



# Tiltin Perheklubi

**Hanna Karmakka-Asare**

Liiallinen päihteidenkäyttö koskettaa käyttäjän lisäksi koko hänen lähipiiriään. Läheiset ovat mukana päihdeongelman aiheuttamassa huolen ja hämmennyksen kehässä.

Perheklubi on Sininauhaliiton asiantuntijoiden vuonna 2013 Pohjoismaista Suomeen tuoma ryhmämenetelmä, joka alun perin kehitettiin jo 1960-luvulla Kroatiassa. Sieltä klubit toiminta on levinnyt ympäri maailman.

Klubitapaamisissa päihteidenkäyttäjät ja läheiset keskustelevat päihteidenkäytön aiheuttamista tunteista, ajatuksista ja vaikutuksista perheenjäsenten toimintaan. Huolet tulevat keskustellen yhteisesti jaetuksi. Perheklubi on mahdollisuus löytää voimavaroja ongelmallisen päihteidenkäytön kuormittamaan elämään. Toivo on aina läsnä.

Rahapeliongelmaisilla ja heidän läheisillään on oma Perheklubi, Tiltin Perheklubi. Pelaajat ja läheiset jakavat siellä ongelmapelaamiseen liittyviä asioita, jotka ovat osittain erilaisia kuin päihdeongelmissa.

**T**iltti on matalan kynnyksen tieto- ja tukipiste rahapeliongel-  
masta kärsiville ja heidän läheisilleen. Tiltti sijaitsee Pelikli-  
nikalla Helsingin Hakaniemessä.

Tiltin Perheklubi on Suomen ensimmäinen rahapelion-  
gelmasta kärsiville ja heidän läheisilleen tarkoitettu Perheklubi. Tiltin  
Perheklubi-tapaamiset järjestetään Tiltin tiloissa. Vastaavanlaisia ongel-  
malliseen rahapelaamiseen keskittyneitä klubeja on tarkoitus perustaa  
muuallekin Suomeen. Erotukseksi päihdeklubeista nimeksi on kaavail-  
tu Perheklubi Tilttiä.

Tieto- ja tukipiste Tiltillä on suuri merkitys siinä, että ensimmäi-  
nen ongelmalliseen rahapelaamiseen keskittynyt Perheklubi aloitti toi-  
mintansa ja että toiminta jatkuu. Jäseniä Perheklubiin on saatu Tiltin  
ja Peliklinikan eri toiminnoista. Näin on muun muassa madallettu  
kynnystä osallistua Perheklubiin, sillä Tiltti on paikkana ollut monelle  
perheklubilaiselle tuttu. Tiltti sijaitsee paikassa, johon on mahdollista  
saapua huomaamattomasti. Lisäksi tukiohjaaja on Tiltin työntekijä ja  
näin monelle osallistujalle entuudestaan tuttu.

Tiltin Perheklubin aloittaessa pohdittiin yhdessä uuden ainutlaatui-  
sen klubin periaatteita. Tiltin periaatteet tuntuivat sopivilta myös Til-  
tin Perheklubiin, koska ne eivät ole ristiriidassa Perheklubi-toiminnan  
periaatteiden kanssa. Tiltin Perheklubiin ei koettu tarpeelliseksi luoda  
omia periaatteita. Lisäksi samat periaatteet ovat helposti noudatettavissa  
myös muissa ongelmallisen rahapelaamisen ympärille perustettavissa  
klubeissa.

## Rahapelejä on kaikkialla

Suomessa rahapelejä on poikkeuksellisen paljon. Missään muualla maa-  
ilmassa rahapeliautomaatteja ei ole hajautettu, kuten Suomessa. Saata-  
vuuden lisäksi myös rahapelimainontaa on huomattavan paljon. Ra-  
hapeliongelmosta kärsivän on lähes mahdotonta poistua kotoa ilman,  
että hän törmää peleihin tai niiden mainoksiin. Pelaajan silmin arkinen  
elämä kodin ulkopuolella näyttyy isolta houkutusten maailmalta.

*Internetissä  
rahapelaamisesta  
saattaa kehittyä  
ongelma hyvinkin  
nopeasti.*



Rahapeliautomaattien lisäksi rahapelejä on mahdollisuus pelata erilaisissa pelisaleissa sekä Helsingissä kasinolla. Niin pelialit kuin kasinokin tarjoavat rahapelejä ongelmallisesti pelaavalle paikan, jonne voi mennä tulematta nähdyksi ja jossa rahapelaamiseen on helppo uppoutua havaitsematta pelaamiseen kuluva aikaa ja summia.

Rahapelejä voi myös pelata netissä. Nettikasinoita on tarjolla hyvin paljon, ja suomalaisilla rahapelaajilla on pääsy ulkomaisille nettikasinoille. Internetissä rahapelaamisesta saattaa kehittyä ongelma hyvinkin nopeasti. Voidaan puhua jopa kuukaudesta tai muutamasta kuukaudesta. Internetissä tapahtuva rahapelaaminen on myös erittäin helppo

salata. Pelata kun voi tietokoneen lisäksi mobiililaitteella missä vain. Rahansirrot pelitilille käyvät käden käänteessä.

Rahapelejä on paljon erilaisia. Mitä ja missä ongelmapelaaja sitten pelaakin, seuraukset ovat kaikilla samantyyppisiä. Rahapeliongelma voi kehittyä kenelle tahansa iästä, sukupuolesta ja sosiaalisesta asemasta riippumatta. Suurin osa rahapeliongelmaista kärsivistä on niin sanottuja pakopelaajia. Tähän ryhmään kuuluville ongelmapelaajille rahapelit tarjoavat paikan, jossa voi unohtaa vaikeat asiat ja paeta tunteita. Taustalla saattaa olla isojakin traumoja, joita pelaamisen avulla paetaan. Ongelmapelaaja oppii pakenemaan peleihin esimerkiksi ahdistusta. Pelaamista opitaan käyttämään tunteiden säätelyssä.

Ongelmalliseen rahapelaamiseen liittyy myös muita elementtejä, jotka saavat rahapelaajan palaamaan pelien ääreen seurauksista huolimatta. Ongelmapelaajalla on tyypillisesti esimerkiksi valikoiva muisti: vain voitot muistetaan. Pelatessa kehittyy virheellisiä ajatusmalleja, jotka liittyvät omiin pelitaitoihin, taikauskoon sekä sattumaan. Uskotaan omaan kykyyn hallita pelaamista ja laitetaan kaikki toivo pian tulevaan isoon voittoon, jolla talous korjaantuu ja ongelmallinen rahapelaaminen poistuu ilman, että kukaan saa koskaan tietää siitä.

Koukuttavuutta eivät aiheuta pelkästään ongelmapelaajaan liittyvät tekijät. Myös itse rahapelit aiheuttavat ja pitävät yllä ongelmapelaamista. Rahapeleissä on erilaisia koukuttavia elementtejä, jotka saavat rahapelaajan palaamaan pelin ääreen ja jatkamaan pelaamista seurauksista huolimatta. Esimerkiksi rahapelien nopeatempoisuus pakottaa tekemään päätöksiä nopeasti, ja harkinnalle ei jää aikaa. Pelaamisessa koukuttaa voiton lisäksi myös voiton odotus; kihelmöivä tunne siitä, että voitto on varmasti aivan kulman takana.

Ongelmallinen pelaaminen ei näy ulospäin. Se on helppo salata hyvin pitkään. Rahapeliongelmaista kärsivä pelaa lähes poikkeuksetta yksin. Pelaaminen ei ole sosiaalista toimintaa, ja se saattaaakin eristää rahapeliongelmaista kärsivän omasta lähiympäristöstään. Ongelmapelaaja kietoutuu nopeasti valheen ja salailun kierteeseen. Ongelmallisesti pelaava kokee suurta syyllisyyttä ja häpeää, mikä estää ongelmasta puhumisen.

Koska kyse on rahapeleistä, ovat talousvaikutukset usein huomattavat. Taloutta saatetaan pystyä paikkailemaan pitkäänkin ottamalla velkaa, esimerkiksi pikavippejä ja kulutusluottoja. Usein myös läheisiltä lainataan rahaa. Ongelmallisesti pelaavalla kuluu valtava määrä energiaa kaiken

tämän salailuun ja peittelyyn. Tästä saattaa seurata hermostuneisuutta, keskittymiskyvyttömyyttä, ahdistusta ja masennusta. Nämä muutokset näkyvät läheisille, mutta usein rahapeliongelmastä kärsivä selittää niiden johtuvan vaikkapa työpaineista tai väsymyksestä.

## Kun salaisuus paljastuu

Rahapeliongelma kärsivä tietää pelaavansa ja tietää, että siitä on koinut vakaviakin seurauksia. Läheiselle rahapeliongelman paljastuminen tulee lähes poikkeuksetta suurena sokkina. Läheinen on saattanut epäillä, että jotain on meneillään, mutta rahapeliongelmaa ei yleensä osata epäillä. Puolisot epäilevät usein, että toinen on uskonon.

Läheisen tilannetta vaikeuttaa suuresti myös se, että rahapeliongelma on ilmiönä monille varsin vieras. Ihmiset tietävät esimerkiksi päihdehaitoista usein paljon enemmän kuin rahapeliin haitoista. Rahapeliongelma kärsivän käytöstä ei ymmärretä etenkin talousasioissa – läheisten on vaikea käsittää sitä, miten pelaaja on saattanut velkaantua pahasti havahtumatta siihen itse. Lisäksi valehtelu ja salailu tuntuu hyvin pahalta ja loukkaavalta.

Monesti ongelmapelaaja helpottuu, kun salaisuus paljastuu. Suuri taakka poistuu harteilta. Toisaalta ongelmapelaaja on samanaikaisesti ahdistunut, kun hänelle paljastuu talouden todellinen tilanne, esimerkiksi todellinen velan suuruus. Velkaa on usein enemmän kuin pelaaja itse luulee. Oma toimintaa on vaikea ymmärtää ja hyväksyä. Lisäksi läheisille aiheutettu ahdistus on iso häpeä.

Ongelmapelaaja on itse usein motivoitunut tekemään ongelmalleen jotain, ja hän on valmis muutokseen ja kohti pelaamattomuutta. Hän katsoo tulevaisuuteen. Läheinen puolestaan katsoo menneisyyteen ja pohtii, miksei ole havainnut ongelmallista rahapelaamista. Läheinen kyseenalaistaa omaa havainnointikykyään: jos en aiemmin huomannut, huomaanko tulevaisuudessa, jos pelaaminen jatkuu lupauksista huolimatta.

Kun rahapeliongelma paljastuu, luottamus on pyyhkäisty pois. Läheinen pohtii, kuinka voi enää koskaan luottaa pelaajaan ja millainen luottamuksen taso on mahdollista saavuttaa. Ongelmapelaaja miettii,

*Avoimuus ja rehellisyys  
on tärkeä rakennusaine  
luottamusta rakentaessa.*



mitä hänen tulee tehdä, jotta luottamus rakentuisi. Avoimuus ja rehellisyys niin itselle kuin toisillekin on hyvin tärkeä rakennusaine luottamusta rakennettaessa.

Rahapeliongelman paljastuttua läheinen unohtaa hyvin usein huolehtia omasta hyvinvoinnistaan ja keskittää kaiken voimansa ongelmapelaajan auttamiseen. Usein läheiselle kasaantuu vastuuta esimerkiksi talousasioissa. Monet läheiset ottavat ongelmapelaajan talouden hoidaakseen, jotta tämä ei pääsisi käsiksi omiin varoihinsa ja näin jatkaisi pelaamista pelihimon iskiessä. Monen kohdalla on välttämätöntä tehdä näitä toimenpiteitä, jotta haittoja saadaan vähennettyä minimiin, jos retkahduksia tapahtuu. Näin luodaan kaikki mahdollisuudet toipumiselle.

## Tiltin Perheklubin periaatteet

Tiltin Perheklubissa toimitaan samoin periaattein kuin päihde-erityisissä Perheklubeissa. Luottamuksellisuus, suvaitsevaisuus ja tilan antaminen toinen toisilleen on tärkeää myös ongelmapelaajille ja heidän läheisilleen tarkoitetussa ryhmässä.

Tiltin Perheklubissa tärkeä periaate on myös, että rahamääristä ei puhuta. Rahapeliongelmassa ei ole kyse vain siitä, kuinka suuria taloushaittoja kullekin on syntynyt. Menetetyn rahan määrä ei itsessään kerro ongelman suuruudesta. Ihmisten taloudet ovat hyvin erilaisia – toiselle suuri summa saattaa toiselle olla pieni. Euromääräisistä voitoista puhuminen saattaa myös laukaista peliajatuksia.

Yhdessä sovittujen periaatteiden tarkoitus on luoda tapaamisiin turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri. Lisäksi uusien jäsenten on helpompi tulla mukaan, kun periaatteet ovat selkeät ja kaikki noudattavat niitä. Tiltin Perheklubin periaatteita on säännöllisesti tarkasteltu ja jätetty klubille mahdollisuus esimerkiksi lisätä uusia periaatteita.

## Mitä asioita Tiltin Perheklubissa käsitellään?

Tiltin Perheklubin osallistujat ovat sitoutuneita ja osallistuvat säännöllisesti tapaamisiin. Rahapeliongelman ilmiöön liittyvät erityispiirteet lähentävät klubilaisia. Klubissa kaikki ymmärtävät, mistä puhutaan, eikä tapaamisissa tarvitse selittää itse ilmiötä ja sen piirteitä. Tuntuu helpottavalta, kun muut sanovat, että heillä on samoja kokemuksia, he ajattelevat samoin tai heitä mietityttää sama asia. Rahapeliongelman erityispiirteet ja vertaisuus kohtaavat klubissa hyvin voimaannuttavalla tavalla.

Kuten kaikkiin Perheklubeihin, myös Tiltin Perheklubiin tullaan monien huolten painamana. Rahapeliongelman paljastuminen on läheisille sokki. Koska valhe on pysynyt pitkään piilossa, läheisten on paljastumisen jälkeen vaikea alkaa rakentaa luottamusta pelaajaan. Rahapeliongelman salaamiseen kiinteästi liittyvästä valehtelusta voi tulla opittu tapa, josta voi olla vaikea päästä eroon. Tiltin Perheklubissa puhutaan usein siitä, miten jatkuvan epäilyn kanssa voi elää ja kuinka sitä voi käsitellä. Menetetyn luottamuksen palautuminen vie aikaa. Tiltin Perheklubin tapaamisissa puhutaan paljon myös tunteista ja

*Perheklubissa on  
aina läsnä myös  
toivon elementti.*

niitä ilmaistaan rohkeasti. Lisäksi talousasioista keskustellaan paljon.

Häpeää kokevat niin läheiset kuin rahapeliongelmaista kärsivätkin. Tiltin Perheklubissa puhutaan muun muassa siitä, kenelle rahapeliongelmaista uskaltaa kertoa.

Häpeän tunnetta niin ongelmapelaajalle kuin hänen läheisilleen tuovat lisäksi talousongelmat ja mahdollinen ulosoton uhka. Velat pakottavat monet elämään niukuudessa. On melko yleistä, että läheinen ottaa

ongelmapelaajan raha-asiat hoitaakseen. Läheisen pääsy esimerkiksi ongelmapelaajan tilitietoihin tukee luottamuksen rakentumista. Ongelmapelaajalle tiliotteiden avoimuus toimii todisteena pelaamattomuudesta.

Entä kuinka käsitellä syyllisyyden tunnetta? Miten hyväksyä rahapeliongelma ja sen seuraukset? Miten hyväksyä se, mitä rahapeliongelmaista kärsivä on toiminnallaan aiheuttanut perheelle ja lapsille? Etenkin pelaamiseen kulutetusta ajasta koetaan syyllisyyttä, varsinkin jos se on ollut pois lasten kanssa vietetystä ajasta. Läheiset puhuvat siitä, että on tärkeää ymmärtää, ettei rahapeliongelma ole läheisten syy tai heidän aiheuttamansa. Läheiset pohtivat paljon myös sitä, ovatko he jotenkin mahdollistaneet rahapeliongelmaa ja kuinka heidän tulisi tulevaisuudessa asettaa rajoja.

Monien huolten keskellä Perheklubissa on aina läsnä myös toivon elementti. Paljon puhutaan siitä, että elämä jatkuu ja elämässä ja arjessa on asioita, joista voi nauttia ja tuntea onnellisuutta. Rahapeliongelma on vain osa ongelmapelaajaa, se ei määrittele häntä kokonaan. Arjen asioista nauttiminen pitää opetella uudelleen. Mielihyvää opitaan saamaan muusta kuin rahapelaamisesta. Tämä onnistumisen tunne motivoi ja kannustaa toipumisen tiellä.

Elämän merkityksellisyys voi löytyä uudelleen. Läheiset puhuvat myös siitä, kuinka tärkeää on löytää oma tapa saada ajatukset pois vallitsevasta tilanteesta. On tärkeää voida hyvin. Aiemmin elämänarvot ovat voineet liittyä pitkälti taloudelliseen turvallisuuteen, mutta nyt rahattomana, velkaisena ja oman vaillinaisuuden tunnustaneena joutuu miettimään omaa elämäänsä. Mikä elämässä on todella arvokasta, mihin ihmissuhteet perustuvat, mitä on toisesta välittäminen ja rakastaminen? Kriisi voi olla uuden alku. Tiltin Perheklubissa saadaan ymmärrystä toisen osapuolen näkökulmista ja opitaan näin näkemään asioita oman itsensä ulkopuolelta.