

Sinulle, läheinen – Podcast-sarja ongelmallisesti pelaavan läheiselle

Podcast- sarjassamme käsittelemme ongelmallisesti pelaavien läheisten kokemuksia ja tunteita. Äänessä ovat pelaajan entinen puoliso Toni ja pelaajan puoliso Johanna. Johannan ja Tonin kanssa keskustelelee Peliklinikan asiakastyöntekijä Hanna Karmakka-Asare.

OSA 1: Sinulle, läheinen.

Moni läheinen painaa yksin eteenpäin ja ihmettelee, kun pelaava läheinen tuntuu olevan ihan eri mielentilassa kuin itse. Mitä jokaisen läheisen kannattaisi tietää. Äänessä Hanna (H).

H: Minä olen Hanna Karmakka-Asari ja työskentelen Peliklinikalla. Siellä Tiltti-nimisessä paikassa, joka on matalan kynnyksen kohtaamispaikka rahapelejä ongelmallisesti pelaaville ja heidän läheisilleen. Mä kohtaan työssäni paljon läheisiä. Mä olin huolissani siitä, missä kohtaa läheiset usein tulevat avun piiriin. Kohtaamani läheiset usein ovat hyvin ahdistuneita ja ovat usein jo yrittäneet paljon erilaisia asioita arjessaan todeten jossain kohtaa tarvitsevansa apua. Toivoisin, että läheiset tunnistaisivat oman avuntarpeensa ja tunnistaisivat, että he ovat oikeutettuja apuun. Eivätkä olisi sellaisessa asemassa, että minun tarvitsee auttaa ja tukea tuota pelaajaa unohtaen oman itsensä. Näissä kohtaamisissa me paljon puhutaan erilaisista asioista. Yksi tärkeä asia on tietenkin ymmärtää se, että mitä on rahapeliongelma ilmiönä ja kuinka se vaikuttaa pelaajaan. Usein läheiset sanovatkin, että en mä voi ymmärtää, miten se on tehnyt sitä, tätä ja tuota. Tämä liittyy aika olennaisesti siihen itse ilmiöön ja siihen, mitä se laittaa sen pelaajan tekemään ja käyttäytymään. Toinen asia, mistä me puhutaan jonkin verran on se, että mitä tapahtuu kriisin hetkellä. Mihin suuntaan pelaaja katsoo ja mihin suuntaan läheinen katsoo? Tämä on aika olennainen asia silloin, kun puhutaan vuorovaikutuksesta. Kriisin hetkellä läheiselle tapahtuu sellainen asia, että läheinen alkaa peilaamaan asioita taaksepäin. Varmaan aika monelle on tuttua se, että pohtii sitä, että oliko sekin kerta se, kun annoin rahaa ja se menikin pelaamiseen, oliko sekin kerta se, kun hän tarvitsi rahaa johonkin laskuun, niin sitä laskua ei koskaan maksettu, vaan se meni pelaamiseen. Läheinen alkaa pohtimaan asioita menneisyydessä ja pohtii niitä hyvin pitkälle omasta havainnointikyvystään ja peilaa myös sitä asiaa tulevaisuuteen niin, että jos mä en ole aikaisemmin nähnyt, niin miten mä voin nähdä tulevaisuudessa. Pelaaja puolestaan tässä kohtaa, kun pelaaminen on paljastanut, rupeaa katsomaan eteenpäin. On ehkä motivoitunut lähtemään hakemaan apua, tekemään asialle jotain. Tämä eriaikaisuus pelaajan ja läheisen välillä aiheuttaa sen, että se vuorovaikutus voi olla aika hankalaa. Tämä on tosi hyvä ymmärtää. Sen takia mä suosittelen vahvasti sitä, että läheinen ymmärtää, että hänellä on oma toipumispolku ja hän tarvitsee apua oman päänsisällä oleviin asioihin, mitkä liittyy siihen, mitä on tapahtunut. Toivoa on aina. Kun tilanne on hankala, tosi kriisiytynyt, voi olla vaikea nähdä erilaisia, hyviäkin asioita arjessa. Niitä kannattaa tietoisesti etsiä ja löytää jokaisesta päivästä jotain hyvää, mitä on saanut tehtyä. Ottaa aikaa itselleen, huolehtia itsestään, huolehtia omasta hyvinvoinnistaan. Aina asioista kannattaa puhua. On se sitten hyvä ystävä tai esimerkiksi ammattilainen. Puhuminen auttaa ja se selkeyttää myös omia ajatuksia.

OSA 2: Pelaaminen ja perhe

Kuinka puhua ongelmallisesta pelaamisesta lasten kanssa? Miten otetaan huomioon isovanhemmat ja sisarukset? Entä miten asetan omat rajani?

Äänessä Hanna (H).

H: Minä olen Hanna Karmakka-Asare ja työskentelen Peliklinikalla. Siellä Tiltti-nimisessä paikassa, joka on matalan kynnyksen kohtaamispaikka rahapelejä ongelmallisesti pelaaville ja heidän läheisilleen. Mä puhun nyt perheistä ja rahapelaamisesta. Etenkin siitä, miten perhe, perheenjäsenet ja kaikki muut läheiset rahapeliongelman kokevat. Perheet yleensä puhuu riidoista. Minkälaisia riitoja ja minkälaisia riitatilanteita rahapeliongelma siellä perheessä aiheuttaa. Puhutaan tietysti taloudesta. Siitä, minkälaista niukkuutta ja vähävaraisuutta taloushuolet aiheuttaa. Paljon puhutaan myös siitä, miten perhe saattaa eristäytyä sen takia, että rahaa ei olekaan enää osallistua erilaisiin yhteisiin menoihin ystävien tai ystäväperheiden kanssa. Puhutaan jaksamisesta. Puhutaan siitä, ettei oikein tahdo jaksaa käydä töissä, esimerkiksi opiskella. Jopa lapset saattavat jäädä vähemmälle huomiolle. Paljon kuvataan stressiä. Kuvataan sitä, että on iso hätä, on iso huoli. Usein läheiset kuvaavat myös sitä, että on sellainen olo, että on tullut pahasti petetyksi. Ja tietenkin luottamuksesta puhutaan ja sen luottamuksen menettämisestä. Läheiset tulevat usein sieltä perheestä. Puolisot tai kumppanit kuvaavat sitä, että tuntuu, että kaikki kaatuu minun päälleni. Kaikki vastuu on nyt mulla. Me puhutaan paljon omista rajoista. Läheiset puhuu toisilleen ja ammattilaiset puhuu läheisille ja perheille, että muistakaa ne omat rajat. Mitä ne omat rajat voisivat olla? Ne voivat olla esimerkiksi sitä, että miettii sitä, mistä mä en ole valmis luopumaan. Voisiko se olla esimerkiksi, että mä en oo valmis luopumaan omasta ajasta. Mä en oo valmis luopumaan siitä, että mulla on omia harrastuksia ja omia menoja. Mä pääsen pois kotoa tarvittaessa. Sitten myös puhutaan siitä, minkälaista rajaa voisi vetää siihen, että minkälaisia asioita mä olen valmis tekemään enemmän esimerkiksi parisuhteessa. Kuinka paljon mä olen valmis ottamaan enemmän vastuulleni asioita. Ja esimerkiksi kuinka kauan mä olen valmis tekemään sitä. Ja tietenkin myös siitä, mitä jos se pelaaminen ei lopukaan. Mitä mä sitten teen, mitkä ovat mun mahdollisuudet ja mitä mä haluan tehdä? Kun puhutaan perheestä, puhutaan usein myös lapsista. Pienille lapsille tietenkin rahapeliongelman selittäminen voi olla haasteellista. Tärkeää on se, että lapsia huomioidaan. Kiinnitetään huomiota siihen, että lapsen käytös muuttuu. Puhutaan lasten kanssa. Kysytään, mikä huolettaa, mikä surettaa. Tosiasiahan on se, että vanhempien riitelyt, mahdollisesti jopa toisen vanhemman poistuminen hetkeksi kodista voi olla lapselle hyvin hämmäntävää. Tärkeää on se, että vähennetään lapsen syllisyyden tunnetta. Kerrotaan lapselle, että ei ole kyse mistään sellaisesta, mitä lapsi on tehnyt. Tietysti turvataan lapsen turvallisuuden tunnetta. Huolehditaan siitä, että arki rullaa ja lapsella on sellainen olo, että kaikki on mahdollisimman hyvin. Kerrotaan esimerkiksi, miksi isä itkee tai miksi äiti itkee. Tietenkin tarvittaessa myös lapselle on syytä hakea apua, jos huomataan, että lapsi alkaa reagoimaan esimerkiksi niin, että on huomattavan ahdistunut. Perheeseen kuuluu usein myös isovanhempia. Omassa työssäni kohtaan isovanhempia, usein pelaajan vanhempia. He ovat myös aika ahdistuneita tilanteesta. Heitä tämä koskettaa usein sen kautta, että rahaa on lainattu. Pelaaja on lainannut omilta vanhemmiltaan rahaa. Sitten näiden lastenlasten kautta. On myös sellaisia tilanteita, missä isovanhemmat jätetään perheen ulkopuolelle. Siihen voi olla montakin syytä. Usein se on se häpeä ja syllisyys, mitkä siellä perheessä on liittyen rahapeliongelmaan. Tämä tuntuu isovanhemmista todella kurjalta. He ovat hyvin huolissaan ja hädissään. Isovanhempien kohdalla rajoja voisi miettiä siinä kohtaa, kun he usein haluavat osallistua perheen toimintaan esimerkiksi antamalla ruokaa, viemällä lapsia jonnekin tai ottamalla lapsia hoitoon. Myös se, että miten sillä omalla toiminnallaan mahdollistaa esimerkiksi sen pelaamisen jatkumista. Tietenkin silloin, kun puhutaan isovanhemmista ja puhutaan tässä kohtaa vanhemmista ja aikuisesta pelaavasta lapsesta, ja sellaisesta aikuisesta pelaavasta lapsesta, jolla on jo mahdollisesti oma perhe. Isovanhempien kanssa me puhutaan paljon myös rooleista. Milloin vanhemmista tulee vanhempi ja aikuisesta lapsesta lapsi? Vai voisiko olla kyse siitä, että on kaksi aikuista ihmistä, jotka puhuvat keskenään? Perheeseen voi kuulua myös sisaruksia. Usein sisaruksiltakin on saatettu lainata rahaa, käytetty erilaisissa muissakin rahapelaamiseen liittyvissä asioissa. Se, mitä nämä sisarukset usein kertoo on se, että kaikki tietäisivät siinä perheessä. Tämä on hirmutärkeää. Mä oon itsekin kohdannut sellaisia perheitä, joissa vaan osa sisaruksista tietää ja osa ei. Se on aika rasittavaa

ja erittäin stressaavaa näille, jotka tästä rahapeliongelmaasta tietävät. On todella tärkeää, että perhe puhuu avoimesti rahapelaamisesta ja kaikki, jotka siihen perheeseen kuuluu ovat samoilla linjoilla ja asioista puhutaan. Ja pidetään niistä omista rajoista sekä siitä omasta jaksamisesta huoli. Aina on toivoa.

OSA 3: Taloushuolet

Tonin entinen puoliso pelasi itsensä ja perheensä talousvaikeuksiin. Miten Tonin oma suhde rahaan muuttui?

Äänessä Toni (T) ja Hanna (H).

T: Mun entinen puoliso pelasi. Se on vaikuttanut mun elämään tosi paljon.

H: Miltä susta tuntui, kun se ongelmallinen rahapelaaminen paljastui?

T: Siinä tilanteessa monet asiat kävi selväksi. Mä olin tajunnut, että jotain on vinossa, mutta mä en osannut hahmottaa sitä, mikä asia se on. Toki se oli jossain määrin shokki. Mutta toisaalta tietyllä tavalla myös helpotus, kun kaikki ne ongelmat alkoivat saada jonkinlaisen muodon.

H: Minkälaisia tunteita sulla liittyi siihen taloudelliseen tilanteeseen ja talousvaikutuksiin?

T: Koin tosi paljon stressiä. Pikkuhiljaa kaikki raha-asiat alkoivat kasautumaan omaan niskaan. Oli todella stressaavaa, kun kumppani oletettavasti pelasi, käytti rahaa siihen ja myös lainasi rahaa milloin milläkin verukkeella, jota ei koskaan maksanut takaisin, vaikka lupasi.

H: Miten te yhdessä sen rahan suhteen rupesitte toimimaan?

T: Sen alkuhäkellyksen jälkeen mä rupesin ottamaan huomattavasti enemmän vastuuta raha-asioista. Käytännössä pienennettiin kumppanin osuutta siitä, minkä verran hän hoitaa taloudellisia asioita, yhteistä taloutta. Tehtiin niin, että kaikki laskut ja tämmöiset, mistä voisi jälkepäin tulla taloudellisia seuraamuksia, jos ne jättää maksamatta, niin niiden hoitaminen tuli mun vastuulle. Hän maksoi mulle summan x aina joka kuussa.

H: Minkälainen luotto sulla oli tässä kohtaa teidän taloudenhoitoon?

T: Luottamus oli sellainen, että aika pitkälti koin, että mun on pakko hoitaa asiat itse, jos mä haluan, että ne tulevat hoidetuiksi.

H: Et luottanut, että puoliso hoitaa osuutensa?

T: En.

H: Rupesitteko te yhdessä tekemään näitä asioita ja mitä ehkä konkreettisesti yhdessä teittekin?

T: Me ehkä puhuttiin liian vähän näistä asioista näin jälkikäteen ajatellen. Mä en ehkä ollut siinä niin tiukka kuin mitä mun olisi pitänyt olla. Käytännössä katsoen mä en juuri vaatinut. Mä edelleen luotin tosi paljon. Pelaamisen itsessään uskoin loppuneen, niin siitä huolimatta ex-puolisolla tuntui olevan paljon taloudellisia vaikeuksia. Edelleen yritin auttaa häntä niissä taloudellisesti, mikä jälkepäin osoittautui virheelliseksi.

H: Aikaisemmin puhuit siitä, miten se talous kaatui sun osuuteen. Miltä se tuntui susta?

T: Ensinnäkin tietysti se, että kun eletään parisuhteessa, niin jos joutuu ihan missä tahansa ottamaan huomattavasti paljon enemmän vastuuta kuin mitä se toinen ottaa. Puhumattakaan sitten, jos on monia muita asioita sen lisäksi. Mutta puhutaan nyt tästä talouskysymyksestä. Tietysti se tuntui kurjalta. Toisaalta se, että se talous oli omissa käsissä, helpotti sitä. Se hallinta oli itsellä ja se hallinnan tunne oli tosi tärkeä.

H: Onko sun oma suhde rahaan muuttunut tämän kokemuksen jälkeen?

T: Vähän siinä mielessä, kun nyt tällä hetkellä ei olla enää yhdessä, niin mä tiedän, että kaikki on kiinni musta itsestäni. Jos mä käytän itse rahaa syystä tai toisesta vastuuttomasti, niin se on mun oma henkilökohtainen ongelma. Ehkä sillä lailla, että nyt kun rahaa on ehkä vähän enemmän, niin on valmis ottamaan rahankäytön suhteen vähän suurempia riskejä kuin mitä oli valmis ottamaan silloin. Mä halusin vielä sanoa teille, jotka painitte näiden asioiden kanssa, että älkää tehkö niin kuin minä tein. Älkää lainatko rahaa. Sillä vain ruokkii ongelmaa entisestään. Puhukaa avoimesti talousasioista. Asettakaa rajat, koska talous on niin merkittävä stressitekijä teille itsellenne. Se on tosi tärkeää saada kuntoon.

OSA 4: Luottamusputla

Miltä tuntuu, kun luottamus katoaa? Miten sen voi saada takaisin.

Äänessä Johanna (J) ja Hanna (H).

J: Mun puoliso on pelaaja ja mä juttelen siitä.

H: Miltä susta tuntui, kun se luottamus meni teidän välillä?

J: Ihan kamalalta. Epätoivoiselta. Sitten tuli kiukkuinen olo ja tuntui, että miten toinen on voinut tehdä mulle tällä tavalla. Tuntui, että sillä mun puolisollla on suhde toiseen ihmiseen. Mä olin tosi yksinäinen ja en oikein tiennyt, kenelle oisin puhunut tästä asiasta. Mä aloin pohtimaan valtavasti kaikkia menneitä tapahtumia ja ymmärsin, että mulle oli valehdeltu tosi pitkän aikaa. Mua alkoi nolottamaan, että mä olen uskonut kaikki valheet. Miten mä voin uskoa mitään, mitä mun puoliso sanoo mulle enää?

H: Miten se itsensä syyllistäminen niistä jatkuvista epäilyistä susta tuntui?

J: Mä aloin pohtimaan ja miettimään tosi paljon, mitä mä voin sanoa enää, että sillä ei olisi vaikutusta, että mun puoliso alkaisi taas pelaamaan. Se, mitä mä sanoin suustani ulos, ei ollut puoliakaan niistä ajatuksista ja tunteista, mitä mä tunsin ja koin. Mä pohdin, mihin mä voin enää luottaa ja voinko mä koskaan enää luottaa. Mun tunteet luottamuksen suhteen vaihteli ääriäidästä toiseen päivittäin. Jopa samanakin päivänä saattoi olla monta eri tunnetta luottamuksen suhteen. Oli tosi vaikeaa ottaa puheeksi pelaamista tai kysyä, pelaako toinen, kun ajatteli, että jos siitäkin toinen saa peliajatuksia. Mutta tämä on tosi tärkeää, että pelaamisesta voi puhua avoimesti puolison kanssa. Läheisen on myös hyvä ymmärtää, että mä en voi sanoa mitään tai tehdä mitään sellaista, mikä saisi puolison pelaamaan tai olemaan pelaamatta. Puoliso tekee itse päätöksen pelaamisestaan. Musta tuntui kuitenkin epäreilulta toista kohtaan, että oli vaikeaa luottaa, vaikka hän sanoi, että hän ei pelaa.

H: Miten te olette nyt lähteneet yhdessä rakentamaan luottamusta?

J: Siihen on tarvittu paljon avoimuutta. Me ollaan puhuttu avoimesti kaikista hankalimmistakin tunteista. Välillä ollaan vitsailtakin niistä asioista. Toinen on halunnut vapaaehtoisesti luovuttaa mulle talouden hoitamisen ja on pyytänyt avoimesti apua todeten, että hei, mä en nyt pysty, enkä mä osaa. Auta mua. Mä tiedän, että mun pelaaja on hakenut apua itselleen. Mulle oli tärkeää siinä luottamuksen rakentumisessa,

että se puoliso tekee ne aloitteet, eikä mun ole tarvinnut pakottaa häntä mihinkään. Mä ymmärsin myös, että luottamuksen rakentaminen ei ole vain mun vastuulla, vaan se on meidän molempien vastuulla.

H: Mitä se itsensä kanssa työskentely vaatii?

J: Se vaatii tosi paljon toivoa. Myötätuntoa itseä kohtaan ja lempeyttä itselle. Mun on täytynyt tunnustaa omat rajani ja asettaa ne. Ja pitää niistä kovasti kiinni, vaikka se ei ole aina ollut helppoa. Mun on täytynyt tunnustaa ja hyväksyä tämä tilanne ja muistaa, että mä pystyn parantamaan vain itseni. Meidän tapauksessa, kun on kyse parisuhteesta, on luonnollista, että mä olen luottanut mun puolisoon. Jossain vaiheessa mä lakkasin syyllistämästä itseäni epäilemisestä ja ymmärsin, että luottamuksen menetys on tosi iso. Se saa tuntua musta pahalta. Luottamusta on mahdollista lähteä yhdessä rakentamaan. Nykyään me ollaan siinä tilanteessa, että luottamus on hyvällä tasolla.

OSA 5: Jaksaminen

Mistä tietää, ettei enää jaksaa? Miten voisi jaksaa ja voida paremmin?

Äänessä Johanna (J) ja Hanna (H).

J: Mun puoliso on pelaaja. Mä juttelen nyt siitä.

H: Mitkä hälytyskellot sulla soi, kun sä tajusit, että nyt sä et enää jaksaa?

J: Mä olin valtavan väsynyt koko ajan. Mä olin kiukkuinen ja purskahtelin itkuun. Päivät kului selviämiseen. Olin tosi epätoivoinen.

H: Koitko sä häpeää?

J: Mä koin ihan valtavasti häpeää, että mä en saanut mun puolisoani lopettamaan pelaamista. Koin häpeää myös siitä, että mä uskoin kaikki hänen valheensa, eikä mulla ollut keinoja todistaa, että hänen puheensa ei ole totta. Eikä ollut kyllä voimiakaan. Koin myös häpeää siitä, että väsyin. Mun olisi pitänyt jaksaa tukea häntä. Mutta mä tein sen mun oman hyvinvoinnin kustannuksella.

H: Miten sä lähdit hakemaan apua?

J: Mä pohdin pitkään, voisinko mä mennä minnekään puhumaan tästä asiasta. Mä koin, että ei tällaista ole sattunut kenellekään muulle. Syyllisyys ja häpeä oli tosi kovia. Se, että mä löysin vertaistuen ja myös sen rohkeuden lähteä mukaan ja etsimään apua, oli mun pelastus. Jos mä en olisi lähtenyt, niin ei kukaan mua olisi kotoa tullut hakemaan. Siellä mä tulin nähdyksi ja kuulluksi ja sain ymmärrystä. Mä olen voinut avoimesti puhua mun tunteista ilman pelkoa, että kukaan tuomitsee. Lisäksi mä olen saanut tosi paljon käytännön vinkkejä siihen, miten mä selviäisin.

H: Millaista se ei-jaksaminen oli?

J: Se oli epätoivoista ja väsynyttä räpiköintiä. Mä olin itkuinen ja kiukkuinen. Mulla oli tosi usein lytätty olo, kun mä epäilin puolisoa. Hän puolustautui hyökkäämällä ja alkoi syyttää mua. Mä aloin usein miettiä, että olenko mä sekoamassa. Monesti tuntui, että luottamuksenkin kanssa menttiin askel eteenpäin ja kaksi askelta taaksepäin.

H: Mistä sä lähdit hakemaan apua?

J: Mä etsin tietoa netistä. Mä löysin yhden puhelinnumeron, johon mä soitin. He neuvoi, että mene käymään tuolla paikassa. Menin ihan fyysisesti sinne. Tosi usein ryhmään lähteminen väsytti, mutta kannatti kuitenkin lähteä sinne, koska mä tiesin, että kotiin lähtiessä oli aina vähän kevyempi olo. Aina sai jonkun hyvän ajatuksen tai vinkin, mitä pohtia kotona.

H: Minkälainen sun tie on ollut kohti hyvää oloa? Mitä sä teet konkreettisesti, että sä jaksat?

J: Tie on ollut tosi pitkä. Olen käynyt terapiassa ja puhumassa monessa eri paikassa. Mä teen asioita, joista mulle tulee hyvä olo ja hyvä mieli. Pysin tekemään joka päivä jonkun jutun, joka on tietoisesti mun hyväksi tehty asia. Mä pyrin ottamaan omaa aikaa ja arvostamaan itseäni. Yritän myös opetella siihen, että jos joku asia painaa, niin mä puhun siitä jollekin. Sekin ajatus, että mä voin auttaa ehkä jotain, auttaa mua. Jokaisella on oma toipumispolku ja se on erilainen. Mun kohdalla se oli tällainen ja vei pidempään. Toisella se voi olla lyhyempi. Aina on kuitenkin toivoa. Mä voin toipua, vaikka puoliso ei toipuisikaan.