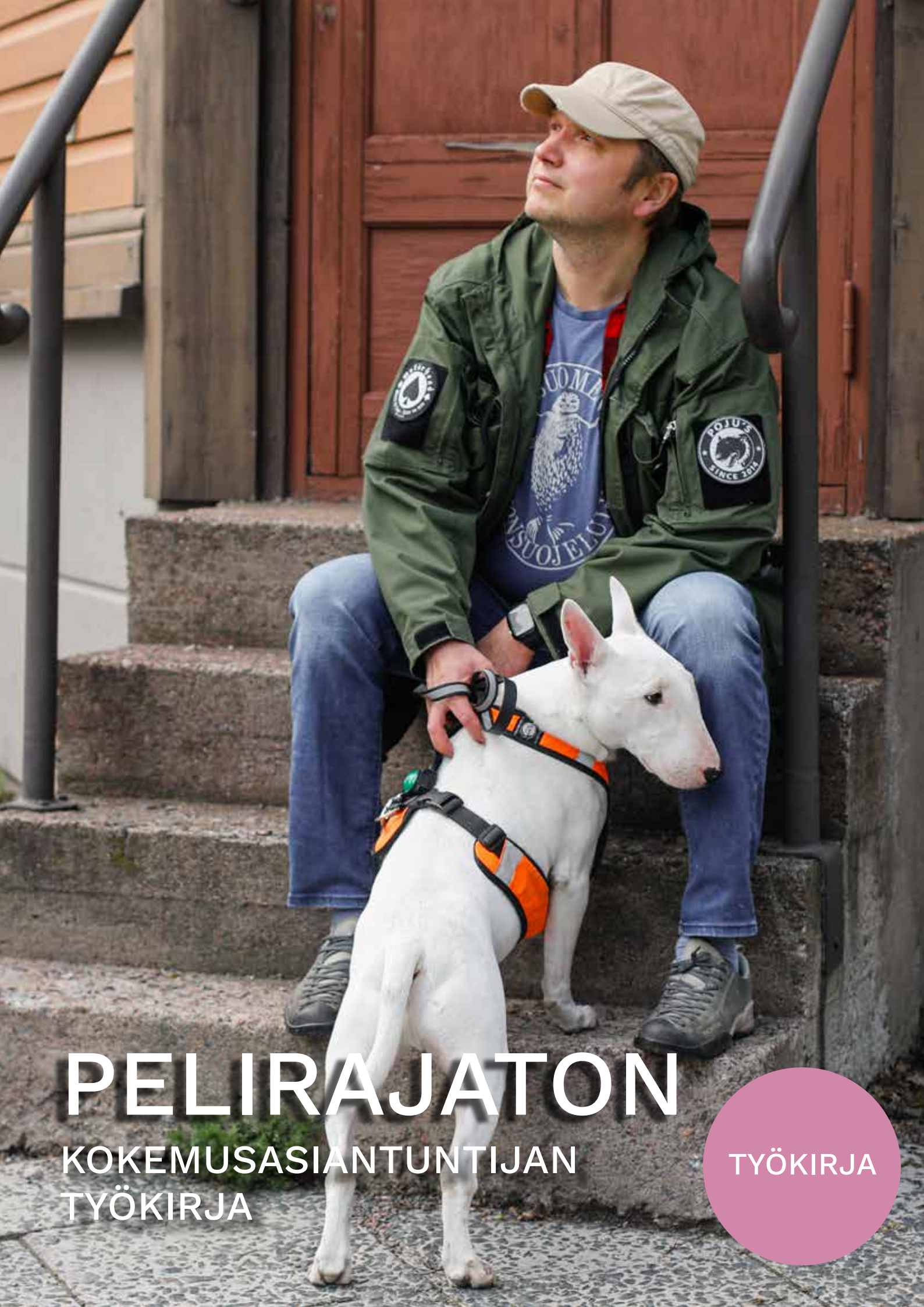


PELIRAJATON

KOKEMUSASIANTUNTIJAN TYÖKIRJA

TYÖKIRJA

Sisällysluettelo

1. MITÄ ON KOKEMUSASIANTUNTIJUUS 5
2. ERILAISET RAHAPELIJÄRJESTELMÄT JA LAINSÄÄDÄNTÖ 6
3. ERILAISET PELAAJATYYPIT 12
4. RAHAPELIONGELMAN/RAHAPELIRIIPPUVUUDEN KEHITTYMINEN 14
5. VALHEELLISET USKOMUKSET 20
6. RAHAPELIHAITAT 22
7. ITSETUHOISUUS 24
8. RAHAPELIRIIPPUVUUDEN ERI HOITOMUODOT 26
9. OMA TOIPUMINEN 28
10. ITSESTÄÄN HUOLEHTIMINEN 30
11. OMAN KOKEMUSPUHEENVUORON RAKENTAMINEN 34
12. ERIALAISIA TAPOJA KERTOA OMA TARINA 36
13. MITEN KOKEMUSASIANTUNTIJA VIESTII 38

TIEDOT

Sosped-säätiö | Pelirajaton
Elimäenkatu 25–27, 00510 Helsinki

Pelirajaton-yhteystiedot:
pelirajaton.fi/yhteystiedot

Ajankohtaisimmat tiedot löydät verkkosivuilta ja sosiaalisen median kanavilta:

pelirajaton.fi @pelirajaton @pelirajaton_ pelirajaton pelirajaton

Julkaisija: Sosped-säätiön Pelirajaton
EXTERN PROBLEM GAMBLING IRELAND
SPILLAVGIGHET NORGE

Tekstit: Jenna Mäkelä

Kuvat: Anna Autio, Minna-Maria Kaukonen ja Säde Kiuru

Versio: K 23

SKANNAA QR-KOODI JA TILAA UUTISKIRJE

MITÄ ON KOKEMUS-ASIANTUNTIJUUS

Kokemusasiantuntija tarkoittaa ihmistä, jolla on omakohtaista kokemusta (tässä tapauksessa) rahapeliriippuvuudesta joko pelaajana tai läheisenä. Hänellä on kokemustietoa siitä, miltä tuntuu sairastua ja sairastaa. Kokemusasiantuntija tietää, mikä häntä itseään ja/tai hänen läheistään on auttanut, ja mitkä tekijät ovat vaikuttaneet hänen tai hänen läheisensä kuntoutumiseen ja selviytymiseen. Kokemusasiantuntijalla on halu kehittää palveluita tai auttaa muita oman kokemuksensa pohjalta. Kokemusasiantuntijana toimiminen edellyttää myös riittävän pitkälle edennyttä kuntoutumisprosessia. Kokemus ei yksin riitä tekemään ihmisestä kokemusasiantuntijaa, joten kokemusasiantuntijakoulutuksen merkitys on suuri.

Tämän koulutuksen tarkoituksena on viedä kokemusasiantuntijakoulutus seuraavalle asteelle: laaja-alaiseen asiantuntijuuteen, jossa kokemusasiantuntijalle annetaan koulutuksessa tietoa ja taitoa; edellytykset toimia asiantuntijana hoitopalveluissa ja yhteiskunnallisissa elimissä. Lisäksi koulutus syventää kokemusasiantuntijan ymmärrystä riippuvuudesta auttaa sanoittamaan eri teemoja ja asioita, jotka liittyvät sekä riippuvaisena olemiseen, sekä toipumiseen.

Koulutuksessa kokemusasiantuntija saa valmiudet toimia median kanssa ja näin edistää omalta osaltaan stigman poistumista aiheen ympäriltä. Koulutuksen aikana laajennetaan kokemusasiantuntijan tietämystä myös rahapelaamisesta ylipäänsä. Rahapelaamiseen liittyvä lainsäädäntö, rahapelien järjestäminen ja erilaiset järjestelmät ovat asioita, joiden osaaminen on edellytyksenä asiantuntijaroolissa toimimiselle.

Kokemusasiantuntijan tehtäviä ovat esimerkiksi: vertaistuellisen toiminnan ohjaaminen sosiaali- ja terveyspalveluissa (ryhmät, vastaanotto), koulutuksien pitäminen sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille, haastattelujen antaminen medialle, paneelikeskusteluihin osallistuminen, palvelujen kehittäjänä toimiminen työryhmissä ja yhteiskunnallinen vaikuttaminen (esim. lainsäädäntö).

2. ERILAISET RAHAPELI-JÄRJESTELMÄT JA LAINSÄÄDÄNTÖ

Suomi:

Suomen yksinoikeusjärjestelmän tarkoitus on hillitä pelien aiheuttamia sosiaalisia ja terveydellisiä haittoja; kuten ongelmapelaamista, rikollisuutta ja sopupelejä sekä takaamaan pelien rehellisyys ja kuluttajien oikeusturva. Euroopan Unioni sallii kilpailun rajoittamisen tietyin edellytyksin: monopolin edellytyksenä tulee olla aito ja johdonmukainen pyrkimys asetettuihin haittoja rajoittaviin tavoitteisiin.

Vuoden 2017 alusta kolme rahapeliyhteisöt Raha-automaattiyhdistys (RAY), Veikkaus Oy ja Fintoto Oy yhdistyivät yhdeksi rahapeliyhtiöksi. Uusi Veikkaus Oy aloitti toimintansa 1.1.2017.
Rahapeliyhtiöiden tuotot Suomessa kasvoivat vuodesta 2001 aina vuoteen 2016 saakka, jonka jälkeen kasvu tasaantui. Vuonna 2018 kotimaisen rahapeliyhtiön pelikate oli lähes 1,8 miljardia euroa. Tämä tekee henkeä kohti noin 320 euroa vuodessa. Suomessa pelataan kansainvälisesti tarkasteltuna poikkeuksellisen paljon rahapelejä, eniten Euroopassa.

Rahapelaamisen sääntely, valvonta ja tuotonjako Suomessa

Viranomaisvalvonta on hajautettu useammalle eri toimijalle; rahapelaamisen sääntelystä on vastuussa 11 erillistä toimijaa osittain päällekkäisin vastuualuein.

Eduskunta

Suomen rahapelipolitiikasta päättävät eduskunta ja valtioneuvosto. Rahapelipolitiikkaa linjataan myös hallitusohjelmissa. Rahapelaamisen toimeenpanon kannalta keskeisin laki on eduskunnan säätämä arpajaislaki.

Valtioneuvosto

Valtioneuvoston toimivaltaan kuuluvat ”keskeiset rahapelipolitiikkaan liittyvät asiat” ja sen asetuksella säädetään rahapelien toimeenpanosta, rahapeliyhtiön tuoton tilittämisestä, pelaajille maksettavista voitto-osuuksista, voittojen pyöristämisestä sekä raha-automaattien, erityisautomaattien, kasinopelien ja erityisten pelisalien lukumääristä, sijaintipaikoista ja aukioloajoista.

Sisäministeriö

Sisäministeriö vastaa rahapelipolitiikan linjausten valmistelusta ja rahapelipolitiikan koordinoinnista sekä valmistelee rahapelien toimeenpanoa koskevat valtioneuvoston asetukset. Sisäministeriön asetuksella määritellään rahapelien pelisäännöt, joiden tulee sisältää voitonjakoa ja pelipanosten palauttamista koskevat määräykset, raha-automaattien ja kasinopelien suurimmat sallitut pelipanokset ja voittoja koskevat määräykset. Arpajaisten, veikkauksen, vedonlyönnin ja totopelien sääntöjen tulee sisältää myös arvontaa koskevat määräykset. Arpajaislaki antaa sisäministeriölle valmiudet määritellä rahapeleille pelihaittojen ehkäisyn kannalta tarkemmat säännöt myös muista pelilaji- tai pelityyppikohtaisista ominaisuuksista, kuten pelien nopeudesta.

Rahapeliasioiden neuvottelukunta

Rahapeliasioiden neuvottelukunta on toinen sisäministeriön alaisuudessa toimiva sääntelyelin. Valtioneuvoston asetus määrittelee neuvottelukunnan tarkat tehtävät sekä kokoonpanon. Neuvottelukunta asetetaan sisäministeriön esityksestä eduskunnan vaalikauden ajaksi.
Rahapeliasioiden neuvottelukunnan tärkein tehtävä on seurata ja arvioida arpajaislain 1 §:ssä säädettyjen tavoitteiden toteutumista monopoliasemaan perustuvan rahapelijärjestelmän vahvistamiseksi sekä ylläpitämiseksi.

Sosiaali- ja terveysministeriö

Sosiaali- ja terveysministeriö vastaa rahapelihaittojen seurannasta ja tutkimuksesta sekä niiden ehkäisyn ja hoidon kehittämisestä yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kanssa.

Rahapelien toimeenpanosta aiheutuvien haittariskien ja haittojen arviointiryhmä

Arviointiryhmä on toinen sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimiva sääntelyelin. Sen työ on osa sosiaali- ja terveysministeriölle kuuluvaa rahapeleistä aiheutuvien ongelmien seurannan sekä ehkäisyn kokonaistehtävää. Työryhmä koostuu rahapelaamiseen ja rahapelihaittoihin erikoistuneista tutkijoista.

Tuotonjakoministeriöt

Suomen arpajaislaki määrää, että Veikkaus Oy:n tuotoista 43 prosenttia tulee käyttää terveyden ja sosiaalisen hyvinvoinnin edistämiseen, 4 prosenttia hevosurheilun sekä hevosurheilun edistämiseen ja 53 prosenttia tieteen, nuorisotyön, taiteen, urheilun ja liikuntakasvatuksen edistämiseen. Arpajaislain mukaan Veikkaus Oy:n tuotosta jaettavien valtionosuuksien ja avustusten myöntämisestä päättäviä tahoja omilta toimialoiltaan ovat opetus- ja kulttuuriministeriö, sosiaali- ja terveysministeriö sekä maa- ja metsätalousministeriö.

Veikkaus Oy:n hallintoneuvosto

Arpajaislaki edellyttää Veikkaus Oy:ltä hallintoneuvostoa, jonka tehtävänä on valvoa, että Veikkaus harjoittaa rahapelitoimintaa arpajaislaissa säädetyllä tavalla sekä tukea yhtiön ja sen sidosryhmien välistä yhteistyötä. Hallintoneuvostoon kuuluu korkeintaan 28 jäsentä, joista kaksi edustaa Veikkausta.

Veikkaus Oy:n eettinen neuvosto

Elokuussa 2019 perustettu neuvosto, joka on Veikkauksen hallituksen asettama neuvoa antava asiantuntijaelin. Sen tarkoituksena on tuoda ulkopuolista näkökulmaa yhtiön hallituksen sekä operatiivisen johdon käyttöön rahapelitoiminnasta. Eettinen neuvosto keskittyy erityisesti rahapelien sekä niiden markkinoinnin etiikkaan, rahapelihaittoihin sekä rahapelaamisen yhteiskunnallisiin vaikutuksiin liittyviin asioihin.

Huom. Työkirjan kirjoittamisen aikaan rahapelijärjestelmä Suomessa ja sen tuoton jakaminen on ollut laajan keskustelun aiheena ja muutostoimenpiteiden alla.

Helmikuussa 2022 valtiosihteereistä koostuva hankeryhmä ja parlamentaarinen seurantaryhmä saivat valmiiksi ehdotuksen rahapelituotoilla rahoitettavien yleishyödyllisten toimintojen uudesta rahoitusmallista ja rahoitustasosta. Uuden rahoitusmallin mukainen toiminta on tarkoitus käynnistyä 1. tammikuuta 2024 alkaen.

Uuden rahoitusmallin tavoitteena on turvata rahapelien tuotolla toimineille avustuksensaajille ennustettava, vakaa ja edunsaajien autonomian turvaava riittävä rahoitus.

Mallissa Veikkauksen voittovarat tuloutetaan valtiolle yleiskatteellisena ilman korvamerkintää käyttökohteesta. Rahapelihaittojen ehkäisy pysyy edelleen arpajaislain tarkoituksena. Nykyisin Veikkaukselta avustusta saavien tahojen rahoituksesta päätetään jatkossa osana normaalia valtion budjettivalmistelua.

Norja:

Norsk Tippingin rooli

Norsk Tipping on valtion omistama osakeyhtiö, jolla on yksinoikeudet useisiin Norjassa tarjottaviin peleihin.

Norsk Tippingin tehtävänä on tarjota rahapelejä vastuullisessa yhteiskuntapoliittisessa kehyksessä. Näissä peleissä ansaittu voitto jaetaan yleshyödyllisille toimijoille, jotka hyödyttävät koko yhteiskuntaa. Yhtiön voitto jakautuu rahapelilain mukaisten tavoitteiden kesken.

Hallinto

Norjan valtio on omistanut Norsk Tippingin kokonaan vuodesta 1993 lähtien. Kulttuuri- ja tasa-arvoministeri hoitaa yhtiön hallituksen hallintoa ja muodostaa yhtiökokouksen. Norsk Tipping osallistuu myös Suomessa pelattavaan Vikinglottoon. Yhtiön muihin peleihin kuuluvat muun muassa Lotto, Keno, Jokeri, raaputusarpapeli Flax ja vedonlyöntipelit Tipping sekä Oddsen.

Norsk Tipping on lakisääteinen yhtiö, jolla on alakohtaiset poliittiset tavoitteet. Yhtiön tehtävänä on järjestää rahapelitoimintaa turvallisesti ja vestiä siitä vastuullisesti, vähentäen ja estäen rahapelihaittoja. Yhtiön tehtävänä on myös huolehtia, että mahdollisimman suuri osa tuotosta ohjataan lakisääteisiin voittoa tavoittelemattomiin hankkeisiin. Yhtiön toimintaa säätelee rahapelilaki, yhtiökokous ja yhtiön yhtiöjärjestys.

Vuonna 2009 otettiin käyttöön Grassroots Share (ruohonjuuritason jako) -järjestelmä. Rahapelilain mukaisesti annettiin säännös, joka antaa jokaiselle Norsk Tipping -pelejä pelaavalle mahdollisuuden valita paikallinen järjestö ja lahjoittaa tietty prosenttiosuus pelaamastaan summasta valitsemalleen järjestölle. Nykyinen prosenttiosuus on 7 %. Multix-päätteen ja nettikasinoiden peleissä osuus on 14 % pelipanoksesta.

Uusi rahapelilaki

Työkirjan kirjoitushetkellä Norjan eduskunta hyväksyi uuden rahapelilain, joka tulee voimaan 1.1.23. Uusi laki yhdistää kolme aiempaa rahapelilakia ja sisältää uusia säännöksiä. Lain päätarkoituksena on ehkäistä rahapeliongelmia ja muita pelaamisen kielteisiä seurauksia. Tuotot kertyvät edelleen voittoa tavoittelemattomiin tarkoituksiin ja yksinoikeusmalli jatkuu.

Kolme aiempaa lakia levittivät rahapelipolitiikkaa useiden ministeriöiden alaisuuteen, kun taas uusi laki kokoaa rahapelipolitiikan kulttuuriministeriön alaisuuteen ja vahvistaa arpajaisviranomaista sääntelyelimenä.

Monopoli vs. EU

Vaikka Norja ei ole Euroopan Unionin jäsen, sillä on useita kauppasopimuksia, jotka takaavat tavaroiden ja palveluiden liikkumisen rajojen yli.
ETA-sopimuksessa ei ole rahapelialaa koskevia yhdenmukaistettuja säännöksiä. Tämä tarkoittaa, että ETA-alueella ei ole yleiseurooppalaisia direktiivejä tai asetuksia, jotka säätelevät rahapelejä. Rahapeleihin sovelletaan kuitenkin ETA-sopimuksen perussääntöjä, jotka koskevat sijoittautumisoikeutta ja palvelujen vapaata liikkuvuutta.

EU- ja EFTA-tuomioistuimet ovat vahvistaneet, että EU/ETA-maat voivat antaa kansallisia sääntöjä, jotka rajoittavat rahapelien vapaata liikkuvuutta kansallisten rajojen yli. Tämä hyväksytään, kun otetaan huomioon, että rahapelit ovat ala, jolle ovat ominaisia moraaliset, kulttuuriset ja uskonnolliset näkökohdat ja se että rahapelit voivat aiheuttaa peliongelmia ja rikollisuutta. Jokainen maa voi siten vapaasti asettaa kansallisia tavoitteita rahapelialalle sekä valita suojan ja sääntelyn tason ETA-sopimuksen puitteissa. Jäsenvaltiot voivat valita tiukan sääntelyn ja kieltää rahapelit kokonaan tai osittain. Sillä ei ole väliä, minkä tyyppisestä sääntelystä muut ETA-maat päättävät, sillä kukin jäsenvaltio voi päättää, miten rahapelaaminen järjestetään omassa maassaan.

Rajat ylittävän rahapelien tarjoamisen mahdollisuuteen lisätyt rajoitukset on perusteltava niin sanotuilla laillisilla syillä. Euroopan yhteisöjen tuomioistuin ja Euroopan yhteisöjen tuomioistuin ovat hyväksyneet useita näkökohtia, kuten oikeutettuja näkökohtia, mukaan lukien rahapeliongelmien torjunta ja rikollisuuden estäminen sekä yksityisten voittojen rajoittaminen. Lisäksi myös kuluttajansuoja ja yhteiskuntajärjestyksen suojelu on hyväksytty oikeutetuiksi näkökohdiksi. Taloudellisia näkökohtia, kuten tulojen hankkimista valtiovarainministeriölle tai kansalaisjärjestöille, ei hyväksytä laillisiksi näkökohdiksi. Tämä tarkoittaa, että siltä osin kuin mahdollisuutta tarjota rahapelejä on rajoitettu, taloudelliset näkökohdat eivät voi olla peruste näille rajoituksille. On kuitenkin hyväksytty, että rahoitus yhteiskunnallisesti hyödyllisiin tarkoituksiin voi olla harjoitetun rajoittavan politiikan hyödyllinen sivuvaikutus.

Irlanti:

Irlannilla ei ole valtion monopolia rahapeleihin. Irlannissa on ”avoimien markkinoiden” malli, eli ns. Lisenssijärjestelmä – lukuun ottamatta National Lotteryä, joka toimii monopolina.

Historiallisesti suosituin uhkapelimuoto Irlannissa on ollut vedonlyönti hevos- ja vinttikoirakilpailuissa, fyysisesti “vedonlyöntitoimistoissa”, joita löytyy edelleen kaupungeista ja kylistä eri puolilla maata. Irlannin markkinoilla on jäljellä hyvin vähän yksittäisiä vedonvälittäjiä, ja suurin osa vedonlyöntipaikoista kuuluu suurille yrityksille (Paddy Power; BoyleSports; Ladbrokes). Paddy Powerin johtamat vedonvälittäjät alkoivat 1980-luvulla luoda vedonlyöntimarkkinoita muille urheilulajeille (jalkapallo,-rugby,nyrkkeily) sekä lyödä vetoja uusista teemoista markkinoilla, kuten ”Kuka ampui JR Ewingin” (TV-ohjelma Dallas) tai poliittisten vaalien tuloksista. Nämä uudet vedonlyöntimarkkinoiden muodot laajensivat perinteistä asiakaskuntaa ja toivat urheiluvedonlyönnin yhteiskunnan tietoisuuteen laajemmin kuin koskaan ennen.

Tote-vedonlyönti (Suomessa Toto) on toinen perinteinen rahapelaamisen muoto Irlannissa. Tämä viittaa raviradalla tapahtuvaan vedonlyöntiin hevos- tai vinttikoirakilpailuissa.

Tote-vedonlyönnissä ei ollut ikärajaa Irlannissa marraskuuhun 2020 asti – jolloin 18 vuoden ikäraja otettiin käyttöön.

Kolikko- ja pokeriautomaatit ovat myös suosittuja Irlannissa. Niitä nähdään yleensä "huvihallissa" merenrantakaupungeissa ja lisääntyvissä määrin myös kaupunkien ja kaupunkien keskustoissa. Marraskuussa 2020 maksimipanoksiksi asetettiin 5 euroa pyöräytystä kohden ja maksimivoitot 500 euroa. Myös uusi ikäraja 18 vuotta asetettiin (16 vuodesta).

Vaikka online-rahapelit ovat olleet saatavilla Irlannissa lähes 20 vuotta, laki näistä peleistä säädettiin vasta vuonna 2015. Irlannissa on tällä hetkellä 45 lisensoitua (verkko)rahapelioperaattoria, mutta rlantilaiset voivat käyttää monia muita onlinesivustoja ja -sovelluksia – joilla ei ole toimilupaa Irlannissa.

Irish National Lotteryllä on näennäinen monopoliasema Irlannissa. Vedonvälittäjät ottavat kuitenkin vastaan vetoja myös lottoarvonnoissa ja kansainväliset yritykset, kuten Lottoland, antavat ihmisten pelata irlantilaisissa lottoarvonnoissa. National Lottery on tuonut tätä epäkohtaa esiin vuosia. Hallitus perusti Irish National Lotteryn vuonna 1986 kerätäkseen varoja yhteiskunnallisiin tarkoituksiin. Hallitus myi vuonna 2014 Irlannin finanssikriisin vuoksi Premier Lotteriesille lisenssin 20 vuoden ajan lottoon. Uuden toimijan on edelleen lain mukaan luovutettava 25 % liikevaihdosta valtiolle yhteiskunnallisiin tarkoituksiin.

Irlannissa ei ole tällä hetkellä kasinoita koskevaa lakia, mutta kasinoita on. Kaupungeissa on pieniä toimijoita, jotka kutsuvat itseään joko kasinoksi tai "yksityisiksi jäsenkerhoiksi". Monet näistä tiloista tarjoavat alkoholia ja ovat avoinna myöhään illalla pubien ja yökerhojen sulkemisen jälkeen. Rahapelit eivät ole Irlannin lain mukaan sallittuja tiloissa, joissa tarjoillaan alkoholia, joten nämä yritykset toimivat laillisella "harmaalla alueella".

Bingot toimivat useimmissa Irlannin kaupungeissa ja kylissä. Usein niitä käytetään varojen keräämiseen paikallisille urheilujärjestöille, kirkoille tai hyväntekeväisyysjärjestöille.
Myös arpajaiset ja pienet arpajaiset ovat yleistä paikallisissa urheiluseuroissa. Palkinnot ovat yleensä pieniä ja lippujen myynti käytetään urheilutoiminnan rahoittamiseen.

Säätely

Kirjoitushetkellä (syksy 2022) rahapelaamista koskeva sääntely Irlannissa on käytännössä olematonta. Ainoa poikkeus on National Lottery, jolla on oma säätelijänsä. Rahapelien valvontalakia (2013) ei ole vielä hyväksytty. Lakiehdotuksessa ehdotettiin Office of Gambling Regulatorin (rahapelaamisen säätelyyn erikoistunut viranomainen) perustamista, joka olisi vastuussa sekä maakohtaisten että verkkopelaamisen säätelemisestä Irlannin tasavallassa (pois lukien arpajaiset). Tämä tarkoittaa, että tällä hetkellä henkilöillä, joilla on peliongelmia tai jotka haluavat valittaa rahapelien järjestäjien toiminnasta, ei ole lakisääteistä elintä, jonka puoleen kääntyä. Nykyinen hallitus on luvannut saada rahapelien säätelyviranomaisen toimimaan vuoteen 2023 mennessä. Sellaisenaan he ovat julkaisseet uuden lain (The Gambling Regulation Bill), lokakuussa 2021.

Rahapelihaittojen ehkäisemiseksi tässä lakiehdotuksessa ehdotetaan:

-Turvatoimet, mainonta, sponsorointi ja sosiaalisten vaikutusten rahasto

Valvontaviranomainen pystyy käsittelemään uhkapelimainontaa kaikissa tiedotusvälineissä sekä käsittelemään rahapeliyhtiöiden sponsorointia.
Valvontaviranomaisella on valtuudet antaa koodeja, jotka on sidottu täytäntöönpanokelpoisiin seuraamuksiin lisenssiehtojen rikkomisesta, käsitellä mainontaa ja säännellä lisenssinhaltijoiden markkinointia ja sponsorointia. Tämä lähestymistapa antaa viranomaiselle enemmän joustavuutta nykyisten huolenaiheiden ja tulevan kehityksen käsittelyssä.

Pohdi.....

Perustuen kirjan artikkeliin, mikä on mielestäsi paras mahdollinen malli järjestää rahapelaaminen yhteiskunnassa?

Mitä tekijöitä tulisi ottaa huomioon lainsäädäntöä pohdittaessa?

Jokaisessa artikkelin maassa rahapelaamisen tuottoja käytetään yhteiskunnallisesti "hyvään". Aiheuttaako tämä mielestäsi ristiriitoja?

Millaisia ongelmia tuottojen "korvamerkintä" saattaa aiheuttaa yhteiskunnassa?

3. Eri pelaajatyypit

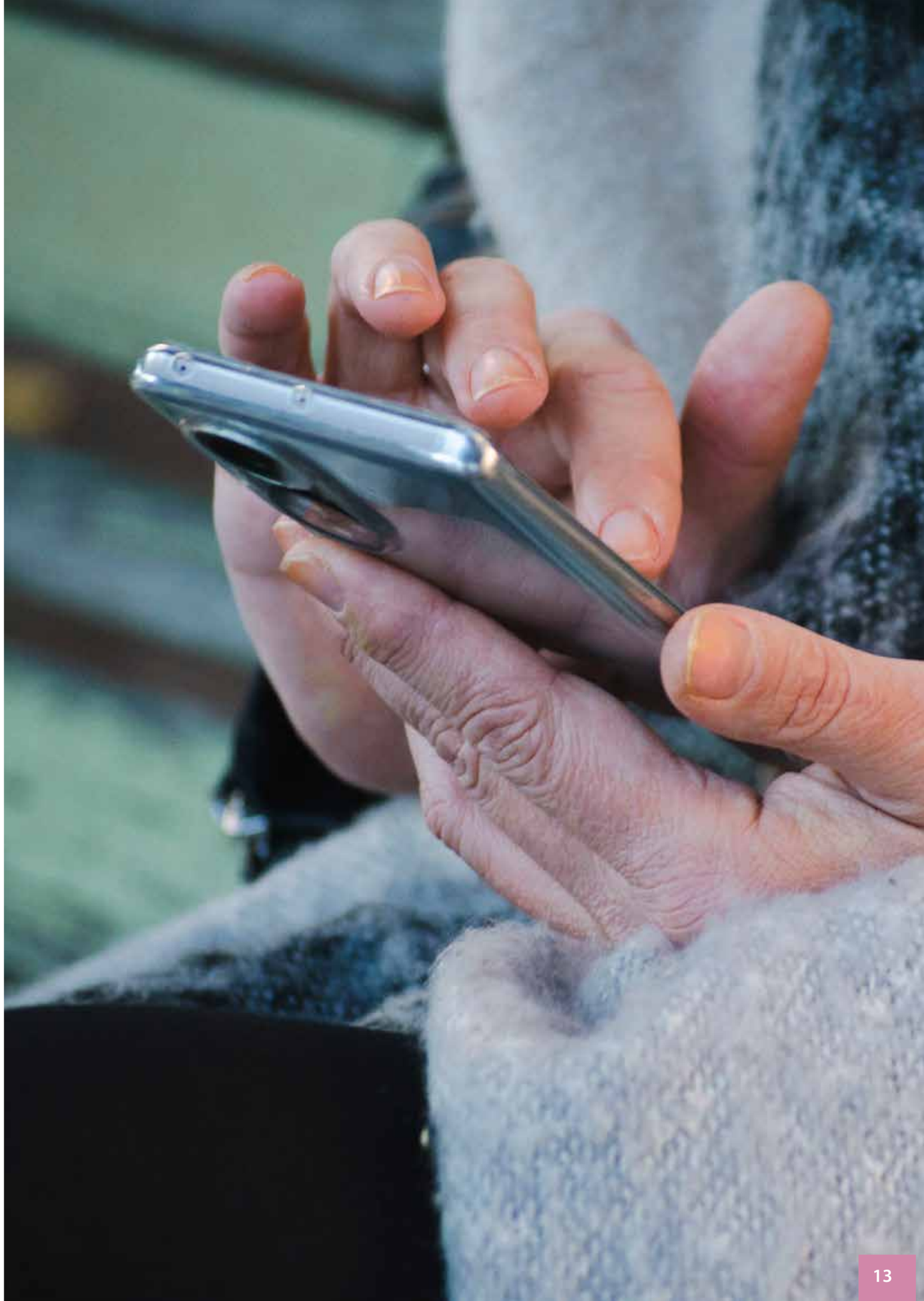
Rahapelaajat voidaan jakaa karkeasti neljään pääluokkaan: viihdepelaajat, riskipelaajat, ongelmapelaajat ja rahapeliriippuvaiset.

Viihdepelaaja: pelaa satunnaisesti ja käyttää pelaamiseen rahaa tuloihinsa nähden kohtuullisesti. Rahapelaaminen ei häiritse ihmissuhteita, terveyttä tai työtä.. Pelin merkitys viihdepelaajan elämässä on vain viihteellinen. Viihdepelaajan elämä ei muutu mihinkään, jos hän ei saa pelata. Peli tuo pientä lisäjännitystä elämään esim. Lottovoitosta haaveilun merkeissä, mutta se ei vie mitään pois.

Riskipelaaja: pelaa runsaasti ja sijoittuu viihdepelaajan ja ongelmapelaajan välille. Kun rahapelaamisella on pieniäkin negatiivisia vaikutuksia elämään (esim. ajankäytöllisesti), riski ongelmapelaamisen kehittymiseen on todellinen.

Ongelmapelaaja: pelaa selvästi liikaa, mitattiinpa sitä sitten ajassa tai rahassa. Ongelmapelaamisella on selkeitä negatiivisia vaikutuksia pelaajan elämään mutta myös hänen läheisiinsä. Selkeimmin ongelmapelaaminen näkyy taloudessa, mutta yhtä lailla se vaikuttaa ajankäyttöön, työelämään tai pelaajan terveyteen.

Rahapeliriippuvainen: Rahapeliriippuvuudelle on ominaista pelaamisen hallinnan menetys, harhakuvat/harhaluulot pelaamisen määrästä, ongelmat perhe- tai työelämässä, tarve voittaa hävityt rahat takaisin, pelaajan oikeuskäsityksen/ moraalin madaltuminen ja jopa rikoksiin syyllistyminen. Pelaaminen on pakonomaista, riippumatta selkeistä taloudellisista, terveydellisistä ja sosiaalisista haitoista huolimatta.



4. Rahapeli-ongelman/ rahapeli-riippuvuuden kehittyminen

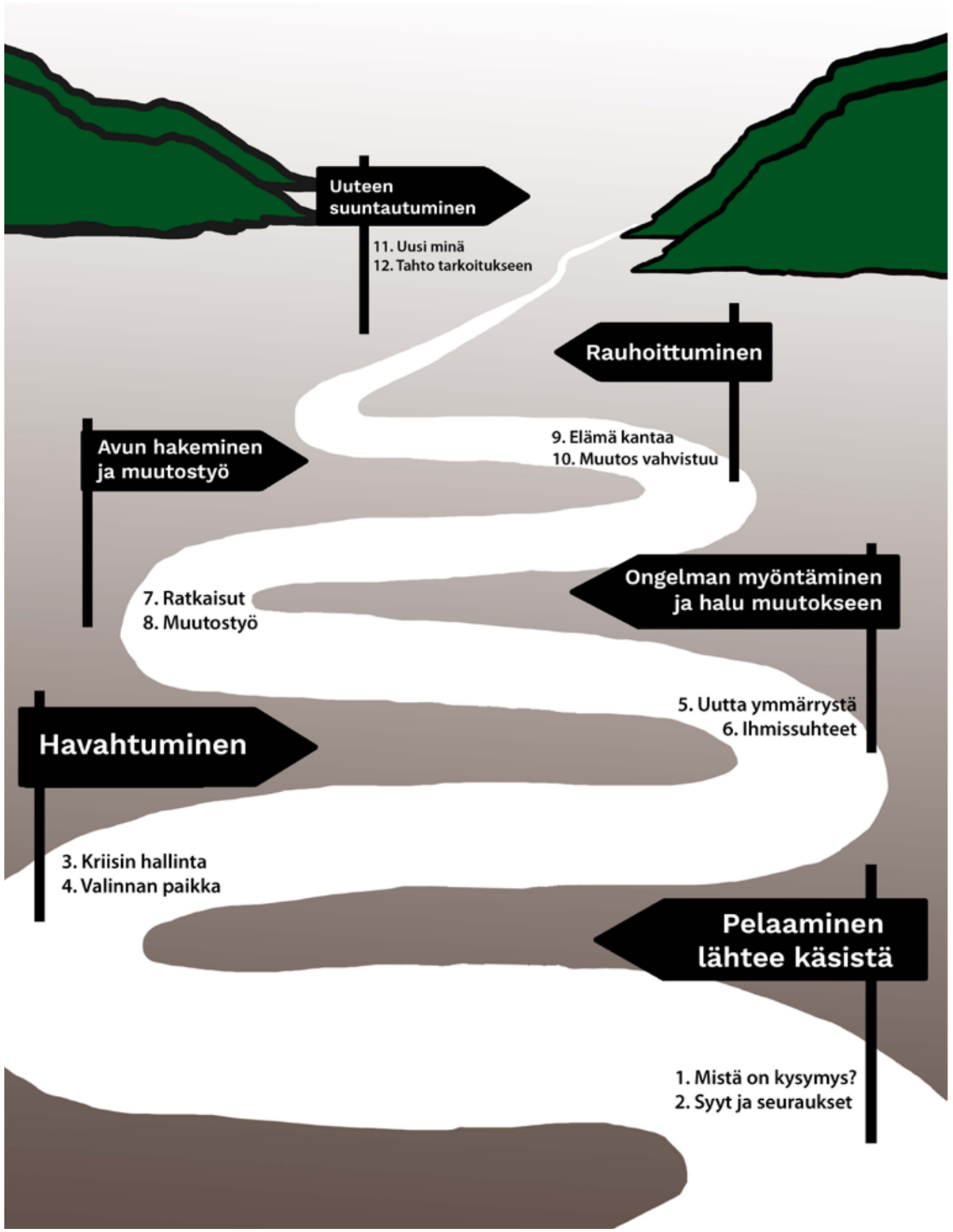
Rahapeliriippuvuus on taustaltaan monimuotoinen ilmiö, jolle ei ole voitu osoittaa yhtä selkeää taustamekanismia tai syytä. Se liittyy kuitenkin keskeisesti ainakin kahteen hermostolliseen prosessiin: rahapelaamisen palkitsevuuteen ja päätöksentekoon. Mutta vaikka rahapeliongelmista kärsiviltä onkin löydetty tutkimuksissa heikkouksia näihin prosesseihin liittyviltä aivoalueilta, ei voida sanoa, ovatko heikkoudet syy vai seuraus.

Rahapelaamisen palkitsevuudelle keskeinen aivoalue on ventral striatum, jossa sijaitsee aivojen mielihyväkeskus. Kaikki eloonjäämisen kannalta hyödyllinen toiminta aktivoi mielihyväkeskusta erittämällä dopamiinia, joka saa aikaan mielihyvän kokemuksen.

Rahapelaamisella ja sen odottamattomalla palkitsevuudella on sama mielihyvää tuottava vaikutus kuin esimerkiksi päihteillä. Rahapelaamisessa jo pelkkä pelaamisen tai voiton odotus aktivoi järjestelmän. Toisaalta riippuvaisilla ihmisillä on joissakin tutkimuksissa todettu tavallista vähemmän aktivaatiota mielihyväkeskuksessa. Tätä on selitetty niin, että tällaisilla ihmisillä voisi olla sen vuoksi tavallista voimakkaampi tarve stimuloida mielihyväkeskusta esimerkiksi päihteillä tai rahapeleillä.

Rahapelaaminen ja sen jatkuminen, ”kun mikään ei riitä”, perustuu positiiviseen palautteeseen. Voittaminen on positiivista palautetta aivoillemme. Kun harjoitamme tiettyä toimintoa ja saamme palkinnoksi voiton eli positiivisen palautteen, on loogista, että jatkamme toimintoa kerta toisensa jälkeen.

Päätöksenteossa keskeinen aivoalue on etuotsalohkon aivokuori. Tämän aivoalue ohjaa päätöksentekoa ja kontrolloi toimintaamme. Rahapeliriippuvuudesta kärsivillä on kuitenkin todettu tutkimuksissa poikkeuksellista impulsiivisuutta päätöksenteossa, mikä näkyy muun muassa suurien riskien ottamisina sekä epärealistisena arvioina omista voitonmahdollisuuksista. Rahapeliongelmaiset valitsevat usein nopean mielihyvän seurauksista huolimatta. Näin ollen he saattavat ottaa lainaa pelaamisensa rahoittamiseksi ilman tunnontuskia, sillä nopea mielihyvä voittaa pitkän tähtäimen näkymät, eli ajatuksen siitä, että velka pitää maksaa joskus myös takaisin. Seuraava kuvio havainnollistaa, miten monitahoinen mekanismi rahapeliriippuvuuden taustalla on. Kuten missä tahansa riippuvuudessa, rahapeliriippuvuuden syntyyn vaikuttavat niin biologiset kuin ympäristöllisetkin tekijät.



1 Ehdollistuneet pelaajat

Ehdollistuneet pelaajat vain yksinkertaisesti pelaavat ja näkevät rahapelaamista niin usein, että siitä tulee tapa (tässä yhteiskunnassa vallitsevalla rahapelikulttuurilla suuri merkitys). Heillä ei ole kuitenkaan taustalla traumoja tai tunne-elämän häiriöitä, jotka liittyvät pelaamiseen. Ehdollistuneilla pelaajilla psyykkiset häiriöt, kuten masennus tai alkoholin liikakäyttö, ovat pikemminkin liiallisen pelaamisen seuraus, eivät sen syy.

2 Tunneperäiset pelaajat

Tunneperäisillä pelaajilla on tarve paeta ongelmiansa pelien pariin ja näin syntyy ns. pakopelaaminen. Tunneperäiset pelaajat tarvitsevat pelimaailmaa pitääkseen tunteensa kurissa. Heillä on usein taustalla traumoja ja muita emotionaalisia tekijöitä, jotka altistavat heidän pelaamiselle.

3 Biologisesti alttiit pelaajat

Biologisesti alttiilla pelaajilla tarkoitetaan henkilöitä, joilla neurologisia, neuropsykiatrisia tai neurokemiallisia häiriöitä. Näihin lukeutuu mm. persoonallisuushäiriöt ja ADHD. Biologisesti alttiiden pelaajien joukkoon luokitellaan myös pelaajat, jotka sairautensa takia joutuvat käyttämään lääkeaineita, joilla on todettu olevan yhteys pelihimon kehittymiseen. Tästä esimerkkinä mm. Parkinsonin taudin hoitamiseen käytetyt lääkkeet (dopamiiniagonistit).

Ongelmallisen rahapelaamisen jatkuessa pitkään, nämä kolme tyyppiä sekoittuvat usein keskenään tai ne voivat seurata toisiaan. Peliriippuvainen ihminen voi tunnistaa itsensä kaikista näistä tyypeistä.

Rahapeliriippuvuus on mukana kahdessa kansainvälisesti käytössä olevassa tautiluokituksessa: ICD-10 ja DSM-5. Suomessa käytössä olevan WHO:n ICD - tautiluokituksen mukaan vakava rahapeliongelma määritellään pelihimoksi (F63.0), ja DSM-5-tautiluokituksen yhteydessä puhutaan rahapeliriippuvuudesta.

Rahapeliriippuvuuden diagnostiset kriteerit (DSM-5:ssä)

Amerikkalaisen psykiatriyhdistyksen luoma DSM-tautiluokituksessa (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) patologinen pelaaminen määritellään rahapeliriippuvuudeksi. Sillä tarkoitetaan jatkuvaa tai toistuvaa ongelmallista rahapelikäyttäytymistä, joka aiheuttaa kliinisesti merkittävää haittaa tai kärsimystä. Määritelmä edellyttää, että henkilöllä todetaan vähintään neljä seuraavista kriteereistä edeltävän vuoden aikana.

A Jatkuva tai toistuva ongelmallinen rahapelikäyttäytyminen, joka aiheuttaa kliinisesti merkittävää haittaa tai kärsimystä. Diagnoosia varten seuraavista kriteereistä pitää täyttyä vuoden ajalta vähintään neljä.

1. Tarve pelata jatkuvasti suurenevilla rahasummilla saavuttaakseen haluamansa jännityksen.
2. Yritys vähentää rahapelaamista tai lopettaa se aiheuttaa rauhattomuutta ja ärtyneisyyttä.
3. On toistuvasti epäonnistunut yrityksissään hallita, vähentää tai lopettaa rahapelaamista.
4. Ajatukset pyörivät rahapelaamisen ympärillä (esim. jatkuva tarve elää uudelleen aikaisempia rahapelitapahtumia, miettiä tasoitusmahdollisuuksia, suunnitella seuraavaa rahapeliä ja ajatella pelaamiseen käytettävien rahojen hankintaa).
5. Pelaa usein tuntiessaan olonsa kuormittuneeksi (tuntiessaan esim. avuttomuutta, syyllisyyttä, ahdistuneisuutta tai masennusta).
6. Hävittyään rahaa palaa usein takaisin pelaamaan voittaakseen hävityt rahat.
7. Valehtelee salatakseen rahapelaamiseen osallistumisensa määrän.
8. On vaarantanut tai menettänyt tärkeän ihmissuhteen, työpaikan tai koulutuksen tai työuraan liittyvän mahdollisuuden rahapelaamisen takia.
9. Tukeutuu muihin rahanhankinnassa helpottaakseen rahapelaamisen aiheuttamaa epätoivoista taloudellista tilannetta.

B Huomioitava: Rahapelaaminen ei selity paremmin maanisella jaksolla.

Rahapeliriippuvuuden diagnostiset kriteerit (ICD 10:ssä)

Pelihimon määritelmä sisältää patologisen pelaamisen, mutta ei uhkapeliä ja vedonlyöntiä ilman riippuvuutta. Häiriö käsittää usein toistuvia henkilön elämää hallitsevia uhkapelijaksoja. Häiriöstä kärsivien ajatuksia hallitsevat pelaamistapahtumaan ja -olosuhteisiin liittyvät mielikuvat. Ne vahingoittavat henkilön sosiaalisia, ammatillisia, aineellisia ja perheeseen liittyviä arvoja ja sitoumuksia. Taudinkuvan olennainen piirre on toistuva pelaaminen, joka jatkuu ja lisääntyy, vaikka seurauksena voi olla köyhtymistä, perhesuhteiden huononemista ja henkilökohtaisen elämän hajaannusta.

Pelihimon diagnostiset kriteerit ovat:

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

Pohdi.....

Rahapeliriippuvuudesta keskustellessa törmää usein väitteeseen, jonka mukaan rahapeliriippuvuus ei ole sairaus. Mitä itse ajattelet? Ajatteletko riippuvuutta sairautena, jos niin miksi ja jos et niin miksi?

Miltä polulta/ poluilta löydät oman kokemuksesi? Pohdi omaa tarinaasi/kokemustasi Pathway Modeliin pohjautuen.

Kaikessa toiminnassa osuus on yksilön oman tahdon lisäksi yhteisöllä sekä yhteiskunnalla. Pohdi, miten yhteisö ja yhteiskunta on omalta osaltaan vaikuttanut rahapeliriippuvuutesi kehittymiseen?

Mitä hyötyä tai haittaa yksilölle saattaa olla rahapeliriippuvuuden diagnosoinnista?

5. Valheelliset uskomukset

Vaikka jokainen peliriippuvainen kokee peliongelmansa tai peliriippuvuutensa eri tavalla, on kaikilla pelaajilla jonkinlaisia harhaluuloja pelaamisesta. Ilman näitä harhaluuloja peliriippuvuutta ei olisi.

Rahapelaamista leimaa usein eriasteinen taikausko. Rahapeliriippuvainen näkee syy- ja seurausuhteita sielläkin, missä niitä ei todellisuudessa ole. Tätä kuvaa esimerkiksi pelaajan ajatus siitä, miten ruletin numeroita tai värejä voi ennustaa edellisistä pyöräytyksistä. Myös pelikoneen tai nettipelin voittomahdollisuuden lisääntyminen sitä mukaa, mitä vähemmän voittoja on tullut edellisillä kierroksilla, kuuluu peliriippuvaisen perusajatuksiin. Kun peliriippuvainen heittää kolikkoa, ajattelee hän edellisten heittojen vaikuttavan siihen, mikä seuraavan heiton tulema on. Joku saattaa painaa pelikoneen näppäimiä tietyssä järjestyksessä, joku pyytää voittoja juttelemal- la pelikoneelle. Pelikoneen tai pelin inhimillistyminen on hyvä esimerkki valheellisesta uskomuksesta- todellisuuden hämärtymisestä. Peli inhimillistyy, se saa ajatukset ja tunteet. Ollessaan hyvällä tuulella se ”antaa voittoja”, huonolla tuulella ollessaan se ”jakelee tappioita” ja rangaistuksia.

Oman toimintansa näkeminen osana pelitapahtumaa on yleistä. Uskomus omiin kykyihin ja taitoon puhtaassa sattumapelissä on hyvin yleinen harhaluulo, jonka sivutuotteena pelaaja kuvittelee häviöiden johtuvan huonosta tuurista ja voittojen omasta taidokkuudestaan.

Pohdi.....

Millaisia valheellisia ajatuksia muistat tunnistat omassa tai vertaistesi kertomuksissa? Miltä ne tuntuvat nyt jälkikäteen?

Vaikuttivatko valheelliset uskomukset toimintaasi myös pelien ulkopuolella? Jos, niin miten?

6. Rahapelihaitat

Rahapelaaminen saattaa aiheuttaa sosiaalisia, taloudellisia ja terveydellisiä haittoja. Näistä haitoista käytetään nimitystä rahapelihaitat. Pelaajan itsensä lisäksi rahapelihaitat voivat vaikuttaa merkittävästi myös hänen lähipiiriinsä ja koko yhteiskuntaan.

Taloudelliset haitat

Peliriippuvainen yrittää voittaa menettämänsä rahat takaisin pelaamalla enemmän. Liiallinen pelaaminen voi lähes poikkeuksetta johtaa rahan lainaamiseen läheisiltä sekä lainojen ja luottojen ottamiseen ja tätä kautta velkaantumiseen.

Ajanhallinnan haitat

Itse rahapelaamiseen kulutettu aika on vain yksi ajanhallinnan haittojen osa-alueista. Pelaamisen suunnittelu ja pelaamisen rahoittamisen suunnittelu vie pelaajalta paljon aikaa, joka on pois arkielämän toiminnoista. Joskus rahapelaamiseen liittyvät ajanhallinnan haitat saattavat vaikuttaa pelaajan vuorokausirytmiin ja voi vaikuttaa henkilön kykyyn suorittaa tehtävänsä ja työskennellä.

Sosiaaliset haitat

Pelaaja voi menettää kiinnostuksensa muihin vapaa-ajan aktiviteetteihin ja muihin ihmisiin ja heidän tarpeisiinsa. Suhteet kärsivät lähes poikkeuksetta, kun rahapelaaminen vie kaiken ajan. Lisäksi rahapeleihin olennaisesti liittyvä salailu ja valehtelu vahingoittavat ihmissuhteita. Rahapelaaminen voi myös vähentää perheen aikaa ja vuorovaikutusta. Peliriippuvuus ei ole vain yksilöllinen ongelma, vaan se vaikuttaa myös läheisiin.

Rikosoikeudelliset haitat:

Peliriippuvuuteen saattaa liittyä rikosoikeudellisia haittoja. Varkaudet, petokset, kavallukset ja väärentäminen, niin sanotut talousrikokset, ovat yleisiä.

Terveyshaitat:

Peliriippuvuuteen saattaa liittyä monenlaisia negatiivisia tunteita, kuten syyllisyyttä, ahdistusta ja häpeää. Häpeä tunteena heikentää itseluottamusta ja lisää toiminnan salaisuutta. Peliriippuvuudessa häpeä kohdistuu omaan hallitsemattomaan toimintaan ja esimerkiksi taloudelliseen menetykseen. Peliriippuvuus voi liittyä myös masennukseen tai päihdeongelmiin. Peliriippuvaisilla on myös keskimääräistä enemmän persoonallisuus-, tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriöitä sekä itsetuhoisia taipumuksia.

Kuten mielenterveysongelmiinkin, peliriippuvuuteenkin voi liittyä somaattisia oireita. Joskus huolellisesta tutkimuksesta huolimatta somaattiseen sairauteen tai vammaan liittyville fyysisille oireille ei ole selitystä. Tässä tapauksessa oireen taustalla voi olla henkisiä tekijöitä. Tällaisia oireita kutsutaan psykosomaattisiksi oireiksi. Stressaavat elämäntilanteet voivat aiheuttaa henkisten oireiden sijaan fyysisiltä näyttäviä oireita, kuten kipua ja pahoinvointia.

Laajennetut rahapelihaitat:

On tärkeää huomioida, että kaikki rahapelihaitat saattavat koskettaa myös pelaajan lähipiiriä, oli kyse sitten taloudellisista tai terveydellisistä haitoista.

STM koordinoi rahapelihaittojen ehkäisyä ja vähentämistä valtioneuvostotasolla. Näitä toimia ohjaa vuoteen 2030 ulottuva rahapelipoliittinen ohjelma.

Arpajaislain 52 §:ssä säädetyn mukaisesti STM vastaa rahapelihaittojen seurannasta, tutkimuksesta ja arvioinnista sekä ehkäisyn ja hoidon kehittämisestä.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) toimeenpanee tehtävää sosiaali- ja terveysministeriön toimeksiannon mukaisesti. THL toteuttaa käytännön toimia STM:n toimeksiannon mukaisesti. THL toteuttaa tehtäviä yhteistyössä muiden toimijoiden kanssa ja koordinoi näistä toimista muodostuvaa kokonaisuutta.

Strategiset painopisteet vuosina 2020–2023 ovat:
- Rahapelijärjestelmän ja sen toimeenpanon arviointi ja tuki,
- Haittojen määrittely, mittaaminen ja taso,
- Riskiryhmät ja riskipelaaminen sekä
- Tuen ja hoidon saatavuus ja laatu.

Pohdi.....

Pohdi erilaisia rahapelihaittoja. Missä eri yhteiskunnan toiminnoissa/instansseissa rahapelihaitat näkyvät kustannuksina?

Kokemustietoosi perustuen, kuinka helppoa tai vaikeaa on päästä erilaisista rahapelihaitoista?

Miten läheisten rahapelihaitat eroavat pelaajien haitoista, vai eroavatko ne?

7. Itsetuhoisuus

Hallitsematon rahapelaaminen aiheuttaa yksilölle muun muassa taloudellisia haittoja kuten velkaongelmia ja velkakierteessä olemista, ongelmia ihmissuhteissa ja tunnetasolla, erilaisia terveydellisiä haittoja sekä kohonnutta itsemurhariskiä.

Toimi näin, jos joku kertoo sinulle itsemurha-ajatuksista tai aikeista:

Jos henkilö ei puhu suoraan itsemurha-ajatuksista, kysy häneltä: Onko sinulla itsemurha-ajatuksia? Millaisia ne ovat? Itsemurhasta puhuminen on tutkitusti turvallista, eikä lisää itsemurhan riskiä.

Ota itsetuhoisista ajatuksista puhuvan puheet todesta, älä mitätöi tai kyseenalaista hänen ajatuksiaan tai tunteitaan. Älä vitsaile äläkä vaihda puheenaihetta. Todennäköisesti henkilö on kertonut sinulle ajatuksistaan, koska luottaa sinuun.

Yritä pysyä rauhallisena. Oma rauhallinen tilasi voi auttaa myös henkilöä rauhoittumaan. Pystyt myös itse ajattelemaan ja toimimaan paremmin rauhallisena.

Varaa keskustelulle rauhallinen ja yksityinen paikka sekä tarpeeksi aikaa.

Keskity kuuntelemaan aktiivisesti ja anna henkilölle aikaa puhua.

Pohdi itsemurhan vaikutuksia henkilön läheisiin. Älä syyllistä henkilöä.

Luo toivoa. Kerro henkilölle, että itsetuhoisista ajatuksista voi selviytyä ja että itsetuhoisuuteen on saatavilla tutkitusti tehokasta apua.

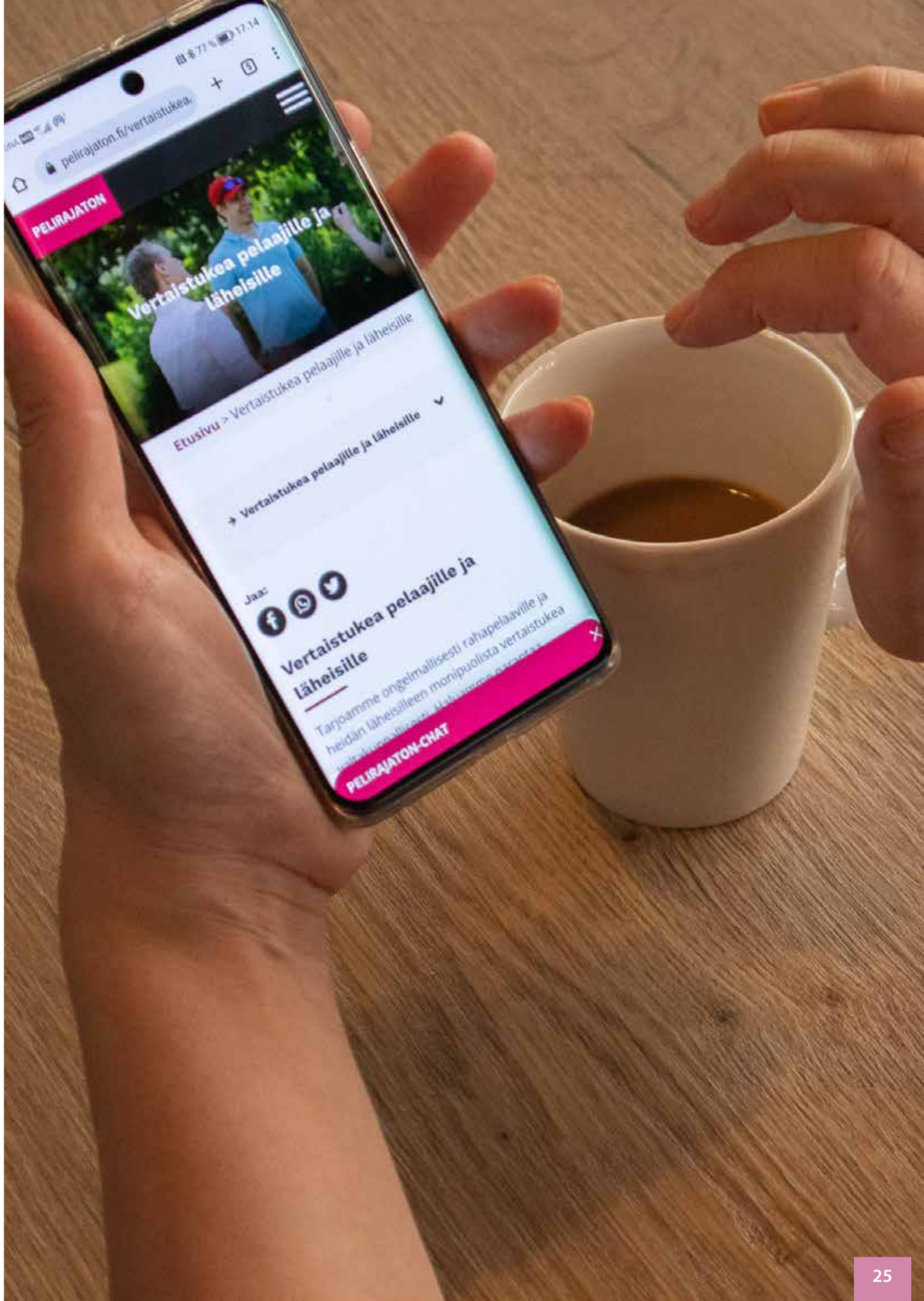
Kannusta ja auta henkilöä omien mahdollisuuksiesi mukaan terveydenhoidon avun piiriin.

Toimi näin hätätilanteessa:

Jos itsetuhoinen henkilö uhkailee itsemurhalla, kerro, että aikuisen vastuu teoista on aina hänellä itsellään. Korosta, että apua selviytymiseen on saatavilla, eikä kenenkään tarvitse selviytyä yksin.
Älä jätä itsetuhoista henkilöä yksin hätätilanteessa.

Saata henkilö lähimpään päivystykseen tai hälytä paikalle apua hätänumerosta 112. Voit soittaa hätänumeroon, vaikka et olisi henkilön luona. Hätäkeskus arvioi tilanteen ja ottaa toimintavastuun tilanteesta.

Huolehdi omasta jaksamisestasi. On tavallista, että itsemurhaa harkitsevan henkilön kanssa keskustelu aiheuttaa monenlaisia ajatuksia ja tunteita. Hädän, ärtymyksen, syyllisyyden ja avuttomuuden tunteet ovat tavallisia. Siksi on tärkeää muistaa, ettei kenenkään tarvitse yksin pyrkiä ratkaisemaan itsetuhoisen henkilön ongelmia. Usein puhuminen auttaa.



8. Rahapeliriippuvuuden eri hoitomuodot

Rahapeliongelmaan liittyvä hoidon ja tuen tarve tulee arvioida aina tapauskohtaisesti. Kaikilla terveydenhuollon tasoilla voidaan tarjota peruspalveluja, joista asiakas voidaan ohjata eteenpäin palveluissa tarpeen mukaan. Rahapeliriippuvuuden hoito keskittyy mielenterveys- ja päihdepalveluihin kunnissa.

Rahapeliriippuvuutta hoidetaan mm. seuraavanlaisesti:

- Lyhytterapiat (katse tulevaisuuteen, myönteiset voimavarat käyttöön, ongelmat tavoitteiksi)
- Kognitiiviset terapiat (opitaan uusi ajattelu, joka helpottaa pelaamisesta kieltäytymistä)
- Käyttäytymisterapiat (opitaan uusia tapoja toimia ongelmatilanteissa)
- Rentoutus- ja mielikuvaterapiat (hallitaan ahdistusta ja stressitilanteita)
- Verkostotyö (läheiset tukijoiksi)
- Oma-apuohjelmat verkossa
- Ryhmätyöskentely (vertaistukiryhmät)
- Laitoshoito

Suomessa ei ole vielä Käypä hoito -suositusta rahapeliriippuvuuden hoitoon. Tällä hetkellä käytössä olevat menetelmät, kuten kognitiivis-behavioraalinen terapia, motivoiva haastattelu ja jonkin verran käytössä oleva lääkkeellinen tukihoito, pohjautuvat kansainvälisiin suosituksiin.

Rahapeliongelman hoidossa voidaan hyödyntää myös vapaaehtoisia rajoitteita. Niillä tarkoitetaan mm. vapaaehtoista sisäänpääsykieltoa tai nettikasinoiden blokkaussovelluksia.

Suomessa tuki-ja hoitopalveluita tarjoavia palveluita:

Peluuri, www.peluuri.fi
Peli poikki ohjelma – www.pelipoikki.fi
Peliklinikka, www.peliklinikka.fi
A-klinikkasäätiön päihdesairaala, www.paihdesairaala.fi
Kankaanpään A-koti, www.vakry.fi/a-koti/
Pixnekliniken (Malax), www.pixnekliniken.fi
Sovatek-säätiö – www.sovatek.fi
Kuopion kriisikeskus
– www.mielenterveysseurat.fi/kuopio
Pelirajaton ryhmät – pelirajaton.fi
GA-vertaisryhmät
– http://www.nimettomatpelurit.fi

Pohdi.....

Onko rahapeliriippuvuuden hoito Suomessa tasalaatuista?

Kokemustietoosi perustuen; kuinka helposti tai vaikeasti ihmiset löytävät/pääsevät avun piiriin?

9. Oma toipuminen

Kun haasteet elämässä pakottavat meidät selviytymään, asetumme tietynlaiseen selviytymismoodiin. Kaikki aika ja energia menee selviytymiseen- ihan tavallisen arjen pyöritykseen tai jopa hengissä pysymiseen. Rahapeliriippuvainen on saattanut elää selviytymistilassa pahimmillaan vuosia- laiminlyöden kaiken henkisen pääomansa, tunteensa ja hyvinvointinsa.

Kokemusasiantuntijuuden ydin on toipuminen. Jotta voi objektiivisesti toimia kokemusasiantuntijan roolissa ja työssä, on saavutettava tietynlainen rauha ja ymmärrys oman kokemuksensa suhteen. Kyse ei ole oman tarinan muokkaamisesta jokisikin, mitä se ei ole. Kyse on uudenlaisten kerrosten löytymisestä. Jaksaakseen työskennellä oma kokemus ja tarina edellä, on kokemusasiantuntijan käytävä läpi kaikki ne tunteet, jotka yleensäkin uuvuttavat ihmisiä. Katkeruus, viha, häpeä ja suru.

Toipumista tutkittaessa on huomattu, että oman elämän arviointi ja asioiden tärkeysjärjestyksen tarkistaminen on toipumisen elementti, jota ei voi ohittaa. Yleensä yksi tämän arvioinnin tuloksista on, että oma terveys ja hyvinvointi nousee listalla ylemmäs.

Pohdi.....

Mitä sinulle tarkoittaa toipuminen ja millaisia muutoksia olet elämässäsi tehnyt; rahapelaamisen lopettamisen lisäksi, jotka edustavat sinulle toipumista?

Usein haastavista asioista elämässään selvinneet ihmiset tekevät jossain vaiheessa elämäänsä jonkinlaista auttamistyötä, joko vapaaehtoistyönä tai palkkatyönään. Kokemusasiantuntija tekee työtä omalla kokemuksellaan, joka on jossain vaiheessa elämää ollut hyvinkin kivulias. Kivuliaan kokemuksen valjastaminen yleishyödylliseksi puheenvuoroksi kertoo, että kokemuksen jakaminen on ko. henkilölle merkityksellistä.

Pohdi.....

Mitä kokemusasiantuntijuus sinulle merkitsee? Mihin tarpeeseen sinussa itsessäsi oman tarinasi kertominen ja sen avulla ihmisten auttaminen, vastaa?

Rahapeliriippuvainen on usein saattanut toimia omia räikeästi omia arvojaan vastaan. Omien arvojensa vastaisesti eläminen ja toimiminen aiheuttaa valtavaa ristiriitaa ja psyykkistä kuormitusta ihmisessä.

Pohdi.....

Mitä arvoja pidät tärkeinä ja mitä arvoja vastaan olet toiminut menneisyydessäsi?

10. Itsestään huolehtiminen

Mielenterveys on voimavara, osa terveyttä ja tärkeä yksilön hyvinvoinnille ja toimintakyvylle. Mielenterveyden edistäminen on toimintaa, joka tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja pyrkii lisäämään vahvistavia ja suojaavia tekijöitä. Mielenterveyden edistämisellä voi olla myös ehkäisevä vaikutus mielenterveysongelmiin lisäämällä yhteisön positiivista mielenterveyttä.
Kun asiantuntijatyö perustuu omaan, usein traumaattiseen kokemukseen, on tärkeää pitää huolta omasta hyvinvoinnista.

Mielenterveyden käsitys voimavarana ja elämäntaidona tarkoittaa myös sitä, että mielenterveyttä voidaan vahvistaa, tukea ja siihen liittyviä taitoja oppia ja harjoitella. Keskeisiä mielenterveystaitoja ovat tunnetaidot, vuorovaikutustaidot ja ongelmanratkaisutaidot. Taitoja ovat myös positiivisuus, halu oppia uutta, halu osallistua omaan yhteisöön ja sopiva jäykkyys sekä kyky ottaa kantaa.

Mielenterveys rakentuu jokapäiväiseen elämään ja arjen valinnoillamme voimme vaikuttaa omaan hyvinvointiimme. Arjen rutiinit ja rytmi, säännöllinen syöminen ja terveellinen ravinto, sopiva tapa liikkua ja liikunta sekä riittävä lepo ja uni ovat myös mielen hyvinvoinnin perusaineita. Suhteet ja mukavat hetket lisäävät hyvinvointia.

Voit vahvistaa ja harjoitella omia mielenterveys- ja elämäntaitojasi.

Hyvään mielenterveyteen kuuluu:

- hyvä itsetunto
- elämänhallinnan tunne
- optimismi
- mielekästä toimintaa
- kyky solmia tyydyttäviä sosiaalisia suhteita kyky kohdata vastoinkäymisiä

Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä vahvistetaan

- yksilön tai yhteisön sietokyvyn ja joustavuuden lisäämisellä
- selviytymistaitojen kehittämisellä
- elämänlaadun ja tyytyväisyyden parantamisella
- tukemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta
- terveellisten elämäntapojen noudattamisella
- sosiaalisen tuen lisäämisellä
- fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja henkisen terveyden tasapainon vahvistamisella

taloudellisen turvan lisäämisellä

Itsehoidolla on tärkeä rooli meidän kaikkien elämässä ja toipumisessa tukea tarjoavalle henkilölle se on vielä tärkeämpää. Ihmiset, jotka tukevat muita, unohtavat usein huolehtia itsestään, jolloin on olemassa uupumisen vaara. Tämä on äärimmäisen tärkeää muistaa, sillä et voi auttaa toista ihmistä, jos olet palanut loppuun.

Tottumusten muodostaminen on asia, jota kaikki ihmiset tekevät. Laittamalla toistuvia tehtäviä alitajuntaan, mielemme "autopilotti"-osaan, voimme säästää aikaa ja energiaa. Tämä voi olla todella hyödyllistä terveiden ja hyvinvointia lisäävien tapojen suhteen ja erittäin tuhoisaa, kun kyse on epäterveellisistä tavoista – kuten jokainen, joka on koskaan kokenut minkä tahansa riippuvuuden, voi vahvistaa. Jotta itsehoitostrategiat "pysyisivät", meidän on muodostettava tapoja niiden ympärille ja saatettava ne "autopilottitilaan", jotta niistä tulee osa rutiiniamme ja ne tuntuvat (suhteellisen) helpoilta.

Pavlovin koirat

Klassinen ehdollistuminen on assosiatiivisen oppimisen muoto. Ivan Pavlov oli ensimmäinen, joka näytti, miten se toimii. Pavlovin teorian mukaan opetuksen (ehdollistamisen) keinoin voidaan valitulla ärsykkeellä saada aikaan yksilössä toiminta tai reaktio (responssi), joka ei kuulu ehdollistetun (opetetun) yksilön tavanmukaiseen toimintatapaan.

Pavlov teki kokeen koirilla. Joka kerta ennen kuin hän ruokki koiria, hän soitti kelloa. Siten koirat oppivat, että kun kello soi, ne ruokittaisiin. Koirien suussa alkoi kehittymään sylkeä jo ennen ruuan näkemistä tai haistamista kellon soidessa. Tiedämme, että ihmiset käyttäytyvät samalla tavalla. Peliriippuvuudessa tietyt äänet, tuoksut, ihmiset, paikat, asiat ja vuorokaudenajat (muun muassa) liittyvät siihen, että se on "uhkapelien aika". Tämä tapahtuu toistuvien kokeilujen ja pelitottumusten muodostumisen kautta, kunnes saavutamme pisteen, jossa on vaikea erottaa "laukaisutilanteita ja tuntemuksia".

Yksi parhaista tavoista huolehtia hyvinvoinnistasi kokemusasiantuntijana ja päästä itsehoitorutiiniin on hyödyntää tätä samaa tottumusten muodostusta rakentavasti luomalla "vihjeitä" itsehoitoon. Tämä tarkoittaa, että luot itsellesi säännöt, jotka mahdollistavat terveellisten tapojen muodostumisen. Yksi tapa ajatella tätä on muodostaa "Milloin/Silloin" -suhteet vihjeiden ja terveen käyttäytymisen välille.

Jos esimerkiksi haluat parantaa untasi (todennäköisesti tärkein itsehoitotyökalu, jota voimme kaikki käyttää) – voit asettaa herätyksen nukkumaanmenoa varten, jotta voit nukkua 7–9 tuntia ennen kuin sinun täytyy nousta ylös. Tämä antaa sinulle "vihjeen", joka kertoo, että on aika mennä nukkumaan sen sijaan, että menisit nukkumaan satunnaisina aikoina. Alussa tämä vaatii jonkin verran vaivaa ja tahdonvoimaa uudesta "säännöstä" pitäytymiseen, mutta ajan myötä tästä tulee uusi tapa.

Skinnerin rotat

Välineellinen ehdollistuminen on B. F. Skinnerin eläinkokeiden pohjalta muodostama malli ehdollistumisesta. Välineellisessä ehdollistumisessa opitaan erehdyksen ja oikein tekemisen avulla. Siinä käytetään vahvistajaa, joka on usein palkinto, mutta voi olla myös negatiivinen vahvistaja tai rangaistus. Vahvistajan avulla saadaan ihminen tai eläin tekemään tai olemaan tekemättä jokin asia. On tärkeää, että palkinto tai rangaistus seuraa välittömästi sitä toimintaa, jota vahvistetaan, jotta eläin pystyy ymmärtämään niiden yhteyden. Esimerkkinä voi olla lapsi, joka ei osaa käyttäytyä. Kun hän käyttäytyy oikein, hänet palkitaan makeisilla. Tätä kutsutaan positiiviseksi vahvistamiseksi. Positiivinen ja negatiivinen vahvistaminen on todettu tehokkaammaksi oppimiskeinoksi kuin rankaiseminen. On myös tärkeää, että vahvistaja on oikeanlainen. Nälkäiselle ruoka on hyvä vahvistaja, mutta kylläiselle se on huono, ja voi estää välineellisen ehdollistumisen toteutumisen. Sosiaalisen median alustat ja uhkapelit hyödyntävät tätä – mikä saa meidät nopeasti kehittämään tottumuksia tai riippuvuuksia.'
Kuten toipumisen yhteydessä, haluamme tehdä epäterveellisistä tavoista vaikeasti omaksuttavia ja terveistä, itsehoitotottumuksista helppoja sitoutua. Niiden on myös oltava tyydyttäviä/palkitsevia, tai muuten meillä on vaikeuksia muodostaa tapa.
Uusien terveellisten tapojen vihjeiden on myös oltava "ilmeisiä". Jos siis esimerkiksi haluat aloittaa lenkkeilyn joka päivä, jätä juoksukengät näkyvälle paikalle (esim. etuoven lähelle), jotta ne ovat muistutus (vihje) siitä, että haluat lenkille.

Vastuullisuus itsehoidossa

Jos haluat uuden itsehoitotavan ”pysyvän» voi auttaa, jos sinulla on “vastuullinen kumppani”. Tämä tarkoittaa yhteistyötä ystävän tai perheenjäsenen kanssa – tai jopa vain kertomista heille terveellisistä tavoitteistasi. Näin tekemällä asetat itsesi asemaan, jossa on vaikeampi pudota pois uudesta rutiinistasi ja helpompi pysyä siinä.

Kielteisten ajatusten vastaiset strategiat: Esi-isien ympäristössä ihmisillä oli vähemmän aikaa istua yksin ja ajatella negatiivisia ajatuksia. Siellä oli usein tekemistä tai muita ihmisiä, jotka toimivat häiriötekijöinä. Näin ei enää ole, ja monet ihmiset nykyaikaisessa ympäristössä saattavat huomata, että heillä on runsaasti mahdollisuuksia märehtiä. Märehtiminen on tapa jäädä jumiin negatiivisiin ajatuksiin ja tunteisiin. Sen sijaan, että ihminen käyttäisi voimavaransa ongelman ratkaisuun ja toimisi sen mukaisesti, ihminen antaa kielteisten ajatustensa vallata. On tärkeää tunnistaa märehtiminen, mitä se on, ja lopettaa se välittömästi. Kun huomaat tekeväsi sitä, tee jokin seuraavista: soita ystävälle, kirjoita negatiiviset ajatukset päiväkirjaan tai tee jotain muuta miellyttävää toimintaa (kuten lukeminen tai jokin muu harrastus).

Sosiaalinen tuki: Esi-isämme asuivat pienissä tiiviissä yhteisöissä. Harvoin kukaan teki jotain yksin, ja yhteisön jäsenet etsivät toisiltaan viihdettä, mukavuutta, turvallisuutta ja tukea. Luontainen taipumuksemme on vetäytyä sosiaalisista verkostoistamme, kun koemme olomme huonoksi- oli kyse sitten psyykkisestä tai fyysisestä voinnista. Elämän kuormittaessa on tärkeää nojata ystäviin ja perheeseen, ei vain tarvittavan sosiaalisen tuen saamiseksi, vaan myös siksi, että ajan viettäminen muiden kanssa on hyvä tapa kääntää huomiosi pois märehtimisestä.

Unihygienia: Monet näkevät unen nykyään hukkaan heitettyä. Virikkeellinen ympäristömme suorastaan kannustaa täyttämään ajan erilaisilla sosiaalisen median alustoilla ja suoratoistopalveluissa ja usein tämä aika on pois unesta. Esivanhemmillamme ei ollut paljon näitä häiriötekijöitä – kun aurinko laski, ei ollut muuta tekemistä kuin nukkuminen. Vaikka jokaisen tarvitsema unen määrä vaihtelee, keskimääräinen unen määrä on noin 8 tuntia yössä. Yksi suurimmista uupumisen ja kuormtuksen riskitekijöistä on unihäiriö. Siksi on tärkeää ylläpitää säännöllistä uniaikataulua ja suojella unta, joka saattaa jäädä sivuun, kun elämästämme tulee hektistä. Terveellisen unimallin luomiseksi yritä mennä nukkumaan ja herätä samaan aikaan joka päivä. Valmistaudu nukkumaan menoon pitämällä “nukkumaanmenorituaali”. Himmennä valot, sammuta televisio ja tietokone, pue yöpuku päälle ja harrasta hiljaista toimintaa, kuten lukemista. Vältä kofeiinia ja alkoholia useita tunteja ennen kuin aiot mennä nukkumaan.

Rajat: Rajat ovat erittäin tärkeitä jokaiselle auttavassa roolissa työskentelevälle. On hyvä luoda tiukat säännöt, jotka koskevat selkeiden rajojen pitämistä asiakkaiden, työasioiden ja työajan kanssa. Auttamisrooleissa työskentelevät ihmiset uupuvat, jos he ovat aina käytettävissä auttamaan muita oman itsehoitonsa kustannuksella ja mahdollisesti myös muiden velvollisuuksiensa (työ, perhe jne.) kustannuksella. On äärimmäisen tärkeää, että luot kokemusasiantuntijan työhön rajat, jotka erottavat oman henkilökohtaisen elämäsi työelämästä.

On myös erittäin tärkeää pystyä jättämään ahdistavat tilanteet ja ihmisten tarinat töihin eikä viemään niitä kotiin mukanaan. Tämä voi olla haastavaa, sillä ihmiset jotka auttavat muita ovat empaattisia, myötätuntoisia ja välittäviä ihmisiä. Muiden ihmisten vaikeiden tilanteiden murehtiminen tai ‘märehtiminen’ vain lisää stressitasoasi ja/tai alentaa mielialaasi – eikä auta toista millään tavalla. “Sammutuksen” oppiminen on taito, joka vaatii harjoittelua ja voi olla yksi tärkeimmistä taidoista kenelle tahansa auttavassa roolissa oleva henkilö voi kehittyä.

Asiantuntijan tittelillä voi olla omat paineensa. Se, että asiantuntija nähdään ihmisenä, jolla on kaikki vastaukset, voi joskus tuntua ylivoimaiselta. On tärkeää muistaa, että kenelläkään ei ole kaikkia vastauksia ja jokaisen yksilön tilanne on erilainen – vaikka siinä olisi yhtäläisyyksiä oman kokemuksen kanssa. Joskus auttavassa roolissa olevilla ihmisillä on paineita näyttää “parhaat puolensa” koko ajan. Tämä ei ole realistinen tapa elää elämäämme. Meillä kaikilla on puutteita. Meillä kaikilla on huonoja päiviä. On erittäin tärkeää pystyä sanomaan “ei” tai “ei tänään” ihmisille, jotka pyytävät apuasi tai neuvojasi.

Pohdi.....

Mitkä itsehoidon tavat ovat sinulle tärkeitä? Millaisia riskejä (oma hyvinvointi) saattaa liittyä kokemusasiantuntijana työskentelyyn?

Kuinka voisit välttää nämä riskit?

11. Oman kokemuspuheenvuoron rakentaminen

Kokemustiedon ytimessä on asiantuntijan oma kokemus (ja muiden vertaisten kokemukset).

”Muista, että tarinasi on oma henkilökohtainen omaisuutesi. Sinä päätät, mitä kerrot tarinassasi; mikä on olennaista, mikä ei. ”

Olet ehkä kertonut tarinasi jo monta kertaa. Mitä enemmän aikaa on kulunut, sitä erilaisempi tarinasi tai näkemyksesi tapahtumien kulusta voi olla. Toipuminen lisää ymmärrystä menneistä tapahtumista. Siksi myös oma tarinasi voi muuttua. Tarina saa erilaisia sävyjä. Vuosien kuluessa saatat oppia analysoimaan omaa käyttäytymistäsi, elämäsi tapahtumia ja tapahtumia, jotka ovat vaikuttaneet omaan toimintaasi monin eri tavoin.

Tarinan muuttaminen on hyvä asia. Henkilökohtaisella tasolla se kertoo tarinan henkilökohtaisesta kasvusta, jatkuvasta toipumisesta ja edistymisestä. Lisäksi tarinan muuttaminen – kokemuspuheenvuoron muuttaminen – auttaa sinua kokemusasiantuntijana tulevaisuudessa. Kun yksi tärkeä työkalu on oma menneisyys, on hyvä, että tarinaa voidaan räätälöidä työtehtävien mukaan. Se lisää kestävyyttä ja jaksamista työssä.

Apukysymyksiä kokemuspuheenvuoron rakentamiseen:

Kuinka pelaamiseni alkoi?
Kuinka vanha olin?
Mitä pelejä pelasin? Miten tai miksi ajauduin rahapelaamisen pariin?
Miltä pelaaminen tuntui, miten se vaikutti minuun ja millaisia tunteita minulla oli?
Miten pelaamiseni jatkui?
Missä vaiheessa aloin pelaamaan enemmän?
Mitkä tekijät vaikuttivat pelaamisen jatkamiseen?
Millaisia muistoja minulla on historiastani (hyvä ja huono)?
Missä vaiheessa huomasin pelaavani liikaa? Mitä sitten tapahtui? Mikä oli ratkaiseva hetki?
Mikä on ollut muutoksen vaihe?
Millaista elämäni on nyt? Mitä olen saavuttanut tällä hetkellä? Mitä toivon elämältäni ja mihin pyrin?
Miksi kerron tarinani?
Mikä oli olennaista peliriippuvuuden alkaessa
Miksi pelaaminen jatkui?
Mihin tarpeeseen pelasin?
Mikä oli olennaista pelaamisen loppumisessa?
Mitä tunnesanoja yhdistäisit peliaikaan ja mitä tunnesanoja toipumiseen ja nykyiseen elämääsi?

Kirjoita/Rakenna kokemuspuheenvuorosi sillä tiedolla, näkemyksellä ja kokemuksella joka sinulla on nyt. Muista kohderyhmä- kokemuspuheenvuoron tarkoitus ei ole avata koko elämääsi, vaan yhdistää kokemuksellisuus tutkittuun tietoon, kohderyhmän tarpeet huomioiden. Kokemuspuheenvuoro ja näkemys voi muuttua. Sano asiat sellaisina kuin olet ne ja ne asiat, jotka sinun mielestäsi on välttämätöntä sanoa.

Kokemuspuheenvuoron rakenne:

Puheenvuorolla on selkeä alku, keskikohta ja loppu. Näillä elementeillä puheenvuoro kehittää selkeän rytmin ja on sekä helppo esittää että kuunnella.

Selkeä tavoite auttaa muodostamaan puheenvuoron punaisen langan. Puheenvuoron tarkoitus vaihtelee yleisön/kohderyhmän mukaan. Käytä aikaa kohderyhmän tarpeiden miettimiseen.

Kokemusasiantuntijoiden puheenvuoroista on aiemmin puhuttu tarinoina. Tämä tarinamaisuuden leima on saanut monet kokemusasiantuntijat ajattelemaan, että kokemusasiantuntijan puhe on aina elämäntarina. Näin ei ku… ole. Kokemuspuheenvuoro on asiantuntijan pu… heenvuoro, jossa yhdistyy arkielämän kokemus ja tutkimustieto. Kokemuksellisuuden merkitys liittyy kohderyhmään: tutkimustieto maadottuu kohderyhmän tajuntaan paremmin, kun se yhdistetään tosielämän kokemukseen ja todelliseen henkilöön. Todellisuudessa kokemuspuheenvuorossa saattaa olla hyvinkin pieniä pätkiä kokemusasiantuntijan omasta todellisesta elämästä.

Muista, että kokemusasiantuntijuus ei vaadi kaiken kertomista ja koko oman henkilökohtaisen elämän avaamista. Kaikesta ei tarvitse puhua yksityiskohtaisesti- myös kokemusasiantuntijalla on oma yksityinen elämänsä!

Pohdi.....

Onko sinulla elämässäsi asioita (kokemukseesi liittyen), joista et halua puhua?

Millaisia asioita rajaat pois omasta asiantuntijuudestasi?

Liittyykö kokemukseesi muita ihmisiä? Millaiset rajat vedät heidän osuutensa suhteen?

12. Erilaisia kokemusasiantuntijan tehtäviä

Kokemusasiantuntija voi toimia monenlaisissa tehtävissä oli kyse sitten asiakastyöstä moniammatillisessa työryhmässä, hoidollisen ryhmän ohjaamisesta, luennoista, koulutuksesta tai mediaesiintymisistä.

Kokemusasiantuntijan oma tausta sekä kokemus selviytymisestä ja toipumisesta luovat pohjan asiakastyöskentelylle. Toipumiskokemus on tärkeä osa kokemusasiantuntijan roolia. Kokemus sairaudesta, oman toiminnan hallitsemattomuus, oman moraalin vastainen toiminta ja siihen liittyvät negatiiviset tunteet yhdistävät kokemusasiantuntijan ja asiakkaan kokemukset.
Ammattilaisen rinnalla yhteisvastaanotossa työskennelleet kokemusasiantuntijat määrittelivät omaa toimintaansa kuvailemalla itseään eräänlaiseksi välittäjäksi ja sillanrakentajaksi. Tässä roolissa kokenut asiantuntija toimi tulkkina asiakkaan ja ammattilaisen sekä palvelujärjestelmän välillä. Kokemusasiantuntija voi olla mukana asiakastyössä tai laajemmin palveluiden kehittämisessä. Sekä kokemusasiantuntijalla että ammattilaisella on omat näkemyksensä asiakkaiden kanssa työskentelystä. Tavoitteena ei siis ole ohittaa ammattilaista, vaan tuoda prosessiin myös kokemusperäistä näkökulmaa. Yhteistyössä on erittäin tärkeää, että kokemusasiantuntijan ja ammattilaisen välille syntyy luottamus.

Asiakastyön lisäksi kokemusasiantuntija voi vaikuttaa laajemminkin. Kokemusasiantuntija voi esimerkiksi analysoida palvelujen toteutusta ja laatua yhdessä ammattilaisten kanssa. Tämän perusteella voidaan kehittää esimerkiksi palveluita. Esimerkiksi asiakastyössä kokemusasiantuntija voi jakaa kokemuksiaan palveluista, luoda toivoa toipumisen ja selviytymisen mahdollisuudesta, tukea asiakasta henkisesti, auttaa asiakasta käytännön asioissa, auttaa asiakasta ymmärtämään palveluprosessia ja motivoimaan asiakasta hoitoon tai apuun.

Kokemusasiantuntija voi ohjata hoidollista vertaistukiryhmää joko yksin tai ammattilaisen kanssa. Kokemusasiantuntijan tehtävä on auttaa ryhmää tukemaan jäseniään heidän oman kokemuksensa kautta. Hoidollisen vertaistukiryhmän ohjaaminen kokemusasiantuntijana eroaa vertaistukiohjaajan tehtävästä vain hieman- merkittävintä on, että ryhmä ei ole enää osa ohjaajan omaa toipumisprosessia.

Yksi olennainen osa asiantuntijan työtä on puhuminen omasta ja vertaisten kokemuksista. Tällainen työtehtävä voi olla esimerkiksi koulutus tai luento. Olennaista kokemusasiantuntijan koulutuksessa tai luennossa on opetetun asian sitominen todelliseen elämään asiantuntijan kokemuksien kautta. Tällöin ilmiö ja tapahtumat saavat ”kasvot” ja opetettavan asian sisältö tulee todellisemmaksi.

Kokemusasiantuntijana voi työskennellä monenlaisissa tehtävissä- tehtävä ei edellytä mediassa esiintymistä. Kokemusasiantuntijat ovat kuitenkin haluttuja esiintyjiä ja haastateltavia, oli kyse sitten sanomalehdestä, radiosta tai tv:stä. Laajalle yleisölle esiintyminen mediassa on yksi vaikuttavimmista kokemusasiantuntijatyön vaikutuksista. Kokemusasiantuntijoiden esiintymiset julkisuudessa vähentävät ilmiöön kohdistuvaa stigmaa ja saavat parhaimmillaan aikaiseksi isojakin muutoksia lakimuutoksista kulttuurin muutokseen.

Kokemusasiantuntijan ydin sanoma on aina toivo. Toivo toipumisesta. Ilman tätä ydinsanomaa, asiantuntijuutta ei ole, sillä asiantuntijuus perustuu aina myös tulevaisuuden näkymiin. Miten asiat voivat parantua, miten niitä voidaan parantaa. Oli kyse sitten yksilöstä tai yhteiskunnasta, kokemusasiantuntijan viesti pitää sisällään aina toivon.

Vaikka ydinsanoma itsessään onkin positiivinen, se ei tarkoita, etteikö kokemusasiantuntija antaisi kritiikkiä. Kritiikki syntyy kuitenkin aina halusta tehdä paremmin, ei katkeruudesta tai vihasta menneisyyttä kohtaan.

Kokemusasiantuntijoiden tehtävänä yhteiskunnallisessa keskustelussa on tuoda niiden ihmisten ääni esiin, joiden ääni ei syystä tai toisesta keskustelussa kuulu. Kokemusasiantuntijan ääni on rehellinen, sillä se pohjautuu aitoon kokemukseen-johonkin, mikä on aidosti ollut. Tämä rehellisyys ja samaistuttavuus saa usein ihmiset kuuntelemaan-kokemusasiantuntija näyttäytyy asiantuntijalta, joka on samalla tasolla kuin ”tavallinen ihminen”. Se että kokemusasiantuntijoita kuunnellaan ja heihin tutkimusten mukaan luotetaan antaa kokemusasiantuntijoille valtaa. Valtaa vaikuttaa yksilöiden elämään (toipuminen) sekä valtaa vaikuttaa yhteiskunnassa (rakenteen, lainsäädäntö). Vallan mukana tulee kuitenkin aina vastuu. Ja vastuun vuoksi on tärkeää muistaa aina ydinsanoma. Toivo.

Pohdi.....

Missä tilanteessa ei mielestäsi voisi toimia kokemusasiantuntijana?

Oletko törmännyt kokemusasiantuntijuuteen, joka ei vastaa omia arvojasi?

Mitkä arvot ohjaavat mielestäsi kokemusasiantuntijan työtä?

Millaista työtä et suostuisi tekemään kokemusasiantuntijana?

13. Miten koke-musasiantuntija viestii

Kokemusasiantuntijan ydin sanoma on aina toivo. Toivo toipumisesta. Ilman tätä ydinsanomaa, asiantuntijuutta ei ole, sillä asiantuntijuus perustuu aina myös tulevaisuuden näkymiin. Miten asiat voivat parantua, miten niitä voidaan parantaa. Oli kyse sitten yksilöstä tai yhteiskunnasta, kokemusasiantuntijan viesti pitää sisällään aina toivon.

Vaikka ydinsanoma itsessään onkin positiivinen, se ei tarkoita, etteikö kokemusasiantuntija antaisi kritiikkiä. Kritiikki syntyy kuitenkin aina halusta tehdä paremmin, ei katkeruudesta tai vihasta menneisyyttä kohtaan.

Kokemusasiantuntijoiden tehtävänä yhteiskunnallisessa keskustelussa on tuoda niiden ihmisten ääni esiin, joiden ääni ei syystä tai toisesta keskustelussa kuulu. Kokemusasiantuntijan ääni on rehellinen, sillä se pohjautuu aitoon kokemukseenjohonkin, mikä on aidosti ollut. Tämä rehellisyys ja samaistuttavuus saa usein ihmiset kuuntelemaankokemusasiantuntija näyttäytyy asiantuntijalta, joka on samalla tasolla kuin ”tavallinen ihminen”. Se että kokemusasiantuntijoita kuunnellaan ja heihin tutkimusten mukaan luotetaan antaa kokemusasiantuntijoille valtaa. Valtaa vaikuttaa yksilöiden elämään (toipuminen) sekä valtaa vaikuttaa yhteiskunnassa (rakenteen, lainsäädäntö). Vallan mukana tulee kuitenkin aina vastuu. Ja vastuun vuoksi on tärkeää muistaa aina ydinsanoma. Toivo.

Pohdi.....

Missä tilanteessa ei mielestäsi voisi toimia kokemusasiantuntijana?

Oletko törmännyt kokemusasiantuntijuuteen, joka ei vastaa omia arvojasi?

Mitkä arvot ohjaavat mielestäsi kokemusasiantuntijan työtä?

Millaista työtä et suostuisi tekemään kokemusasiantuntijana?

Tämä kokemusasiantuntijan työkirja on syntynyt Erasmus+ yhteishankkeessa (TeX- trust the experience, not the dealer) 2020-2023, jonka osallisina ovat olleet Sosped Säätiö (Suomi), Extern Problem Gambling Ireland (Irlanti) ja Spillavhengighet Norge (Norja).