahansa. Rahapelit heijastavat yhteiskuntaamme, jossa rahan keräämisestä on tullut elämän tärkein asia. Pelaamisen jännitys on kuin voimakas huume, josta on tullut joillekin elämän ainoa kiihoke. Sosiaalihuollosta on tullut monen peliriippuvuudesta kärsivän ainoa turva. Peliongelmissa kärsiviä on jokaisessa ikäryhmässä, mutta kauppakeskusten peliautomaateilla näkyy pääsääntöisesti vanhuksia ja lapsia. Monelle vanhukselle pelaamisesta on tullut suuri ongelma. (Heikkilä 2005.)

Negatiivisesta riippuvuudesta tullessa vallitseva olotila voidaan puhua riippuvuusongelmasta eli addiktiosta. Riippuvuusongelma eli addiktio voi syntyä mihin tahansa toistettavissa olevaan toimintaan. Riippuvuudesta irtaantuminen voi olla toisille helppoa kun taas toisille lähes ylivoimaista. (Heikkilä 1995.)

Ongelmapelaajiksi kutsutaan ihmisiä, joille pelaaminen tuo elämään haittoja fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla, mutta pelaaminen ei ole muodostunut riippuvuudeksi. Psykiatrisesti diagnosoitu pelaamishäiriö on nimeltään patologinen pelaaminen. Patologisella pelaajalla on riippuvuussuhde pelaamiseen. Ongelmapelaaminen voi johtaa patologiseen pelaamiseen. Ongelmapelaajan tai patologisen pelaajan määrittelyyn ei ole kovinkaan hyviä testejä ja luokittelu onkin veteen piirretty viiva. Patologisen pelaamisen määrittelyssä vastataan SOGS-R-testin 20:en vastauskohtaan. Yli viisi pistettä saanut henkilö luokitellaan ”todennäköisesti peliriippuvainen” luokkaan. SOGS-R-testi on jossain määrin liian yliarvioiva peliriippuvuuden tunnistamisen suhteen. (Halme ja Tammi 2008.) DIGS-haastatteluja käytetään tukena SOGS-R-testien kanssa. DiGS-haastatteluissa eli Diagnostic Interview for Gambling severity – haastattelun tarkoituksena on tuottaa laaja-alaista mittaamista, jossa mitataan psykiatrisia, juridisia ja taloudellisia asioista (Whelan et al. 2007, 58).

Peliriippuvuutta ei voi nykyään enää vähätellä. Peliriippuvuus on ongelma sekä asianomaiselle, että hänen läheisilleen. Pelihimo on valheiden verkko. Peluri osaa hämätä läheisiään siten, että tavallisesti lähiverkko ei edes ymmärrä ongelman olemassa oloa. Yhteiskuntamme ihailee äkkirikastuneita, joita pidetään neroina ja luovina. Ajatellaan, että ihmisessä on jotain ainutlaatuista kun on pystynyt rikastumaan. Todellisuudessa pelurit ovat vain peliriippuvaisia naisten-aurattajia. Peliriippuvainen on yhtä sairas kuin alkoholisti tai narkomaani. (Heikkilä 2005.)

## 2.1. PELIRIIPPUVUUDEN SOSIAALISTA NÄKÖKULMAA

Yksiselitteisesti ei pystytä vastaamaan siihen, miksi riippuvuuskäyttäytyminen on tullut näkyvämmäksi postmodernissa yhteiskunnassamme. Giddens (1999) mukaan yhteiskuntamme on vapautunut erilaisista traditioista, joita ennen sosiaalisessa ympäristössämme oli paljonkin. Traditioina Giddens (1999) mainitsee elämän kiinnikkeet kuten perheen ja kyläyhteisön. Nyky-yhteiskunnalle on ominaista detraditionaalistuminen. Kun ihmiset eivät ole enää kiinni vanhoissa turvallisuutta tulleissa perinteissä, on ihmisen otettava enemmän vastuuta yksilönä elämästään. Traditiot ovat toimineet aikansa kiinnikkeinä, joissa ihminen on riippunut. Nykyään ihminen on keksinyt puuttuvien elämän kiinnikkeiden tilalle uusia riippuvuusmuotoja, joiden avulla on voinut tuntea elämän olevan vakaata. (Giddens 1999.) Voisi ajatella, että ihmisen elämä on tullut hektiseksi ja myös elämää kiinni pitävät asiat muuttuvat nopeaan tahtiin. Ajatellen, että mikäli ihminen ei löydä positiivisia toistettavia asioita elämäänsä, saattaa hän täyttää elämää yllä pitävät toistettavat asiat negatiivisella riippuvuuskäyttäytymisellä, kuten pelaamisella.

Giddens (1999) mainitsee jälkitraditionaalisen yhteiskuntamme riippuvuuden aiheuttajiksi erilaiset instituutiot. Yhteiskunta on täynnä erilaisia instituutioita, jotka pitävät yllä riippuvuuskäyttäytymistä ihmisissä. Instituutiot ovat korvanneet menneen sukupolven traditiot. Ihminen tarvitsee riippuvuuskäyttäytymistä, jotta voi kokea tunteita. (Giddens 1999.) Useimmat voivat samaistua instituutoriippuvuusajatteluun. Yhteiskunnassamme jo heti syntymän jälkeen erilaisia instituutioita, jotka luovat toistoja

elämäämme. Käymme neuvoloissa, hammaslääkärissä, koulussa, armeijassa jne. Elämää kiinnipitävä voima tulee toistoista, joita elämässä koemme. Kun ihmisellä ei ole arjen rutiineja, saattaa ihminen syrjäytyä ja etsiä uudenlaisia rutiineja tunteeksi siitä, että elämällä on jokin tarkoitus.

Riippuvuudet vaikuttavat pitkään jatkuessaan myös riippuvuusongelmaisen sosiaaliseen elämään ja lähiympäristöön. Jokainen meistä kykenee ajattelemaan, millaiseksi riippuvaisen ihmisen arki saattaa pahimmillaan muodostua, kun pelaamisesta on tullut arjen keskipiste. Peliriippuvuus pahimmillaan tuhoaa parisuhteita, sekä muita sosiaalisia verkostoja. Sosiaalitoimen asiakaskunnassa peliriippuvaiset havaitaan joskus nettipokerilaskujen kanssa tuskailevina pikavippien ottajina, joilta elämän ilon löytäminen ilman pelaamista on kadonnut. Kuusisto (2010) kirjoittaa väitöskirjassaan, päihderiippuvuuden selviytymisreiteistä. Auttaakseen niitä, jotka ovat riippuvuusongelmaisia, pitää ymmärtää ihmistä, joka on selviytynyt riippuvuudesta. (Kuusisto 2010, 18.) Olen samaa mieltä Kuusiston kirjoituksen kanssa, ja sen vuoksi halusin tutkia peliriippuvuudesta selviytymistä, jotta voin voimaannuttaa asiakasta pääsemään irti riippuvuudesta. Oli kyseessä sitten päihdeongelma tai Pro graduani käsittelevä peliriippuvuus.

## 2.2. PELIRIIPPUVUUDEN PSYKOLOGISTA NÄKÖKULMAA

Riippuvuus toimii sisäisenä pakkona. Riippuvainen ihminen yrittää pitää elämän tasapainoa keinotekoisesti yllä riippuvuudella. Ilman riippuvuuden aiheuttajaa ihminen kokee, että elämä ei ole tasapainossa. Riippuvuudesta kärsivä ihminen elää jossain maailmassa, jos minä voitan lotossa tai jos minä saisin täyspotin raha-arvasta. Riippuvainen ei elä koskaan tässä vaan elää tulevaisuuden mahdollisten voittojen kautta. Riippuvaisen mielen rajat ovat häiriintyneet. Koska riippuvaisen mieli on epärealistinen, riippuvainen ihminen pettyy ja turhautuu useasti. (Heikkilä 2005.)

Riippuvaisongelmaisten kanssa keskustellessani olen huomoinut, että omaa ongelmaa ei mielletä itsestä tulleelta ongelmalta vaan usein syinä kerrotaan olevan jokin ulkoinen asia. Riippuvaisilta ihmisiltä löytyy paljon perusteluja miksi riippuvuuden ai-

heuttajaa käytetään tai miksi siitä ei pääse eroon. Syinä voi olla raskas työ, ihmishuoneongelmat, läheisen kuolema tai sairastuminen.

Ihminen, joka kärsii riippuvuuksista elää kaiken toisten kautta. Hän keksii syitä, jotta voi jatkaa juomista tai muun riippuvuuden aiheuttajan käyttämistä. Ihmiset jotka ovat riippuvaisia, eivät ole aidosti kiinnostuneita syistä, jotka ajavat riippuvuuden jatkamiseen, vaan ulkoiset syyt toimivat syinä, jotta riippuvuudesta kärsivä ihminen voisi jatkaa toimintaansa. Riippuvuudesta kärsivä henkilö vetoaa kaikissa toiminnoissaan tunteisiin. Riippuvuuksista kärsivän ihmisen energia kuluu himonsa tyydyttämiseen. (Heikkilä 2005, 171–173.) Arviolta noin kymmenen prosenttia ihmisistä on psyykkiseltä rakenteeltaan häiritsevän riippuvaisia jostakin (Dahl ja Hirschovits 2005, 263).

Perheterapeutti ja kouluttaja Kristeri (2003) on hoitanut eri riippuvuuksista kärsiviä ihmisiä ja pannut merkille, että riippuvuus on kylvetty heihin jo lapsuudessa. Jokainen Kristerin potilas on kärsinyt lapsuudessaan turvattomuudesta. Toisessa ääripäässä turvattomuus on syntynyt rankkoina hylkäämiskokemuksina, väärinkohteluna tai hyväksikäyttönä. Toisessa ääripäässä on potilailla ollut kokemuksia rakkauden ja hyvyyden muotoon tulleesta väärinkohtelusta. Räikeitä tapauksia on helpompi hoitaa, kun taas hienovaraisen väärinkohtelun uhrin syyttävät itseään, eivätkä tajua lapsuudesta tulleiden haavojen merkitystä nykytilanteeseen. (Kristeri 2003.)

Viimeisten vuosikymmenien ajan on saatu dokumentteja siitä, että äidin ja lapsen varhaisen vuorovaikutuksen laatu vaikuttaa lapsen sosio-emotionaaliseen kehitykseen. Ensimmäisten kolmen ikävuoden aikana luodaan ihmiselle peruskivet, joiden varassa ihminen kasvaa ja kehittyy koko elämänsä. Nuo kolme ensimmäistä ikävuotta ovat siis tärkeimpiä ihmisen elämässä. Äidin ja lapsen vuorovaikutus luodaan jo ensimmäisten elin kuukausien aikana. Äidin läheisten ihmisten välinen suhde ja äiti-lapsi vuorovaikutus saattavat olla yhteydessä toisiinsa. Yksilön kehitys ei ole yksinomaan ympäristön tai kokemusmaailman aikaansaannoksia, mutta nämä vaikuttavat ihmisen kehitykseen. (Mäntymaa 2006, 16, 25, 30.)

Varhaisen vuorovaikutuksen syntyminen on todella tärkeää jo heti ihmisen syntymän jälkeen. Vauva kasvaa ja kehittyy varhaisen vuorovaikutuksen varassa. Vanhemmalla pitää olla herkkyys vastaanottaa vauvan viestejä sekä antaa vauvalle jatkuvaa lä-

näoloa ja tukea sekä perustarpeiden säätelyä niin fyysisissä kuin psyykkisissäkin tarpeissa. Vanhemmalla pitää olla riittävä reaktionopeus toimia saatuaan vauvalta viestin. Viestien vastaamisen ennustettavuus ja johdonmukaisuus ovat tärkeitä vauvan itsesäätelyn kehittymisessä. Riittävän hyvä vuorovaikutussuhde johtaa turvalliseen kiintymyssuhteeseen. Pieni lapsi kiinnittyy hoitajaansa. Lapsen ja hoitajan (yleensä äiti) välinen vuorovaikutussuhde muodostuu sen mukaan miten äiti on saatavissa tarpeen tullen luoden turvallisen perustan kasvamiselle ja kehittymiselle. Turvallinen perusta-ilmio tarkoittaa vuorottelua lapsen tasapainottelussa läheisyyden ja ympäristön tutkimisen välillä. (Hautamäki 2002.)

Vauvan kehitykseen kuuluu, että vauva kehittyy häntä hoivaavasta persoonasta. Hoitaja toimii peilinä, josta lapsi näkee omia tunteitaan ja tarpeitaan. Lapsi, jonka varhainen vuorovaikutus hoitajaansa on vääristynyt, kantaa persoonassaan kaaosta. Vauvan hoitaja ei ole ollut läsnä vauvan kehityksessä joko fyysisesti tai psyykkisesti. Hoitajien tehtävinä on antaa lapselleen kyky rakastaa, luoda turvallisuutta ja kykyä elää vuorovaikutussuhteissa. Vanhempi joka kykenee antamaan lapselleen eheän lapsuuden, elää itsekin yleensä onnellisessa, turvallisessa ja kestävässä parisuhteessa. Mikäli lapsen persoona ei ole saanut kehittyä turvallisessa vuorovaikutuksellisessa ympäristössä tarpeeksi, lapselle jää ”tyhjiä” kohtia persoonaan. Lapselle kehittyy rooleja, jotka toimivat puolustusmekanismeina. Roolien avulla lapsi uskaltaa nähdä maailmaa. Rooleista tulee lapsen vanhempi. Roolit ovat hyvä asia, koska muuten lapsi, joka kantaa sisällään epävarmuutta hajoaisi. Kun lapsi kasvaa aikuiseksi rikkinäisenä ihmisenä varhaisen vuorovaikutuksen laiminlyöntien vuoksi, voivat lapsuudessa kehitetyt roolit muuttua riippuvuuksiksi. Riippuvuuksilla rikkinäinen ihminen yrittää hallita kaaosta, joka on jäänyt hänen persoonaansa. (Kristeri 2003.)

Syömisriippuvaisten kohdalla ihminen syö paetakseen oikeita ongelmia. Syömisen ja liikojen kilojen ajatellaan lopulta olevan syy pahaan oloon. Syömisongelmasta tulee puolustusmekanismi ongelmille tai tunteille, joita emme jostain syystä kykene käsittelemään. Pelaaminen taas voi tuottaa nautintoa, joka taas vaikuttaa siihen, että pelaaja pelaa yhä enemmän. Pelaamisesta voi tulla ”huume”, jonka puuttuessa addiktoituneet pelaajat kärsivät erilaisista vieroitusoireista. Peliin addiktoituneen ihmisen elämä pyörii pelaamisen ympärillä ja näin ollen ihminen elää pelaamisen kautta (Kristeri 2003.) Alkoholiriippuvainen taas kärsii elimistöön tulleista myrkyistä, mutta myös mie-



lenterveydellisistä ongelmista, sekä hänen vuorovaikutuksensa oman itsen ja ympäristön välillä on häiriintynyt (Heikkilä 2005, 19).

Riippuvuudesta eli pakonomaisesta käyttäytymisestä muodostuu siis puolustusmekanismi sisällä oleville vaikeille asioille. Mielestäni kaikki lapsuuden traumoja kokeneet eivät voi olla riippuvaisia, koska muuten meillä kaikilla olisi jokin riippuvuus johon takertua. Kristeri (2003) Kaikki lapsuuden traumoja kokeneet eivät käsittele kipeitä asioita takertumalla riippuvuuksiin vaan heillä on myös muita puolustusmekanismeja tai työvälineitä, joilla asiat voidaan työstää pois.

”Riippuvuuden kehittymiseen vaikuttavat monet tekijät, joita ovat esimerkiksi aineen saatavuus, sosialisatio, vertaisryhmän paine, yksilön persoonallisuuden kehitysmahdollisuudet ja perinnölliset tekijät” (Ahtiala, Ruohonen 1998, 145). Tämän teorian perusteella aiemmin esitetty Kristerin (2003) esittämä teoria varhaisen lapsi-hoitaja suhteen puutteiden vaikutuksesta myöhemmin tulleeseen riippuvuuteen on liian kapea-alainen. Elämäämme sosiaalityön näkökulmasta liittyy monia asioita, jotka kumuloituessaan vaikuttavat elämäämme myös positiivisesti parantamalla aikaisemmin tulleita traumoja.

Riippuvuudella on syvällisempiä syitä, kuin vain liika pelaaminen, juominen tai seksuaalinen käyttäytyminen. Riippuvan ihmisen kontrolloiminen riippuvuuden suhteen ei auta vaan riippuvuuden todellisia syitä pitää käydä läpi, jotta toipuminen voisi alkaa. Mikäli hoidetaan vain itse riippuvuutta ja kontrolloidaan sitä, voi kirjallisuuden perusteella peliriippuvaisesta tullakin työnarkomaani tai vaikeat asiat käsitellään jollakin muulla riippuvuudella. (Kristeri 2003.)

Riippuvuudesta kärsivä ihminen voi parantua riippuvuudesta pitkäkestoisen toipumisprosessin kautta. Riippuvuus on paknomaista käyttäytymistä ja saattaa laueta uudestaan jossakin tietyssä stressitilanteessa. Stressitilanne esim. avioero, lapsen sairaus, luottamuksen menettäminen saattavat laukaista ihmisessä tunnemaailman sekasotkun, jota ihminen yrittää hallita osaamallaan tavalla eli riippuvainen ihminen riippuvuudellaan. Paranemisprosessissa ihmisen on läpikäytävä kipu, hylätyksi tulemisen ahdistus, jotta hän pystyy olemaan erossa riippuvuudestaan. Voidaksemme

pystyä luopumaan puolustusmekanismeistamme, tarvitsemme riittävästi turvallisen ympäristön. (Kristeri 2003.)

Eri ammattialojen edustajat ovat keskenään samaa mieltä siitä, että riippuvuudesta irtipääseminen on vuosien pitkäjänteisen työn tulos. Riippuvuudesta irti yrittäjät jäävät kuitenkin ilman pitkäjänteistä hoitoa. Sosiaalityöntekijänä osaan ohjata riippuvuudesta kärsivän henkilön katkaisuasemalle tai A-klinikalle. Hoidamme kuitenkin vain päällisin puolin riippuvaisen henkilön ”kuntoon” Ihminen pääsee vieroitusoireista eroon muutamissa päivissä, mutta ihmisen minän rakennus sekä aivotuotannon normalisointi saattaa kestää vuosia.

Peliriippuvuus on psykologinen ilmiö, joten peliriippuvaisten hoidossa psykologisilla hoitomenetelmillä on keskeinen osa ihmisen kuntoutuksessa. Psykologian tulokset ovat keskeisiä ilmiön ymmärtämisessä ja uusien hoitojen suunnittelussa. Valtaosa peliongelmaisten hoidossa käytetyistä menetelmistä on psykologisia menetelmiä kuten motivoiva haastattelu, kognitiivis-behavioraaliset menetelmät ja psykodynaaminen terapia. (Halme ja Tammi 2008.)

### 2.3. PELIRIIPPUVUUDEN LÄÄKETIETEELLISTÄ NÄKÖKULMAA

Kansanterveyslaitoksen alkoholitutkimusyksikön tutkija ja Helsingin yliopiston neurologian dosentti Hyytiä kirjoittaa Tiede 10/2007 julkaistussa artikkelissaan, että ”koukuun” jäämiseen vaikuttavat edeltävästi ympäristötekijät sekä perimä. Esimerkiksi Hyytiä nostaa eräät opioidi- ja dopamiinireseptorien geenimuodot, jotka edistävät riippuvuuden syntymistä. Häiriö aivojen välittäjäainetoiminnoissa saattaa aiheuttaa riippuvuutta (Kaasinen ym. 2009).

Aivojemme keskeinen mielihyvän tuottaja on mesolimbinen dopamiinirata. Mesolimbinen dopamiinirata ulottuu keskiaivojen tegmentaalialueelta accumbentumakkeeseen ja muihin syviin rakenteisiin. Myös aivokuoren ja otsalohkon alueet kuuluvat tähän mielihyvakeskukseen. Accumbens-tumaketta pidetään mielihyvä- ja motivaatiokeskuksena. Järjestelmän tarkoituksena on elämän ylläpitäminen. Mesolimbinen dopamiinirata eli dopamiinia välittäjäaineenaan käyttävä järjestelmä varmis-

taa, että haluamme syödä, hakea suojaa ja lisääntyä. Luonnolliset palkkiot, kuten ruoka ja seksi kiihdyttävät ja tuovat mielihyvää. Dopamiini aiheuttaa euforiaa. Päihteet kiihdyttävät järjestelmän ylikierroksille ja huijaavat aivoja luulemaan niiden tarvitsevan lisää päihteitä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että koe-eläimet, jotka oli tehty huumeriippuvaisiksi, lopettivat amfetamiinin ja kokaiinin käytön, kun niiltä tuhottiin tumakkeen hermopäätteet. (Hyytiä 2007, 53.)

Kaikkien riippuvuutta aiheuttavien aineiden käyttö aiheuttaa ainakin yhden yhteisen muutoksen aivoissa: mesolimbinen dopamiinijärjestelmä heikkenee. Riippuvuuden alkuvaiheessa pieni määrä riippuvuuden aiheuttajaa käynnistää mielihyväradan, mutta riippuvuuden jatkuessa mielihyvän kokemiseen tarvitaan yhä suurempia määriä riippuvuuden aiheuttajaa. Mielihyväjärjestelmän ylikierrokset ovat aiheuttaneet sen, että aivot vähentävät dopamiinin sitoutumiskohtia, jotta aivojen mielihyväjärjestelmä ei kävisi ylikierroksilla. Riippuvuuden aiheuttajan käytön lopettaminen aiheuttaa dopamiinivajeen, jonka vuoksi addiktoinut ihminen on ärtynyt ja alakuloinen. Ärtynisyys ja alakulo voivat olla ne asiat, jotka saavat ihmisen jatkamaan riippuvuuttaan lievempien vieroitusoireiden jälkeen. (Hyytiä 2007, 55.)

Aivojen järjestelmä käy ylikierroksilla ja sekoittaa aivot luulemaan, että aivot tarvitsevat päihteitä elämän ylläpitämiseen. Neurobiologi Hutun Tiede 10/2007 julkaistussa artikkelissa puhuttiin vain päihteiden vaikutuksesta aivoihin ja siihen miten päihteiden käyttö vaikuttaa aivojen toimintaan, mutta kyseessä on varmastikin suhteellisen samanlainen vaikutus, kuin jos kyseessä olisi mikä tahansa riippuvuuden aiheuttaja. Toiminto, jota toistetaan riippuvuuden syntyyn asti, tuottanee mielihyvää mesolimbisessä dopamiiniradassa sekoittaen aivojen järjestelmän.

Dopamiinijärjestelmä- ja muuta välittäjäainejärjestelmätutkimusta on tehty lääkeaineriippuvuudesta, mutta peliriippuvuustutkimus on ollut vielä vähäistä. Dopamiinin ja pelihimon yhteyttä on raportoitu parkinsonin tautia sairastavien keskuudessa. Dopamiinireseptoriagonisteja käyttävät parkinson tauti potilaat kärsivät keskimäärin enemmän pelihimosta ja muista impulssikontrollihäiriöistä, kuin muut. (Kaasinen ym. 2009, 2076–2081.)

Tutkimukset ovat osoittaneet, että dopamiinijärjestelmän aktivoituu voimakkaasti, kun epävarmuus ja palkinto ovat suuria. Myös tilanteet, joissa on jatkuvaa epävarmuutta ja palkitsemisen odotusta ilman, että palkintoa edes tulee aktivoivat dopamiinijärjestelmän. Hedelmäpelissä pelaaja todennäköisesti häviää, mutta valonvälähdys ja nopea palkinnon odotus ovat aktivoineet dopamiinijärjestelmän. Voitto aiheuttaa dopamiinisen mielihyvän tunteen aktivoimisen, mutta häviö ei vaikuta dopamiinin laskuun juurikaan. Nopeus ja välitön palaute aktivoivat dopamiinijärjestelmän. Pelit, joissa voiton mahdollisuudet ovat suuret, eivät tuota niin suurta nautintoa, kuin pelit, joissa on suuri epävarmuus voittoa. Hedelmäpelit sekä peliautomaatit luokitellaankin eniten ihmistä addiktoiviksi peleiksi. (Kaasinen ym. 2009, 2076–2078.)

Addiktioon liittyy aina häiriintynyt mieli. Voimakas elämys vaikuttaa aivojen välittäjäaineisiin, joka toistuvasti tulleina häiritsevät aivojen omaa tasapainoa. Aivojen tasapainon häiriintyessä, tasapainoa haetaan ulkopuolelta eli riippuvuuden aiheuttajasta. Aivojen häiriintynyt kemia taas ylläpitää riippuvuutta. Pelaamisen aiheuttama elämys tulee osaksi aivojen säätelymekanismeja. Pelaamista on jatkettava, jotta ihmisellä säilyisi normaaliolotila aivojen toiminnan häiriinnyttyä. (Heikkilä 2005, 18–20.)

Toiminta tuottaa ensin nautintoa. Oli sitten kyseessä juominen, syöminen, seksi, pelaaminen tai uskonnollinen toiminta. Alussa riippuvuudesta voi irtaantua ja palata normaaliin elämään ja taas jatkaa riippuvuuden aiheuttavaa toimintaa. Elämysten jatkuessa riippuvuuden aiheuttajasta tulee itsetarkoitus. (Heikkilä 2005.)

Psykiatrisesti diagnosoidussa pelaamishäiriössä eli patologisen pelaamisen diagnosoissa ja päihderiippuvuudessa on samoja kriteerejä eli pelaaminen ja sen suunnittelu on aikaa vievää. Pelaamisesta tulee elämän keskipiste, jolloin pelaaja alkaa laiminlyödä velvollisuuksiaan työelämässä, vapaa-ajalla tai sosiaalisessa kanssakäymisessä. Pelaamisen tarve kasvaa sekä pelaamiseen käytetty raha-määrä nousee. Patologinen pelaaja yrittää toistuvasti lopettaa tai edes vähentää pelaamistaan. Patologinen pelaaja kokee vieroitusoireita, mikäli ei pääse pelaamaan. Vieroitusoireet ilmenevät rauhattomuutena tai ärtyisyytenä. Patologisen pelaajan tavoitteena on yritys voittoa takaisin häviämänsä. Patologinen pelaaja käyttää pelaamistaan ongelmien ja negatiivisten tunnetilojen pakopaikkana. Patologinen pelaaja salailee ja valehtelee sekä käyttää mahdollisesti laittomia keinoja pelaamisen jatkumiseksi. Lai-

naaminen pelaamisen ja taloudellisten vaikeuksien vuoksi on tyypillistä patologiselle pelaajalle. (Halme ja Tammi 2008.)

Lääketieteen edustajan lääkäri Antti Heikkilän (2005) mukaan riippuvuuden lopettaminen ja aivojen palautuminen normaaliin toimintaan uudesta olotilasta on vaikeaa. Riippuvuudesta irtipääseminen vie aikaa ja se on vaikea prosessi. Aivojen muuttuminen uuteen olotilaan vaatii energiaa ja aiheuttaa oireita. Kemiallisten aineiden aiheuttamat vieroitusoireet kestävät päivistä vuosiin, mutta aivojen palautuminen normaaleiksi kestää vuosia. Aivojen toimintahäiriöt näkyvät riippuvaisen ihmisen psyydessä. Masentuneisuus on keskeinen ongelma toipumisessa. (Heikkilä 2005.)

## 2.4. RIIPPUVUUDEN HOITOMUOTOJA

Ongelmapelaajien tuki- ja hoitopalvelut ovat hajanaisia, palvelun tarjoajista on puutetta. Tuki- ja hoitopalvelut eivät tavoita kohderyhmiään. Ongelmapelaajille tarkoitettuisa tuki- ja hoitopalveluissa on liian vähän henkilökuntaa ja monissa kunnissa vain yksi peliongelmaan perehtynyt ihminen vastaa palvelusta. Koko Suomen mittakaavassa alueittaiset erot ovat suuret. (Huotari 2009, 7-8.) Ongelmapelaajille kohdistettuja auttamistahoja on auttava puhelin peluuri, sekä jotkin satunnaiset kehittämishankkeet. Suomessa on myös muutamia hoitolaitoksia, jotka tarjoavat tukea ongelmapelaajille. Jossakin on tarjolla ongelmapelaajille oma hoito-ohjelma laitostutukseen. Ongelmapelaajat saavat tukea myös psykiatrian poliklinikoilla. Suomessa 2003 tehty ja 2007 uusittu rahapelitutkimus osoittaa että Suomen väestöstä 1,6% eli 65 000 ihmistä kuuluu runsaasti pelaavien riskiryhmään (Huotari 2009, 23- 24).

Peliriippuvuuden hoitoon tarkoitettut lääke- ja psykososiaaliset hoitomuodot eivät ole olleet tutkimusten mukaan erityisen vaikuttavia. Vaikeasti kehitettäväksi peliriippuvuuden hoitomuodot tekee se, että peliriippuvuus on moniulotteinen oireryhmä, jossa voi ilmetä mielenterveydenongelmia ja päihderiippuvuutta. Psykoterapioissa kognitiivis-behavioraaliset menetelmät ja lääkehoidossa opiaattiantagonisti nalmefeenilla ja glutamaattimodulaattori N-asetyylikysteiinillä on saatu tuloksia aikaan. (Kaasinen ym. 2009, 2075, 2081.)

Neurobiologi Tiina Hutun Tiede 10/2007 julkaistussa artikkelissa kerrotaan lääkehoidoista päihderiippuvuuden katkaisuisissa. Lääkehoito on kuitenkin korvaushoitoa, mutta ei korjaavaa hoitoa. Tulevaisuuden haasteena onkin kehittää korjaava lääke riippuvuuden hoitoon. Yleistä päihderiippuvuutta helpottavaa lääkettä ei ole vaan hoito pitää ottaa aina tiettyyn päihderiippuvuuteen.

Päihderiippuvuuden lääkehoidossa on yleisimmin käytössä korvaus- ja ylläpitohoito. Hoidoissa tarkoituksena on, että annettu lääke toimii kuten päihde, mutta on lievempää ja pitkäkestoisempaa. Heroiinin korvaushoidossa käytetään heroinin lailla opiaattireseptoreihin sitoutuvia metadonia ja buprenorfiinia, jotka säilyttävät käyttäjän toimintakyvyn. Nikotiinin korvaushoidossa on nikotiinilaastarit, -purukumit ja tabletit. Kyseisissä korvaushoidoissa on saatu hyviä tuloksia aikaan. Salpaushoidot taas perustuvat päihteen tuoman mielihyvän estämiseen. (Huttu 2007, 56.)

Riippuvuus on ilman siitä irti pääsemistä paheneva sairaus, joka johtaa lopulta kuolemaan. Riippuvuus on myös sairaus, josta ei voi koskaan täysin parantua, mutta toipumiseen on riippuvuuksista kärsivillä ihmisillä myös mahdollisuus. (Heikkilä 2005.) Peliriippuvuus, joka luokitellaan toiminnalliseksi riippuvuudeksi, ei mielestäni ole kuolemaan johtava riippuvuus, mutta elämää sosiaalisesti ja psykologisesti tuhoavaa.

Lääkäri Antti Heikkilä jaottelee riippuvuudesta kärsivien hoitomuodot *1. Toiminnalliseen eli funktionaaliseen terapiaan*, joka käsittää mm. aa-liikkeen. Toiminnallisessa terapiassa lähdetään tästä päivästä tähdäten huomiseen. Ihmisen toipuminen tapahtuu päivä kerrallaan. Teot ajatellaan olevan omia valintoja. Tietoista menneisyyttä pohditaan kyllä, mutta katse suunnataan tähän päivään ja huomiseen. *2. Ymmärtävään hoitoon*, jota on psykoterapia. Terapiassa pyritään tuomaan unohdetut lapsuuden asiat tietoisuuteen, jonka jälkeen alkaa toipuminen. Heikkilän mielestä tästä hoidosta ei ole mitään apua, koska hoidot kestävät kauan ja ihminen on aikaa tuhota itsensä jo ennen kuin hoito on loppu. *3. Ihmeterapiat* ovat hoitomuotoja, joissa ihmisen parantumisen ajatellaan tulevan ulkopuolisilta tekijöiltä. Tähän kategoriaan luokitellaan tavallinen lääketieteellinen hoitokin. Nämä hoitomuodot Heikkilän mukaan aiheuttavat vain uusia riippuvuuksia. Näitä hoitoja voi kuitenkin käyttää tilapäisesti avuksi jos kyseessä on kokonaisvaltainen elämän muutos. (Heikkilä 2005.)

Psykologisen näkökulman hoitomuotona riippuvuuksiin käytetään empaattista psykoterapiaa, jossa tarkoituksena on rakentaa uusittu minä, joka pystyy tulevaisuudessa rakentamaan elämää ja ajattelemaan asioita, joita ei aiemmin ole tullut ajatelleeksi. Riippuvuudesta kärsivälle esitetään kysymys- Mihin ainetta/asiaa käyttäjä koki tarvitsevansa sitä käyttäessään? Riippuvuussairautta hoitaessa empowerment- teoriaa eli voimaannuttamista/valaistumista voidaan käyttää vaikuttamaan ihmisten arvoihin. Empowerment- teorian mukaan ihmisen sisäinen voiman tunne on yhteydessä hänen minäkäsitykseensä, tunteisiinsa, päämääriinsä ja ympäristöönsä. ( Dahl ja Hirschovits 2005, 276.)

Ongelmapelaamiseen puuttuminen on kansanterveydellinen asia. Ongelmapelaamisen syntymistä pitäisi ehkäistä sekä poliittisin keinoin säädellä rahapelaamista. THL ja muut tahot ovat aloittaneet kampanjoita peliongelmaisten hoitopalveluiden kehittämiseen sekä ammattiauttajien kouluttamiseen. (Halme ja Tammi 2008.)

Pohjoismaissa peliongelmaisten hoito- ja tukipalveluiden kehittäminen on verraten uutta mutta muualla maailmassa tutkimuksia on tehty jo vuosikymmenien ajan. Hoitomenetelmätutkimukset eivät ole antaneet kuvaa hoitomenetelmien sisällöistä, yksityiskohdista tai terapeutin vaikutuksesta hoidonkuvauksiin. Jos läikehoidossa pitäisi ottaa huomioon hoidon sisällössä psykososiaalinen aspekti, on se hankalaa. Tutkimuksia, jotka ovat satunnaisesti kontrolloituja (RCT) on tehty vähän. Yleisen käsityksen mukaan kognitiivis-behavioraaliset interventioista on saatu parhaimmat tulokset peliongelmiin osalta. Monimenetelmä hoito on todettu paremmaksi kuin yhden menetelmän hoito. Ongelmapelaajille tarkoitettu hoito on muotoutunut yritysten ja erehdyksien kautta sekä ottamalla oppia muista riippuvuushoidoista esimerkiksi päihdeongelmien hoitomenetelmistä. Peliriippuvuuden hoito on jäljessä monta vuosikymmentä. (Halme & Tammi 2008.)

### 3. SELVIYTYMINEN

Selviytymistä ohjaa elämässä siirtymät ja käännekohtat. Siirtymät ja käännekohtat ovat sisäisiä prosesseja elämässämme. Siirtymä ajatellaan olevan pitkäkestoisempi asia elämässä kun taas käännekohta on yhtäkkiäinen asia joka muuttaa elämämme kulkua. Tuloksena voi olla joko ihmisen riippuvuuskäyttäytymisen alkaminen tai siitä loitontuminen. Elämässä tapahtuvat asiat voivat toimia muutosvoimina, jotka vaikuttavat siihen, että henkilö arvioi uudelleen elämäänsä ja muuttaa ehkä sen suuntaa. (Kuusisto 2010, 30–32.)

Tutkija Koski-Jänneksen tutkimuksessa aine- ja toiminta riippuvuuksien voittamiseksi kävi ilmi, että vapautuminen riippuvuuksista ei noudata samaa kaavaa vaan muutoksen käynnistymiseen voi johtaa eri asiat. Riippuvuuden loppumiseen ei aina johtanut epätoivo tai kauhu vaan riippuvuuden katkeamisen aiheuttajia olivat näiden asioiden lisäksi tietoiset päätökset, onnellisuus, hyväksytyksi tuleminen, uskonnollinen kääntyminen. Usein muutoksen edellä oli kuitenkin vaikea vaihe. (Koski-Jännes 1998, 227–228.)

Riippuvuuksista toipumisen ylläpitokeinot Koski-Jännes luokittelee viiteen osa itsehallintamenetelmät, ammattiapu, ajattelutapojen muuttaminen ja itsehoito sekä hengellisyys. Eri riippuvuuksista kärsivät ryhmät käyttivät tutkimuksessa eri ylläpitomenetelmiä. Olennaisena osana riippuvuuksista kärsivien henkilöiden elämän muutoksessa oli psyykinen havahtuminen tilanteeseen. Riippuvuus tutkimus osoitti jo muidenkin tutkijoiden oletuksen taas oikeaksi eli riippuvuudesta vapautuminen on vuosia kestävä prosessi. Riippuvuudesta vapautuminen ei merkitse vain jonkin elämää hallitsevan asian loppumista vaan koko elämänlaadun parantumista. (Koski-Jännes 1998, 227-231.)

Katja Kuusiston (2010) väitöskirja käsittelee alkoholismista toipumisen reittejä. Huomasin oman tutkimukseni kohdalla, että peliriippuvuudesta on yhteneväisiä selviytymisreittejä, kuin alkoholismistakin. Väitöskirjan tutkimuksissa on saatu selville, että raitistuminen ei tapahdu hetkessä vaan negatiivisten asioiden kasautuminen ja asioiden reflektointi johtaa muutoshalukkuuteen. Ihmisten erilaisuus ja päihteiden käyttöön liittyvät erityisominaisuudet vaikuttavat siihen millaisen selviytymisreitit ih-



minen valitsee toipuakseen riippuvuudesta. Tutkimuksesta kävi ilmi, että ihmiset, jotka pääsivät omin avuin alkoholiriippuvuudesta, tunsivat alkoholiongelmansa lievemпинä, kuin ihmiset, joiden raitistumisreitti oli mutkikkaampi. Ihmiselle on luontaista pyrkiä tavoitteitaan kohden. Ihmisen maailmankuva ja minä kuva vaikuttavat ratkaisevasti tavoitteiden luomiseen. Suhde omaan itseensä ja ympäristöön määrittelee sen, mitä tavoittelemme (Kuusisto 2010, 8.9, 36.)

Sanotaan, että aika parantaa haavat. Aika voi olla myös syy riippuvuuden hiipumiseen, koska nautinto riippuvuustekijään saattaa laimentua, eikä tuota enää toivottua tulosta. Ihminen kehittyy ajan kuluessa ja häntä kiinnostavat asiat muuttuvat myös. Tämä voi puolestaan myös vaikuttaa riippuvuuden vähenemiseen. Ihmisillä on tavoitteita ja elämän sen hetkiset tavoitteet ja elämän katsomus vaikuttavat siihen millaisia asioita kohden ja miten ihminen yrittää toteuttaa tavoitteitaan. Tavoitteet vaikuttavat siihen säilyttääkö ihminen elämässä sen hetkisen pysyvyyden vai tavoittaako hän muutosta. Toipuminen alkaa, kun riippuvuuskäyttäytymisen (tässä juomisen) negatiivisiksi koetut asiat nousevat positiiviksi koettuja asioita korkeammalle. (Kuusisto, 2010 32, 36.)

Selviytymiskäsite (coping) perustuu stressiteorioihin. Selviytymisteoriat pohtivat sitä, kuinka ihminen työstää stressiä eli miten ihminen toimii stressitilanteissa ja miten hän välttää stressin seurauksia. (Myyrä ja Niemelä 1984,1.) Kuten Kuusistokin (2010) väitöskirjassaan sanoi, elämän käännekohdat ja siirtymät voivat aiheuttaa riippuvuutta tai siitä pääsemistä. Stressitilanteessa ihminen valitsee oman sisäisen keinon selviytyä stressistä ja suuntautuu omilla voimavaroillaan hallitsemaan stressiä omalla tavallaan. Ajattelisin, että omat selviytymiskeinot vaikuttavat siihen, miten ihminen toimii stressitilanteessa. Toiset voivat aloittaa jonkun elämää ajanmittaa tuhoavan toiminnan ja toiset päättävät toimia jollakin toisella tavalla.

Käsite selviytyminen löytyy jo Darwinin evoluutioteoriasta, jossa selviytyminen määritellään käytökseksi, jonka pyrkimyksenä on vastata vaarallisiin ja haitallisiin ympäristöolosuhteisiin. Pääpaino Darwinin selviytymiskäsitteessä on välttämis- ja pakokäyttäytymisellä. Myös psykoanalyysistä löytyy selviytymiskäsite. Psykoanalyysissa selviytyminen tarkoittaa ajatusta tai tekoa, jonka avulla ihminen ratkaisee ongelmiaan ja vähentää stressiään. (Lazarus ja Folkman 1984.)

Lazaruksen ja Folkmanilla on psykoanalyttinen selviytymisteoria, jonka käsityksen mukaan ihminen käyttäytyy tietyllä tavalla stressin kohdatessa. Ihminen vähentää stressiään tietyillä toiminnoilla ja ajatuksilla. Ihminen käyttäytyy tietyllä tavalla. Luonteenomaisen piirteensä mukaan ihminen voi toimia stressitilanteessa eri tavoin. Toiset vetäytyvät ja toiset orientoituvat uudelleen stressaavan tilanteen kohdatessaan. Ihminen muuttaa selviytymiskeinojaan ajan kuluessa. Tunnesuuntautuneilla selviytymiskeinoilla ihminen pyrkii tasapainoon käsittelemällä tunteitaan kun taas ongelmasuuntautuneiden selviytymiskeinojen avulla ihminen pyrkii muuttamaan stressaavaa tilannetta. Ongelmasuuntautuneita keinoja ihminen käyttää silloin, kun hän kokee, että asia/tilanne voidaan muuttaa (Lazarus ja Folkman 1984.)

## 4. NARRATIIVISUUS

### 4.1. KÄSITE NARRATIIVI

Narratiivinen käsite on peräisin latinasta. Verbi ”narrate” tarkoittaa kertomista. Substantiivi ”narratio” kertomusta. Kertomus on kirjoitettua tekstiä, jossa on havaittavissa ajallinen järjestys, tapahtumien historia ja ennustettavuus. Kertomus voi sisältää tarinoita. Tarina käsitteenä on mielen sisäinen tapa hahmottaa asioita. Tarina on ihmisen kokemus. Tarina muotoutuu sen mukaan missä ja kenelle se kerrotaan. Kertomusta voidaan luonnehtia tarinan yläkäsitteeksi. (Vuokila-Oikkonen 2002, 38-39.)

Tutkija Vilma Hänninen (2000) Erottaa tarinan ja kertomuksen toisistaan. Tarina on mielen sisäinen prosessi, jossa tarinan kirjoittaja tulkitsee elämäänsä tarinallisten merkitysten kautta. Kertomus taas on ei-kielellinen tapahtuma. Kertomus jäsentyy sosiaalisten prosessien välityksellä. Sisäiseen tarinaan saadaan etäisyyttä, kun se kerrotaan ja sitä muokataan toisten ihmisten kanssa. Tarina ja kertomus ovat vastavuoroisessa suhteessa toisiinsa. Sosiaalinen tilanne tekee sisäisestä tarinasta kertomuksen.

Termi narratiivi viittaa puhuttuun tai kirjoitettuun viestiin. Narratiivit auttavat tulkitsemaan ja merkityksellistämään henkilöiden omia kokemuksia. (Tolska 2002, 21-22, 38-39.) Ihmisten elämä perustuu tarinoiden kertomiseen ja niiden tulkitsemiseen (Eskola & Suoranta 1999, 23). Suomessa ei ole vakiintunutta käytäntöä siihen, milloin käytetään kertomusta tai tarinaa sanoina vaan tarinaa ja kertomusta käytetään monesti synonyymeinä.

Narratiivinen tutkimus sopii erittäin hyvin sosiaalityön tutkimukseen, koska sosiaalityössä ajatellaan asiakkaitten ongelmia yksilöllisesti ja asiakaslähtöisesti. Narratiivinen tutkimus ei tuo yleistettävää tietoa, vaan jokainen narratiivi on ihmisen oma tulkinta ja tuntemus tapahtuneesta (Heikkinen 2001, 130). Jokaisella ihmisellä on omanlaisensa tapa tulkita asioita, siitä huolimatta tutkimuksestani on mielestäni hyötyä sosiaalityössä laajemminkin, koska analysoin selviytymistarinoita rakenteellisesti sekä sisällöllisesti. Pohdin tutkimuksessani selviytymistarinoiden elämänkaarta sekä

syitä, jotka ovat ihmisten tarinoiden mukaan aiheuttaneet riippuvuuteen ajautumisen ja selviytymisen.

## 4.2. NARRATIIVINEN LÄHESTYMISTAPA

Narratiivisella lähestymistapa tutkimuksessani näkyy sekä ilmiön ontologiassa eli tiedonluonteessa että epistemologiassa eli menetelmässä, jolla aineistoa tutkin. Tarkoituksenani on analysoida, miten peliriippuvainen kertoo riippuvuudestaan, riippuvuuden alkamisesta, riippuvuuden aiheuttajasta, elämästä ja peliriippuvuudesta selviytymisestä. Painopisteenä tutkimuksessani on selviytyminen. Tarkoituksenani on saada selville, miten henkilöt kertovat selviytymistarinoitaan, sekä mitkä asiat edesauttavat selviytymisessä riippuvuuksista. Narratiivisessa analyysissä tarkastelen mitä yhtenevyyksiä on eri ihmisten tarinoilla. Tutkimuksessa narratiivisen lähestymistavan fokus on kertomuksissa. Kertomuksien ajatellaan olevan tiedon rakentaja ja välittäjä. Yleisesti voidaan ajatella, että narratiivinen tutkimus tarkoittaa tutkimusta, jossa tarinan tai narratiivin käsite on ymmärrysväline (Hänninen 2002,15).

Tutkimuksessa käytetään kertomuksia aineistona, mutta itse tutkimus toimii kertomuksen tuottajana. Narratiivisuuden käsite voi viitata tutkimusaineistoon, joka on siis narratiivinen. Narratiivisen aineiston tulkinta vaatii aina tutkijan omaa tulkintaa asiasta, joten narratiivista aineistoa ei voi käsitellä numeroin tai kategorioin. Narratiivisuus voi olla mukana analyysitavassa, jolla aineistoa analysoidaan. Analyysia voi tehdä narratiivisesti, jolloin analysointi tarkoittaa uuden kertomuksen luomista aineiston kertomusten pohjalta. Narratiivien analysoinnissa tarkoituksena on luokitella kertomuksia tapaustyyppien, metaforien tai kategorioiden avulla. (Heikkinen 2001, 116–122.)

Narratiivisuutta voidaan käyttää myös ammatillisena työvälineenä. Käytettäessä narratiivisuutta käytännön työvälineenä, tarkoitus on ensisijaisesti pyrkiä muuttamaan maailmaa tutkimuksen kohteena olevien ihmisten kautta. Narratiivisuutta käytetään käytännön työvälineenä psykoterapiassa, opettajainkoulutuksessa, kasvatuksessa, sosiaalityössä, terveydenhoidossa ja markkinoinnissa. Käytännön työssä narratiivisuuden käyttäminen perustuu ajatukseen, että identiteetti on jatkuvasti uudelleen

rakennettava kertomusten avulla. Psykoterapiassa tavoitteena on rakentaa asiakkaalle uusi minäkertomus, koska asiakkaan vanha minäkertomus toimii väärin asiakkaan kannalta katsottuna. Uudelleen rakennetun minäkertomuksen avulla asiakas kykenee voittamaan paremmin vaikeudet ja voi olla voimaantuneempi tulevaisuudessa. Markkinoinnissa yritykset hyödyntävät narratiivisuutta luomalla kertomuksia, jotka lisäävät asiakkaiden mielenkiintoa ja auttavat erottautumaan kilpailijoista. (Heikkinen 2001, 116, 125.) Kertomisen voiman olemme varmasti kokeneet katsellessamme mediasta välittyviä tarinoita, jotka kerronnan avulla saavat kuulijat muuttamaan mielipiteitään asioista. Ostoskanavan taidokkaasti kerrottuja tarinoita viestittävät tarpeestamme, jota emme ole ajatelleet olevankaan. Huomaamme haluavamme asioita ja ostopäätös on syntynyt taitavan kerronnan ansiosta.

## 5. TUTKIMUKSEN AINEISTO JA TUTKIMUKSEN SUORITAMINEN

### 5.1. TUTKIMUSAINEISTON KERÄÄMINEN

Narratiivisia aineistot voivat olla puhuttuja tai kirjoitettuja aineistoja. Narratiivisena aineistonani käytän internetin julkisten ja avoimien keskustelupalstojen kirjallisia tuotoksia. Narratiivisia aineistoja voivat olla myös päiväkirjat ja omaelämäkerrat (Riessman 1993).

Aineistoni koostuu kolmestakymmenestä yhdestä narratiivista. Aineisto oli tullut keskustelupalstoille aikavälillä 4.6.2006–19.4.2010. Kyseessä ei ole kokonaiset viestiketjut, vaan aineiston rajaamisen vuoksi viestiketjuista on voinut valikoitua aineistoon yksi tai useampi narratiivi. Aineisto on kerätty netin keskustelupalstoilta. Kävin erilaisilla sivustoilla, joita hakukone antoi hakusanoilla peliriippuvuus, peliaddiktio, riippuvuus. Hakuja tein vain suomenkielisille sivustoille. Tarkoitukseni oli ottaa netin keskustelufoorumeilta narratiiveja, joissa olisi ollut selviytymiskokemuksia. Selviytymistarinoita oli kuitenkin valitsemillani sivustoilla vähemmistö, joten otin joukkoon myös keskusteluita, joissa puitiin pelkästään peliriippuvuutta ja sen mukanaan tuomia ongelmia. Aineistokseni hyväksyin vain keskustelut, joissa kerrottiin omakohtaisista kokemuksista peliriippuvuuteen. Aineistoksi en hyväksynyt toisen käden tietona kerrotua materiaalia, en myöskään pelkkinä neuvoina kerrottuja narratiiveja vaan niissä piti olla maininta omasta peliriippuvuudesta ja mahdollisesta riippuvuudesta selviytymisestä. Aineistoista karsiutui myös keskustelut, joissa kirjoittajat eivät ajatelleet pelaamista negatiivisena toimintana vaan sanoivat narratiiveissaan pelaamisen olevan hieno asia.

Aineistoa, joissa oli juoni eli aloitus, käsittelyvaihe ja tulos, löytyi pääosin suomi24 sivustolta. Msn -Group sivustolla oli myös hyvää aineistoa, mutta sivusto suljettiin 2008, joten en ehtinyt ottamaan aineistoa talteen sivustolta. Tarkoitukseni oli ottaa osa aineistosta sivustoilta, jotka ovat tehty riippuvuuksista kärsivien tueksi, kuten päihdelinkki ja a-klinikan sivut. Ongelmaksi tuli kuitenkin ko. sivustojen tiukka valvonta aineiston käytön suhteen. Aineistoa ei olisi saanut ottaa tutkimuskäyttöön, ilman

tutkimusluvan hakemista, vaikka keskustelut ovat anonyymeja. Keskityin aineistosani lähinnä suomi24 sivuston peliriippuvuus keskusteluihin, koska aineisto oli mielestäni monimuotoista, keskustelut olivat aika pitkiä ja niissä oli selvä rakenne aloituksineen ja lopetuksineen. Aineistona olleita kolmeakymmentäyhtä narratiivia voikutsua juonellisuutensa vuoksi narratiiveiksi.

## 5.2. TUTKIMUSAINEISTON KÄSITTELY

Kertomisen tutkiminen ja analysointi on kertomuksen tekijöiden, tapahtumien ja kertomuksen asetelman viestin kuvaaminen narratiivisella lukutavalla tai narratiiviseen lähestymistapaan sopivalla tutkimus- ja analyysimenetelmällä (Ramsey 2000). Narratiivisen aineistolla on erilaisia analyysitapoja. Riesmann mainitsee neljä eri tapaa analysoida narratiivista tutkimusta: temaattinen, strukturaalinen, interaktionaalinen ja performatiivinen analyysi. Temaattisessa analyysitavassa analyysin kohteena on tekstin sisältö eli mitä tekstissä kerrotaan. Tutkijan tavoitteena on löytää yhteneväisiä teemoja aineiston pohjalta. Strukturaalinen analyysi tarkastelee myös tekstin sisältöä, mutta siinä kiinnostuksen kohteena on myös narratiivin muoto eli sitä miten asiasta kerrotaan. Interaktionaalisen analyysin kohteena on dialogi, joka on kuulijan ja kertojan välillä. Dialogissa molemmat osapuolet osallistuvat merkityksen tekemiseen. Performatiivinen analyysi voidaan ajatella itsensä esittämiseen. Performatiivinen analyysi soveltuu yksityiskohtaiseen identiteetin rakentumisen tutkimiseen ja kommunikation tutkimiseen. (Riessman 1993.)

Aineiston keräämisen jälkeen luin aineistotekstejä muutamia kertoja. Aineistona oli alkujaan viisikymmentä narratiivia, joista muutamat olivat suhteellisen pitkiä. Jouduin valitsemani analysointitavan vuoksi rajaamaan narratiiveja. Rajasin aineistoni käsittämään vain omakohtaiset kokemukset sekä narratiivit, joista kävi selville, että pelaaminen koetaan tai koettiin ongelmana. Aluksi aineistossa oli viisikymmentä narratiivia, mutta rajauksen vuoksi aineistoon jäi kolmekymmentäyksi narratiivia. Narratiiveista löytyi sisällöllisiä eroja ja yhtenäisyyksiä. Aineistoissa havaittavia erojen ja yhtäläisyyksien havainnointi kuuluu laadullisen tutkimuksen analysoinnin ensimmäiseen vaiheeseen ja edeltää useimmiten tyyppittelyä (Eskola & Suoranta 1999, 182). Aloin

hahmottaa erilaisia teemoja, joiden alle tietyt asiat jäsentyvät. Löysin pian yhtäläisyyksiä selviytymistavoissa. Laitoin tiettyjen teemojen alle sopivat narratiivit yhteen.

Tutkimuksen kohteenani oli myös narratiivien muodollisesta rakenteesta. Halusin tietää, miten tarina jäsentyy ja miten sitä kerrotaan. Narratiivien rakenteellinen analysointi vei eniten aikaa työssäni. Jaoin selviytymistarinat osiin sen mukaan oliko kyseessä aloitus, orientaatio, komplikaatio, evaluaatio, tulos vai lopetus Labov & Waletzky (1967). Selviytymistarinoiden rakenteiden erittelyn jälkeen keräsin kaikki samat narratiivien rakenteelliset osat allekkain ja aloin verrata niitä toisiinsa. Vertailun jälkeen kokosin yhteisiksi tulleet piirteet ja analysoin asiat, jotka nousivat esiin narratiivien osista. Lopuksi tein yhteenvedon eri selviytymistarinoiden rakenteellisten osioiden asioista.

### 5.3. SELVIYTYMISTARINOIDEN ANALYSOINTI

Havaitsin lukukertojen yhteydessä narratiivien sisällöllisiä eroja ja yhtenäisyyksiä. Aineistoissa havaittavien erojen ja yhtäläisyyksien havainnointi kuuluu laadullisen tutkimuksen analysoinnin ensimmäiseen vaiheeseen ja edeltää useimmiten tyypittelyä (Eskola & Suoranta 1999, 182). Aloin hahmottaa erilaisia teemoja, joiden alle tietyt asiat jäsentyvät. Riessman (1993) mukaan sisällöllinen analysoiminen on temaatista. Analysoidessani selviytymistarinoiden sisältöä, vertasin saatua tietoa aiempiin tutkimuksiin riippuvuudesta ja huomasin, että mm. päihdeiden käyttäjien selviytymistutkimuksessa on saatu samanlaisia tuloksia, kuin mitä itse havaitsin peliriippuvuustutkimuksessani.

Selviytymisreittien valinta alkaa jo riippuvuuden alkamisesta. Omilla avuilla selviytyneet, eivät pidä riippuvuusongelmaansa yhtä ongelmallisina kuin he jotka selviytyvät erilaisten tukien avulla. Selviytymisreitin valintaan vaikuttaa päihdeongelmaisten kohdalla se, kuinka pitkään päihdeongelma on jatkunut ja mitä muita ongelmia se sisältää. Hoitoreittiä miettiessä on otettava asiakkaan omat tarpeet huomioon eli mikä on ongelman vaikeusaste, pysyvyysodotus ja oma motivaatio selviytyä sekä odotus hoidolta. (Kuusisto 2010, 9.)



Labov & Waletzky (1967) loivat strukturaalisen analyysin, jota käytetään erityisesti puhuttujen narratiivien analysoimisessa. Halusin käyttää kyseistä analyysitapaa analysoidessani narratiivien muotoa, vaikkakin kyseessä oli kirjoitetut narratiivit. Labov & Waletzky (1967) erottivat narratiivista kuusi erilaista rakenteellista osaa: abstrakti, orientaatio, komplikaatio, evaluaatio, tulos ja lopetus. Abstrakti (A) antaa vastauksen kysymykseen, mistä asiasta narratiivissa on kyse tiivistetysti. Abstrakti toimii myös narratiivin aloituksena. Abstrakti johdattaa kuulijan tapahtumiin, kertoen tarinaa imperfektissä. Orientaatio (O) vastaa kysymyksiin kuka? mitä? milloin? missä? Orientaatio kertoo tapahtumia tilanteesta, paikasta, ajasta ja henkilöistä. Orientaatio-osio toimii kontekstin luojana narratiiveille. Orientaatio-osa on tärkeä, koska kontekstin luominen auttaa lukijaa jäsentämään narratiivin kulkua. Komplikaatio (K) seuraa orientaatiota. Komplikaatio kertoo, mitä sitten tapahtui ja kerronta tapahtuu menneessä aikamuodossa. Komplikaatioon liittyy yleensä käännekohta, joka on yleensä kriisi tai ongelma. Komplikaatio narratiivin osana on lukijalle viihdyttävän osa narratiivia, sillä se luo jännitystä ja on myös narratiivin keskeinen osa. Evaluaatio (E) on arviointivaihe, joka vastaa kysymykseen entä sitten? Evaluaatio-osion tehtävänä on kertoa lukijalle, miksi narratiivi kerrottiin tai kirjoitettiin. Evaluaation tarkoitus on kertoa myös mitä mieltä kertoja tai kirjoittaja on narratiivista. Tulos (T) on komplikaatiosta seuranneen asian tulos, joka joissakin narratiiveissa on myös narratiivin päätös. Tulos vastaa kysymykseen mitä lopulta tapahtui? Tuloksen tarkoitus on kuvata komplikaatiossa esiin tulleen käännekohdan seuraukset tai ongelman ratkaisun. Lopetus (L) päättää viimeistään narratiivin. Lopetuksessa voidaan kerrata tiivistetysti mitä tapahtui. Lopetusta ei kaikissa narratiiveissa esiinny. Narratiiveissa ei välttämättä esiinny kaikkia näitä kuutta osaa. Abstraktia, evaluaatiota tai lopetusta ei narratiiveissa aina ole, ne voivat olla myös eri kohdissa narratiivia. (Labov & Waletzky 1967.)

Omassa tutkielmassani käytin strukturaalista analyysia. Analyysia tehdessäni etsin narratiiveista osia, jotka soveltuivat abstraktiksi, orientaatioksi, komplikaatioksi, evaluaatioksi, tulokseksi ja lopetukseksi. Havaitsin, että kaikkia osia narratiiveissa ei ollut. Osien jäsentymisen jälkeen tarkastelin, mitä näissä edellä mainitsemissani osissa kerrottiin.

## 6. PELIRIIPPUVAISTEN SELVIYTYMISTARINAT

### 6.1. SELVIYTYMISTARINOIDEN TYYPITTELYÄ

Olen tyypitellyt selviytymistarinat kuuteen selviytymistyyppiin, sen mukaan mitkä tekijät tarinoissa ovat nousseet keskeiseksi tarinan kirjoittajan selviytymisprosessissa. Selviytymistyyppit olen nimennyt: sosiaalsiin selviytyjiin, hengellisiin selviytyjiin, kriisiselviytyjiin, itsensä voimaannuttajiin, itsensä rajoittajiin ja vertaistukeen nojautuviin selviytyjiin. Kaikki selviytymistarinat eivät olleet selvästi tietyn selviytymistyyppitarinan alle kuuluvia, mutta sijoitin narratiivin sen mukaan, mikä tekijä tarinassa oli vahvimmin esillä. Tyypittelyn jälkeen olen paneutunut narratiivien rakenteeseen. Käsittelen jokaisen narratiivin yksitellen Labov & Waletzky (1967) luoman strukturaalisen analyysin mukaisesti. Yhteenvedossa pohdin analyysin pohjalta nousseita asioita.

Selviytymistarinatyyppi	Selviytymiseen vaikuttavat tekijät
Sosiaaliset selviytyjät	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huonoista sosiaalisista verkostoista luopuminen</li> <li>• Elämän sisällön lisääminen</li> <li>• Uusi harrastus</li> <li>• Läheisten tuki</li> <li>• Läheisille totuuden kertominen</li> </ul>
Hengelliset selviytyjät	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jumalan/Jeesuksen avulla vapautuminen riippuvuuksista</li> </ul>
Kriisiselviytyjät	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tajuaa, kun on käy ensin ”pohjalla</li> <li>• Menetyksien avulla silmät avautuneet.</li> </ul>
Itsensä voimaannuttajat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sisäisen puheen kautta vahvistu-</li> </ul>

	minen.
Itsensä rajoittajat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Porttikielto pelipaikkoihin</li> <li>• Pelitilien sulkeminen netissä</li> <li>• Pelien välttäminen</li> <li>• Pelaamisen vähentäminen</li> <li>• Estot pikavippipaikkoihin</li> <li>• Itsekurin asteittainen vahvistaminen</li> </ul>
Vertaistuen avulla selviytyjät	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Peliongelmaisten vertaistukiryhmässä (GA) käyminen.</li> <li>• 12-askeleen ryhmässä käyminen</li> </ul>

### 6.1.1. Sosiaaliset selviytyjät

Narratiiveja, joita luokittelin sosiaalisiin selviytyjiin, oli aineistossa yhdeksän kappaletta. Sosiaaliset selviytyjistä neljä mainitsi narratiiveissaan, kuinka jokin sosiaalinen tilanne on saanut heidän ajatuksensa pois pelaamisesta. Elämään etsitty sisältöä, jotta ajatukset olisivat jossain muualla kuin pelaamisessa. Kirjoittajat aloittivat jonkin harrastuksen esimerkiksi ratsastuksen tai japanilaisen kulttuuriin perehtymisen ja sen jälkeen kirjoittaja sai työpaikan japanilaisen kulttuurin asiantuntijana. ” (...) *Itse löysin Naruto anime sarjan joka on rakastettava tarina menestyksestä ja sitten putoamisesta pohjalle ja sieltä sitte tämä naruto niminen poika nousee ylös. Sen seurauksena löysin japanin kulttuurin ja rupesin polttamaan japanilaista piippu-tupakkaa... Sain myös työpaikan myöhemmin japanin kulttuurin asiantuntijana. Löysin myös paljon uusia ystäviä anime.fi foorumeilt.*”

Sosiaalinen ympäristö koettiin sekä negatiivisesti että positiivisesti peliongelmaa ajatellen. Yksi kirjoittaja kirjoitti, että pelaaminen loppui, kun kaveriporukka hajosi. ”(...)

*ehkä se liittyi enemmän myös sosiaaliseen puoleen (kaveriporukka, joka pelaili) Tuon jälkeen porukka hajosi ja toisaalta myös oma ymmärrys kasvoi. Pelikoneet jäi oikeastaan kokonaan ja vedonlyöntikin lähes.”*

Yksi kirjoittaja kertoi, kuinka huono parisuhde vaikutti pelaamiskäyttäytymiseen. Kirjoittajan mielestä suhteen päättäminen oli ratkaisu peliriippuvuudesta selviytymiseen. ” (...)Ota ero hallitsevasta vaimostasi ja etsi itsellesi toisen luonteinen suvaitseva vaimo!!! huh huh ajattelin ja miten voin pärjätä ilman entistä vaimoani. Lopulta otin eron. Arvatkaapas mitä. Löysin lempeänluonteisen vaatimattomankäyttöksisen naisen ja nyt olen saanut olla sellainen kuin olen. Nyt minulla on todellinen rakkaus. En sitä olisi muutamia vuosia sitten uskonut. Nyt ei tule pelit sun muut mieleenkään vaan säästämme kovaa vauhtia omaa asuntoa varten ja tarvittava alkupääoma on jo kassassa. ”

Neljässä narratiivissa puhuttiin läheisten tuesta, jota he kokivat sen jälkeen, kun olivat olleet läheisilleen rehellisiä peliongelmistaan. Läheisten tuen avulla kirjoittajat ovat selviytyneet peliongelmistaan. ”Kaikilla on joku ystävä keneen luottaa, älkää häpeilkö ongelmaanne, kaikilla on kuitenkin ongelmia joillakin vain vähän isompia ja joillakin vähän pienempiä. Kaikista selviää niin isoja ne ei koskaan kumminkaan ole!! Itsemurhaa tämmöisten asioiden takia Ei harkita, olkaa rehellisiä tästä päivästä lähtien itselle ja läheisille, niin elämänilo palaa kyllä ja nopeasti koska huomaatte että sinusta oikeasti välitetään muuallakin kuin jossakin pelifirman rahansiirtosivuilla.” Aiemmissä tutkimuksissa läheisten tuella ja sosiaalisella vuorovaikutuksella on huomattu olevan suuri merkitys riippuvuudesta kärsivien selviytymisprosessissa. (Koski-Jännes & Hänninen 1998, 174).

Yki kirjoittaja henkilöitsi pelikoneen ja kirjoitti sille kirjeen, jossa kertoi selviämistään. ” Kerroin sinusta kumppanilleni ja hän haluaisi tappa sinut, jos se vain olisi mahdollista. Niin minäkin. Haluaisin ampua sinut ja kaverisi, ettei kenenkään tarvitsisi elää köyhyydessä enää koskaan pelaamisen takia. Aloitin elämän ilman sinua, uuden elämän. En aio tappa sinua, koska nyt olet minulle vain pelkkää ilmaa. Jos kaupassa tavataan, kävelen ohitsesi nokka pystyssä, enkä edes vilkaise suhun päin. ”

### 6.1.2. Hengelliset selviytyjät

Tämän selviytymistyyppin kirjoittajat olivat selviytyneet pelaamisesta Jumalan/Jeesuksen avulla. Hengellisiä selviytyjiä löytyi aineistosta kolme kappaletta.

Jumala vapautti yhden tarinan kirjoittajan myös muista riippuvuuksista, kun hän sitä rukoili. *”Hetkellisen avun sain aa-kerhosta, lääkäreiltä, psykologeilta, ammattiauttajilta. Mutta vasta todellinen apu tuli, kun viimeisenä keinona käännyn Jeesuksen puoleen ja Hän vapautti pelihimosta kertaheitolla. Olen 100% vapaa!”*

Kirjoittajat kokivat, että Herran puoleen kääntyminen palkittiin myös muuten, kuin vapautumalla peliriippuvuudesta. *”Jumala korjasi kaiken koko perheessämme. Itse pelasini, velkaannuin, meni luottotiedot, velkaa tuli pelien takia 150 000mk. Mutta Jumala järjesti velkasaneeraukseen! heti uskoon tultuani, alkoi järjestämään mun ja perheeni asioita. Pala palalta! Niin kuin sotkuinen lanka kerä, oli elämämme, mutta jumala selvitti sotkuisen lankakerän, lanka langalta! asia asialta järjestyi asiamme. ”*

### 6.1.3. Kriisiselviytyjät

Näiden selviytyjien luokassa olevat kirjoittivat selviytymistarinoissaan kokeneensa jonkin kriisin tai menetyksen, joka avasi kirjoittajien silmät. Yksi kirjoittaja mainitsi menettäneensä poikansa ja tämän jälkeen ollut pelaamatta. Toinen kirjoitti yleisistä menetyksistä ja kriiseistä elämässään, jotka avaavat silmät pelaamisen lopettamiseen. *”Ensin tuli avioero (yhdessä 22vuotta)ja sitten loukkasin pahasti itseni ja jouduin pitkälle sairauslomalle ja tulot romahtivat. Kaikkein pahin sattui pari kuukautta sitten että menetin poikani, hän oli vain 18- vuotias.”* Kriisin kautta selviytyjiä oli aineistossa kolme kappaletta.

### 6.1.4. Itsensä voimaannuttajat

Itsensä voimaannuttaja-selviytymistyyppistä narratiivia löytyi aineistosta kaksi kappaletta. Kirjoittajat kertoivat tarinoissaan omasta sisäisestä puheesta, jonka avulla ovat selviytyneet pelaamisesta. Kirjoittajat olivat sitä mieltä, että halu lopettaa on lähde-

vä pelaajasta itsestään. Kirjoittajat voimaantuivat selviytymään päivän kerrallaan oman sisäisen puheen avulla. *"(...) tänään en pelaa/polta huomisesta en vielä tiedä. näin kun ajattelee joka päivä niin lopettamisen "taakka" ei tunnu niin pahalta."* Voimaannuttajana peliriippuvuudesta irtipääsemisessä toimi lause tänään en pelaa, huomisesta en tiedä. Lause auttoi lievittämään pelaamisen taakkaa. Toinen kirjoittaja tarinassaan vakuutti itsensä sanomalla, että kolikot eivät ole häntä varten, kun hän ei osaa niitä pelata. Lauseen uskominen on pitänyt kirjoittajan palaamatta pelaamiseen. Yksi kirjoittaja voimaannutti itseään lauseella: Mikäs se minä olen rahaa syytämään toisten kukkaroon, kun itselle ei tipu mitään.

### 6.1.5. Itsensä rajoittajat

Itsensä rajoittajia löytyi 31:en narratiivin aineistosta eniten eli 10 kappaletta. Itsensä rajoittajat rajoittivat pelaamistaan erilaisilla kielloilla. Kieltoja kirjoittajat sanoivat laittaneensa pelikasinoille sekä lopettaneensa pelitilit. Pelin hallitsemiskeinoina käytettiin myös kieltäytymistä velaksi pelaamisesta. *" (...) Eli ÄLÄ PELAA velaksi. Jos olet paljon velkaantunut niin koita saada jostain yksi isompi laina jolla saat kaikki hoidettua pois. Ja sen jälkeen lopeta kaikki pelaaminen, lottokin koska mopo lähtee helposti käsistä uudelleen kun menee sinne kiskalle täyttelee noita lappuja."* Joku laittoi itselleen tietyn summan, jota ei saanut ylittää pelattaessa ja sai näin rajoitettua pelaamistaan. Pelipaikkoja yritettiin myös välttää tietoisesti. *"(...) mulle tuli asiaa stoppi kun otin itseäni niskasta kiinni ja menin luukulle ja kysyin enemmän tietoa siitä peli kiellosta saleissa... sellaisen kiellon sain vuodeksi ja nyt sitten rahat on säästynyt johonkin muuhun... jos satun pelaamaan kaupassa valitsen sellaisen kaupan missä ei ole sitä rahanvaihtajaa koska kaupan kassasta on harvemmin vaihtaa mitään isompia summia ja se on sitten jäänyt vähemmälle se pelaaminen."* Rajoittamisen pitkäaikaisia tuloksia ei narratiiveista käy ilmi, mutta pelaamisen vähentäminen rajoituksen ansiosta onnistui. *"(...) pelaan edelleen mutta huomattavasti pienemmissä määrin..."*

### 6.1.6. Vertaistuen avulla selviytyvät

Tähän ryhmään jaottelemistani narratiiveista, joita oli kolme kappaletta, kävi ilmi, että kirjoittajat mainitsivat selviytymisensä yhteydessä vertaistuen tarpeen. Oma itsekuri

ja tahdonvoima eivät ole olleet riittäviä, vaan kirjoittajat ovat tarvinneet tukea peliongelmaisten vertaistukiryhmästä (GA) sekä 12-askeleen ryhmästä. ”(...) *Nyt olen kulkenut vajaan puolitoista vuotta peliongelmaisten vertaistukiryhmässä(GA), joka oli minulle pelastus. Ymmärsin sinne mentyäni sen, että pelirippuvuuteni on samankaltainen sairaus, kuin alkoholisminkin ja samalla tavalla se voi viedä ihmisen ennenaikaiseen kuolemaan. Myöntämällä olevani voimaton hallitsemaan pelaamistani, olen vapautunut pelihimosta ja ymmärrän etten voi kohtuudella pelata enää. Lotto-rivikin on minun tapauksessani liikaa ja käynnistää ketjureaktion, jonka loppua en uskalla edes kuvitella. Onnekseni minun ei tarvitse enää pelata.*”

## 6.2. SELVIYTYMISTARINOIDEN RAKENTEIDEN ANALYSOINTIA

Aineisto koostuu kolmestakymmenestä yhdestä narratiivista. Aineisto on suuri laadullisen analyysin tekemiseen valitsemillani analyysimenetelmillä. Selviytymistarinat olen rakenteellisen analyysin helpottamisen ja selvyiden vuoksi jättänyt edelleen tyyppiluokkien alle. Narratiivit voisivat olla myös tässä analyysivaiheessa ilman tekeмиäni tyyppiluokkia, mutta mielestäni narratiiveja on valitsemani jäsentelyn vuoksi helpompi seurata. Narratiiveista olen jättänyt pois päivämäärät ja nimimerkit täydellisen yksilönsuojan vuoksi. Narratiivien eri osat olen merkinnyt kirjaimilla A, O, K, E, T, L sen mukaan onko kyseessä narratiivin abstrakti-, orientaatio-, komplikaatio-, evaluatio-, tulos- tai lopetusosa. Rakenteiden lisäksi olen analysoinut sisältöä eri rakenteiden osissa. Selviytymistarinoiden rakenteen analysoinnin tulokset olen kerännyt yhteen. Tuloksista kerron tulosluvussa. Narratiivien sisältöjä en ole muuttanut. Puhekielimäisyyden olen jättänyt narratiiveihin, enkä ole kielioppiseikkoihin puuttunut. Joi-takin pieniä korjauksia esimerkiksi kirjaimen puuttumisen olen korjannut. Kappalejaot olen tehnyt sen mukaan mihin osioon kulloisetkin lauseet ovat kuuluneet, jotta analyysia olisi helpompi seurata.

### 6.2.1. Sosiaaliset selviytyjät

**Abstrakti (A)** Abstraktista käy ilmi mistä narratiivissa on kyse. Kertojat kertovat itseltään aloitussanat, jotka ovat raamitettu kapeasti, mutta kertovat lähes kaiken oleellisen jo alussa. ”*Olen 22-vuotias tyttö ja peliriippuvainen lähes 3 vuotta. Tämän aikana olen ollut lähes koko ajan töissä ja palkkani ovat menneet suoraan RAY:N koneisiin.*” Abstraktiosa on voinut olla kirjoituksissa omaperäinen, mutta kertova. ”*Kirjoitan sinulle kirjeen, koska en osaa ilmaista tunteitani muulla tavoin.*”

**Orientaatio (O)** Orientaatio-osassa kerrottiin elämästä peliongelman aikana. Elämää hallitsi pelaaminen ja muulle elämälle ei jäänyt aikaa. ”*En ole kyennyt katsomaan maailmaa, muutoin kuin pelaamisen kautta. Ikään kuin olisi sellainen on-off tila, eikä tuntisi edes olevansa elossa ilman pelikoneita. Velkaa ja valehtelua. Sosiaalisten suhteiden häviäminen/pieneneminen.* Orientaatio-osassa annettiin myös ohjeita muille peliriippuvuuksista kärsiville. ” (...)*antakaa ne nettipankin tunnukset ihmiselle keeneen luotatte ja uskallatte kertoa ongelmastanne, lupaan että pelaaminen ainakin vähentyy huomattavasti. Ja sopikaa päivät kun tarvit tunnuksen laskujen maksuun, koska todennäköisesti ette tarvi sitä mihinkään muuhun, ja myöntäkää ongelmanne, sanokaa se asia ääneen niin tajuatte sen, mutta sanokaa se niin että joku kuulee sen sinun suusta (...)*”

Orientaatio-osiosta kävi myös selville, miten elämä on jäsentynyt peliriippuvuuden vallitessa elämässä. Rahat olivat aina loppuneet sitä mukaan kun rahaa oli tullut. Pelaaminen oli täyttänyt kirjoittajien elämän täysin. Pelaaminen oli ollut paras ystävä, harrastus ja kiintymyksen kohde. Pelikoneesta kerrottiin, kun ihmisestä johon oltiin ihastuttu ” (...)*Olit hauska ja jotenkin niin eloisa, ennen kaikkea rakastin ääntäsi ja värejäsi. Näytit niin houkuttelevalta, etten voinut vastustaa kiusausta, eli pelaamista.*” Orientaatio-osasta kävi myös selville, että pelaamiseen etsittiin syitä ympäristöstä. Joku kirjoittaja kirjoittaa, että hallitsevan vaimon vuoksi. Sosiaalisessa ympäristössä esiin tulleet ongelmat antoivat ”luvan” pelaamiseen. Sukulaisten pelaaminen toi kirjoittajille tunteen siitä, että pelaamisen aloittaminen on heille helpompaa kuin muille. Kirjoittajat kertovat, että elämä pyöri paikoillaan. Tuntui ettei elämässä ole saavutet-



tavissa mitään enempää kuin tämän hetkinen tilanne. Toiset joutuivat turvautumaan erilaisiin lainoihin ja pikavippeihin, jotta selviytyisivät seuraavaan rahatulopäivään.

**Komplikaatio (K)** Komplikaatio-osassa kirjoittajat kokivat jonkin käänteen elämässään. Parisuhde oli jollakin loppumispisteessä pelaamisen ja pelaajan huonon itsetunnon vuoksi. Eräs kirjoittaja vertaa pelaamissuhdetta pettämiseen ja kertoo, että oli puolisolleen uskoton pelikoneen kanssa vuosia. Sama kirjoittaja kertoo, että ahdistus pelatessa aikaa myöden kasvoi niin suureksi, että ei pystynyt enää pelaamaan. Parisuhteen pelastamiseksi pelaaja päätti lopettaa pelaamisen. Yksi kirjoittaja löysi japanilaisen kulttuurin ja alkoi täyttää Japani-asioilla elämän tyhjiä kohtia ja pelaaminen ”unohtui”. Yksi kirjoittajista alkoi yhteystyökumppaniksi nettipeliyrityksen kanssa ja kirjoittaja oli tuolloin huomannut, kuinka paljon ihmiset käyttävät rahaa pelaamiseen. Taloudellinen tilanne pakotti suurinta osaa kirjoittajista miettimään elämän laadun muuttamista paremmaksi. Kirjoittajat kertovat, että muutospäätös ei ollut helppo.

Komplikaatio-osa sosiaalistenselviytyjien narratiiveissa oli sosiaaliseen ympäristöön tavalla tai toisella sidoksissa. Monet kirjoittajista kertoivat, että läheiselle kertominen oli käännekohta selviytymisprosessissa. Harrastuksen aloittaminen on ollut myös parille kirjoittajalle selviytymisaskel. Aikaa vievä harrastus on kirjoittajan vienyt kokonaan harrastukseen ja näin ollen pelaamiseen ei ole jäänyt enää aikaa. Sosiaalisten selviytyjien narratiivit olivat narratiiveista eniten kertovia. Narratiivit ja erityisesti komplikaatio-osat olivat myös pituuksiltaan kaikkein pisimpiä selviytyjien ryhmissä.

**Evaluaatio (E)** Evaluaatio-osassa kirjoittajat palaavat miettimään elettyä elämäänsä peliriippuvuuden aikana. Sosiaalisten selviytyjien kategoriaan kuuluvat henkilöt mainitsevat tässä evaluaatio-osuudessa muiden ihmisten tuen merkityksen ” (...) *Kaverit oli tietämättään myös iso osa selviytymistäni tuosta helvetistä, kun olin heidän kanssaan, ei edes tehnyt pahemmin mieli pelata, suosittelenkin teille, että joku perustaa ryhmän, johon liittyisi peliriippuvaisia sieltä sun täältä ja tapaisitte kaikki jossain paikassa, ei täydy puhua ongelmistaan, mutta kunhan löytää uusia kavereita, se voi auttaa paljon, vaikkei sitä aluksi havaitsekaan.*” Sosiaaliset selviytyjät arvostavat kirjoituksissaan lähimmäisille rehellisenä olemista ja kokevat, että läheisille puhuminen on auttanut heitä elämässään peliriippuvuuden kanssa. ” (...) *Uskovaiset vanhemp-*

*ni, jotka ovat kumpikin työttömiä sanoivat: "Rakas lapsi, ihanaa että kerroit. Kaikki tekee virheitä, AINA VOI ALOITTA ALUSTA, PUHTAALTA PÖYDÄLTÄ."*

**Tulos (T)** Tulososassa kirjoittajat kertovat, miten komplikaatio-osassa alkanut elämän muutos on vaikuttanut elämään. Peliriippuvuudesta pääsyn lisäksi kirjoittajat kertovat, että elämisen laatu on parantunut ja suhteet läheisiin ihmisiin ovat parantuneet. ” (...)Tämän lisäksi olen saanut paljon uusia ystäviä, joiden kanssa kommunikoin ihmisten tavoin. Juttelen, nauran, itken ja joskus olen vihainen ja turhautunut ja puran silloin tunteeni oikeisiin ystäviini eikä se maksa mitään. Haluan olla kumppanini kanssa koska arvostan ja rakastan häntä. Itse asiassa asioilla on nykyään merkitystä. Nautin elämisestä ja opettelen kaikkea mitä siihen kuuluu, myös vastoinkäymisiä.”

Jollekin elämän muutos toi uuden työpaikan ja uutta innostusta elämää kohtaan. Kirjoittajille tuli myös peliriippuvuudesta pääsyn jälkeen unelmia, joita kohti mennä. ”(...)On kavereita, harjoituksia ja maali mihin tähdätä (olla aina parempi).” Vaikka peliriippuvuudesta pääsy pääsääntöisesti paransi elämänlaatua, kirjoittaa pari kirjoittajaa, siitä että elämään on jäänyt asioita, jotka vievät aikaa tullakseen normaaleiksi. ” (...) Haluan päästä takaisin elämään, sellaiseen oikeaan elämään, jossa voi iloita toisesta ihmisestä ja nauttia pullantuoksusta.. Kiitos miehelleni, että olet olemassa.” Kirjoittajat eivät vielä luota itseensä vaan selviytymisen alkutaival tapahtuu läheisen tuella. ” (...) En vielä luota itseeni yhtään pelaamattomalla tielläni, mut onneksi voin nyt turvautua mieheeni ja jakaa tätä taakkaa myös hänen kanssaan. Pankkikorttini on nyt hänellä. Niistä hän maksaa laskuni ym. menot.” Jollakin läheiset maksavat peliriippuvuudesta aiheutuneita kuluja.” *isäni lupasi auttaa ja maksoi n.5000e vippejä ja lupautui takaamaan lainaa(luotto tiedot olivat onneksi kunnossa) pankista että saan kaikki ns.pikkulainat maksettua yhdellä isolla lainalla pois ja olisin velkaa vain pankille.”*

**Lopetus (L)** Lopetusosassa vielä kerrataan narratiivin sanoma ja lähetetään kannustusviestejä lukijoille. Lopetusosassakin mainitaan läheiset.”*Toivon kaikille paranemis- ta ja TOIVOA kaiken keskelle. Ette ole yksin. Jopa miljoona-velkaiset ovat selvinneet velkahelvetistä omin ja läheistensä voimin. Uskalsin antaa itselleni kaiken anteeksi*

*kun muistin taas miten rakastaa.” Joku kirjoittajista kirjoitti peliriippuvuudelleen kirjeen ja laittoi loppuun loppusanat peliriippuvuudelleen, josta hän oli tehnyt elävän olennon. ”Sinä kuolet ajan kanssa ja silloin nauran haudallasi elämäni parhaimmat naurut.” Joku kirjoittaja vielä lopetusosassa palasi neuvomaan lukijoita ja aivan kuin muistutukseksi myös itselleen peliriippuvuuden mahdollisesta palaamisesta. ”Jos mikään ei auta nettipeleihin, sulje nettiyhteys tai kysy liittymäsi ylläpitäjältä, että onko mahdollista, että netti on auki vain tietyn ajan päivästä, että voit maksaa laskut ja lukea mailin/iltalehden. Tsemppiä, kyllä sieltä suosta pystyy nousta! :).”*

### 6.2.2. Hengellisten selviytyjien narratiivien rakenne

**Abstrakti (A)** Abstraktiosaa en saanut hengellisten selviytyjien narratiiveista erotettua tai se oli todella muutamalla sanalla sanottu kohta tekstissä, mutta kertoi kuitenkin mistä narratiivissa on kyse. ” *Mulla on ollut pelihimo koko ikäni (25).*”

**Orientaatio (O)** Orientaatio-osiossa kerrottiin pelihimon tuomista ongelmista ja uskonvoimasta. ” *Ne rahat, jotka oon pelannu, niillä vois varmaan talon rakentaa. Oon ollu uskossa reilun vuoden ja saan Herraa kiittää kuinka hän on mua auttanu ja ollu mulle hyvä! Käytin muutama vuosi sitten huumeita ja kuljin vuosia väärissä porukoissa.* ”

**Komplikaatio (K)** Hengellisten selviytyjien komplikaatio-osassa ei mainittu mitään erillistä asiaa, joka vaikutti siihen, että henkilö valitsi hengelliset asiat, jotta pääsisi riippuvuudesta eroon. Narratiivit kertoivat yleisestä pahasta olost, joka vaikutti moneen elämän osa-alueeseen, kuten perhesuhteisiin ja terveyteen. ” *Mua ei voinut kukaan auttaa, siis inhimilliset keinot. ei vain ollut voimia olla pelaamatta. 2 päivää oli jo voitto olla pelaamatta.. Mutta on eräs joka voi auttaa, nimittäin Jeesus Kristus, usko ystävä minua!* ”

**Evaluaatio (E)** Evaluaatio-osassa ylitsepursuava kirjoitustyylin sanoma jatkuu. Peliriippuvuuden ei ajatella syntyneen omien valintojen seurauksena vaan syy peliriippuvuuteen katsotaan tulleen henkivalloilta. ” *(...) Sen sanon että pelit on pirun yksi*

*suunnitelma TUHOTA ihmisten elämät. Joskus on tuntunut pelaamisen jälkeen että voisi tappaa itsensä ja tiedän että monilla ihmisillä on ollut samoja ajatuksia NE ON AINOASTAAN SAATANAN AIKAANSAANNOSTA.”*

**Tulos (T)** Tulos osio kertoo, miten peliriippuvuudesta pääseminen on ollut sidoksissa uskon tulemiseen ja kuuliaisena Jumalalle elämiseen. Jumala on palkinnut ihmisen, joka on ensin kääntynyt Hänen puoleensa.” *Kun käännysin Herran puoleen se palkitsi mut! Mulla hyvä vaimo ja nyt 3 ihanaa lasta. Herra on pitänyt huolen kaikesta. Mitään ei ole puuttunut! Jeesus ei koskaa petä! Muista voit aina, missä tahansa, kääntyä hänen puoleensa!”*

**Lopetus (L)** Hengellisten selviytyjien lopetusosioissa muistettiin antaa kiitos ylemmälle voimalle, joka auttoi pääsemään peliriippuvuudesta. Hengellisten selviytyjien lopetussanat olivat kaikkein mahtipontisimpia verrattuina muiden selviytyjien lopetusosioihin.”*Toivon siunausta, uskon että saat avun, ei tämä ole sattumaa!!! Hebr 11:6 MUTTA ILMAN USKOA ON MAHDOTON OLLA OTOLLINEN; SILLÄ SEN JOKA JUMALAN TYKÖ TULEE, TÄYTYY USKOA, ETTÄ JUMALA ON! JA ETTÄ HÄN PALKITSEE NE, JOTKA HÄNTÄ ETSIVÄT! ”*

Hengellisten selviytyjien narratiivit olivat hyvin rönsyileviä ja ne muistuttivat ajoittain myyntipuheita. Kirjainkoko vaihteli painokkaan osion mukaan isoihin kirjaimiin. Lopetusosassa näkyi myös rukoilua. Hengelliset selviytyjät kokivat peliriippuvuuden koskevan koko Suomea ja siitä oli päästävä irti. ”*Tämä on sydämeni rukous, että Suomen kansa, vapautuisi pelien kirouksesta joka tuhoaa niin monien elämän. Kiitos Jeesus, että et kävele yhdenkään ohitse, joka sinulta pyytää apua peliongelmiinsa. Jeesus sinä voit kaiken. Jumalalle ei ole mikään mahdotonta, sinunkaan kohdalla. ”* Hengellisten selviytyjien narratiivit olivat eniten tunteisiin vetoavia. Toisten selviytymiskategorioiden narratiivit olivat kuin kirjoittajalle itselleen kirjoitettuja tarinoita, kun taas hengellisten selviytyjien narratiivit tuntuivat olevan tarkoitettu juuri lukijaa varten eikä niinkään oman selviytymisen työstämiseksi. *Nyt olen ollut pelaamatta 10 v. Ja vapaa... Näen peliongelman, rikkovan monien AVIOLIITON, ellei hae tosissaan apua. Jeesus eheyttää avioliiton, kuin avioliiton! Jeesus kotiemme turva! Vain JEESUS TODELLA AUTTAA. Kiitos Jeesus, että pelastat, tämänkin palstan kautta monia pelihimosta ja annat heille tulevaisuuden ja toivon, PAREMMASTA.*

### 6.2.3. Kriisiselviytyjien narratiivien rakenne

**Aloitus (A)** Aloituskappaletta en löytänyt kuin yhden kirjoittajan narratiivista. Aloitusosassa henkilö ei kertonut itsestään mitään henkilökohtaista asiaa vaan lähinnä sitä millainen pelaaja on ja mitä pelejä hän pelaa. *”Minäkin olen peliriippuvainen tai olin (jos niin voi koskaan sanoa). Pelasin hedelmäpelejä, monivetoa ja kenoa.”*

**Orientaatio (O)** Orientaatio-osassa kirjoittajat saivat mielenkiinnon narratiiviin heräämään kertomalla lyhyesti mitä tapahtui. *”Rahaa on mennyt viidessä vuodessa peleihin noin 25000 ja nyt haen takuusäätiöltä velkajärjestelyä. Minulla oli ihan hyvät mahdollisuudet selvitä kolmessa vuodessa veloista mutta kaikkihan ei mene niin kuin suunnitellaan.”* Erään narratiivin kirjoittajan tekstissä oli jonkinlaista kaipuuta pelaamisen aiheuttamaan rahanmenettämiseen. Kuitenkin kirjoittaja oli onnellinen kun oli pystynyt lopettamaan. *”Supertilttiä on mahdoton kuvailla tai selvittää toiselle - sitä kokemattomalle pelurille. Kuinka voi selittää sen, että OIKEASTAAN haluaa hävitä kaikki rahansa? Tavallaan vasta hävittyään kaikki rahansa tiltissä oleva pelaaja kokee tietynlaisen tyytyväisyyden - raukeuden – ”*

**Komplikaatio (K)** Komplikaatio-osassa kirjoittajien elämään tuli jokin kriisi, joka herätti kirjoittajan ajattelemaan elämäänsä toisin. *”Älä ole huolissasi pelaamisesta, koska kyllä jossain vaiheessa tajuut sen ja toisilla menee vuosia siihen asian ymmärtämiseen. Mä pelasin noin monta vuotta aktiivisesti todella ja aina olin perseauki ja monta päivää syömättä, kun pelit vei kaikki rahat.”* Jollakin kirjoittajalla oli läheisen ihmisen poismeno aiheuttanut sen, että henkilö lopetti pelaamisen. Jollekin tuli avioero ja selviytyminen alkoi sen kriisin jälkeen.

**Evaluaatio (E)** Evaluaatio-osassa kirjoittajat pohtivat peliongelmaansa. Kirjoittajien tyyli oli jokseenkin kyynistä. Teksteistä kävi ilmi monissa kohdin, että ihmiselle ei ole muuta keinoa selviytymiseen, kuin kriisi, joka avaa silmät. *”Ei siihen auta kenenkään apu todella ja eikä toisten ihmisten sanomiset asiasta. Pitää ekana käydä todella sy-*

vällä ja rämpiä siellä sitten jonkin aikaan. Ihminen ei yleensä tajua vasta, kun se kokee kovan järkytyksen tai kokemuksen kautta. ”

**Tulos (T)** Tulososassa kerrotaan tämän hetkisestä pelien lopettamisesta, mutta kirjoittajien tekstistä näkyy epävarmuus tulevaisuutta kohtaan. *”Pelaan enää vakio summan noin 20 egee viikossa vaan ja joskus otan porukkasysteemin vaan. Tiedän jo monta ihmistä, jotka ovat pystyneet lopettamaan pelaamisen. Ei se kyllä ole helppoa, koska suurin osa pelaajista ei tunnusta peliriippuvuutta ja siitä jossain vaiheessa tulee se valehtelu kuvaan mukaan, joka pahenee koko ajan, kun ystävät ihmettelee sun rahan menoa.”* Tulososa kertoo, että vaikka ihmiset ovat tässä hetkessä selviytyneet pelaamisesta, on jokainen päivä oma taistelunsa pelaamishimoa vastaan. *” (...) Nyt en tiedä miten tästä eteenpäin mutta olen ollut tosi lujana enkä ole sortunut peleihin. Toivottavasti vielä joskus aurinko paistaa minullekin. ”*

**Lopetus (L)** Lopetusosassa henkilöt palasivat peliriippuvuudesta selviytymiseen ja tekivät loppu sanoista dramaattisia. *” jees, ei TARVITSE ENÄÄ...NYT SE ON LOPPU. Jo vanhassa hittibiisissä - House of the rising sun - kuvaillaan tuota pelurin juuretonta ja alkoholisoitunutta luonnetta.”* Lopetusosassa oli eräällä myös eräänlaista vahingoniloa toisten pelaamista kohtaan ja tekstistä paistoi ylpeys omaa selviytymistä kohtaan. *”Nykyjään katson huvittuneena aloittavia pelaajia, ovat todella kiukkusia peli koneelle, kun rahaa menee peliin ja voittoa ei tuu ;)”*

#### 6.2.4. Itsensä voimaannuttajien narratiivien rakenne

**Aloitus (A)** Aloitusosaa en havainnut olevan itsensä voimaannuttajien narratiiveissa lainkaan.

**Orientaatio (O)** Orientaatio-osa oli itsensä voimaannuttajien narratiiveissa kepeästi kerrottua, aivan kuin peliriippuvuus ei olisi ollut vaikeasti voitettava ongelma. Rahanmenoa valitettiin, mutta se ei kirjoituksien mukaan tuntunut isolta asialta. *”itse pelasin reilun 20 vuoden iässä kovasti ray:nn pelejä. täyspoteissa rulettia ja black jack:iä pääsääntöisesti. suurin päivässä häviämäni summa oli 700mk joka oli n 2000 mk työttömyys korvauksesta aika iso osa. nooh loppu kuu mentiin sitte matala lentoa*

rahan suhteen. ”(...) Minä kävin itse Ray:n peliluolassa, ja kyllä siellä kynittiin, ihme ja kumma että juuri minä en voittanut juuri mitään. Pelasin näitä hedelmä- tai mitä ne nyt siellä onkaan. Rulettia en koskaan.”

**Komplikaatio (K)** Komplikaatio-osassa kirjoittajat kertovat sisäisestä oivalluksesta, joka auttoi kirjoittajia pääsemään peliriippuvuudesta. ”(...) Sanoinkin siellä rahanvaihtajalle että mikähän se on kun minä en voita koskaan juuri kuin muutaman euron ja toisille kone paukuttaa jatkuvasti rahaa? No vastaus oli että minä juuri valitsen väärän koneen?? Sain siitä sitten inspiraation, että mikäs se minä olen rahaa syytämään toisten kukkaroon kun itselle ei tipahtunut mitään (...)”

**Evaluatio (E)** Osaa, jossa olisi kunnolla arvioitu peliriippuvuutta, ei itsensä voimaannuttajien narratiiveista löytynyt.

**Tulos (T)** Komplikaation seurauksena tullut tulos eli pelinlopettaminen tuntui lukijasta helpolta päätökseltä. Sisäinen ääni vahvistutti päätöstä lopettaa pelaaminen ja siten pelaaja lopetti yhtäkkiä pelaamisen. ”(...) Mutta lopetin koko homman kun ajattelin että aikaa ja rahaa menee aivan hukkaan, outoa oli etten peliluolasta saanut muuta vastinetta kun rahanvaihtoa ja siitä vaan pelikoneeseen. Itsensä voimaannuttaja selviytyjät ovat pystyneet jatkamaan pelaamista ilman, että pelaaminen on alkanut hallita elämää. ”(...)nyt reilu 30v iässä pelaan tosi harvoin uhka pelejä ehkä 1 kerran kuussa n 2e verran jos sellainen taskun pohjalla sattuu olemaan. täys poteissa en ole käynyt vuosikausiin. ”

### 6.2.5. Itsensä rajoittajien narratiivien rakenne

**Aloitusta (A)** Aloitusosaa en itsensä rajoittajien narratiivien rakenteista löytänyt.

**Orientaatio (O)** Orientaatiossa kerrottiin omista pelikokemuksista ja annettiin neuvoja lukijoille. Ehkä itsensä rajoittajien narratiivien kokonaisluonteesta näkyi se, että syytä pelaamiseen ei vieritetty kenellekään toiselle vaan jokaisessa narratiivissa näkyi omien tekemisien vastuunottaminen ”Pelaaminen ei ole läheisen vastuulla, vaan päätös täytyy lähteä ihan itsestäsi. Korttien leikkaaminen tai pois antaminen ei auta

*sinua, vaan sinun itsesi pitää päättää pelaamattomuudestasi. Anteeksi vaan.” Yksi kirjoittaja sai peliriippuvuuden muokattua ammatikseen ja kertoo, että nykyisin hänellä ei ole peliongelmaa, koska on pystynyt tutkimaan niin paljon pelaamista, että on saanut tehtyä siitä itselleen ammatin. Pelurista tuli siis ammattilaispelaaja.”(...) aloitin pokerin opiskelun ja nyt alkaa olla 5-6 vuotta takana täysi päivästä urheiluedonlyönti- ja pokeri-ammattilaisuutta. Varsinaista pelihimoa ei ole ollut vuosiin, kyllästymistä enemmänkin. Uhkapelit eivät tuo mitään jännitystä eikä niissä voittaminen mitään iloa.(...) kyseessä on toive-ammattini, mutta isoilla voitoilla ja onnistumisen ilolla ei ole yhteyttä. Enemmänkin hyvin tehty työ tuo ne parhaat fiilikset.*

Kirjoittajat yrittivät laittaa moniin eri pikavippipaikkoihin kieltoja, mutta huomasivat, että pikavippiyrityksiä oli todella paljon ja tarpeen mukaan vipin sai kuitenkin. Pikavippien ottaminen oli toistuvaa ja kirjoittaja velkaantui pelkkien pikavippien ansiosta paljon. Laskuja siirrettiin ja joka päiväinen elämä oli selviytymistaistelua. Himo pelaamiseen oli kova ja kirjoittajien piti keksiä erilaisia selviytymiskeinoja, jotta rahaa olisi riittänyt myös elantoon. Vaatteisiin tai muuhun kuin ruokaan ei rahaa ikinä ollut. Joku kirjoittaja kertoi selviytyneensä pelihimonsa kanssa asuen kotona ja näin ollen elämiin tarvittavat asiat tulivat vanhempien kautta. ” (...) Itse olen pelannut RAY:n koneita useamman vuoden ja rahaa on palanut tolkkomasti en halua edes laskea tai ajatella sitä summaa. Olen myös parikymppinen jätkä, tosin tähän asti olen asunut vielä kotona ja näin ollen kaikki raha mitä töistä olen tienannut mennyt koneisiin.” Kirjoittaja kertoo, kuinka kaikki voitettut rahat menivät pelikoneisiin, eikä voitosta siten hyötynyt mitään. Kirjoittaja yritti aina tuplata voittonsa. Kirjoittaja sai aina hetkeksi itsensä ”kuiville” pelaamisesta, mutta taskunpohjalle jääneet kolikot oli pakko laittaa pelikoneisiin ja kierre alkoi aina uudelleen. Orientaatio-osassa kirjoittajat harmittelivat omaa elettyä elämää ja hukkaan heitettyä aikaa sekä rahaa. Kirjoittajat harmittelivat myös sitä, että eivät olleet kykeneväisiä hallitsemaan pelaamistaan vaan pelaaminen hallitsi koko elämää.

” (...) Otin hiljattain porttikiellon Casinolle, vuodeksi. Taisi olla jo kolmas kerta. Hyvä että on olemassa tällainen mahdollisuus, mutta harmi ettei siellä voi käydä edes kahvilla. Vielä harmillisempaa on se, ettei hallitse itseään näinkin yksinkertaisessa asiassa. Kummallista on siis se, ettei itsestä löydy ”miestä” ja älyä käsittämään todellisuutta pelien suhteen. Aikanaan kun olin ”normaali”, niin joskus tuli laitettua lotto tai va-



*kioveikkaus muutamalla markalla. Silloin jännitti niin pirusti, että osuuko. Riemu oli pitkä kun sai neljä oikein lotossa. Kaipaan sitä aikaa. Nykyään ei tunnu miltään, vaikka on pudonnut rulettiin 300-500 e. Sitä vain hakee tuntumaa sillä rahalla, että pääsee sitten kunnolla pelaamaan.* ” Kirjoittajien peliriippuvuuden hallitseminen rajoituksella tuntui olevan kirjoitusten mukaan pääsääntöisesti väliaikaista. Aina löytyi mahdollisuus pelaamiseen, jos pelata halusi. Kirjoittaja kertoi myös rajoitusten helposta purkamisesta. palveluntarjoajat eivät olleet kiinnostuneita siitä, oliko rajoituksen ottaja päässyt peliongelmastaan vaan rajoituksia oli helppo purkaa ja näin ollen pelihimon tullessa pelaamismahdollisuuksia oli aina.

**Komplikaatio (K)** Komplikaatio-osassa kerrotaan, jostakin rajoituksesta, jonka kirjoittaja laittoi itselleen peliriippuvuuden hillitsemiseksi. Rajoituksia pelihimon tullessa yritettiin kumota, mutta pian taas pelaaja havahtui todellisuuteen ja laittoi itselleen jälleen rajoituksen. Rajoituksia ja estoja laitettiin pikavippipaikkoihin sekä pelipaikkoihin. *”Tuon toisen avauksen jälkeen suljin pelitilini taas uudelleen, koska jossain vaiheessa sitä aina tajuaa, että jokin ei vain toimi.”* Pelaajat kertoivat narratiiveissa syyn miksi asettivat itselleen rajoituksia. ” (...) Jokainen ymmärtää, ettei kelläkään tavallisessa elämässä olevalla ole varaa tuollaisiin tappioihin, viikottain. Ei siis minullakaan, siksi porttari. Suosittelen kaikille.” Narratiivien komplikaatio-osassa keskityttiin erilaisiin rajoitusmenetelmiin mutta syitä siihen, miksi juuri silloin henkilö hakeutui rajoitettavaksi, ei kaikista narratiiveista selvästi käynyt ilmi. Joku ilmoitti, että rahaongelmien kasaantuessa halusi tehdä itselleen rajoituksia. ” (...) mulle tuli asiaa stoppi kun otin itseäni niskasta kiinni ja menin luukulle ja kysyin enemmän tietoa siitä peli kiellosta saleissa... sellaisen kiellon sain vuodeksi ja nyt sitten rahat on säästynyt johonkin muuhun... jos satun pelaamaan kaupassa valitsen sellaisen kaupan missä ei ole sitä rahanvaihtajaa koska kaupan kassasta on harvemmin vaihtaa mitään isompia summia ja se on sitten jäänyt vähemmälle se pelaaminen...

Komplikaatio osassa kerrottiin eri laisista ja erimittaisista rajoituksista, joita henkilöt hakivat itselleen. *”Yhtenä tilipäivänä kun olin taas hävinnyt kaiken mikä laskujen jälkeen jäi käteen, päätin että nyt saa loppua ja laitoin itselleni 6kk pelikiellon. Aiemmin unibet oli joka päivä mielessä ja kova kuumotus että on pakko päästä pelaamaan ja muutamana kertana otin pikavippiä että pääsen pelaamaan. Kaksi vuotta oloni oli surkea. Nyt pelikielto on ollut n. 3kk ja on kyllä voittajafiilis kun ei enää ole kuumotta-*

*vaa tunnetta päältä pyörittämään rulettia.” Jollekin etäisyys asuinpaikkaan sai aikaan sen, että pelaaja alkoi ajatella tulevaisuuttaan ja pystyi vieroutumaan hetkeksi pelaamisesta. ”Kesällä tuli oltua sen verran syrjäisessä paikassa ettei pelaamiseen ollut mahdollisuutta. Tuo nyt ei mikään ratkaisu ongelmaan ollut, vaan sinä aikana tapahtunut asian perinpohjainen miettiminen.” Eräs kirjoittaja rajoitti itseään tekemällä säännön, että velaksi ei saa pelata. Henkilö pelasi rahat joita hänellä oli, mutta säästyi lainanotolta. Toiset saivat rajoituksillaan vähennetyksi pelaamista, mutta kirjoittajien joukossa oli myös niitä, jotka pystyivät lopettamaan pelaamisen kokonaan. ”Sitten päätin lopettaa rahapelaamisen laakista, laitatin porttikiellon pokerihuoneelle ja tais-telin itseni vapaaksi, mitä nyt aapelin ilmaispokeria joskus pelailen ajankuluksi.”*

**Evaluaatio (E)** Evaluaatiossa mietitään tämän hetkistä tilannetta. Kirjoittajat pohtivat rajoituksiaan ja miettivät myös muiden tukitoimien lisäämistä, jotta peliriippuvuus ei jälleen alkaisi. *”Poikaystävälleni en ole kertonut peliongelmastani mutta ajattelin kyllä kertoa, sillä haluaisin puhua asiasta jollekin läheiselleni, joka olisi myös tukijana, ettei mitään retkahtamista tapahdu tai esim. kaupassa käynnin yhteydessä ei tulisi kolikoita syötettyä koneeseen.”* Kirjoittaja pohtii, miten hyväpalkkainen ihminen pelaa peliä ” (...) Esimerkiksi tuttuni, jonka kuukausi tulot olivat ~5000€, pelasi 5€ pelikassalla pokeria tasoilla, joilla yksittäiset suurimmat tappiot noin 1/€ ja tunnusti pelkäävänsä tuon pelikassan häviämistä. Eli jännitystä ei kyllä rahan puolesta tullut, vaan jostain muusta. Kirjoittaja on sitä mieltä, että pelkät rajoitukset eivät kuitenkaan loppujen lopuksi auta pelaajaa vaan tekee tästä ”kärelevän aikapommin”, joka jossain vaiheessa alkaa taas pelata. Kirjoituksissa kerrotaan paljon pelaamisesta ja väliin narratiivit heittelevät pelihaittojen ja toisaalta taas pelaamisen hyötyjen välillä. ” (...) Ja toisaalta rahapelit voivat olla hyvinkin kehittävä ja mielenkiintoinen harrastus, jos itsekuria löytyy. Joillekin harvoille jopa ammatti.”

Kirjoituksista tulee mieleen, että jotkut kirjoittajat eivät ole päässeet riippuvuudestaan vielä eroon vaan haluavat kirjoituksellaan keksiä hyviä syitä pelaamiseen. Kirjoittajat kertovat peliriippuvuudesta aiheutuneista veloista, joita yrittävät hoitaa pois. Evaluaatio-osassa palataan pelaamisen lopettamiseen ja oman vastuun kantamiseen. Hetkellisiä rajoitteita ja pelin vähentämisiä eivät kaikki kirjoittaneet pitäneet hyvänä asiana, *”Se halu lopettamisesta pitää lähteä itsestä ja on mentävä päivä kerrallaan.. ei sitä taloutta kuntoon laiteta parin pelaamattoman päivän kustannuksella vaan se vie*

*aikansa. Ja sitten ehdoton nollatoleranssi koneiden suhteen, ei edes sitä 20centtistä sinne koneeseen! Muuten menee kaikki ja kierre on taas valmis.”*

**Tulos (T)** Tulososassa kirjoittajat kertovat edelleen pelaavansa, mutta pelaaminen on muuttanut muotoaan. *”(...)jopa opetella pokeria tai vedonlyöntiä. Siis ihan oikeasti opiskella. Ja panokset pieninä pitäen ei merkittäviä vahinkoja pääse syntymään.”* Pelaajat kertovat pelaavansa, mutta ovat rajoittaneet pelaamistaan. *”(...) ja lohdutuksen sanana pelaan edelleen mutta huomattavasti pienemmissä määrin...”* Tulososassa kerrottiin myös siitä kuinka kirjoittajan pelaamishimo vähentyi kun pelejä oli pelattu tarpeeksi. Pelikoneet eivät tuoneet enää aikaisemmin saatua tyydytystä elämään ja pelaaminen väheni sen vuoksi. Jokin kirjoittaja kiinnostui uhkapelien mekaniikasta ja selvitti pelivoittojen mahdollisuudet. Tämä tutustuminen pelikoneisiin vähensi pelaamista, koska isojen voittojen mahdollisuus oli minimaalisen pieni ja peliedut saa pelinjärjestäjä pääsääntöisesti. Rajoittaminen ei ole aina ollut riittävä vaan pelaamisen on pitänyt lopettaa täysin, koska kirjoittaja kertoo, että vähäininkin pelaaminen aiheuttaa uuden himon ja pelikierre alkaa. Pelaamisen vähentäminen tai kokonaan lopettaminen on vaikuttanut elämisenlaatuun. Rahaa on jäänyt enemmän ja arjen sujuminen on pelien vähentämisen vuoksi ollut helpompaa. Pelaajat, jotka olivat tehneet itselleen erilaisia rajoituksia pelaamisen vähentämiseksi tähdentävät kuitenkin, että tulos on itsestä kiinni. Pelkät rajoitukset eivät auta peliriippuvuudesta irti pääsemiseen.

**Lopetus (L)** Lopetuksessa kirjoittajat vielä antavat ohjeita lukijoille ja yrittävät vakuuttaa, että pelaaminen ei ole hyvästä vaikka pelaamisen tuotolla kerrottaisiinkin avustettavan huono-osaisia. *”PS. Rayn keräämät rahat eivät mene yhteiseen hyvään, vaan kyseessä on rahankeräys järjestö, joka mahdollistaa poliitikoille rahojen suuntaamisen suoraan haluamaansa toimintaan. Tuskin ovat niitä järjestöjä, joihin nuoret, vanhukset, syrjäseutujen ihmiset yms. jotka näistä rahoista suurimman osan lahjoittavat, haluaisivat niiden menevän. Ja Rayn pelit ovat myös ylivoimaisesti suurin peliongelmien aiheuttaja. Halusin vain kertoa oman tilanteeni ja sanoa vaan että tahdonvoimaa vaan! :)”* Loppulauseissa yritetään luoda uskoa elämään ilman pelaamista. *”Usko nyt vaan, että se pelaaminen ei ole sinun juttusi. Tsemppiä jatkoon, onnistut kyllä. Et ole ainoa. Takaan, että ajatusmaailma palaa palautuu pikkuhiljaa normaalksi.”*

### 6.2.6. Vertaistuen avulla selviytyvien narratiivien rakenne

**Aloitukset (A)** Aloitusosaa, en havainnut vertaistuen avulla selviytyvien narratiivien rakenteesta.

**Orientaatio (O)** Orientaatio-osassa kirjoittajat kertovat milloin ja miten peliriippuvuus alkoi heidän kohdallaan. Peliriippuvuus on hallinnut elämää monien vuosien ajan. Peliriippuvuuteen on kuulunut surrealistiset ajatukset äkkirikastumisesta. ” (...) *Itseläni pelaaminen alkoi n.15-vuotiaana, kun aloin säännöllisesti pelata hedelmä-pelejä. Aluksi se oli eräänlaista ajanvietettä, huvia, jossa tavoitteena oli hieman saada li-sää bensarahaa mopoiluun. Ensin en edes osannut kuvitella, että pelaamiseen voisi jäädä koukkuun, saati että se ajan myötä voisi olla niin paha koukku, että se veisi minulta elämänhalun. Noin parikymppisenä pelasin jo säännöllisesti, niin automaatteja, kuin veikkaus-takin. Mielikuvissani haaveilin suurista voitoista, joilla voisin tekemättä töitä, silti elää leveästi.* ”Orientaatio-osassa kerrottiin jo erilaisista ryhmistä, joiden avulla voi päästä peliriippuvuudesta. ” (...) *on myös AA- ja NA-ryhmiä vastaava Garyhmä joka on tarkoitettu kaikenlaisten peliongelmiin kanssa painiville. Toimintaperiaatteet ovat kaikissa ryhmissä samat. Minulla meni aikanaan noin 50€/pv pelikoneisiin. En pelannut vedonlyöntipelejä tai korttia, ainoastaan peliautomaatteja.*” Kirjoittajat kertovat miten pelaamisen lopettaminen vaikuttaa elämään. Pelien loputtua alkaa uusi elämä, jossa jää aikaa ja rahaa myös läheisille.

**Komplikaatio (K)** Komplikaatio-osassa kirjoittajat kirjoittavat millaista elämä oli peliongelman hallitessa elämää. Elämän kauheuden tajuaminen auttoi saamaan elämän muutokseen. ” (...) *Melkein kaiken tarkoittaa sitä, että kaikki rahat tietenkin meni ja velkaa tuli, mieli ja ihmissuhteetkin kärsivät, mutta toivo ei onneksi mennyt koskaan kokonaan. Jos näin olisi käynyt, olisin varmasti jo kuollut, niin kauheisiin mielenmaisemiin pelaaminen ja sen aiheuttama salailu, eristäytyminen ja häpeä pelamisesta minut vei.*” Komplikaatio-osassa kerrotaan myös millaista apua kirjoittaja etsi ja löysi pelihimosta selviytymiseen ” (...) *Menin lopulta pelaajien 12-askeleen ryhmään. Oli helpottavaa nähdä, että ei ole ainoa jolla on ongelma. Kävin muutaman kerran, sitten oli taukoa, ajattelin että kyllä tästä omin voimin selviää. Jossain vai-*

*heessa palasin peleihin. Ei siitä mitään enää tullut, tajusin onneksi liian selvästi sen, että en sillä saa mitään hyvää aikaiseksi. Että voin vaikka loppuelämäni ruokkia omaa mielihyvakeskustani ja pelata kaikki huolet pois tai lisätä mihin tahansa "juhlaan" lisää kiksiä pelaamalla, mutta että tuo tie johtaa väistämättä tuhoon."* Kirjoittajat kertovat siitä, miten pelaaminen vaikutti elämään. Joku kirjoittaja menetti perheensä pelaamisen takia. Pelaaminen aiheutti luottamuspulaa, joka vaikutti läheisiin suhteisiin. GA-ryhmä auttoi kirjoittajaa selviytymään elämässään vaikka GA-ryhmän koontumisia ei ollut kuin kerran viikossa. Kirjoittajat kertovat, kuinka pelaamisen vuoksi on jouduttu myymään auto, asunto ja muuta omaisuutta.

Komplikaatio-osassa kirjoitettiin myös riippuvuuden tuomasta myönteisestä asiasta; ongelma on kasvattanut kirjoittajaa ihmisenä. Pelaaminen aiheutti sen, että kirjoittaja menetti työpaikkansa, koska oli raaputtanut työpaikallaan kaikki raha-arvat. Valehtelu aiheutti sen, että kukaan ei enää luottanut pelaajan sanaan. Peliriippuvuus kasvoi lopulta niin suureksi, että se aiheutti varastelua, jotta olisi saanut rahaa pelaamiseen. Pelaamisen jatkuminen aiheutti myös psyykkisiä ongelmia ja tarvetta valehdella asioista, jotka eivät kuuluneet pelaamiseen ollenkaan. *"(...) Parhaiten tämän riippuvaisuuden sairaalloisuutta kuvaa se, että jos esimerkiksi sain vaikka parkkisakon, niin salasin sen ensin vaimoltani ja yritin pelaamalla voittaa rahaa, josta seurasi vain se, että eräänäkin päivänä jouduin tunnustamaan vaimolleni pelanneeni takuurahat asunnosta. "Normaali" ihminenhän olisi vain maksanut sakon pois, mutta minulle se oli eräs monista tilanteista, joissa muka hyvällä syyllä sain antaa itselleni luvan pelata. Tällaista elämää jatkui vuosia. Lainasin rahaa jatkuvasti ja enkä koskaan maksanut takaisin niitä. Vielä pari vuotta sitten peliriippuvuuteni oli niin pahana, että esimerkiksi raitistuttuani aloin harrastaa rullaluistelua kuntoni kohottamiseksi, mutta jo viikon jälkeen lenkkini sisälsi vain matkan R-kioskille ja takaisin."*

**Evaluaatio (E)** Evaluaatio-osassa vertaistuen turvin selviytyneet pohtivat elämänsä ennen pelaamisen lopettamista ja sen jälkeen. Kirjoittajat pohtivat, mitä uutta elämään ovat ryhmässä saaneet. *"Mitä sitten olen ryhmästä hyötynyt? Olen saanut jakaa kokemuksia ihmisten kanssa, jotka ovat kokeneet samanlaisia asioita, joten kaikki tietävät mistä puhun. Lisäksi olen askelten avulla saanut selvitettyä miksi pakenin ongelmia ja tunteitani riippuvaisuuksiin. Mikä ehkä parasta, olen saanut rakennettua uudet jopa paremmat välit läheisiini, kertomalla rehellisesti ongelmistani ja pyytämäl-*

*lä anteeksi. Läheiseni suhtautuivat yllättävästi hyvityksiini. Luulin välien rikkoutuneen lopullisesti, mutta pahinkin viha muuttui välittämiseksi, kun rehellisesti puhuin asioista ja esimerkiksi rahavelkoja annettiin anteeksi, kunhan lupaisin pitää itsestäni ja sitä kautta perheestäni hyvää huolta. Kuten RAY:n mainoksessa taidettiin todeta 'Elämä voi muuttua'. .minun kohdallani se ehkä vain tarkoittaa hieman toista, kuin tuossa mainoslauseessa ja vaati vain hieman rankemman pohjakosketuksen, ennen kuin olin valmis muutokseen.” Kirjoittajat miettivät muuttunutta persoonaansa pelaamisen jälkeen. Pelatessa kirjoittajat olivat tottuneet olemaan hurjia pelureita, mutta pelaamisen jäätyä piti totutella tavalliseen, turvalliseen arkeen. Kirjoittajat kertovat, kuinka heidän elämänsä ovat muuttuneet täysin henkisesti, sosiaalisesti ja taloudellisesti. Pelaaminen on eristänyt ihmisiä, jopa siinä määrin, että sosiaalsiin toimintoihin ei ole kyetty menemään suuren syyllisyyden vuoksi.*

**Tulos (T)** Tulososassa kerrotaan miten vertaistukiryhmä on auttanut selviytymään peliriippuvuudesta. Tulososassa sivutaan myös sitä, kuinka pahana asiana peliriippuvuus koetaan elämässä. *”(...) Nyt olen kulkenut vajaan puolitoista vuotta peliongelmaisten vertaistukiryhmässä(GA), joka oli minulle pelastus. Ymmärsin sinne mentyäni sen, että peliriippuvuuteni on samankaltainen sairaus, kuin alkoholisminkin ja samalla tavalla se voi viedä ihmisen ennenaikaiseen kuolemaan. Myöntämällä olevani voimaton hallitsemaan pelaamistani, olen vapautunut pelihimosta ja ymmärrän, etten voi kohtuudella pelata enää. Lotto-rivikin on minun tapauksessani liikaa ja käynnistää ketjureaktion, jonka loppua en uskalla edes kuvitella. Onnekseni minun ei tarvitse enää pelata.”* Pelaamattomia kausia kirjoittajat kertovan olevan vuodesta seitsemään vuoteen, joten vertaistuen voisi katsoa olevan olleen hyvä selviytymisreitti kirjoittajille peliriippuvuudesta. Peliriippuvaiset kertovat, että pelaamisen lopettaminen ei ole ollut helppoa ja jotkut kirjoittajat ovat palanneet pelikierteeseen, mutta ovat päättäneet yrittää vielä kerran ja onnistuneet lopulta tähän asti. *”(...) Menin uudestaan ryhmään, päätin olla pelaamatta päivän kerrallaan ja käydä kehittämässä itseäni joka viikko. Välillä oli tylsää. Kohta huomasin, että olin ollut 3 kuukautta pelaamatta. Sitten 9kk, sitten sain vuoden täyteen. ”*

**Lopetus(L)** Lopetusosiossa narratiivien kirjoittajat palaavat vielä kerran kertomaan loppulauseiksi kannustavia asioita elämässä selviytymisestä ja vertaistuesta, joka johti kohti selviytymistä. *”(...) Jos jotain olen oppinut elämässä, niin sen että kaikki*

*on mahdollista, vaikka kuinka epätoivoiselta välillä tuntuisikin. ”(...) Se oli silloin, nyt on nyt. Olen vanhempi, vahvempi ja kestävämpi. 12-askeleen vertaisryhmät ovat minun mieleni punttisali. Eikä maksa mitään. [www.nimettomatpelurit.fi](http://www.nimettomatpelurit.fi), tehkää tuo 20 – kysymyksen testi. Voimia jokaiselle.”*

### 6.3. SELVIYTYMISRYHMIEN NARRATIIVIEN RAKENTEELLISTA TARKASTELUA

#### 6.3.1. *Narratiivien abstrakti (A)*

Abstrakti löytyi joistakin narratiiveista. Abstrakti antoi vastauksen kysymykseen, mistä narratiivissa tiivistetysti kerrottiin. Abstrakti, mikäli sellainen narratiivista löytyi, oli muutaman sanan lause, jossa todettiin kirjoittajan olleen peliriippuvainen, josta oli selviytynyt. Jotkut kirjoittajat laittoivat ikänsä ja sukupuolensa, mutta muuten kirjoittaminen tapahtui hyvin anonyymisti.

#### 6.3.2. *Narratiivien orientaatio (O)*

Narratiivien orientaatio-osiossa kirjoittajat kertoivat taustatietoa itsestään, pelaamisestaan. Pelaamisesta kerrottiin muun muassa, miten kirjoittaja pelasi, millaisia pelejä hän pelasi ja miten pelaaminen vaikutti elämään. Orientaatio-osuudessa huomasi, että kirjoittaja ei ollut tyytyväinen pelaamisen aikaiseen elämäänsä. Monilla oli ongelmia, jotka kasaantuivat pelaamisen jatkuessa.

#### 6.3.3. *Narratiivien komplikaatio (K)*

Komplikaatio-osissa kerrottiin jostakin pysähdyksestä tai käännekohdasta, mikä johti lopettamiseen. Oman tulkintani mukaan komplikaatiosta tuli selviytymisosio. Ilman komplikaatiota, oli se sitten positiivinen tapahtuma pelaajan elämässä, pysähdys, itsetutkiskelu tai kriisin läpikäyminen. Komplikaation seurauksena tuli tulos, joka selviytymistarinoissa oli peliriippuvuudesta selviytyminen ainakin joksikin ajaksi. Komplikaatio-

kaatio-osioista kävi selville, mitkä asiat vaikuttivat selviytymiseen eli juuri komplikaatio-osat olivat aiemmin tehdyn analyysiosan tuotoksia.

#### *6.3.4. Narratiivien evaluaatio (E)*

Evaluaatio-osioita en havainnut kaikissa narratiiveissa. Evaluaatio-osio tuli komplikaatio-osan jälkeen ja oli pohdintaa ennen tulosta. Evaluaatiossa saatettiin palata takaisin johonkin, ehkä narratiivista erillään olevan asian miettimiseen.

#### *6.3.5. Narratiivien tulos (T)*

Narratiivien tulos oli pääsääntöisesti komplikaatiossa esiin tulleen asian ratkaiseminen eli selviytymistarinoissa tulos oli sama kuin selviytyminen. Selviytyminen peliriippuvuudesta ei kaikilla ollut pitkäjännitteistä ja lopulliselta kuuluvaa selviytymistä vaan selviytyminen joissakin narratiiveissa saatettiin ajatella juuri tämän hetken selviytymiseksi, päivä kerrallaan elämiseksi. Yhdessä narratiivissa oli kiteytettynä monien selviytymistarinoiden selviytyminen: *Tänään en pelaa, huomista en tiedä.*



## 7. PÄÄTELMÄT

### 7.1. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Pro gradu tutkielmani on kvalitatiivinen tutkimus peliriippuvuudesta ja selviytymistarinoista. Peliriippuvuuteen olen perehtynyt kirjallisuuden avulla. Empiirisessä osiossa tutkin peliriippuvuudesta selviytyneiden narratiiveja. Aineisto koostuu kolmestakymmenestä yhdestä narratiivista, jotka olen kerännyt netin keskustelupalstoilta. Tutkimusta olen tehnyt narratiivisella tutkimusotteella käyttäen analyysina Labov & Waletzky'n strukturaalista analysointitapaa, jossa käsitellään myös sisältöä. Sisällöllisesti analyysista saamat teemat jaoin kuuteen eri teemaluokkaan. Tutkimuskysymyksiinä olivat seuraavat kysymykset: 1. Mitkä asiat ovat auttaneet peliriippuvaista selviytymään? Narratiiveissa korostui kirjoittajien erilaiset selviytymistavat. Selviytymistapoja löysin kuusi erilaista: sosiaaliset selviytymistavat, hengelliset selviytymistavat, kriisiselviytymistavat, itsensä voimaannuttamisen selviytymistavat, itsensä rajoittamisen selviytymistavat ja vertaistukeen turvautuminen.

Kasautuneet ongelmat synnyttävät ihmisessä muutoshalukkuuden. Toipuminen on moninaisista asioista koostuva asia, joten toipuminen on yksilöllistä omista sisäisistä merkityksen annoista lähtevä prosessi. Vaikka toipuminen on yksilöllistä ja siihen liittyy halu toipua sekä elämän dissonanssit, on toipumisreittien valinnassa nähtävissä yhtenäisiä piirteitä. (Kuusisto 2010, 8-9, 19.)

2. Miten peliriippuvainen rakentaa peliriippuvuustarinaansa? Eri selviytymisryhmien narratiivien rakenteissa ei ollut ratkaisevia eroja. Jotkin ryhmien jäsenet kirjoittivat voimakkaampia termejä käyttäen kuin toiset. Pääsääntöisesti narratiivien rakenne rakentui abstraktista, jossa kirjoittajat kertoivat keitä olivat ja mistä kirjoituksessa on kyse. Orientaatio-osassa kirjoittajat kirjoittivat elämästään ja johdattivat näin ollen tarinan kulkua eteenpäin. Orientaatio-osan jälkeen tuli komplikaatio, jossa kirjoittajat kertoivat peliriippuvuudestaan ja muutoksesta joka tuli elämään. Komplikaatio-osa vaihteli aiheeltaan eri ryhmien keskuudessa eniten. Komplikaatio-osa erotti narratiivien selviytymisryhmät toisistaan. Komplikaatio-osuudesta näkyi, minkä selviytymisreittein kirjoittajat olivat valinneet itselleen. Sosiaaliset selviytyjät selviytyivät jonkin sosi-

aalisen tilanteen avulla. Tilanteet olivat harrastuksen aloittaminen, läheisten tuki tai jokin muu sosiaalinen elämän muutos. Hengelliset selviytyjät tukeutuivat Jumalaan ja saivat Hänen avullaan voimia selviytyä peliriippuvuudesta. Kriisiselviytyjät kokivat elämässään jonkin kriisin, jonka ”pelästyttämänä” tajusivat muuttaa elämänlaatua. Itsensä voimaannuttajat löysivät sisäisen äänensä, jonka voimalla selviytyivät. Vertaistuen avulla kirjoittajat löysivät ryhmät, jotka auttoivat selviytymään. Evaluaatio-osassa eri selviytyjien ryhmät palasivat arvioimaan peliriippuvuuttaan, elämäänsä ja selviytymistään. Tuloksena oli sisällöltään samanlainen jokaisessa selviytyjä ryhmässä. Tuloksena oli joko pelaamisen vähentyminen tai täydellinen pelaamisen lopettaminen. Lopetusosassa kirjoittajat antoivat vielä vinkkejä peliriippuvuuden lopettamiseen, kannustivat lukijoita ja kertoivat lyhykäisesti jotain narratiivin lopetukseksi.

## 7.2. TUTKIMUKSEN PÄÄTELMÄT

Kirjallisuuden avulla selvisi, että Negatiivinen riippuvuus on sairaus joka vaikuttaa riippuvuudesta kärsivän monelle eri elämän osa-alueelle. Riippuvuus tuo monesti mukanaan muita lieveilmiöitä, kuten väkivaltaa, rikollisuutta, rahaongelmia ja läheisten pahoinvointia. Kuten käsittelemässäni kirjallisuudessa on todettu, riippuvuuden monialaisen vaikutuksen vuoksi, ei riippuvuutta voi käsitellä vain yhden tieteen näkökulmasta. Riippuvuutta ja siitä selviytymistä olisi hyvä käsitellä moniammatillisesti, jotta mahdollisuudet selviytyä riippuvuuksista olisivat paremmat. Riippuvuus ei ole vain riippuvuudesta kärsivän ja läheisten ongelma vaan riippuvuuksista kärsivien määrän kasvaessa ja ongelmien kumuloituessa on kyseessä siis myös kasvava kansantalouden menoerä.

Tutkimuksesta kävi selville, että narratiivien kirjoittajilla oli kuusi erilaista selviytymiskeinoa. Joidenkin tärkeimmiksi selviytymiskeinoiksi nousivat sosiaaliset keinot, jotkut kokivat saavansa tuen Jumalalta ja muista hengellisistä asioista. Kriisin kautta selviytyjät olivat kokeneet elämässään pysähdyksen, joka vaikutti siihen, että riippuvainen alkoi miettiä tekojaan. Läheisen poismeno tai jokin muu elämän kriisi auttoi selviytymisessä peliriippuvuudesta. Itsensä voimaannuttajiksi nimittämäni selviytyjät saivat voimansa selviytymiseen itsensä kanssa käydyn vuoropuhelun turvin. Itsensä rajoit-

tajat tekivät rajoitteita itselleen pelipaikkojen porttikielloin, pikavippikielloin sekä luottojen lopetuksien avulla. Osa selviytyjistä sai avun vertaistukeen turvautumalla.

Tutkimuksen rakenteellisen osion analyysi näytti, miten selviytymistarinat jäsentyivät. Aineistot olivat narratiiveja, sillä niissä oli juoni ja ne rakentuivat narratiivien tapaan. Rakenteellisessa analyysissä kävi selville, että abstraktia ei näin lyhyissä narratiiveissa kaikissa ollut. Orientaatio osiossa kirjoittajat kertoivat miten pelaaminen alkoi ja miten se eteni. Komplikaatio-osa muuttuikin sisällön analyysiosassa selviytymistavaksi. Komplikaatio-osassa kirjoittajat kertoivat, mitkä asiat vaikuttivat selviytymiseen. Elämässä tulleet siirtymät tai käännekohtat ovat ihmisen elämän kulussa vastaan tulleilta prosesseja, jotka vaikuttavat siihen miten sisäinen kokemusmaailma vie ihmistä kohti päihdeongelmaa tai pois siitä (Kuusisto 2010, 30–32). Siirtymäksi Kuusisto (2010) määrittelee elämässä eteen tulleet asiat, jotka toimivat jatkumona uuden alkamiselle. Käännekohtan määritelmäksi ajatellaan nopeampia asioita ihmisen elämässä, jotka tuovat pitkäaikaisia muutoksia ihmisen elämän kulkuun.

Omassa aineistossani komplikaatio-osa tuotti negatiivisuudessaankin, esimerkiksi läheisen kuolema, positiivisen loppu tuloksen eli pelaamisen vähentämisen tai lopetuksen. Komplikaatio-osaa voisi siis ajatella käännekohtaksi ihmisen elämässä. Evaluatio-osaa en kaikissa narratiiveissa havainnut, mutta lopetus löytyi. Lopetus osassa kaikki narratiivien kirjoittajat olivat selviytyneet peliongelmaastaan. Toiset olivat varmempia lopettamisestaan ja toiset ajattelivat, että ainakin tällä hetkellä eivät pela.

### *7.2.1. Teoreettiset päätelmät*

Tutkimuksessani teoreettisina päätelminä ovat aiemmin tutkielmassani mainitsemani narratiivisen teoriapohjan löytyminen sekä konstruktivisen näkemyksen oivaltaminen. Ihmiset tuottivat palan elämäkertansa tarinan avulla. Tarinoiden avulla kirjoittajat jäsensivät elämäänsä. Tarinoissa oli myös konstruktivisuutta. Tarinat olivat juuri tämänlaisia näiden henkilöiden kokemina tällä hetkellä.

Konstruktivisen näkemyksen mukaan ihminen rakentaa tietoaan ja identiteettiään kertomuksien avulla. Näkemykset vaihtuvat eri konteksteissa oltaessa. Tieto muuttuu myös, kun ihmisen kokemukset lisääntyvät ja hän keskustelee muiden ihmisten kanssa. Tieto on kertomuksien kumuloituma, joka muuttuu jatkuvasti. (Heikkinen 2000.)

### *7.2.2. Käytännölliset päätelmät*

Johtopäätöksenä sisällön osalta on, että jokainen meistä on yksilö ja näin ollen selviytymiskeinoja on erilaisia eri ihmisillä. Hoitopolkujen suunnittelussa peliriippuvaisille voisi kartoittaa omia selviytymiskeinoja ja näin ollen suunnitella erilaisia menetelmiä ja hoitoja peliriippuvuudesta kärsiville. Käytännöllisenä päätelmänä sosiaalityöntekijän työhön peliriippuvaisen kohtaamiseen olisi myös asiakkaan voimaannuttaminen löytämään omat selviytymiskeinot. Keskustelun ja dialogisen vuoropuhelun avulla asiakas ja työntekijä voivat löytää keinot, jotka auttavat peliriippuvaisessa elämässä eteenpäin.

## 7.3. TUTKIMUKSEN ARVIOINTI

### *7.3.1. Tutkimuksen luotettavuus*

Tutkimukseni oli narratiivinen tutkimus. Narratiivisessa tutkimuksessa puhuttaessa paikkansapitävyydestä, lähinnä tarkoituksena on lukijan saaminen vakuuttuneeksi siitä, että tutkimus on totta (Riessman 1993, 65). Tekemäni tutkimus ei ole ristiriidassa aiempien riippuvuustutkimuksien kanssa ja sen voi hyvin soveltaa arkitietoonkin sopivaksi. Tutkimusaineisto oli aito eli aineisto koostui kirjoittajien omista kokemuksista. Tutkimusmenetelmien ja analysoinnin tukena käytin kirjallisuutta, joka koostui alojensa asiantuntijoiden tutkimista tiedoista. Narratiiviseen aineistoni koostuu ihmisten juuri tietyllä hetkellä tuottamasta materiaalista, joten aineistoni on luotettava. Ihmiset konstruoivat elämäänsä ja jokin toinen aineisto tai aineiston otto hetki olisi voinut tuottaa erilaista tietoutta.

### *7.3.2. Jatkotutkimusaihetta*

Jatkossa haluan tutkia lisää narratiivisuutta ja riippuvuustematiikkaa perhedynamiikan näkökulmasta. Mikäli päädyn jatko-opiskelijaksi tulen tekemään empiiristä tutkimusta perheiden parissa, joissa jollakin jäsenellä on jokin riippuvuus. Haluan tutkia, miten Barnhillin (1979) perhedynamiikan kuuden ulottuvuuden malli muuttuu perheissä, joissa on sairastuttu riippuvuuskäyttäytymiseen.

Jatkotutkimuksessani tutkin miten perheenjäsenet tuottavat narratiiveja kun riippuvuudesta kärsivä perheenjäsen on keskusteluissa mukana ja miten narratiivit muuttuvat keskusteltaessa erillään riippuvuuskäyttäytyjästä. Tutkimukseeni tuon lapsinäkökulman, kun perhe on sairastunut läheisen riippuvuuden vuoksi. Miten lapsi kokee oman paikkansa ja mitä on olla lapsi perheessä, jossa perhedynamiikka ei ole kuten hyvinvoivassa perheessä.

## LÄHTEET

Barnhill, L. 1979. Healthy family systems. The family coordinator. January.

Dahl & Hirschovits. 2005. Tästä on kyse – tietoa päihteistä. Hakapaino Oy. Helsinki.

Eskola, J. & Suoranta, J. 1999. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Vastapaino Tampere.

Giddens, A. 1999. Runaway World. How Globalisation Is Reshaping Our Lives. Profile Books, London.

Hakulinen, T. 1991. Kansainvälinen perhedynamiikkatutkimus. Sairaanhoitaja 5/91.

Halme, J. & Tammi, T. 2008. Katsaus ongelmapelaamisen ja patologisen pelaamisen hoitoa koskevaan vaikuttavuustutkimukseen: tutkimus on vähäistä ja tulokset epävarmoja. Sosiaalilääketieteellinen aikakausilehti 2008: 45 301–313.

Hautamäki, A. 2002. Kiintymyssuhdeteoria – teoria yksilön kiinnittymisestä tärkeisiin toisiin ihmisiin, kiintymyssuhteen katkoksista ja merkityksestä kehitykselle. Teoksessa Sinkkonen, J. & Kalland, M. (toim.) 2002. Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen. WSOY. Helsinki.

Heikkilä, A. Riippuvuus valheiden verkko. Rasalas-kustannus. 2005. Tallinna.

Heikkinen, H. L. T. 2000. Narratiivinen tutkimus-todellisuus kertomuksena. Teoksessa Aalto, J. Valli, R. 2001. Ikkunoita tutkimusmetodeihin. Gummerus kirjapaino Oy. Jyväskylä.

Heiskanen, T. 1995. Suomalaiset selviytyjät. WSOY. Juva.

Huotari, K. 2009. Sattumanvaraisuudesta koordinointiin Ongelmapelaajien tuki- ja hoitopalvelut sekä hoitopalvelujärjestelmän kehittäminen. THL:n raportti 21/2009. Yliopistopaino. Helsinki.

- Huttu, T. 2007. Yhä useammin riippuvuus katkeaa lääkkeillä. *Tiede* 10/2007: 56–57.
- Hyytiä, P. 2007. Päihderiippuvaista imee mielihyvän musta aukko. *Tiede* 10/2007: 52–56.
- Hänninen, V. 2002. Sisäinen tarina, elämä ja muutos. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino. Tampere.
- Kaasinen, V., Halme, J., Alho, H. 2009. Pelihimon neurobiologiaa. *Duodecim* 2009; 125: 2075–2083.
- Koski-Jännes, A. 1998. Miten riippuvuus voitetaan. Otavan kirjapaino. Keuruu.
- Koski-Jännes, A. & Hänninen, V. 1998. Dialogiset prosessit ja riippuvuudesta vapautuminen. Teoksessa Lahikainen, A. R. & Pirttilä-Backman, A-M (toim.) *Sosiaalinen vuorovaikutus*. Otava. Helsinki.
- Kuusisto, K. 2010. Kolme reittiä alkoholismista toipumiseen. Tutkimus muutoksesta hoidon ja vertaistuen avulla sekä ilman professionaalista hoitoa. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Tampere.
- Labov, W. & Waletzky, J. 1967. Narrative Analysis: Oral Versions of Personal Experience. Teoksessa Helm, J. (toim.) *Essays on the Verbal and Visual Arts*. Seattle: American Ethnological Society, 12-44.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. 1984. *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer.
- Mäntymaa, M. 2006. Early mother-infant interaction: Determinants and Predictivity. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopistopaino. Tampere.
- Myyrä, J & Niemelä, P. 1985. Coping strategy assesment. University of Turku. Psychological research reports 59.
- Piispa, M., Laitalainen, E., Helakorpi, S., Halme, J., Alho, H., Uutela, A. 2009. Raha-pelaaminen, pelaamisen aiheuttamat ongelmat ja niiden yhteys elintapoihin. Tutkimus työikäisistä suomalaisista vuonna 2008. THL, raportti 29/2009.

Riessman, C. K. 1993. Narrative Analysis. Qualitative Research Methods, Volume 30. Newbury Park: Sage.

Vuokila-Oikkonen, P. 2002 Akuutin psykiatrisen osastohoidon yhteistyöneuvottelun keskustelussa rakentuvat kertomukset. Oulun yliopisto. Oulu.

Whelan, J. P. & Steenbergh, T. A. & Meyers, Andrew W. 2007. Problem and Pathological Gambling. Advances in Psychotherapy. Hogrefe. Usa.