

# PUOLISON SELVIYTYMISKEINOT PELIONGELMAISEN RINNALLA

**Johanna Marttinen:** *YTM, jatko-opiskelija, Yhteiskuntatieteiden laitos, Itä-Suomen yliopisto*

*marttine@student.uef.fi*

*Janus vol. 22 (3) 2014, 245–261*

**J**anus

## Tiivistelmä

Puolisoiden selviytymistä peliongelmaisen rinnalla ei ole tutkittu Suomessa. Artikkelissa esittelen tutkimusta, jossa selvitin peliongelmaisten puolisoitten hyvinvointia ja selviytymistä. Aineistona olivat yhdentoista puolison kertomukset kokemuksistaan. Aineistoa analysoin Jim Orfordin (esim. 1998) selviytymisnäkökulman valossa, jonka mukaan läheisen oma toiminta on selviytymisprosessissa merkityksellisintä. Tutkimustuloksena tuli esille puolisoitten ahdistava elämäntilanne ja suuri tarve sosiaaliselle tuelle. Puolisot käyttivät erilaisia selviytymiskeinoja, jotka voidaan jakaa sietävään, osallistuvaan ja vetäytyvään toimintaan. Useiden keinojen käyttö ja puolison itsenäisyyden vahvistuminen tukivat selviytymistä. Riittämätön sosiaalinen tuki ja tietämättömyys peliongelmaista puolestaan heikensivät heidän mahdollisuuksiaan hyödyntää selviytymiskeinoja ja ratkaista peliongelmaista johtuvia haasteita parisuhteessaan.

**Terveyden ja hyvinvoinnin** laitoksen tekemän kyselyn mukaan peliongelmaisiksi voidaan määrittellä Suomessa noin 1 % suomalaisista (n. 40 000 henkilöä) ja jonkinasteisia peliongelmia on noin kolmella prosentilla yli 15-vuotiaista. Vuosittain rahapelejä pelaa Suomessa yhteensä noin 3,5 miljoonaa kansalaista. (Turja ym. 2012, 16–17.) Arvioiden mukaan peliongelma vaikuttaa noin kymmeneen henkilöön ongelmaisen lähipiirissä, kuten puolisoon, lapsiin, vanhempiin ja työtovereihin (Petry 2005, 175; Ferland ym. 2008, 219). Peliongelma koskettaakin useita perheitä, mutta peliongelmaisten läheisistä ei ole tehty yksityiskohtaista tutkimusta (Krishnan & Orford 2002, 62; Dickson-Swift ym. 2005,1; Hod-

gins ym. 2007, 65; Wenzel ym. 2008,1; Patford 2009, 178).

Suomessa peliongelmaisten ihmissuhteita on tarkasteltu opinnäytetöissä. Ongelmapelaajien läheisiä tarkastelleen Pajulan (2004) mukaan ongelmapelaajan lähellä eläminen määrittää vahvasti läheisen omaa elämää ja vaikuttaa hänen hyvinvointiinsa monin tavoin. Läheiset ja puolisot jäävät usein ilman sosiaalista tukea ja informatiivista apua (Pajula 2004; Marttinen 2009). Läheiset voivat kuitenkin toimia peliongelmaisen merkittävänä tukijana ongelmasta selviytymisessä (Itäpuisto 2010). Näin ollen puolisoitten ja läheisten tarkemman tutkimuksen avulla voidaan ehkäistä peliongelmaa ja kehittää tukija hoitomuotoja.

Riippuvuusongelmaisten läheisiä ja heidän selviytymistään on tutkittu Suomessa ja ulkomailla päihderiippuvuuksiin keskittyen. Peliongelman aiheuttamia seurauksia voidaan tarkastella peilaten päihderiippuvuustutkimuksia, sillä riippuvuuksista kärsivien perheiden ja puolisoitten kokemukset muistuttavat toisiaan. Päihdeongelmaisten puolisoita tutkittaessa on todettu heidän kärsivän negatiivisista tunteista kuten ahdistuksesta, masennuksesta, kiukusta ja raivosta sekä vuorovaikutuksen vaikeuksista päihdeongelmaisen kanssa (Hänninen 2004, 104–106). Häpeän tunteet, jotka estävät sosiaalista kanssakäymistä ja kutistavat sosiaalista verkostoa ovat yleisiä päihdeongelmaisten perheissä (Holmila 2003, 80–83). Omassa peliongelmaisten puolisoitten kokemuksia käsittelevässä tutkimuksessani esiintyi samankaltaisia seurauksia ja kokemuksia.

Tässä artikkelissa hyödynnän sosiaalipsykologista näkökulmaa tarkastellesani peliongelmaisten puolisoitten selviytymiskeinoja. Analyysissä sovellan päihdeongelmaisen läheisiä tutkineen brittiläisen psykologin Jim Orfordin ja hänen tutkimusryhmänsä muotoilemaa selviytymisnäkökulmaa, jossa korostetaan läheisen mahdollisuuksia selviytyä oman toimintansa avulla (Orford ym. 2010a ja 2010b). Valitsin tämän näkökulman, koska siinä korostetaan aktiivista vuorovaikutusta ja sosiaalisten verkostojen merkitystä. Selviytymisnäkökulman mukaan puoliso kohtaa riippuvuusongelman paljastuttua ensin stressireaktion, jota seuraa ahdistuminen ja elämäntilanteen hankaloituminen. Tämän jälkeen käynnistyy selviytyminen erilaisten keinojen, kuten sietämisen, osallistumisen ja vetäytymi-

sen avulla, ja niiden hyödyntämiseen tarvitaan myös ympäristön tukea. (Orford ym. 2010a.)

Tutkimuksen aineistona on narratiivinen laadullinen aineisto, joka on koottu yhdentoista puolison kertomuksista. Tarkastelen aineistoa teorialähtöisesti tutkien selviytymisnäkökulman soveltuvuutta peliongelmaisten läheisten selviytymiseen ja heidän tukemiseensa. Tämä artikkeli on osa väitöskirjan artikkelikokoelmaa, jossa tullaan käsittelemään peliongelman vaikutuksia läheisiin heidän omasta, parisuhteen ja heitä hoitavien ammattilaisten näkökulmasta. Väitöskirjatutkimus on aloitettu 2011 ja siihen on saatu Alkoholitutkimussäätiön tutkimusapurahaa.

Artikkelin aluksi kerron tarkemmin tutkimusmenetelmästä ja –aineistosta, jonka jälkeen esittelen sitä, kuinka peliongelma vaikuttaa puolison elämään tutkimusten ja tämän aineiston perusteella. Käsitelen myös tutkimuksessa hyödynnettyä selviytymisnäkökulmaa. Tutkimuksen tuloksissa esitän aineistosta esiin nousevat selviytymiskeinot selviytymisnäkökulman mukaan jaoteltuina. Lopuksi pohdin, miten puolison selviytymistä voitaisiin tukea yhteiskunnassamme.

#### TUTKIMUSMENETELMÄ JA – AINEISTO

Tutkimusaineistona on laadullinen narratiivinen kertomusaineisto. Käytin narratiivista aineistoa, koska peliongelmaisten puolisoitten kokemuksia ei ole aiemmin tarkasteltu suomalaisessa tutkimuksessa. Narratiivisen aineiston avulla on mahdollista tuoda esiin puolisoitten omia kokemuksia ja niille an-

nettuja merkityksiä haasteellisessa elämänmuutostilanteessa (Dickson–Swift ym. 2005, 6; Erkkilä 2005, 199–202). Analysoin aineistoa teorialähtöisesti ja hyödynsin sisältöjä luokittelevaa analyysimenetelmää etsien aineistosta selviytymiseen liittyviä teemoja (Lieblich ym. 1998, 112–126). Luokittelin teemoja tarkastellen sitä, miten aineistossa tulevat esille aikaisempien peliongelmaisten läheisiä koskevien tutkimusten sekä Orfordin ja hänen tutkimusryhmänsä päihdeongelmaisten läheisiä koskevien tutkimusten ilmiöt. Analyysirunkona toimi Orfordin selviytymisenäkökulma, jota hyödynsin teemojen jäsentelyyn ja luokitteluun sekä aineiston kuvaukseen ja ymmärtämiseen (Tuomi & Sarajarvi 2002, 116–117).

Tutkimusaineiston keräsin peliongelmaisten puolisoille osoitetulla kirjoituspyyntöllä, joka lähetettiin peliongelman hoitoa tarjoaville tahoille ja julkaistiin viidessä sanomalehdessä. Pyyntön tuloksena sain yhdeksän kirjoitusta peliongelmaisten puolisoilta. Kirjoitukset olivat 1–9 sivua pitkiä ja yhteensä kirjoitettua aineistoa oli noin 26 sivua. Kirjoitusaineiston keräsin pro gradu –tutkielmaani varten Pelissä –hankkeen yhteydessä ([www.pelissa.fi](http://www.pelissa.fi)). Pro gradu –tutkielmassani tarkastelin puolison kokemuksia peliongelman seurauksista ja siitä selviytymisestä (Marttinen 2009).

Tutkimusaineisto sisältää myös kahden puolison narratiiviset haastattelut, jotka olen tehnyt työn alla olevaa väitöskirjatutkimusta varten. Selviytymiskeinojen analyysivaiheessa minulla ei ollut käytettävissä enempää puolisoitten haastatteluita. Toinen haastatteluista kesti 40 minuuttia (litteroituna tekstiaineisto-

na 9 sivua) ja toinen 1h 10 minuuttia (tekstiaineistona 14 sivua). Täydensin kirjoitusaineistoa puolisoitten haastatteluilta, koska haastateltavat toivat esiin monipuolisesti selviytymisen teemoja.

Selviytymiseen liittyviä teemoja analysoidessani sekä kirjoitus- että haastatteluaineistossa toistuivat samankaltaiset tekijät, joten koin aineiston riittäväksi laadulliseen selviytymiskeinojen tarkasteluun peliongelmaisten puolisoitten kokemuksissa. Kirjoituksiin ja haastatteluihin viitataan jatkossa sanalla kertomus, koska haastattelut ja kirjoitetut tarinat olivat tyyliltään ja muodoltaan samankaltaisia.

Tutkimusaineiston 11 kertomusta, yhteensä noin 49 sivua litteroitua tekstiä, käsittelivät hyvin henkilökohtaisia ja syvästi koskettaneita kokemuksia, jotka olivat muovanneet elämän kulkua ja vaikuttaneet elämän laatuun. Seitsemässä kertomuksessa kerrottiin useiden vuosien ajan kestäneestä peliongelmaista, kahdessa muutaman vuoden kestäneestä ja kahdessa juuri esiin tulleesta peliongelmaista. Peliongelma koski yhtä kertomusta lukuun ottamatta rahapelaamista. Suurimmalla osalla rahapelaaminen kohdistui kolikko- ja automaattipeleihin sekä kasino- ja ravintolapelaamiseen, mutta kaikki puoliset eivät tuoneet esille rahapelaamisen muotoa.

Yhdeksän puolisoa oli edelleen parisuhteessa peliongelmaisen kanssa ja kaksi oli eronnut. Aineistossa oli vain yksi mies. Tässä miehen kertomuksessa ei tullut esille merkittäviä eroja naisten kertomuksiin verrattuna, joten analyysiprosessissa ja tuloksissa ei ollut perusteltua eritellä puolisoitten sukupuolta.

Tämä suojaa myös eri sukupuolta olevan puolison anonymiteettiä.

Aineiston temaattisessa analyysissä tarkastelin ensin, minkälaisia ongelmia ja seurauksia puoliset toivat esiin kertomuksissaan. Tämän jälkeen keskityin tarkastelemaan sitä, minkälaisia selviytymiskeinoja he kertoivat käyttäneensä ja miten he olivat selviytymisessään edenneet. Orfordin (1998, 2010a ja 2010b) selviytymisnäkökulman avulla jäsenin kertomuksista esille tulleita puolisoitten toimintatapoja. Puolisoiden käyttämien selviytymiskeinojen luokitteluun hyödynsin näkökulman kolmea eri pääluokkaa, eli sietämistä, osallistumista ja vetäytymistä. Kaikissa kertomuksissa esiintyi näitä selviytymiskeinoja, niiden erilaisia ilmauksia ja käyttötapoja.

#### TUTKIMUKSEN EETTISET HAASTEET

Tutkimuksen eettiset haasteet koskevat osallistujien vapaaehtoista tietoon perustuvaa suostumusta, tutkimuksessa saadun tiedon luottamuksellista ja anonymia käsittelyä, tutkittavien harhaanjohtamisen välttämistä sekä sitä, että tutkimus ei saa tuottaa vahinkoa ja haittaa osallistujille (Hänninen 2008, 123). Tarinallisen aineiston käyttämisellä on eettistä arvoa siinä mielessä, että se tuo esille ihmisen kokonaisuudessaan ja kunnioittaa hänen antamiaan merkityksiä asioille. Oman tarinan kertominen voi olla myös terapeutin kokemus. (Hänninen 1999, 34–35.)

Eettisiä tekijöitä huomioin siten, että tutkimukseen osallistuminen oli vapaaehtoista ja osallistajat saivat itse päättää, mitä halusivat kirjoituksissa ja haastat-

teluissa kertoa. Jo litterointivaiheessa poistin aineistosta tunnistetiedot. Tutkimustulosten esittäminen teemojen ja selviytymiskeinojen mukaan mahdollistaa osallistujien pysymisen tunnistamattomina. Analyysissä kunnioitin puolisoitten yksilöllistä selviytymistä pyrkien ymmärtämään selviytymiskeinoja heidän elämäntilanteensa kontekstissa ja tuoden tuloksissa esille lainauksia heidän kertomuksistaan.

Tutkimuksen keskeinen rajoite on aineiston pieni koko. Osallistujien rekrytointi oli vaikeaa, koska hyvin henkilökohtaisen ja vaikean asian esiintuominen kirjoitetussa muodossa tai haastattelussa on vaikea tehtävä haastavassa elämäntilanteessa. Oletuksena oli, että tutkimukseen osallistuvien määrä jäisi pieneksi. Tarkastelun kohteeksi valitsin selviytymiskeinojen analyysin voidakseni tulkita pientä aineistoa syvällisesti yhteen aihepiiriin keskittyen. Tällöin olen myös voinut tuoda esille osallistujien aidon äänen laadulliselle tutkimukselle vaadittavalla laajuudella. Puolisoiden kertomukset kokemuksistaan toivat esiin tuloksia, joiden avulla voitaisiin kohentaa heidän selviytymistään ja hyvinvointiaan.

#### PELIONGELMAN SEURAUKSET PUOLISOITTEN SILMIN

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että parisuhteissa ja perheissä peliongelma aiheuttaa perheenjäsenille taloudellisten ongelmien ja velkaantumisen lisäksi emotionaalista ja psykosomaattista stressiä (Dickson-Swift ym. 2005; Petry 2005, 176; Rychtarik & McGillicuddy 2006; Wenzel ym. 2008, 1). Peliongelman seurauksena parisuhteen

intiimit osa-alueet, kuten puolisoiden välinen vuorovaikutus, luottamus ja seksuaalisuus, joutuvat koetukselle (Lorenz & Yaffee 1988, 13–24). Puolisolle ongelmaisen valehtelu ja siitä johtuva luottamuksen menetykset ovat kaikkein merkittävimpiä seurauksia. Usein puolisot joutuvat myös uhraamaan omia tavoitteitaan ja tarpeitaan, jotta perhe selviäisi eteenpäin, koska peliongelmainen ei itse kykene hoitamaan asioitaan. (Dickson-Swift ym. 2005, 8–10; Patford 2009, 184.) Peliongelman vaikutukset voivat olla hankalampia kuin esimerkiksi päihdeongelman, joka paljastuu usein helpommin ja aikaisemmassa vaiheessa (Hansen 2006, 94).

Tämän tutkimuksen aineistosta nousee esiin samankaltaisia peliongelman aiheuttamia ilmiöitä. Puolisoiden kertomuksissa tunnereaktiot peliongelman paljastuttua olivat hyvin negatiivisia. Useimmat kokivat suuttumusta, vihaa, ahdistusta, masennusta ja syyllisyyttä. Monella oli tunne elämänhallinnan horjumisesta ja katkeruuden tunteita, jotka heikensivät puolisoiden hyvinvointia pitkällä aikavälillä.

Toivon, että se katkeruus lähtisi minusta ja parisuhteesta näkisin taas miehen miehenä enkä paskiaisena, joka teki minulle paljon pahaa.

Puolisot korostivat kertomuksissaan tunteidensa lisäksi parisuhteeseen kohdistuvia merkittäviä ongelmia. He kuvasivat yhteisen ajan menetystä ja peliongelmaisen yhteistyökyvyttömyyttä parisuhteen ja perheen hyväksi. Vuorovaikutus peliongelmaisen kanssa oli vähentynyt tai muuttunut negatiiviseksi ja tunteet häntä kohtaan koettiin risti-

riitaisina. Luottamuksen menetykset koettiin ahdistavana.

Niin, hänen pitäisi olla minun rakastetun. On vaikeaa ajatella, että on intiimi rakkaussuhde sellaiseen ihmiseen. Kun halaat sitä ihmistä, niin siellä on kaikki ne ikävät tunteet välissä. Minä en tunne mitään halua pitää häntä lähellä.

Puolisosta tuli vastuunkantaja ja huolehtija. Hän otti vastuun perheen taloudesta, arjen hoitamisesta ja peliongelmaisen tukemisesta.

Itse olen joutunut selviytymään käytännössä yksin. Olen joutunut hoitamaan kaiken, hallitsemaan arkipäivän tilanteet ja talouden sekä toimimaan kriisin sattuessa selvittelijänä, joka on saanut asiat tasapainoon.

Aiemmat peliongelmaisten läheisiä koskevat tutkimukset ovat tuoneet esille, että läheisten itsesyytökset heikentävät heidän hyvinvointiaan ja itseluottamustaan, mikä johtaa vetäytymiseen sosiaalisista suhteista ja aktiviteeteista (Lorenz & Shuttlesworth 1983, 73). Puolisot kokevat, että he eivät saa ymmärrystä lähipiiriltään tai he eivät voi edes kertoa asiasta omille läheisilleen. Tunteet johtuvat häpeästä ja sen pelosta, että sosiaalinen ympäristö suhtautuisi negatiivisesti peliongelmaiseen. Myös taloudelliset vaikeudet voivat karsia perheen sosiaalisen elämän mahdollisuuksia. (Dickson-Swift ym. 2005, 12.)

Vastaavat ilmiöt tulivat esiin tässä aineistossa. Puolisot eivät kertomustensa mukaan saaneet juuri sosiaalista tukea lähipiiriltään, vaan jäivät yksin ahdistavien ajatustensa ja tunteidensa kanssa.

Kun tulin vanhempieni luo, kukaan ei puhunut minulle. Yritin selittää, mitä peliriippuvuus on sairautena. He sanoivat, että puolisoni on rikollinen eikä sairas. Olin tosi surullinen.

Sosiaalisen tuen hakeminen ja avun pyytäminen tuntui puolisoista hankalalta, eikä heillä ollut voimavaroja tai mahdollisuuksia hakea tukea läheisiltään.

Haluaisin puhua tästä asiasta muidenkin kuin mieheni kanssa, mutta häpeä on niin suuri että en voi oikeastaan jakaa tätä tuskaa. Omille vanhemmille en voi tätä kertoa koska he alkaisivat vihata miestäni.

Puolisoiden kertomusten perusteella heidän selviytymisprosessinsa ongelman seurauksista vaikuttaisi pitkäaikaisemmalta kuin peliongelmaisen. Puolison katkeruus näytti kertomuksissa lisääntyvän myöhemmässä vaiheessa, jolloin peliongelma oli jo takanapäin, mutta sen seuraukset tuntuivat edelleen perheen taloudessa ja vuorovaikutuksessa.

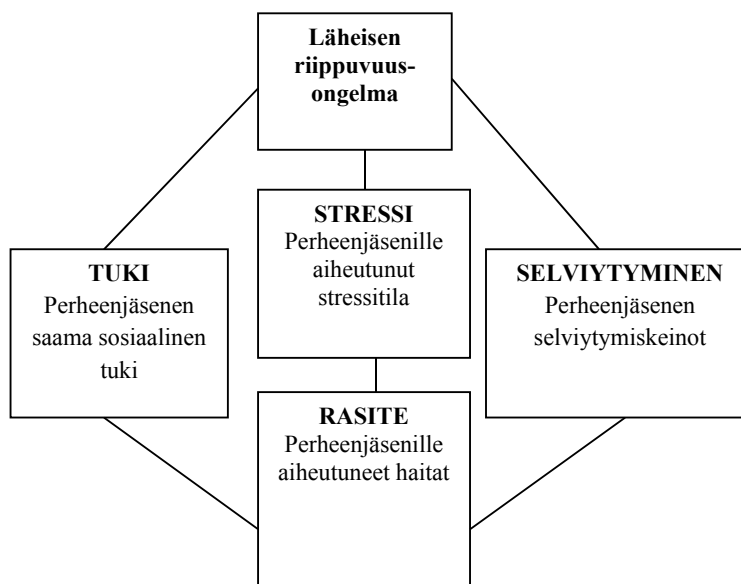
Pelkään, että en osaa antaa anteeksi tätä tekoa puolisololleni ja, että löydän tämän joskus edestäpäin ja se muodostuu ongelmaksi parisuhteessa.

Puolisoiden kokema yksinäisyys saattaa liittyä selviytymisen pitkittymiseen. Heillä ei ollut riittävää sosiaalista verkostoa tai vuorovaikutusta ongelmaisen kanssa, jotta he olisivat voineet etsiä yhteisiä ratkaisuja.

## PUOLISON SELVIYTYMISKEINOT

Selviytymiskeinojen käsitteellä viitataan erilaisiin kognitiivisiin ja toiminnallisiin keinoihin, joiden avulla pyritään selviytymään stressiä, hyvinvoinnin laskua ja elämänhallinnan horjumista aiheuttavissa elämäntilanteissa (Spaniol & Jung 1987, 98). Erilaisia selviytymiskeinoja käytetään usein yhtä aikaa ja keinot vaihtelevat tilanteen luonteesta, vaikutuksista ja selviytymisprosessin vaiheesta riippuen (Folkman & Lazarus 1991, 210). Selviytymisprosessi on kokonaisuutena jatkuvaluontoinen ja muuttuva, eikä tarkkoja rajoja erilaisten keinojen käytön välille voida asettaa (Houston 1988, 386). Selviytymiskeinot eivät ole vain persoonallisia ominaisuuksia, vaan myös ympäristö vaikuttaa siihen, minkälaisia valintoja yksilö voi tehdä (Lazarus 1993, 243).

Puolison selviytymiskeinoja voidaan tarkastella Orfordin selviytymisnäkökulmasta, joka määrittelee riippuvuusongelman kriisitilanteeksi koko perheelle. Tärkeintä on pyrkiä selviytymään kriisistä eteenpäin eikä pysähtyä selvittämään tekijöitä, jotka ovat johtaneet riippuvuuteen. Olennaisinta on huomioda ongelmakäyttäytymisen vaikutukset ja pyrkiä näiden asioiden muuttamiseen eikä keskittyä vain peliongelmaisen hoitoon. (Orford 1998, 130–13; Orford ym. 2010a, 36.) Selviytymisnäkökulmaa on sovellettu peliongelmaisten läheisten tutkimuksessa, jossa haastateltiin 16 peliongelmaisten läheistä (puolisoa ja vanhempaa) ja jossa heille tehtiin kirjallinen kysely selviytymiskeinoista. Tutkimuksessa huomattiin, että heidän kokemuksensa ja selviytymiskeinonsa ovat samantyypp-



**Kuvio 1.** Selviytymismalli (SSCS -malli, stress-strain-coping-support) (Orford ym. 2010a, 37).

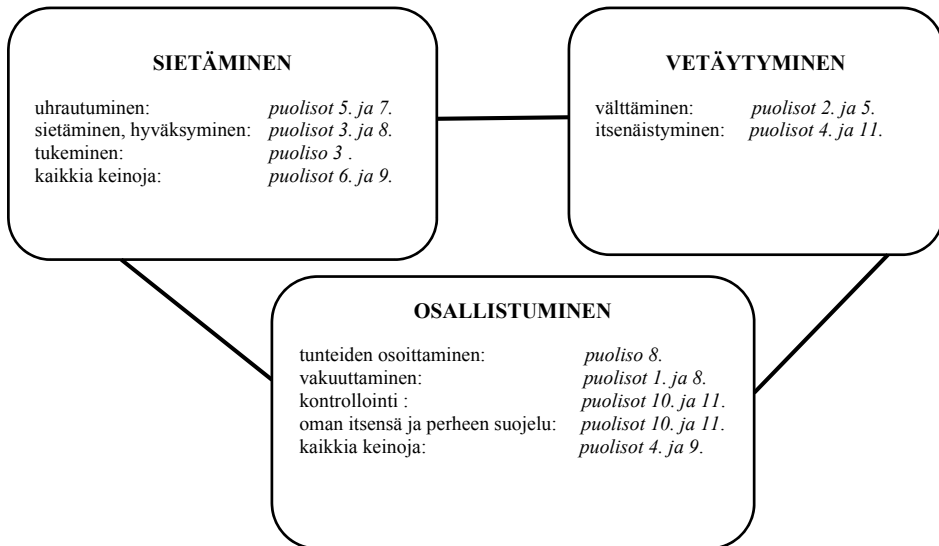
pisiä kuin päihderiippuvaisten läheisillä. (Krishnan & Orford 2002, 61, 77.)

hankaluuksia elämässään. (Orford ym. 2010a, 36–37.)

Tutkimustensa pohjalta Orford tutkimusryhmineen on muovannut selviytymisnäkökulmaansa mallin, joka sisältää neljä osa-aluetta: stressi, rasite, selviytyminen ja sosiaalinen tuki (Kuvio 1).

Mallin mukaan yksilö vastaa aktiivisesti elämänsä stressiä tuottaviin tekijöihin ratkaisemalla ongelmia ja pyrkimällä muuttamaan olosuhteita. Jos stressiä ei saada näillä keinoilla lievennettyä, laskee yksilön psyykinen ja fyysinen hyvinvointi haastavan elämäntilanteen jatkuessa. Riittävien selviytymiskeinojen ja sosiaalisen tuen avulla yksilö voi ratkaista vaikeita ja pitkäkestoisiaakin

Läheisen selviytymisprosessi alkaa määrittelemällä hankalaa elämäntilannetta, johon hän on tahtomattaan joutunut. Hän joutuu ristiriitaisessa tilanteessa tekemään päätöksiä, joihin hän ei ole voinut varautua, ja reagoimaan asioihin, joista hänellä ei todennäköisesti ole tietoa eikä kokemusta. Läheiset käyttävät erilaisia selviytymiskeinoja ratkaistakseen tilanteen; he voivat sietää, vastustaa ja vetäytyä. Selviytymiskeinot voivat olla harkittuja ja järjellä arvioituja tai ne voivat perustua tunteisiin tai moraalisiin arvioihin. Selviytymiskeinojen toimivuus ja tehokkuus vaihtelee. (Orford 1998, 128–129; Orford ym. 2010a, 36–37 ja 2010b, 51.)



**Kuvio 2.** Selviytymiskeinot (Orford 1998, 131; Orford ym. 2010b) ja puolisoiden kertomukset numeroituna ja jaoteltuina keinojen pääasiallisen käytön mukaan.

Kuviossa 2 on esitetty selviytymiskeinojen kolme luokkaa, joista jokaiseen sisältyy erilaisia toimintatapoja. Kuvioon on koottu myös tämän tutkimuksen osallistujat numeroituna ja heidän käyttämänsä selviytymiskeinot.

Kuvio kertoo, että tutkimukseni aineistossa tuli esille kaikkia Orfordin esittämiä selviytymiskeinoja. Puolisot käyttivät keinoja yhtäaikaaisesti ja useasti selviytymisen eri vaiheissa. Osa puolisoista kuvasi käyttämiään keinoja enemmän kuin toiset, joten joistain kertomuksista tuli esiin monipuolisia selviytymiskeinoja, kun taas toisista kävi ilmi muutamia tapoja selviytyä.

#### *Sietäminen*

Sietämisellä tarkoitetaan selviytymiskeinona sitä, että puoliso suhtautuu

riippuvuuskäyttäytymiseen toimimatta mitenkään sen suhteen. Puoliso voi sietää ongelmakäyttäytymistä tukemalla peliongelmaista tai suhtautumalla ongelmaan hyväksyvästi, tai uhrautumalla. Sietämisen keinot eivät haasta ongelmaisen käyttäytymistä eivätkä lisää puolison itsenäisyyttä. (Orford 1998, 134.) Sietäminen voi olla passiivista tilanteen hyväksymistä, koska sen muuttaminen koetaan liian hankalaksi. Sietäminen voi myös liittyä tietämättömyyteen ongelmakäyttäytymisen todellisesta tilasta, jolloin puoliso voi pitää pelaamista satunnaisena ajanvietteenä, tietämättä, että siitä on tullut rahaa nielevä pakkomielte. (Krishnan & Orford 2002, 69–70.)

Usein sietämiseen päädytään, kun läheinen on toistuvasti yrittänyt auttaa ongelmasta, mutta hänen toimillaan ei näytä olevan mitään peliongelmas-



ta selviytymistä edistävää vaikutusta. Sietäminen tulisi ymmärtää tavallisen ihmisen reagoitina sellaiseen monimutkaiseen elämäntilanteeseen, jossa ihminen haluaa auttaa peliongelmaista mutta toiminnan vastustaminen on vaikeaa –erityisesti, jos tilanteeseen liittyy perheväkivallan uhka. (Orford ym. 2010b, 53–54.) Ilmiö tuli esiin myös tämän tutkimuksen aineistossa.

Jokapäiväiset pelit nielevät palkkarahat parissa päivässä. Eikä auta mitään meninä huomauttamaan, tulee kirosanoja ja uhkauksia kaikella tavalla.

Aineistossani puoliset toivat esille useita sietämisen eri muotoja. Puolisot eivät halunneet kohdata ongelmaa tai peliongelmaista. He halusivat unohtaa ja sivuuttaa kaiken kauheuden, jonka peliongelma oli tuonut heidän elämäänsä.

Olen jotenkin turtunut koko tilanteeseen, enkä odota oikein mitään hänen puoleltaan.

Myös ongelmaisen käyttäytyminen johti siihen, että puoliso joutui sietämään tilannetta, vaikka hän olisi halunnut siihen muutosta.

Itkin ja pyysin häntä puhumaan, että miksi teit noin, mutta en saanut vastausta.

Kertomuksissaan puoliset totesivat, ettei sietämisen keinoilla saatu muutosta aikaan eikä tilanteesta selviytyminen ollut tehokasta. Sietäminen koettiin vain väliaikaisesti helpottavana toimintana ja puoliset tunsivat, että se aiheutti heille ahdistusta. Sietämisen keinoja käytettiin erityisesti peliongelman paljastuessa ja selviytymisen alkuvaiheessa.

Alussa hän pelasi ihan julkisesti pienillä panoksilla ja pidin sitä suhteellisen vaarattomana ajanvietteenä. Välillä lainailin hänelle muutamia kympejä, vaikka minun olisi pitänyt tajuta tilanne jo tuolloin. Jos en lainannut hänelle, niin tuloksena oli yleensä riitaa. Yleensä lainasin hänelle, jotta rauha säilyisi.

Tutkimusten mukaan passiivisten selviytymiskeinojen pitkäaikainen käyttäminen on haitallista läheisen hyvinvoinnille. Ahdistavien tunteiden ja ajatusten murehtiminen ja sietäminen pitkittävät negatiivista ajattelua ja hidastavat selviytymisprosessia. (Orford ym. 2001, 761, 770–772; Snyder & Mann Pulvers 2001, 286.) Näin kertoivat tämänkin tutkimuksen puoliset, jotka tunnistivat selviytymisprosessinsa myöhemmässä vaiheessa käyttäneensä aluksi sietämisen keinoja.

Eteisen lattialla oli jälleen laskuja pika-vipeistä. Tuloksen oli iso riita ja koko tilanteen tulehtuminen. Osaltaan sovimme asiat, mutta luottamus toiseen oli mennyt. Oloa on aika vaikea pukea sanoiksi, mutta osaltaan painaa myös katumus siitä, että en ottanut peliongelmaa esiin jo pari vuotta sitten.

Päihdeongelmaisten puolisoita koskevien tutkimusten mukaan ongelmakäyttäytymistä siedetään, koska puoliset haluavat välttää riitatilanteita ja säilyttää parisuhteensa ja perheen yhdessä. Ongelman sietäminen on psykkinisesti helpompaa kuin ongelman ratkaiseminen ja oman itsenäisyyden ja erillisyyden kasvattaminen. Sietäminen voi johtaa siihen, että puolisollla ei ole enää keinoja irrottautua parisuhteesta tai voimavaroja parantaa parisuhteensa tilannet-

ta. (Orford 1998, 139,142; Orford ym. 2001, 772.)

Tämä tuli ilmi myös tässä tutkimuksessa, sillä muutamassa kertomuksessa peliongelma oli jatkunut vuosikymmeniä eikä elämäntilanteisiin tullut muutoksia puolison toimista huolimatta. Puolisot olivat kokeilleet useita selviytymiskeinoja, mutta lopulta turtuneet tilanteeseen ja hyödynsivät lähinnä sietämisen keinoja pystyäkseen jatkamaan omaa elämäänsä.

Minulle oli todella raskasta elää, kun pelko oli koko ajan läsnä. Pelkäsin aina ennen miehen tilipäivää, että tili menee taas jonnekin muualle. Jouduinkin nostamaan kallista luottokorttirahaa, että selviydyimme.

### *Osallistuminen*

Osallistuvilla selviytymiskeinoilla puoliso pyrkii muuttamaan riippuvuuskäyttäytymistä emotionaalisen, vakuuttamaan pyrkivän tai kontrolloivan käyttäytymisen kautta. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että osallistuvien selviytymiskeinojen käyttö vaatii läheiseltä voimavaroja, mutta siihen ryhdytään, jotta oma ja perheen hyvinvointi ja elämänhallinta voidaan turvata. (Orford ym. 2010b, 55.) Tiedon hankkiminen ja ymmärryksen rakentaminen riippuvuuden luonteesta sekä tuen ilmaiseminen ongelmaisen omaa hankalaa tilannetta kohtaan mahdollistavat osallistuvien keinojen käytön (Krishnan & Orford 2002, 72; Orford ym. 2013, 74). Osallistuvat keinot eivät välttämättä ole riittävän tehokkaita muuttamaan peliongelmaisen käyttäytymistä ja ne eivät aina tue

puolison itsenäisyyttä. Puolison osallistuva toiminta voi olla liian heikkoa tai epävarmaa, jotta sillä olisi pitkäaikaisia vaikutuksia. Tunteisiin liittyvät ja kontrollointiin pyrkivät osallistuvat keinot voidaan kokea hyödyttömiksi ja haitallisiksi, sillä ne lisäävät usein parisuhteen ristiriitoja. (Krishnan & Orford 2002, 69–79; Orford ym. 2010b, 55.)

Aineistoni kertomuksista tuli esille kaikkia osallistuvia selviytymiskeinoja. Emotionaalista suhtautumista esiintyi varsinkin peliongelman paljastuttua; siinä vaiheessa, kun kaikki oli vielä sekavaa ja puoliso järkyttynyt kaikista peliongelman seurauksista.

No kyllähän minä olin tosi vittumainen, että varmaan purinkin sitä aika pitkäänkin. Se ei kestänyt viikkoja eikä kuukausia vaan pitempään.

Puolison osallistuvat selviytymiskeinot näyttivät mahdollistuvan vasta, kun puoliso oli asettanut selkeät rajat yhteiselämälle ja tavoitteet ongelmasta selviämiseksi. Kontrollin ja aktiivisen toiminnan kautta siis päästiin vakuuttamisen keinojen hyödyntämiseen, mutta kontrolloivat keinotkaan eivät aina tuoneet tulosta.

Yrittäessäni kontrolloida hänen rahankäyttöään ja asioiden hoitoa, sain kuulua olevani käyttäjä, jolla ei ole elämässä mitään muuta tärkeää kuin raha.

Puolisot kuvasivat kertomuksissaan informaation ja avun hakemisen merkitystä. Myös avoin keskustelu peliongelmaisen kanssa helpotti yhteistä selviytymistä ja mahdollisti vakuuttamisen keinojen hyödyntämisen.

Se on ollut todella tärkeää, että on ollut joku paikka, missä olen saanut suoraan kertoa miltä musta tuntuu, että joku ammattilaisena ymmärtää, mitä siinä on taustalla molempien osapuolten kannalta. Se on auttanut minua peilaamaan sitä myös miehen kannalta. Vaikka olenhan minä miehellekin kokoajan kertonut miltä tuntuu.

Vakuuttavan osallistumisen selviytymiskeinot näyttivät siis mahdollistuvan puolisoille vasta jonkin ajan kuluttua peliongelman paljastumisesta. Jotta tähän päästiin, olivat puoliset ensin hakeneet ja saaneet apua, keskustelleet peliongelmaista ja myös taloudellinen tilanne oli selkeytyneenä.

Silloin olin jo selvillä siitä, miten tuollaisessa tilanteessa pitää toimia ja tein asiasta rikosilmoituksen ja asia päätyikin lopulta käräjille. En joutunut enkä myöskään joudu enää maksumieheksi miehen tekemiin laskuihin. Mies muutti omaan asuntoon puoleksi vuodeksi ja vihdoinkin hän pääsi myös hoitoon. Vihdoin myös siellä myönnettiin, että tilanne on niin paha ettei siitä muuten selvitä. Siitä on kulunut nyt kolme vuotta ja tilanne on vakiintunut.

Tutkimusten mukaan erilaisia osallistuvia keinoja käytetään yhtäaikaaisesti (Orford ym. 2010b, 54–55). Sama tuli esiin omassa aineistossani. Emotionaalisten ja kontrolloivien keinojen vaihdellessa päästään hyödyntämään myös vakuuttamisen keinoja.

Avoimemmin puhuttiin rahasta minun mielestä sen jälkeen. Minun piti olla tietoinen, että paljonko velkaa on ja kysyin usein sitä. Se muuttui avoimemmaksi. Kun nettiä ei enää ollut, niin

varmaan mies oli vähän enemmän läsnä siinä parisuhteessa ja perhe-elämässä ja jonkun verran enemmän kotitöihinkin osallistui. Alkoi normalisoitua se tilanne. Ja se, että minulla oli oikeus vaatia, tiesin sen, että ne tunteet ja ajatukset oli ihan aitoja ja oikeutettuja.

### *Vetäytyminen*

Vetäytymisen keinot vaihtelevat paljon, sillä vetäytyminen voi olla peliongelmaisen konkreettista välttämistä tai puolison oman itsenäisyyden kasvattamista. Puoliso voi välttää hänen seurassa olemista tai hän voi muuttaa pois yhteisestä kodista vetäytyäkseen tilanteesta. Vetäytyminen voi olla myös omaan hyvinvointiin keskittymistä. (Orford ym. 2010b, 54.)

Tutkimusaineistoni perusteella näyttäisi siltä, että vetäytymisen keinot voivat olla tehokkaita tai jopa tuhoisia puolison hyvinvoinnin kannalta. Peliongelmaisen ja ongelman seurausten välttäminen voi johtaa siihen, että riippuvuusikäyttäytyminen jatkuu ja elämäntilanne hankaloituu entisestään. Toisaalta puolisoilla ei välttämättä ole keinoja, voimavaroja tai käytännön mahdollisuuksia toimia muutoin. Puoliso voi kokea, että ainoa mahdollisuus selviytyä on elää peliongelmaisen rinnalla niin, että varmistaa oman hyvinvointinsa ja vetäytyy parisuhteesta.

Miten tämä on vaikuttanut minuun? Luottavaisesta on tullut epäluuloinen. Oma elämä täytyy varmistaa erilaisia vaihtoehtoja varten. Ja tärkeintä on muistaa: Itku ei auta.

Itsenäisyyden kasvu antoi puolestaan voimavaroja, jolloin puoliso jaksoi vaa-  
tia peliongelmaiselta vuorovaikutusta ja  
toimintaa yhteisten sääntöjen ja selviy-  
tymisen edistämiseksi.

Minä yritin tehdä kaikki varotoimen-  
piteet. Suojellakseni itseäni. Enkä minä  
tuntenut mitään sääliä siinä vaiheessa,  
ettenkö voisi olla päävelkoja. Ajattelin,  
että hölmöhän minä olen jos en perisi  
niitä velkoja.

Tutkimusten mukaan puolison itsenäis-  
tyminen ja omatoimisuus mahdollistaa  
tehokkaan selviytymiskeinojen käyttä-  
misen. Näin puoliso voi päästää irti pa-  
risuhteesta tai vahvistua tukemaan mo-  
lempien selviytymisprosessia. (Orford  
1998, 139,142.) Myös tässä aineistossa  
näyttäisi siltä, että puolison vahvistumi-  
nen toimii selviytymisen ja parisuhteen  
voimavarana. Eräässä kertomuksessa  
puoliso suojaa oman taloudellisen hy-  
vinvointinsa ja säilyttää parisuhteensa  
hankalista elämänvaiheista huolimatta.  
Tilanteen selkenemisen myötä puoliso  
vahvistuu, hyödyntää osallistuvia sel-  
viytymiskeinoja ja kokee parisuhteen  
edelleen merkityksellisenä.

Olen ajatellut sitä, minkä avioeron läpi-  
käynyt ystävä minulle sanoi, ”sinä tiedät  
sitten, kun sinun on syytä lähteä”. Mut-  
ta en minä sille kynnykselle vielä ole  
päässyt. Minulla on kauhean kiva mies,  
mutta hän on tehnyt minulle niin pal-  
jon pahaa. Mutta se sielunkumppanuus,  
se on säilynyt. Ne kaverit, jotka on saa-  
neet tietää, että meillä on tällöinen  
ongelma, niin he ovat aina luulleet, että  
me oltiin se ainoa onnellinen pariskun-  
ta. Mutta olen sanonut heille, että niin  
me ollaan vieläkin.

Puolison itsenäistyminen ja parisuhteen  
päätyminen voivat toimia myös yhtei-  
nä vetäytymisen keinona. Tämä mah-  
dollistaa puolison oman selviytymisen  
ihmissuhteen katkeamisesta huolimatta.

Siinä vaiheessa, kun mies oli jättänyt  
maksamatta omaa osuuttaan vuokrasta  
niin paljon, että vuokranantaja uhkasi  
hädöllä, heitin miehen pihalle ja aloin  
puuhaamaan avioeroa. Nyt elämä on  
turvallista eikä tarvitse pelätä. Laskut on  
maksettu eikä tarvitse murehtia. Oman  
itsetuntoni olen saanut pikkuhiljaa ra-  
kennettua uudelleen.

Parisuhteen päättäminen on vetäy-  
tymisen viimeisimpiä keinoja, mikäli  
perheen hankalaa tilannetta ei muuten  
saada kohennettua (Krishnan & Orford  
2002, 78–79). Tämä kävi ilmi puoli-  
soiden kertomuksista, sillä suurin osa  
heistä oli edelleen parisuhteessa pelion-  
gelmaisesta kanssa. Muutamat olivat asu-  
neet väliaikaisesti erillään, mutta olivat  
palanneet takaisin yhteen.

Varmaan myös se, että ei ehkä osan-  
nutkaan lähteä siitä. Ehkä halusi vielä  
katsoa. Sitä ei tiennyt silloin, että kes-  
tääkö tämä vai ei vaan eli aluksi päivän  
kerrallaan ja viikon kerrallaan ja kuu-  
kauden kerrallaan. Ja kun rahatilanteet  
alkoi paranemaan tai näytti, että tämä  
menee niin kuin on suunniteltu, niin  
sitten pikkuhiljaa alkoi siitä paranemaan  
muutenkin. Ei sitä oikein tiennytkään,  
kuin nyt sitten on varmistunut, viimei-  
sen vuoden tai kahden aikana, että ha-  
luaa olla yhdessä.

*Selviytymiskeinojen toimivuus  
ja sosiaalisen tuen merkitys*

Sietäminen, osallistuminen ja vetäytyminen eivät ole selviytymiskeinoina toisistaan erillisiä vaan niitä käytetään yhtäaikaaisesti ja yhdistettyinä. Puolisoiden selviytymiskeinot muuttuvat tilanteen edetessä. Ongelmakäyttäytymistä voidaan aluksi sietää, jonka jälkeen siihen pyritään vaikuttamaan osallistumalla. Mikäli tilanteeseen ei tule toivottua muutosta, voi puoliso vetäytyä parisuhteesta tai jatkaa selviytymistään sietämisen keinojen avulla. (Orford ym.1998, 1809–1810.) Myös tässä tutkimuksessa tuli esille selviytymiskeinojen vaihteleva käyttö sekä yksilöllisen elämäntilanteen vaikutus selviytymiskeinojen hyödyntämiseen.

Täytyy vain ihmetellä kuinka olen selväjärkisenä tuosta prässistä tähän saakka yksin selvinnyt! Kaverille joskus ihan alkuaikoina sanoin, että tuntuu kuin olisi kahden lapsen yksinhuoltajana, joista toisen kanssa pärjää (lapsen) ja toisen (puoliso) jälkiä on vain siivottava, mutta jota ei saa kuriin millään. Jo aivan alussa tiesin, että tie ei tule olemaan helppo eikä lyhyt eikä se sitä ole ollutkaan.

Tutkimukseni perusteella tehokkaimmilla selviytymiskeinoilta vaikuttivat osallistumisen osalta kontrolloinnin ja vakuuttamisen keinot sekä vetäytymisen osalta puolison itsenäisyyden kasvattaminen. Puolisot kuvasivat tehokkaiden selviytymiskeinojen vaikuttaneen positiivisesti heidän omaan ja parisuhteen hyvinvointiin. Puolisot toivat esille myös osallistuvia kognitiivisia keinoja, joiden avulla tietämys peliongelmaista lisääntyi ja usko selviy-

tymisestä vahvistui vuorovaikutuksessa ammattiavun ja peliongelmaisen kanssa.

Varmaan se usko siihen, että kyllä tämä tästä. Ja semmoinen järkeistäminen, asiointien järkeistäminen ja suunnitelmallinen toiminta.

Osallistuvat keinot eivät tosin toimineet kaikissa kertomuksissa tai niiden lisäksi käytettiin muitakin selviytymiskeinoja. Kaikkein heikoimmilta keinoilta vaikuttivat sietämisen keinot sekä välttävä käyttäytyminen.

Muutin pois asunnosta hänen vuokseen, asunnosta, jossa olin asunut melkein 30 vuotta. Nyt hänen on maksettava kuitenkin itse vuokransa, eikä siihenkään rahat riitä. Lainailee aina sukulaisilta, minultakin joskus pienempiä summia. Maksaa kyllä takaisin, mutta seuraava tili meneekin sitten velkoihin ja ainainen kierre jatkuu.

Peliongelmaisten puolisoiden selviytymistä heikentää usein sosiaalisen tuen puutteellisuus (Orford ym. 2010b, 58). Läheiset tarvitsisivat neuvontaa taloudellisissa vaikeuksissa ja tukea henkiseen jaksamiseen ja ongelmallisen tilanteen ratkaisemiseen (Jaakkola 2007, 14). Tämä tuli esille kertomuksissa, joissa sosiaalisen verkoston tukea ei saatu, vaikka sitä toivottiin.

Kaikkiaan minut on eniten yllättänyt se, kuinka yksin tässä olen ollut. Mistään julkiselta taholta en ole tukea saanut, eikä yhtään kertaa minulta ole kysytty kuinka minä jaksan. Ihmettelen tilannetta suuresti, koska olen koko ajan ollut kuitenkin perheen pääasiallinen elättäjä ja muidenkin rutiinien pyörit-

täjä. Mitä olisi tapahtunut jos minä en olisi jaksanut asioita hoitaa?

Sosiaalinen tuki nähdään merkittävänä tekijänä selviytymisprosessin onnistumisessa. Sosiaalinen tuki voi olla muodollista ja informatiivista ammattiapua tai läheisten tarjoamaa emotionaalista ja materiaalista tukea. Olennaisinta on sosiaalisen tuen laatu. Sosiaalisen tuen tulisi olla ymmärtävää ja hyväksyvää ja puolison tunteet ja tarpeet huomioivaa. Puoliso kokee peliongelmaisen kumppaninsa hyvin ristiriitaisesti, sillä hänellä on tähän intiimi ja emotionaalisesti merkityksellinen suhde, mutta samalla peliongelmainen aiheuttaa hänelle paljon mielipahaa ja hankaluuksia. (Orford ym. 2010a, 41 ja 2010b, 56–58.)

Sosiaalisen tuen merkitys tuli esille aineistoni kertomuksissa, joissa puoliset voimaantuivat saatuaan apua ongelmalliselle ja itselleen ja löysivät ratkaisuja ongelmiinsa.

Minua on auttanut eniten, oikeastaan se, kun minä puhun jollekin ja toinen on ollut sitten päiväkirja. Niitä päiväkirjojakin taitaa olla jo kuusi.

Jos ei olisi ollut tuollaista keskustelupumahdollisuutta, jossa minäkin kävin ne neljä kertaa. Kyllä minä tarvitsin ne.

Tehokkaat selviytymiskeinot tulivat esille puolisoitten kertomuksissa, mutta kävi myös ilmi, että valitettavan harvoin puolisoilla on mahdollisuuksia löytää tai hyödyntää näitä keinoja omassa elämäntilanteessaan ilman tukea ja apua.

## LOPUKSI

Tehokkaiden selviytymiskeinojen hyödyntäminen vaatii kertomusten perusteella puolisolta paljon voimia ja osaamista. Hänellä tulee olla tietoa ongelmakäyttäytymisestä voidakseen suhtautua ongelmaiseen ymmärtävästi ja pystyäkseen pitämään parisuhteen vuorovaikutuksen avoimena ja kannustavana. Hänellä täytyy olla ihmishuhdetaitoja voidakseen vakuuttaa sekä ongelmaisen että velkojat siitä, että selviytyminen on mahdollista. Hänen täytyy toimia aktiivisesti ja itsenäisesti ongelmien ratkaisemiseksi. Lisäksi hän tarvitsee tahtoa ja sitoutumista parisuhteeseen, jotta parisuhde voi toimia selviytymisen voimavarana. Kertomusten perusteella puoliso ja peliongelmainen voivat näillä keinoilla selvitä hankalasta tilanteesta. Saadakseen tällaiset voimavarat puoliso tarvitsee ympärilleen ymmärtävän sosiaalisen verkoston ja helposti saavutettavan ammattiauttajien avun. Yhteiskunnassa tulisi myös olla saatavilla riittävän laajasti tietoa peliongelmaista ja siitä selviämisestä.

Krishnan ja Orford (2002, 80) huomauttavat peliongelmaisten läheisiä tutkiesseen, että emotionaalinen sosiaalinen tuki koettiin kaikkein tehokkaimmaksi. Tällä tarkoitettiin avointa keskustelua ja tunteiden jakamista sosiaalisen verkoston kanssa. Läheiset kokivat erityisen tärkeänä sosiaalisen verkoston ymmärtävän suhtautumisen peliongelmaista kohtaan. Ilmiö tuli esille myös tässä tutkimuksessa. Kertomusten perusteella puolison henkisiä voimavaroja ja parisuhdetta tulisi tukea, jotta elämäntilanne voisi kohentua. Molempien puolisoitten näkökulman huomioiminen

voikin olla merkittävä tekijä selviytymisprosessin onnistumisessa.

Tutkimusaineistossa oli vähän kertomuksia, mutta ne toivat monipuolisesti esille piirteitä puolison selviytymiskeinoista. Orfordin selviytymisnäkökulman hyödyntäminen näyttäisi sopivan suomalaisten peliongelmaista kärsivien puolisoitten selviytymisen tarkasteluun, koska sen avulla tuli esille tekijöitä, joihin tulisi saada tukea selviytymisprosessissa.

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että jo lyhyen intervention jälkeen läheisten selviytymiskeinojen valikoima laajentuu ja tehostuu. Hyvinvointi kohenee ja ahdistuksen ja stressin tunteet vähenevät. (Orford ym. 2001, 773; Rychtarik & McGillicuddy 2006, 175–176; Hodgins ym. 2007, 65.) Puolison hyvinvoinnin kohentaminen ja parisuhteen vahvistaminen tukevat myös peliongelmaisen selviytymisprosessia, sillä ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki helpottavat riippuvuudesta irtautumista (Orford 1992; Koski-Jännes & Hänninen 1998, 173; Itäpuisto 2010).

Päihdeongelmaisen läheisten kokeimuksia tutkinut Marja Holmila (2003, 80–83) on käyttänyt suhdeuran käsitettä kuvatakseen sitä, minkälaisesta haastavasta tilanteesta puolison on selviydyttävä. Hänen mukaansa puolison ja päihderiippuvaisen suhteen ymmärtäminen, suhdeuran määrittäminen ja mahdollisesti sen muuttaminen voi toimia selviytymisen keinona. Oman tutkimukseni kertomusten pohjalta vaikuttaisi siltä, että suhdeuran määrittäminen voisi toimia puolison ja parisuhteen selviytymisen lähtökohdaksi myös peliongelmaisten kohdalla. Pelion-

gelmaisen perheen auttamisprosessissa tulisikin lisätä huomiota puolison tarpeisiin ja hänen vahvistamiseensa. Kunnallisten ja muiden toimijoiden, kuten järjestöjen tarjoamat hoitomuodot tulisi tuoda läheisten ulottuville matalan kynnyksen hoitomahdollisuuksina ja niitä pitäisi kehittää ongelmaisten ja puolisoitten yhteisiin kohtaamisiin sopiviksi.

Yhteiskunnassa olisi tärkeää keskustella avoimesti peliongelmaista ja sen vaikutuksista ja aiheesta tulisi tehdä laajalaista tutkimusta. Tähän onkin tartuttu tekemällä rahapeliongelmaista monitieteellistä tutkimusta tarkastellen mm. sosiaalisen ympäristön tekijöitä, jotka suojaavat peliongelman kehittymiseltä (Tammi & Raento 2013, 21–23). Yksilöiden selviytymisen kannalta on tärkeää, että riippuvuusongelmien luonteesta ja seurauksista on saatavilla riittävästi informaatiota. Riippuvuusikäytännön tunnistaminen, ymmärtäminen ja siitä keskusteleminen tukevat läheisen selviytymisprosessia (Orford ym. 2013, 74). Kertomuksissaan puoliset toivat esille, että riittävä informaatio mahdollistaisi ymmärtävämpää suhtautumista ja helpottaisi tukiverkoston hyödyntämistä.

Riippuvuusongelmien erilaiset seuraukset tulisi huomioida kansanterveyden ja – talouden näkökulmasta. Riippuvuusongelmilla on merkittävät vaikutukset ongelmaisen ja hänen läheistensä fyysiseen ja psyykkiseen terveyteen, mistä seuraavat yhteiskunnallisesti mittavat terveydenhoitokustannukset. Näiden lisäksi läheisille aiheutuu ongelmaisten perheenjäsentensä tukemisesta kustannuksia, jotka ovat ”näkyvämpiä”. (Orford ym. 2013; Copello

ym. 2010.) Rahalla ei voi mitata sitä ahdistusta ja pahoinvointia, jota puoliset ja läheiset kokevat eläessään riippuvuusongelman rinnalla ja pyrkivään selviytymään hänen kanssaan.

Nämä näkökulmat perustelevat ennaltaehkäisevien toimenpiteiden ja tehokkaiden hoitoprosessien kehittämistä sekä peliongelman nostamista yhteiskunnalliseen keskusteluun. Rahapelien tuotoista jaettava rahoitusta tarvitaan kansalaisten hyvinvoinnin tukemiseen. Lisäksi tarvitaan rohkeaa keskustelua rahapelien haitoista pelien koukkuun jääneiden perheiden näkökulmasta.

#### KIRJALLISUUS

- Copello, Alex & Templeton, Lorna & Powell, Jane (2010) The impact of addiction on the family: Estimates of prevalence and costs. *Drugs: education, prevention and policy* 17 (S1), 63–74.
- Dickson-Swift, Virginia & James, Erica & Kippen, Sandra (2005) The experience of living with a problem gambler: Spouses and partners speak out. *Journal of Gambling Issues* 13, 1–22.
- Erkkilä, Raija (2005) Narratiivinen kokemuksen tutkimus: Koettu paikka, tarina ja kuvaus. Teoksessa Juha Perttula & Timo Latomaa (toim.) *Kokemuksen tutkimus. Merkitys, tulkinta ja ymmärtäminen*. Helsinki: Dialogia, 195–223.
- Ferland, Francine & Fournier, Patricia-Maude & Ladouceur, Robert & Brochu, Priscilla & Bouchard, Michaël & Pâquet, Lindy (2008) Consequences of pathological gambling on the gambler and his spouse. *Journal of Gambling Issues* 22, 219–229.
- Folkman, Susan & Lazarus, Richard (1991) *Coping and Emotion*. Teoksessa Alan Monat & Richard Lazarus (toim.) *Stress and Coping*. New York: Columbia University Press, 207–227.
- Hansen, Marianne (2006) Treatment of problem & pathological gambling in the Nordic countries: Where we are now and where do we go next? *Journal of gambling issues* 18, 91–105.
- Hodgins, David & Shead, Will & Makarchuk, Karyn (2007) Relationship Satisfaction and Psychological Distress Among Concerned Significant Others of Pathological Gamblers. *The Journal of Nervous and Mental Disease* 195 (1), 65–71.
- Holmila, Marja (2003) *Läheisen ratkaisut*. Teoksessa Marja Holmila & Janna Kantola (toim.) *Pullonkauloja. Kirjoituksia alkoholistien läheisistä*. Jyväskylä: Gummerus, 79–95.
- Houston, B.K. (1988) *Stress and coping*. Teoksessa C.R. Snyder & Carol Ford (toim.) *Coping with negative life events: clinical and sociological psychological perspectives*. New York: Plenum Press, 373–399.
- Hänninen, Vilma (1999) *Sisäinen tarina, elämä ja muutos*. Tampere: Tampereen Yliopisto.
- Hänninen, Vilma (2004) *Omaiskertomusten opettamaa*. Teoksessa Anja Koski-Jännes & Vilma Hänninen (toim.) *Läheiseni on päihdeongelmainen*. Helsinki: Kirjapaja, 104–113.
- Hänninen, Vilma (2008) *Narratiivisen tutkimuksen eettiset haasteet*. Teoksessa Anna-Maija Pietilä & Helena Länsimies-Antikainen (toim.) *Etiikkaa monitieteisesti. Pohdintaa ja kysymyksiä*. Julkaisuja F, Yliopistotiedot 45. Kuopio: Kuopion Yliopisto, 121–137.
- Itäpuisto, Maritta (2010) *Läheiset – päihde- ja pelihoitojen hukattu voimavara. A-klinikka-säätiö Tiimi* 5, 13–14.
- Jaakkola, Tapio (2007) *Peluuri. Vuosiraportti 2007*.
- Koski-Jännes, Anja & Hänninen, Vilma (1998) *Dialogiset prosessit ja riippuvuudesta vapautuminen*. Teoksessa Anja Riitta Lahikainen & Anna-Maija Pirttilä-Backman (toim.) *Sosiaalinen vuorovaikutus*. Helsinki: Otava, 173–191.
- Krishnan, Mya & Orford, Jim (2002) *Gambling and the family from the stress-coping-support perspective*. *International Gambling Studies* 2 (1), 61–83.
- Lazarus, Richard (1993) *Coping theory and research: past, present and future*. *Psychosomatic Medicine* 55, 234–247.
- Lieblich, Amia & Tuval-Mashiach, Rivka & Zilber, Tamar (1998) *Narrative Research. Reading, Analysis and Interpretation*. Thousand Oaks: Sage.



- Lorenz, Valerie & Shuttlesworth, Duane (1983) The impact of pathological gambling on the spouse of the gambler. *Journal of Community Psychology* 11, 67–76.
- Lorenz, Valerie & Yaffee, Robert (1988) Pathological gambling: Psychosomatic, emotional and marital difficulties as reported by the spouse. *Journal of Gambling Behavior* 4 (1), 13–26.
- Marttinen, Johanna (2009) Puolison kokemuksia peliongelma. Pro gradu –tutkielma. Kuopion Yliopisto: Sosiaalipolitiikan ja sosiaalipsykologian laitos.
- Orford, Jim (1992) Control, confront or conclude: how family and society respond to excessive drinking. *British Journal of Addiction* 87, 1513–1525.
- Orford, Jim (1998) The coping perspective. Teoksessa Richard Velleman, Alex Copello & Jenny Maslin (toim.) *Living with drink. Women who live with problem drinkers*. London: Longman, 128–149.
- Orford, Jim & Natera, Guillermina & Davies, Jill & Nava, Adriana & Mora, Jazmín & Rigby, Kate & Bradbury, Colin & Bowie, Nadia & Copello, Alex & Velleman, Richard (1998) Tolerate, engage or withdraw: a study of the structure of families coping with alcohol and drug problems in South West England and Mexico City. *Addiction* 93 (12), 1799–1813.
- Orford, Jim & Natera, Guillermina & Velleman, Richard & Copello, Alex & Bowie, Nadia & Bradbury, Colin & Davies, Jill & Mora, Jazmín & Nava, Adriana & Rigby, Kate & Tiburcio, Marcela (2001) Ways of coping and the health of relatives facing drug and alcohol problems in Mexico and England. *Addiction* 96, 761–774.
- Orford, Jim & Copello, Alex & Velleman, Richard & Templeton, Lorna (2010a) Family members affected by a close relative's addiction: The stress-strain-coping-support model. *Drugs: education, prevention and policy* 17 (S1), 36–43.
- Orford, Jim & Velleman, Richard & Copello, Alex & Templeton, Lorna & Ibanga, Akani-domo (2010b) The experiences of affected family members: A summary of two decades of qualitative research. *Drugs: education, prevention and policy* 17 (S1), 44–62.
- Orford, Jim & Velleman, Richard & Natera, Guillermina & Templeton, Lorna & Copello, Alex (2013) Addiction in the family is a major but neglected contributor to the global burden of adult ill-health. *Social Science & Medicine* 78, 70–77.
- Pajula, Mari (2004) Kolikon toisella puolella. Ongelmapelaajan läheisen maailma. Pro gradu –tutkielma. Helsingin Yliopisto: Yhteiskuntapolitiikan laitos.
- Patford, Janet (2009) For Worse, for Poorer and in Ill Health: How Women Experience, Understand and Respond to a Partner's gambling problems. *International Journal of Mental Health and Addiction* 7, 177–189.
- Pelissä –hanke (2008–2011) Keski- ja Itä-Suomen ongelmapelaajien hoidon kehittämistä tutkimushanke. [www.pelissa.fi](http://www.pelissa.fi). Luettu 3.6.2014.
- Petry, Nancy (2005) *Pathological gambling. Etiology, comorbidity and treatment*. Washington DC: American Psychological Association.
- Rychtarik, Robert & McGillicuddy, Neil (2006) Preliminary Evaluation of a Coping Skills Training Program for Those with a Pathological-Gambling Partner. *Journal of Gambling Studies* 22, 165–178.
- Snyder, C.R. & Mann Pulvers, Kimberley (2001) Copers Coping with stress: Two against one. Teoksessa C.R. Snyder (toim.) *Coping with stress: Effective people and processes*. New York: Oxford University Press, 285–301.
- Spaniol, LeRoy & Jung, Hal (1987) Effective coping: A conceptual Model. Teoksessa Agnes Hatfield & Harriet Lefley (toim.) *Families of the Mentally Ill: Coping and Adaptation*. London: Cassell, 85–106.
- Tammi, Tuukka & Raento, Pauliina (2013) *Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä*. Helsinki: Hakapaino.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli (2002) *Laudullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Jyväskylä: Gummerus.
- Turja, Tuomo & Halme, Jukka & Mervola, Markus & Järvinen-Tassopoulos, Johanna & Ronkainen, Jenni-Emilia (2012) *Suomalaisten rahapelaaminen 2011. Tilastoraportti 14/2012*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Wenzel, Hanne Gro & Oren, Anita & Bakken, Johanne (2008) Gambling problems in the family: A stratified probability sample study of prevalence and reported consequences. *BMC Public Health*, 8 (412), 1–5.