

Ei se määrä, vaan se laatu

Restart-hankkeen katsaus videopelaamisen
ongelmiin Suomessa apua hakeneiden
näkökulmasta

Sanni Behm ja Tuomas Hallamaa



Sisältö

Johdanto: Mistä on kyse?	3
VIDEOPELAAMISEN ONGELMAT KOSKETTAVAT MONENLAISIA IHMISIÄ	4
Raakel: Hain apua, kun... ..	5
Mikä on Restart-ohjelma?.....	6
Ketkä hakevat apua?.....	7
Kun pelaaminen on arjen pelastusrengas, peliongelma on reikä pelastusrenkaassa.....	9
5 yleisintä syytä hakea apua	10
JOSKUS PELAAMINEN ON NUORUUDEN VAIKEUKSIEN PAKOPIKKA	11
Raakel: Kaikki alkoi, kun.....	12
Mitä aikuisten kertomuksista voidaan päätellä peliongelmissa nuoruudessa?	13
PELKKÄ PELAAMISEN MÄÄRÄ EI TEE ONGELMAA, SEN LAATU JA HAITAT TEKEVÄT	14
Raakel: Kun pelaaminen muuttui ongelmalliseksi	15
Millaisia peliongelmat ovat?	16
RAHA, VIDEOPELAAMINEN JA RAHAPELAAMINEN	19
Elias, 24: Oli pitkään tosi vaikea myöntää, että mulla on uhkapeliongelma peliin liittyvän sisällön kanssa.....	19
Rahan käyttö peleihin voi muodostua ongelmaksi monella tavalla	21
Rahankäyttö videopeleihin, rahaongelmat ja rahapelaaminen Restartin hakijoilla	22

RATKAISUT ONGELMAN MUKAAN: PELAAMISEN VÄHENTÄMINEN, LOPETTAMINEN JA LAADUN PARANTAMINEN ..	24
Raakel: Miten muutos tapahtui	25
Ei pelaamisen määrää, vaan sen laatu	26
MUUTOS ON MAHDOLLINEN, VAIKKA PELAAMINEN JATKUISI	27
Raakel: Restartin jälkeen	27
Missä muutos näkyy Restartin jälkeen?	28
Asiakkaiden kokemuksia muutoksesta	30
Restartin tulevaisuus.....	31

Johdanto: Mistä on kyse?

TÄMÄ ON RESTART-hankkeen loppuraportti. Hankkeen yksi tavoite oli selvittää millaisia tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaamiseen liittyvät ongelmat ovat niillä suomalaisilla, jotka hakevat tilanteeseensa tukea. Pyrimme tällä raportilla kertomaan juuri sen.

Käytämme yksinkertaisuuden vuoksi seuraavia termejä:

- Videopelaaminen = tietokone-, konsoli- ja mobiilipelit
- Rahapelaaminen = pelit, jossa panos ja voitto on rahaa
- Uhkapelaaminen = sisältää rahapelit ja niiden kaltaiset pelit, joissa panos tai voitto on virtuaalinen hyödyke.

Peliongelmat ovat yhtä kirjavia kuin ihmisten moninaiset tilanteet. Kuvaamme tätä moninaisuutta sillä, että myös raportissa kuuluu useita ääniä.

PELAAJIEN ÄÄNET

Raakel "xenophics" Lius kertoo oman tarinansa, joka kulkee läpi koko raportin. Löydät hänen koko matkansa Restartin läpi videoina hänen [YouTube-kanavaltaan](#).

Muita pelaajien ääniä edustavat nimettömät otteet Restartin aineistosta ja asiakashaastattelu uhkapelaamisen ja videopelaamisen päällekkäiseltä alueelta.

TILASTOT

Tilastot kertovat ilmiöstä numeroin. Ne on koostanut Restartin aineistoista **Tuomas Hallamaa**.

VALMENTAJAN NÄKÖKULMA

Restartin valmentajat, **Petri Behm** ja **Sanni Behm**, kertovat kokemuksistaan siitä, mitä peliongelmistä tulee esiin keskusteluissa asiakkaiden kanssa.

TIETOLAATIKOT

Tietolaatikat avaavat lukijalle taustaa aiheesta. Ne on koonnut projektipäällikkö **Sanni Behm**.

Restart-ohjelmaan haetaan täyttämällä laaja pelitapoja ja hyvinvointia kartoittava kysely. Se toistetaan myös ohjelman jälkeen, jotta voidaan arvioida tapahtunutta muutosta. Tässä raportissa esiteltävät tiedot ovat peräisin näistä kyselyistä. Pitkän työn tuloksena on kertynyt maailmanlaajuisesti merkittävän kokoinen aineisto 144 avun hakijasta ja 72 ohjelman loppuun tehneestä asiakkaasta.

Haluamme kiittää kaikkia ohjelmaan hake-neita, jotka ovat antaneet luvan tietojen tutkimuskäyttöön. Te olette tehneet mahdolliseksi tutkia vähän tunnettua ilmiötä ja tarjota parempaa tukea videopelaamiseen liittyviin ongelmiin.

Videopelaamisen ongelmat koskettavat monenlaisia ihmisiä



Raakel: Hain apua, kun...

Heräsin klo 4 yöllä käymään vessassa. Kömpießäni takaisin sänkyyn mietin jo kuumeisesti, kuinka paljon osmenite orea alttini pitäisi käydä kaivamassa. Pyörittyäni hetken sängyssä luovutin nukkumisen suhteen, nousin ylös, avasin koneeni ja menin kaivamaan sitä nimenomaista osmenite orea World of Warcraft- peliin.

Oli kesä 2020, olin toipumassa masennuksesta, mutta hitaasti parantuva mielialani oli ottanut takapakkia ja lisäksi minulla oli uniongelmia. Olin alkanut pelaamaan lempipeliäni wowia kevään mittaan ja kesällä pelasin jo 6–10 tuntia päivittäin. Mietimme yhdessä terapeutini kanssa mistä voisi olla kyse, ja ainoa suurempi muutos elämässäni oli pelaamisen lisäys.

Ajatus iski minuun kuin salama kirkaalta taivaalta: ”hetkinen, voiko olla niin, että pelaamisella voisi olla jotain vaikutusta kurjaan mieleeni ja uniongelmiini?” Osmenite oren kaivuun pohdinnan älyttömyys kello neljältä aamuyöstä oli vihdoin se, joka sai minut tajuamaan, että haluan elää eri tavalla.

Tulen muistamaan tuon kesän pelaajidentiteettini käännekohtana. Tajusin silloin ensimmäisen kerran, että pelaaminen voi tuoda elämäni myös huo-noa. Tuohon aikaan olin itseni kanssa täysin hukassa, ja olin valmis tekemään mitä vaan, jotta voisin paremmin. Yritin googlata, olisiko olemassa pelaajille tarkoitettuja vertaisryhmiä tai ohjelmia, mutta kaikki löydökseni olivatkin tarkoitettu rahapelaajille. Muistan, miten mietin, että voiko kyseessä olla edes oikea ongelma, jos asiaan ei ole olemassa edes apua.



TIETOLAATIKKO:

Mikä on Restart-ohjelma?

Restart -ohjelma on verkkokurssi pelitapojen tutkimiseen ja muutokseen haastavissa elämäntilanteissa, joissa pelaaminen on syy, seuraus tai jotakin muuta. Tukena on oma valmentaja. Kurssi kestää kahdeksan viikkoa. Restart on suunnattu täysi-ikäisille tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaajille ympäri Suomen.

Restartissa ei tavoitella pelaamisen lopettamista tai vähentämistä, jollei osallistuja itse sitä halua. Asiakkaat määrittävät tavoitteensa itse. Yleisin tavoite on pelaamisen hallinnan lisääminen.

Verkkokurssin tehtävät haastavat osallistujan pohtimaan asioita itsenäisesti. Puheluissa oman valmentajan kanssa herätellään ja vahvistetaan motivaatiota muutoksen tekemiseen.

Restart on ensimmäinen videopelaamisen ongelmiin keskittyvä Peluurin palvelu ja yksi harvoista Suomessa. Se kehitettiin STEA:n rahoittamassa Sininauhaliiton hankkeessa vuosina 2019–2022. Sininauhaliitto on Peluurin taustaorganisaatio.

Hakijoita ohjelmaan on tavoitettu vaikuttajayhteistyön (Twitch.tv ja YouTube), sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä hakukoneiden kautta.

TILASTOT

Ketkä hakevat apua?

Restartista on tarjottu paikkaa kaikille täysi-ikäisille, jotka ovat halunneet tarkastella omaa pelaamistaan. Tässä tietoja heistä.

Vuoden 2022 loppuun mennessä:

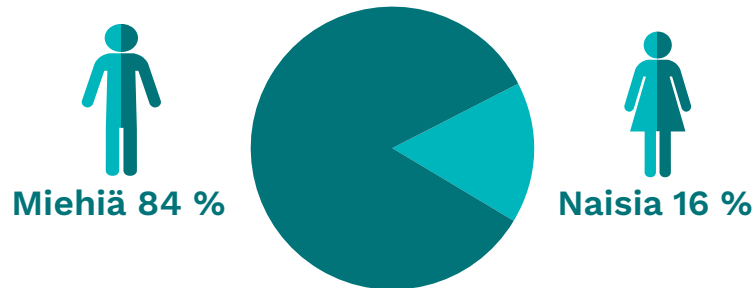
172 ohjelmaan hakeneet	97 aloittaneet	77 läpi
-------------------------------------	--------------------------	-------------------

Ohjelmaan hakevista noin puolet päätyy tekemään ohjelman loppuun.

Sukupuoli

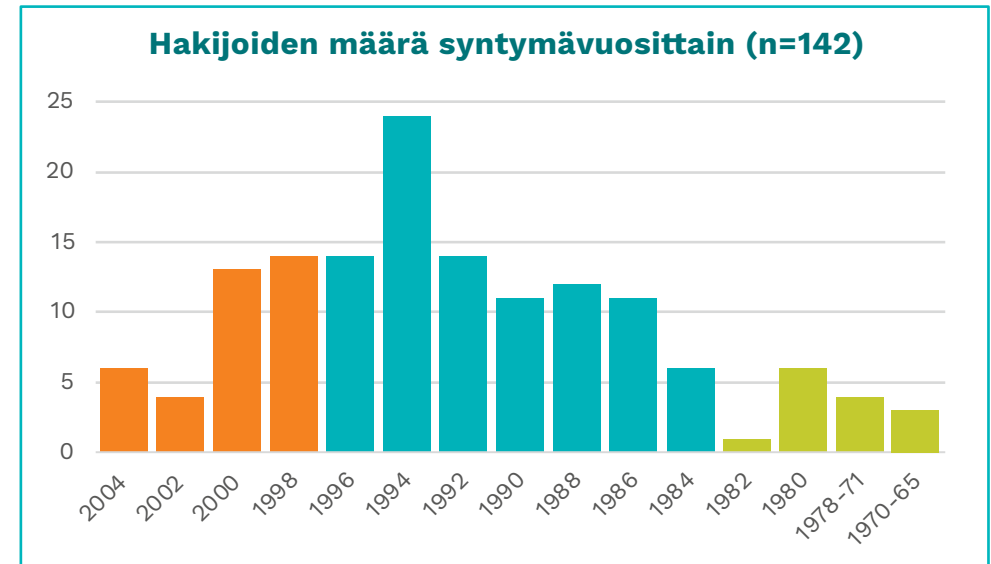
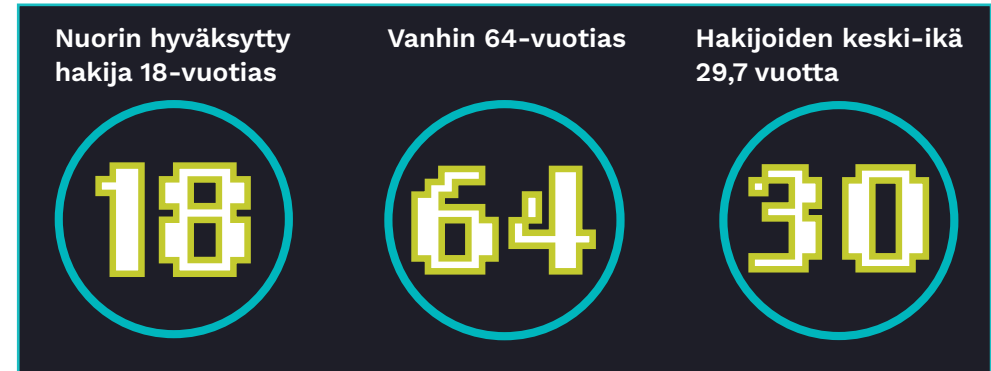
Restartin hakijoissa miehet ovat yliedustettuna. Ohjelmaan hakeneiden miesten ja naisten iässä tai pelitavoissa ei ollut eroja.

Ohjelmaan hakeneet



Ikä

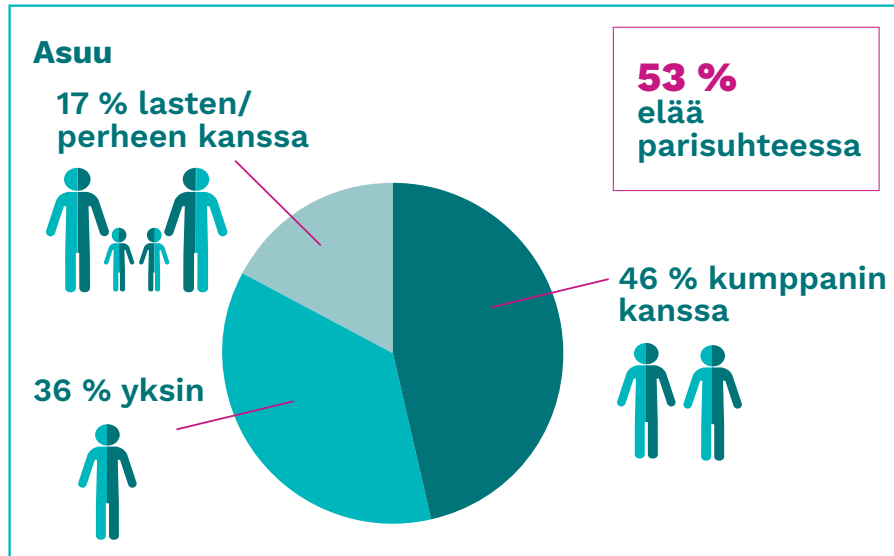
Restartin hakijat eivät painotu nuoriin, kuten usein odotetaan. Eniten apua pelaamisen ongelmiin hakevat 29–30-vuotiaat. Puolet hakijoista on 18–28- ja puolet 29–64-vuotiaita.



Eniten apua hakevat y-sukupolveen kuuluvat, eli 26–41-vuotiaat (turkoosi). Z-sukupolveen kuuluvia 18–25-vuotiaita hakijoita on enemmän sukupolven vanhemmassa kuin nuoremmassa päässä. Peliongelmat koskettavat myös x-sukupolvea, eli 42–57-vuotiaita.

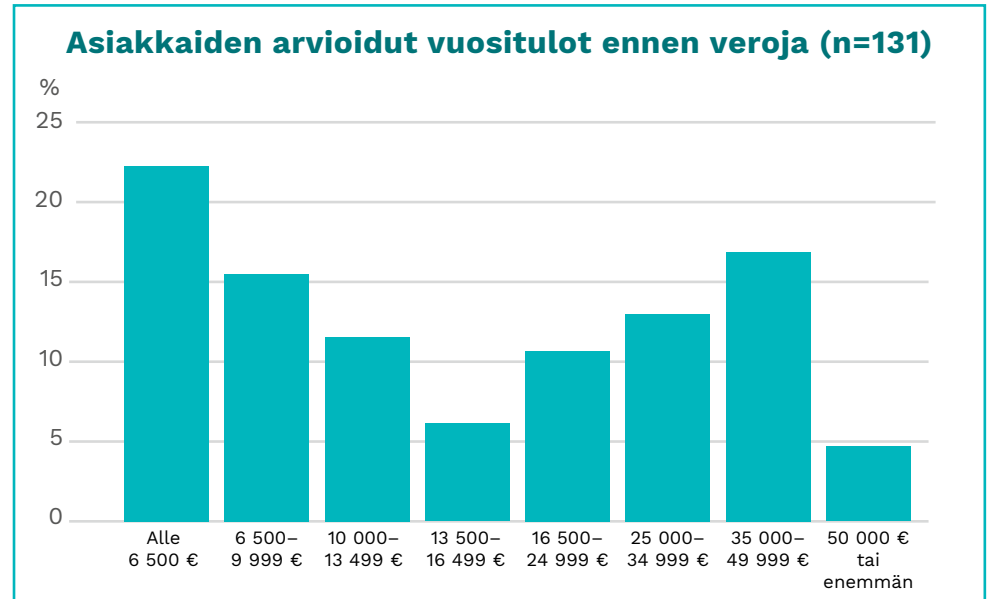
Parisuhdetilanne

Parisuhteen säilyttäminen ja vanhemmaksi tuleminen mainitaan usein avun hakemiseen kannustavana tekijänä.



Tulojakauma

Tulojakaumassa keskituloisten pieni määrä on huomattava. Pienituloisten määrää selittää opiskelijoiden suuri osuus. Kun opinnot on saatu tehtyä, työelämään sijoitetaan hyvin ansaitseviin ammatteihin.



Elämäntilanne

Pelaaminen voi muodostua ongelmalliseksi monenlaisissa elämäntilanteissa.

38 %
ansiotyössä

35 %
opiskelija

23 %
työvoiman
ulkopuolella



Asuinympäristö

82,5 %
kaupunki



Kun pelaaminen on arjen pelastusrengas, peliongelma on reikä pelastusrenkaassa

PELAAMINEN on usein keino säädellä stressiä, selviytymiskeino arjen harmauden keskellä. Joissakin kuormittavissa elämäntilanteissa se voi stressin helpottamisen lisäksi myös luoda sitä lisää.

Opiskelijalle, joka muuttaa opintojen perässä vieraalle paikkakunnalle ja ensi kertaa omilleen, kaikki arjessa on yhtäkkiä uutta. Opinnoista ja arjen pyörittämisestä pitäisi selvitä yksin ja sen lisäksi vielä tutustua uusiin ihmisiin. Tukiverkostot jäivät vanhalle kotipaikkakunnalle. Piipahdus pelimaailmaan voi auttaa hetkissä, jolloin tuntuu, ettei selviä kaikesta. Arjen vaatimusten toistuva pakeneminen voi kuitenkin johtaa tekemättömien töiden kasaantumiseen, joka tuottaa lisää stressiä, ja lisää tarvetta pelata.

Työttömyyden tai mielenterveysongelmien kohdatessa usko omaan kykyihin tai mahdollisuuksiin pärjätä yhteiskunnassa on usein koetuksella. Pelaaminen voi tuoda elämään merkityksellisyyttä sekä yhteisön, johon kuulua ja joka tarvitsee panostasi. Se on myös edullinen tapa täyttää tyhjää aikaa. Joskus pelin ääreen voi unohtua vuosiksi, jos sen ulkopuolisen elämän tyh-



yyttä ahdistaa ja samaan aikaan uuden elämän rakentaminen tuntuu ylivoimaiselta.

Myös positiiviset ja kaivatut elämänmuutokset voivat tuoda stressiä. Työn ja perheen yhdistäminen tekee arjesta kuin arjesta kiireistä. Arjen tuoma riittämättömyyden tunne helpottuu pelin parissa, joka tarjoaa onnistumisen kokemuksia. Oma aikaa otetaan pelaamiseen sieltä mistä sitä saa, mutta se on samalla pois jostain tärkeästä. Unesta, parisuhteesta,

lapsilta, kotitöistä tai työstä ajan nipistämällä on seurauksensa.

Jokaisessa edellä kuvatussa elämäntilanteessa pelaaminen sekä kannattelee että osallistuu tilanteen jatkumiseen tai vaikeutumiseen. Pelaamisesta voi myös alkaa kadota mielekkyys, jos siitä tulee pääasiassa välttelyä tai pakokeino. Monelle se on herätys tilanteen ongelmallisuuteen, kun pelaamiseen, arjen pelastusrenkaaseen tulee reikä.

5 yleisintä syytä hakea apua

Hakijat kuvaavat omin sanoin syitä hakea Restartiin.

1. Peliongelma (oma arvio)

”Vuosien yksinäisen yrittämisen jälkeen jouduin toteamaan, että en saa ylenmääräistä pelaamistani hallintaan. Se vaikuttaa suuresti arkeeni ja aiheuttaa suurta mielipahaa ja turhautumista.”

2. Pelaaminen häiritsee muita tärkeitä asioita

”Olen huomannut, että suurin osa pelaamisestani on laadutonta, turrusmielessä tapahtuvaa automaatiota, josta en nauti, mutten osaa lopettaakaan. Eriyisen hankalia ovat etäluennot, joilla keskittyminen ei riitä luentoon, kun viereen aukeaa melkein pakkomielteisesti joku peli.”

3. Pelaamiseen kuluu liikaa aikaa

”Koen, että pelaaminen vie liian ison osan elämästäni. Esim. tänä kesänä olin suunnitellut tekeväni koulun lopputyötä ison osan, mutta jotenkin päivät ovat valuneet viemäriin pelimaailmoissa.”

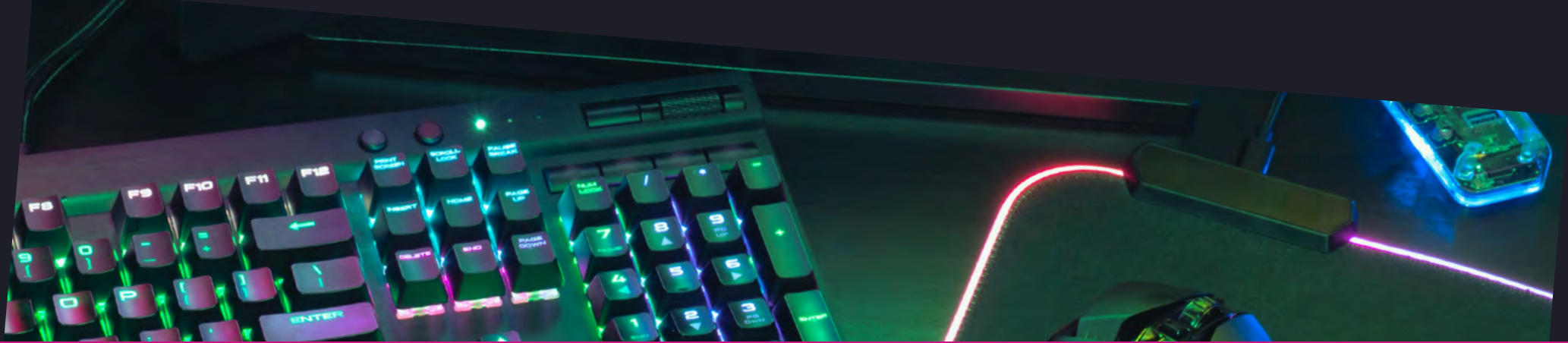
4. Parisuhde tai perhe

”Olen naimisissa, ja sairastan masennusta. Pelaaminen on ongelma parisuhteelle, sillä pakenen siihen huonoja oloja, ja pelaan välillä todella paljon.”

”Vaimo käytännössä kehotti, ja joo, olisi sille kyllä tarvetta. Koska pelaan yöt läpi väillä täysin estottomalla. Kolmen lapsen isänä ja [...] päivätyö...”

5. Pelaamiseen kuluva raha

”Videopelieihin tullut nyt lähiaikoina käytettyä liikaa rahaa ja sitä on alkanut pohtimaan, että tähän varmaan olisi hyvä saada stoppi. Uhkapelitautta löytyy. [...] Uhkapelien tilalle on sitten vähitellen tullut se, että käyttää videopelieihin liikaa rahaa. Monissa peleissä on samantyyllisiä uhkapelimekaaniikoita, jotka eivät kyllä itselle sovi, kun homma ei välillä ihan kontrollissa pysy.”



Joskus pelaaminen on nuoruuden vaikeuksien pakopaikka



Raakel: Kaikki alkoi, kun...

Olisi niin helppoa, jos voisin syyttää wovia kurjasta mielestäni ja masennuksestani. Totuus, jonka oppimisesta olen maksanut äärimmäisen kalliin hinnan, on kuitenkin se, että se miten olen pelannut ja pelaan vieläkin, ei ole syntynyt tyhjiössä. Toisin sanoen, sillä, miksi pelaan, on äärimmäisen tärkeä merkitys.

Kutsun sinut aikamatkalle 23 vuotta menneisyyteeni Jyväskylään rauhalliselle omakotitaloalueelle. Olin tuolloin 11-vuotias, ja olimme juuri muuttaneet uuteen kotiin uudelle alueelle. Vuotta aiemmin olimme saaneet uuden tietokoneen. Kuitenkin minusta tuli pelaaja vasta tuossa uudessa kodissa. Minulla ei ollut tuohon aikaan yhtään kaveria, joiden kanssa olisin voinut viettää aikaa päivittäin. Koulussa minua kiusattiin jättämällä minut porukasta. Minulla on 4 pikkusisarusta, joista tuohon aikaan yksi oli vauva ja toinen taa-pero, joten vanhemmillani ei ollut minulle paljoa aikaa.



Tuohon aikaan pelaaminen oli minulle se, joka vei pois yksinäisyyteni. Pelaaminen oli se, joka antoi minulle tunteen siitä, että olen hyvä, vahva ja osaava. Pelaaminen oli se, joka pyyhki pois suruni ja jonne pystyin mennä pakoon kurjaa oloani. Paikasin hyväksynnän, rakkauden ja merkityksellisyyden tarpeita, siten kun lapsi osasi: pelaamalla. Totuus on, että tuo yksin jäänyt 11-vuotias tyttö olisi tarvinnut apua. Minä olisin tarvinnut apua ja rakkautta 23 vuotta sitten. Sen sijaan opin, että pelaaminen on paikka, jossa voin kokea itseni hyväksi ja arvokkaaksi, ja jossa voin unohtaa ongelmani.

Mitä aikuisten kertomuksista voidaan päätellä peliongelmistä nuoruudessa?

IHMISTEN MIELIKUVISSA pelaaminen ja peliongelmat yhdistyvät nuoreen ikään. Restartin hakijoiden tiedot kertovat monimutkaisempaa tarinaa. On totta, että noin puolet Restartiin hakeneista on nuoria aikuisia, eli 18–29-vuotiaita. Ikäjakauman huippu ja keskiarvo asettuvat kuitenkin 29 ikävuoden kohdalle ja toinen puoli hakijoista on aikuisia 30–64-ikävuoden välillä.

Videopelaamisen ongelmiin apua hakeneet sukupolvittain



z = 26 %
18–25 v.



y = 65 %
26–41 v.



x = 9 %
42–57 v.

Videopelaamisen ongelmiin hakevat apua useimmin y-sukupolveen kuuluvat aikuiset. Z-sukupolveen kuuluvia avunhakijoita on enemmän vanhemmissa kuin nuoremmassa. Myös x-sukupolvi on hakijoissa edustettuna.



peliongelman kesto hakijoilla keskimäärin

9 vuotta

Ongelmallinen pelaaminen oli kestänyt hakijoiden oman arvion mukaan peräti yhdeksän vuoden ajan ennen avun hakemista. Puolella arvioitu peliongelman alkamisikä on 19 vuotta tai vanhempi. Tämä viittaa siihen, että osalla pelaamiseen liittyvät ongelmat ovat kehittyneet itsenäistymisen elämänvaiheessa ja ne saattavat kytkeytyä tälle vaiheelle tyypillisiin elämänmuutoksiin.

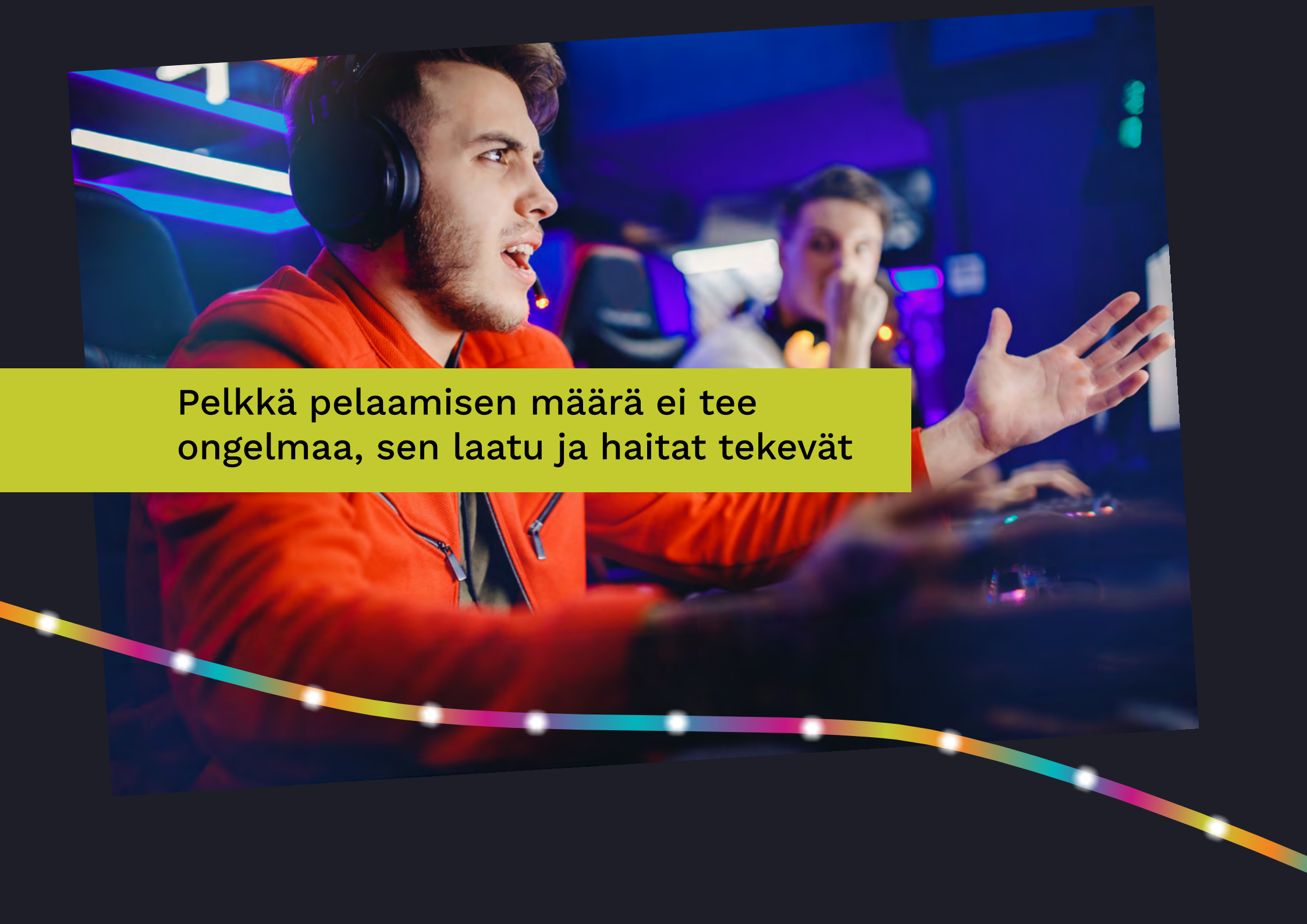
Tilastot alkamisiästä yhdistyvät valmentajien havaintoihin asiakastyössä: ongelmallinen pelaaminen ajoittuu kuormittaviin elämänvaiheisiin: Kun muutetaan pois

kotoa, mennään opiskelemaan vieraalle paikkakunnalle, kuormitutaan uuden työn paineissa, erotaan tai tullaan vanhemmiksi.

Taustalla on usein nuoruusiässä opittu selviytymismalli, jossa pelaaminen auttaa sietämään elämän paineita. Kovemmat paineet, kuten yksinäisyys, masennus, turvaton kotielämä tai kiusaaminen, edellyttävät kovempaa pelaamista unohtuakseen edes hetkeksi.

Pelaaminen usein hellittää, kun ongelmakin hellittävät. Kun pelaaminen alkaa nuoruudessa selviytymiskeinona, sitä seuraavat elämäntapahtumat vaikuttavat määrittävän, tuleeko siitä ongelma. Restartin näkökulmasta katsottuna kehitys on kuitenkin useimmiten niin hidasta, että se kestää aikuisuuteen asti.

Vaikuttaisikin siltä, että nuoren pelaaminen on useammin ongelmien seurausta, kuin syy niihin, vaikka yhteiskunta näkee sen toisin päin. Nuorelle tulisi tarjota apua niihin asioihin, jotka saavat pelaamaan. Jos ei tarjota, pelaamisesta voi myöhemmin tulla ongelma.



Pelkkä pelaamisen määrä ei tee
ongelmaa, sen laatu ja haitat tekevät

Raakel: Kun pelaaminen muuttui ongelmalliseksi

Lähes 13 vuotta sitten maaliskuuisena aamuyönä klo 01 karjuin ja kiljuin kerrostalokaksiossamme täysillä. Olimme juuri voittaneet suomalaisen joukkueemme Paragonin kanssa World of Warcraftin maailmanmestaruuden, ja unelmastani oli tullut totta. Tuohon aikaan WoWia pelasi maailmanlaajuisesti 12 miljoonaa ihmistä, ja olin tuon pienen piirin superkuuluisuus. Minulle sateli onnitteluja ja ihailua ja kaikki halusivat tietää, miltä maailman huipulla oleminen tuntuu.

Todellisuudessa sydäntäni kaiversi hillitön pelko. Minua alkoi ahdistamaan aina, kun menin lukemaan oman hahmoni pelaamiseen keskittyviä forumeita. Pelkäsin, että joku olisi löytänyt jotain uutta hahmon pelaamisesta mitä en tiennyt, ja että olisi paljastanut, että teen väärin. Pelasin maailman parhaassa killassa, mutta sydämesäni itselleni olin huono ja epäonnistunut ja pelkäsin kuollakseni, että muut saisivat tietää tämän.

Minusta tuli lopulta WoWissa maailman huippu sekä sattumasta, että koska syvällä sisimmässäni en koskaan riittänyt itselleni. Pelin pelaaminen kilpailullisesti ruokki epäonnistumisen pelkoani. Jos oli-

sin epäonnistunut, muut olisivat nähneet sen mitä uskoin itse olevani: huono. Tämä uskomus itsestäni muodostui lapsena, ja sitä korosti yksin jääminen 11-vuotiaana. Tein siis kaikkeni, etten tällä kertaa WoWissa olisi huono.

Vaikka rakastin peliä, peliporukkaamme ja pelaamista, suhteeni pelaamiseen oli epäterve. Pelasin paljastumisen pelosta. Olin oppinut, että minut hyväksytään pelissä, kun pelaan täydellisesti. Kun lopetin pelaamisen Paragon-joukkueessa, siirsin saman täydellisyyden tavoittelun työelämään. Samalla pelituntini vähenivät, vaikka jatkoinkin tavoitteellista rai- daamista WoWissa.

Vuonna 2019 elämäni romahti. Olin unelmatyöpaikassani työskentelemässä pelaajien kanssa, minulla oli kiiltävä Instagram-tili, hyvä palkka, avioliitto ja matkoja eksoottisiin paikkoihin ympäri maailmaa. Työni oli kuitenkin äärimmäisen stressaavaa, ja kiiltävän kuoren alla kyti hätä. Avioliittoni oli kriisissä ja olin masentunut. En kuitenkaan kertonut oikeasta tilanteestani kellekään, koska eihän voi olla ongelmia, jos itsellä on kaikki mitä on aina tavoitellut.



Hätäni myöntäminen olisi ollut epäonnistuminen, ja olinhan vannonut jo nuorena aikuisena, etten enää epäonnistuisi missään. Täydellisyyteni tavoittelu maksoi lopulta mielenterveyteni, avioliittoni ja identiteettini. Puolessa vuodessa sain kaksi työburnouttia, masennusdiagnoosin, mielialalääkkeet, uniongelmia, erosin, jäin sairauslomalle ja aloitin terapian. Romahduksen jälkeen käytin puolitoista vuotta kooten aiemman elämäni palasia ja etsien uusia arvoja, joiden varaan voisin rakentaa elämäni. Aloin hitaasti parantumaan.

Kun aloitin WoWin pelaamisen uudestaan romahdusvuoteni jälkeen, en olisi mitenkään voinut uskoa reaktioni vahvuutta. Olin "oikeassa elämässäni", kuten pelaajat kutsuvat ei-pelimaailmaa, löytänyt vihdoin rauhaa itseni kanssa. Kaikki se katosi, kun loggasin peliin. Osasin pelata vain yhdellä tavalla: täydellisesti. Kesällä 2020 tämä huipentui yölliseen osmenite ore -kriisiin.

TILASTOT

Millaisia peliongelmat ovat?

60 %

hakijoiden pelaamisesta on ongelmallista

Useimmiten ongelmallinen ja hyvä pelaaminen vaihtelevat. Kaikki pelaaminen ei ole ongelmallista koko ajan. Hakijat arvioivat, että heidän pelaamisestaan keskimäärin 60 % on ongelmallista.

Peliongelmien vakavuus vaihtelee

42 %

todennäköinen peliriippuvuus

Restartissa mitataan peliongelman vakavuutta kahdella mittarilla, joista *Ten Item Gaming Disorder Test* (IGDT-10) jätti peliriippuvuuden rajan alle yli puolet hakijoista. Vaikuttaisi siltä, että jotkut ovat valmiit hakemaan apua jo ennen kuin pelaaminen kehittyy riippuvuudeksi.

Mihin ongelmat liittyvät?



88 % ajankäyttöön



76 % ihmissuhteisiin



68 % työhön tai opiskeluun



28 % rahankäyttö peleihin

Ongelmien päällekkäisyyksien perusteella vaikuttaisi siltä, että ajankäytön ongelmat heijastuvat ihmissuhteisiin ja työhön tai opiskeluun. Rahankäytön ongelmilla oli vähiten päällekkäisyyttä työhön ja opiskeluun liittyvien ongelmien kanssa.



Netinkäyttö osana ongelmaa

Osalla hakijoista pelaaminen on osa laajempaa netinkäytön ongelmaa tai netinkäytön ongelmat osa pelaamista. Pelaamiseen liittyvää netinkäyttöä on viestintä pelikavereiden kanssa, pelivideoiden katselu mm. strategiamielessä ja tiedonhaku ajan tasalla pysymiseksi.

Ongelmallisten pelien top 10

Peli	Mainintoja	Painotettu maininta*	Pelityyppi
1. League of Legends	14	35	Taisteluareenamoninpeli
2. World of Warcraft	13	36	Verkkoroolipeli
3. Counter Strike: Global Offensive	13	32	Verkkoammuskelupeli
4. Rahapelit (kaikki)	12	33	
5. Call of Duty (kaikki)	10	22	Verkkoammuskelupeli
6. Dota 2	9	23	Taisteluareenamoninpeli
7. Runescape	6	16	Verkkoroolipeli
8. Guild Wars 2	6	13	Verkkoroolipeli
9. Path of Exile	6	13	Verkkotoimintaroolipeli
10. Overwatch	5	13	Verkkoammuskelupeli

*Hakijat saavat kertoa kolme eniten ongelmia aiheuttanutta peliä järjestyksessä. Mainintoja painotettiin antamalla ensimmäiselle kolme, toiselle kaksi, ja kolmannelle yksi piste.

Hakijoille ongelmia aiheuttaneissa peleissä oli paljon vaihtelua. 144 hakijaa mainitsi yhteensä 119 eri peliä. Eniten mainintoja keräsivät aktiivisten harrastajien suosimat tietokonepelit. Top kymmissä on seitsemän ilmaispeleä (turkoosilla). Usealla hakijalla oli ongelmia myös rahapelien kanssa.

Hakijoiden pelatuimmat pelityypit

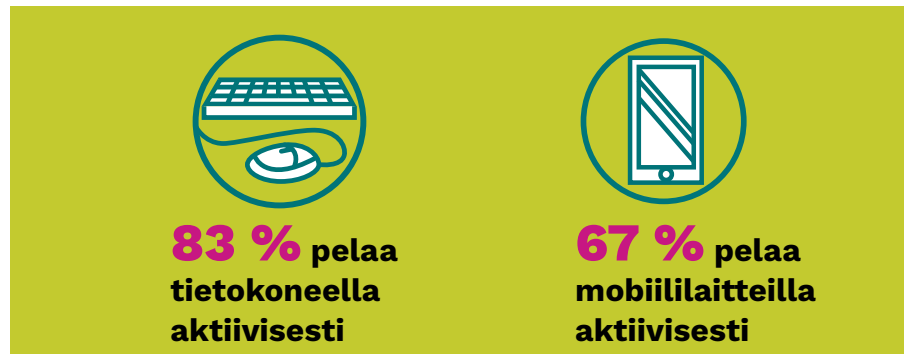
	Päivittäin pelaavien osuus	Aktiivisten pelaajien osuus
Ammuskelupelit	32,60 %	63,90 %
Strategiapelit	27,50 %	66,00 %
Roolipelit	23,60 %	59,00 %
Toimintapelit	16,00 %	53,10 %
Pulmapelit	11,80 %	29,90 %
Seikkailupelit	9,70 %	36,80 %

Restartin hakijoiden pelimaku on laaja ja omistautumista vaativia pelityyppejä suosiva. Verrattuna Pelaajabarometrin 2022 tietoihin, ero suosituimpiin digitaalisiin pelityyppeihin väestötasolla on suuri. Väestötasolla pelataan eniten pulma- ja korttipelejä. Restartin hakijat pelasivat niitä useammin kuin väestö keskimäärin, mutta ne tulivat pelatuimmissa pelityypeissä viidentenä.

Pelaamisen määrä viimeisen vuoden aikana



Pelialustat



Suurin osa pelaava vähintään kahdella alustalla. Mobiili-pelaajilla lyhyet pelikerrat korostuvat, kun tietokoneella pelaavilla korostuvat pitkät pelikerrat.

Restartin hakijoiden pelaaminen sosiaalisena toimintana

	Pelaava yksin joskus tai harvemmin	Pelaava yksin usein tai lähes aina
Pelaava verkossa muiden kanssa usein tai lähes aina	1. Pelaaminen on lähes täysin sosiaalista toimintaa 45 % asiakkaista	2. Pelaamisessa on voimakas sosiaalinen ulottuvuus 38 % asiakkaista
Pelaava verkossa muiden kanssa joskus tai harvemmin	4. Pelaaminen on vähäistä tai pelaamisen sosiaalinen ulottuvuus ei ole internetin välittämää 1 % asiakkaista	3. Pelaamisessa ei ole sosiaalista ulottuvuutta tai sosiaalinen ulottuvuus on heikko 14 % asiakkaista

Pelaaminen oli sosiaalista toimintaa 83 prosentille. Pelaamisen sosiaalisuudessa voidaan nähdä neljä toisistaan eroavaa ryhmää: ensimmäisessä (45 %) pelaaminen on lähes täysin sosiaalista toimintaa, toisessa (38 %) pelaamista tehdään sekä yksin että yhdessä verkon välityksellä, kolmannessa (14 %) pelaaminen tapahtuu pääasiallisesti yksin ja neljäs (1 %) on marginaalinen. Kuviosta rajautuvat ulos hakijat, jotka olivat vastanneet ”ei koskaan” jompaankumpaan kysymykseen. Pelaamisen sosiaalisuudella saattaa olla merkitys myös ongelmallisessa pelaamisessa.

Raha, videopelaaminen ja rahapelaaminen

PELAAJIEN ÄÄNI

Elias, 24: Oli pitkään tosi vaikea myöntää, että mulla on uhkapeliongelma peliin liittyvän sisällön kanssa

Taustaa

Skini on Counter Strike: Global Offensive (CS:GO tai pelkkä CS) pelissä aseiden tai puukon ulkoasu. Skinejä saa avaamalla pelistä kerättäviä laatikoita. Avaaminen maksaa rahaa. Mitä harvinaisempi skini on, sitä enemmän pelaajat antavat sille arvoa. Pelaajat voivat ostaa ja myydä skinejä toisilleen pelialusta Steamin markketoissa. Alusta ottaa oman siivunsa joka myynnistä. Skinejä voi myös käyttää panoksena uhkapeleissä niihin erikoistuneilla sivustoilla.

Elias tutustui CS:n maailmaan nimenomaan skinien kautta jo ennen kuin itse pelasi. Hänestä oli kivaa katsoa, kun tubettajat ja muut somevaikuttajat availivat CS:n laatikoita.

– Kun aloitin CS:n pelaamisen, oli jo aika selkeää, että niitä laatikoita tulen avaamaan.

CS vei nopeasti mukanaan ja alkuun Elias availi laatikoita hyvällä mielellä. Niistä

jotakin aina välillä sai, yleensä ei. Käännekohta oli, kun hän sai laatikoista useita kalliita esineitä ja hienoja skinejä omaan inventoryyn.

– Halusin lisää hienoja skinejä, koska niillä oli tietty arvo. Vähän sama idea, kun joku ostaa kalliita merkkivaatteita.

Laatikoiden avaaminen oli myös tapa saada adrenaliinia ja fiilistä pelaamiseen. Kanssapelaajille on mielekästä seurata laatikoiden avaamista ja siksi niitä on helppoa avata todella paljon. Eliaksen vapaa-aika rakentui käytännössä pelaamisen ympärille. Kun ei harrastanut muuta, ei tuntunut pahalta käyttää peliin kaikkia ylimääräisiä rahoja. Pian hän alkoi huomata uhkapelaamisen merkkejä.

– Aloin availemaan laatikoita enemmän ja enemmän. Olin siinä hetkessä vähän kuin poissa omasta arkitodellisuudestani, mutta tein kuitenkin päätöksiä, jotka vaikuttivat todelliseen arkeen:



availusta jäi enemmän häviölle kuin voitolle.

Laatikoiden avaamisen rinnalle tuli uhkapelaaminen skineillä. Tragikoomisen tilanteesta teki se, että Elias päätyi pelaamaan skineillä uhkapelejä samojen kasinovaikuttajien kanssa, joiden videoita oli seurannut. Sivustoilla hän halusi pelata samalla levelillä heidän kanssaan.

– Pelasin niiden kanssa tuhansien eurojen matseja. Ne sai rahat siltä samalta sivustolta, ja mä laitoin ne mun pankkikortilta. Mä lopetin siihen, kun rahat loppuivat ja ne siihen, kun tuli tunnin striimi täyteen.

Eliaksen mielestä kenelläkään ei ole oikeasti varaa sellaiseen pelaamiseen, mitä kasinovaikuttajien videoilla näkee. Jos videolla hävitään 500 euroa, niin seuraava panos on tuhat. Seuraajat omaksuvat helposti saman ajattelutavan.

– Ajattelin niin, että en välttämättä ole hävinnyt mun rahoja, jos voitan ne takaisin. Koska se ajatus oli mahdollinen, aloin käyttää kymmenien eurojen sijaan tuhansia.

Eliaksen oli vaikeaa myöntää, että skinien eli peliin liittyvän sisällön käyttäminen oli muodostunut hänelle ongelmaksi.

– Jos Steamissä olisi ollut vaihtoehtoa rahankäyttö seuraavaksi vuodeksi, olisin tehnyt sen satatuhatta kertaa. Sen sijaan illan päätteeksi vannoin, ettei enää ikinä tätä ja sitten seuraavana iltana taas uudestaan.

Muutaman vuoden ja kymmenien tuhansien eurojen tappioiden jälkeen Elias tajusi, ettei tilanteessa ollut mitään järkeä. Pelaaminen ja skinit ei tuntuneet enää tärkeiltä ja niihin kuluneella rahalla hän olisi voinut rakentaa elämää.

– Päätin hakea ulkopuolista apua. Restartissa olen saanut puhua avoimesti pelaamisesta miettimättä, uskallankolla rehellinen. Sain voimaa jättää pelaamisen kokonaan puoleksi vuodeksi. Tajusin, että pystyn olemaan ilman sitä.

Elias rakensi elämäänsä ja nautti siitä. Puolen vuoden tauon jälkeen hän kokeili taas CS:sää, mutta kokeilu johti nopeasti uudelleen laatikoiden avaamiseen ja uhkapelaamiseen. Puolen vuoden pelaamattomuus opetti kuitenkin, että pelaamisesta voi päästää irti. Pelaaminen ei ollut enää ykkösasia, jota hän halusi tehdä ja uskoo, että hänen ei tarvitse enää palata CS:n ja skinien pariin. Lasten ja nuorten joutuminen samanlaiseen tilanteeseen mietityttää.

– Mä olen ollut koko ajan täysi-ikäinen ja vastuussa omista asioistani. Mun mielestä on vähän hälyttävää, että nuoret ja lapset pystyy peleissä tekemään noita samoja asioita, jotka ajoi mut vaikeuksiin. Ja kun ei ole mitään kuluja elämässä, voi opetella pelaamaan kaikki rahansa. Se ei välttämättä ole tulevaisuuden kannalta hyvä asia.

Rahan käyttö peleihin voi muodostua ongelmaksi monella tavalla

Pelit suunnitellaan yhä useammin niin, että peli itsessään on ilmainen, mutta sen sisällä pelaajalle myydään tuotteita ja palveluita. Tuotteet voivat olla puhtaasti esteettisiä, kuten vaatteet hahmolle tai kuosi aseelle, tai niistä voi olla pelillistä hyötyä, kuten tehokkaampi suojaus omaan panssarivaunuun. Harvinaisuus ja pelillinen hyöty vaikuttavat siihen, mikä on esineiden arvo pelaajille. Myytäviä palveluita ovat esimerkiksi *battle passit*, eli mahdollisuus osallistua rajoitetun ajan peleihin, joista voittaa parempia palkintoja.

Yllätyslaatikot (*loot box*) ovat laatikoita tai muita säilöjä, joiden sisällä on pelin esineitä. Ilmaispelissä ne ovat usein keino, jolla peli saadaan tuottamaan. Laatikoita myydään tai niiden avaaminen maksaa, mikä yhdessä satunnaisesti arvottavan sisällön kanssa on johtanut laajaan keskusteluun. Tekeekö rahapanos, arvonta ja voitto toiminnasta rahapelaamista tai tavara-arpajaiset, jotka ovat luvanvaraista toimintaa? Laatikoiden avaamisesta tehdään videoita ja streameja, joissa pääsee yhdessä jännittämään, paljastuuko sisältä harvinaisuuksia.

Virtuaaliesineiden ympärille rakentuu järjestelmiä, joissa pelaajat antavat enemmän arvoa harvinaisille esineille. Joissain peleissä esineiden vaihtaminen tai myyminen pelaajien kesken on mahdollista, jolloin esineille syntyy myös pelin ulkoiset markkinat. Joissain tapauksissa tämä mahdollistaa pelin sisäisten esineiden käytön panoksena vedonlyönnissä tai niitä varten suunnitelluilla nettikasinoilla.



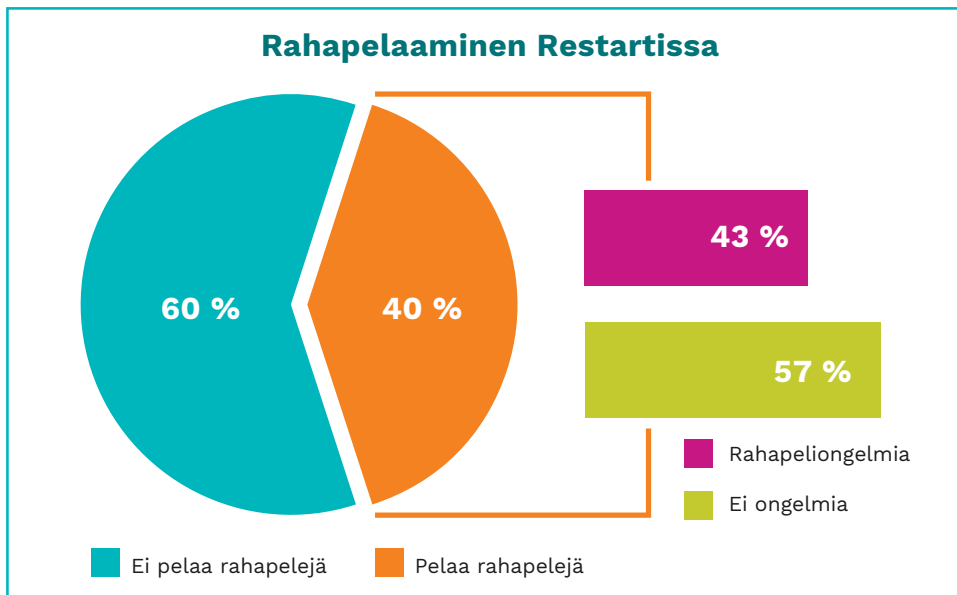
Videopeleissä on myös kasinoita, joilla voi pelata pelin sisäisellä valuutalla. Samoin mobiilipeleissä ovat olleet suosittuja leikkirahalla pelattavat kasinopelit. Molemmissa idea on, että pelirahaa voi ostaa oikealla rahalla, mutta ei vaihtaa takaisin.

Kaikkiin näihin liittyy keskustelua rahankäytön eettisyydestä. Suurin osa ilmaispelien tuotoista on peräisin pieneltä paljon kuluttavalta vähemmistöltä. Tässä vähemmistössä on suhteetoman paljon ihmisiä, joilla on rahapeliongelmiä ja joihin rahapelien kaltaiset ominaisuudet vetoavat. Pelejä on syytetty myös aggressiivisesta myynnistä, jossa pelaajille tuotetaan painetta ostamiseen joko luomalla tunnetta, ettei pärjää ilman, tai että jää paitsi jostakin, johon kaikki muut osallistuvat. Rahapeliongelmat, paitsi jäämisen pelko ja pelko, ettei pärjää pelissä, ovat kaikki peleihin liittyvän ongelmallisen rahankäytön motivaatioita, jotka ovat nousseet esiin Restartin asiakkailta.

Rahankäyttö videopeleihin, rahaongelmat ja rahapelaaminen Restartin hakijoilla

Videopelien ja rahapelien ennen erillään olleet maailmat ovat lähentyneet toisiaan ja sekoittuneet keskenään koko 2000-luvun ajan.

Rahapelaaminen Restartin hakijoilla



Rahapelaaminen Restartin hakijoilla jakautuu mielenkiintoisella tavalla. 60 % hakijoista ei pelaa lainkaan rahapelejä. Se on poikkeuksellisen paljon verrattuna siihen, että 80 % suomalaisista pelaa ja rahapelaaminen on vielä yleisempää nuorten aikuisten ja miesten joukossa, joita Restartin hakijat suurelta osin ovat. Rahapelejä pelaavista hakijoista peräti 43 prosentilla oli todennäköinen rahapeliongelma sen seulomiseen käytetyllä mittarilla (BBGS). Rahapeliongelman esiintyvyys väestössä on noin 3 %.

Rahapeliongelman ja ongelmallisen videopelaamisen päällekkäisyyttä on ohjelman asiakastyössä tavattu monenlaista. Aktiivinen rahapeliongelma voi ajaa tilanteeseen, jossa ei ole varaa tehdä muuta kuin pelata videopelejä, joihin vuorostaan kehittyy ongelmallinen suhde. Kuriin saatu rahapeliongelma voi yllättäen löytää uuden purkautumistien vaikkapa liiallisena rahankäyttönä videopelien yllätyslaatikoihin (loot boxit). Samoin rahapeliongelman voi kehittää kokonaan videopeleihin liittyvän rahapelaamisen parissa, kuten Eliaksen tarinassa.

Rahankäyttö ja sen ongelmat videopeleissä

Enemmistöllä Restartin hakijoista (65 %) ei ollut koskaan ollut ongelmia peleihin liittyvästä rahankäytöstä. Lopuilla oli niitä joko harvoin (13 %) tai toistuvasti (21 %).

Rahankäyttö videopeleihin vaikuttaisi jakautuvan epätasaisesti. 40 % ei käyttänyt lainkaan rahaa pelien sisäisiin ostoihin, kun eniten rahaa käyttävä 10 % käytti 100–1180 euroa kuukaudessa. Jos käyttää rahaa pelien sisällä, käyttää sitä todennäköisemmin myös pelien ostamiseen ja kuukausimaksuihin. Yleisin tapa käyttää rahaa peleihin on pelien ostaminen.

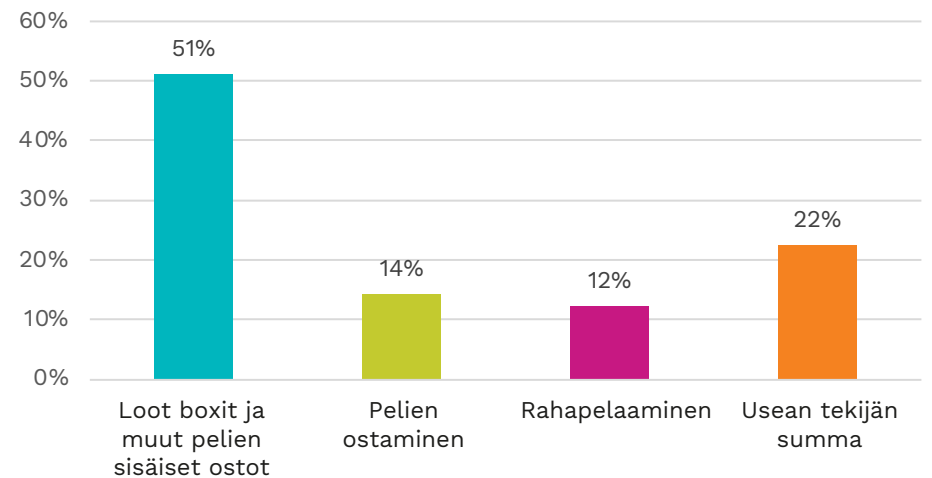
Pelaamiseen liittyvän rahankäytön ongelmia selittivät tilastollisesti merkittävästi pelien sisäisiin ostoihin ja pelien ostamiseen käytetty raha, rahapeliongelma ja mobiilipelaaminen.

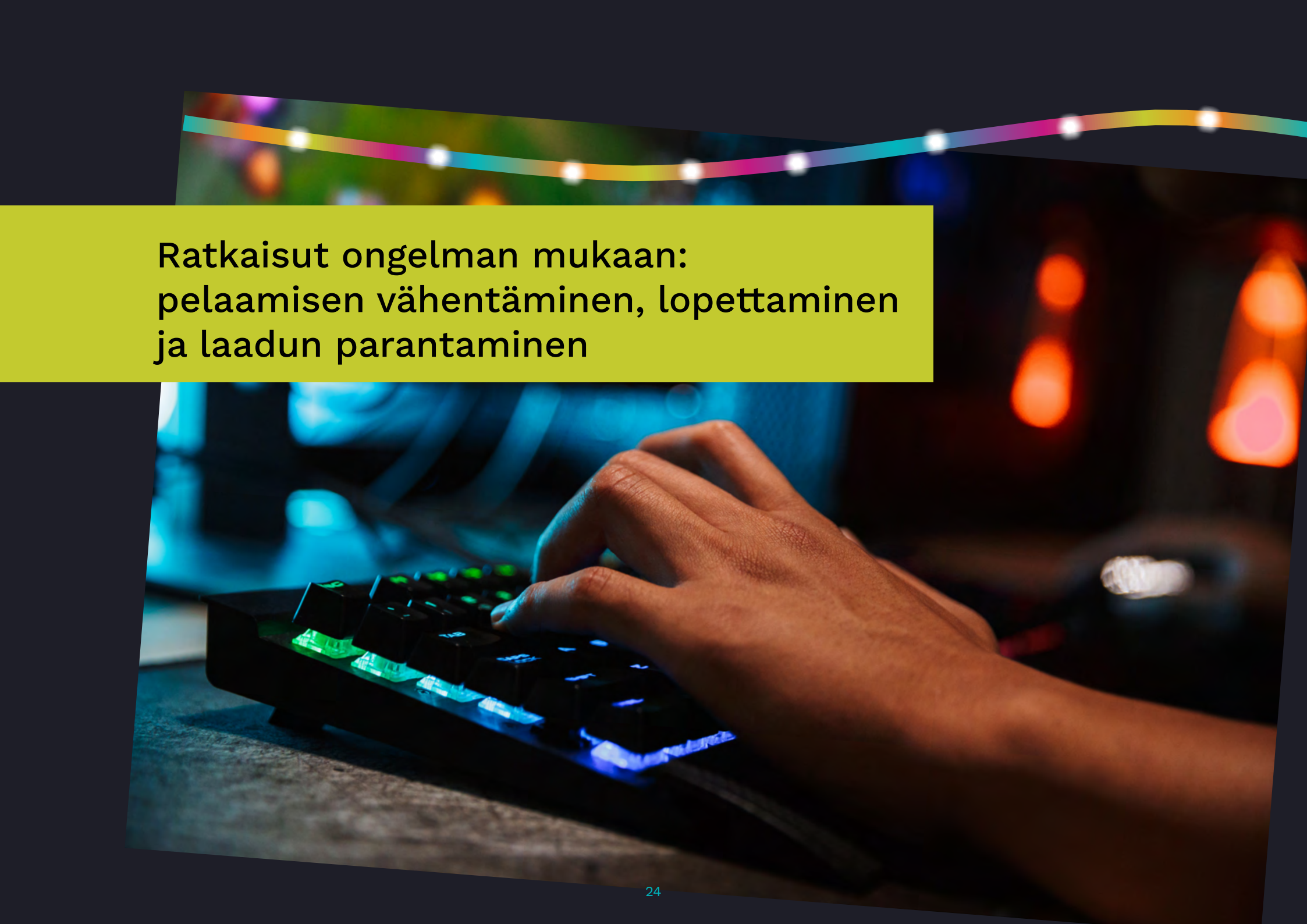
Videopeleihin liittyi rahaongelmia 49 hakijalla. He arvioivat rahaongelmien pääasiallista syytä, joista yllätyslaatikot ja muut pelien sisäiset ostot oli yleisin (51 %). Seuraavana tulivat pelien ostaminen (14 %) ja rahapelaaminen (12 %). Rahaongelmat olivat usean tekijän summa 22 prosentilla vastanneista.

On epäselvää, kuinka monelle rahapelaaminen tarkoitti perinteistä rahapelaamista, ja kuinka monelle videopelien sisällä tai niiden esineillä tapahtuvaa uhkapelaamista.

Yllätyslaatikot ja pelien sisäiset ostot ovat hakijoiden mielestä useimmin rahaongelmien taustalla. Se oli yleisimmin mainittu syy harvoin ja toistuvasti rahaongelmia kokeneilla. Sen sijaan vastaajilla, joilla oli rahapeliongelmia, rahaongelmien syynä rahapelaaminen oli yllätyksellisesti ja pelien sisäiset ostot aliedustettuna.

Mihin rahaongelmat liittyvät, n = 49



A hand is shown typing on a black backlit keyboard with green and blue lights. The background is dark with bokeh lights in shades of blue, orange, and pink. A decorative wavy line with white dots runs across the top of the image.

Ratkaisut ongelman mukaan:
pelaamisen vähentäminen, lopettaminen
ja laadun parantaminen

Raakel: Miten muutos tapahtui

Vuosi osmenite ore –kriisini jälkeen en uskaltanut pelata. Pelatessa en pystynyt kiinnittämään huomiota mihinkään muuhun kuin loputtomaan listaan asioita, mitä pelissä pitäisi tehdä. Ja tietysti kaikkiin virheisiin. Tiesin tuskallisen tarkasti, mikä meni pieleen ja mitä olisin voinut tehdä parantaakseni. Lopetin pelaamisen, koska se, että pelaaminen tuntui jatkuvasti kurjalta, oli liian kova hinta minulle maksettavaksi.

Aloitin Restart-ohjelman, koska pelaaminen oli ja on minulle yhä tärkeää. Haluaisin yhä uskoa pystyväni pelaamaan, ja nauttimaan pelaamisen hyvistä puolista. Pelaamisen hyvät puolet, eli nollaus, uusien maailmojen tutkiminen, uuden oppiminen ja yhdessäolo vain jäivät minulla kaiken suorittamisen alle. Ohjelmassa ymmärsin, että en halua enää olla world first –tason pelaaja. Täydellistä pelaajaa ei ole olemassa, ja hyvien taitojen ylläpito vaatii valtavasti aikaa. En enää halua käyttää aikaani paremmaksi pelaajaksi kehittyäkseni, koska en halua enää pelata pelosta käsin.

Ohjelmassa käymissäni keskusteluissa myös ymmärsin ensimmäistä kertaa, että olin käyttänyt pelaamista koko elämäni tunteiden säätelyyn. Kun minulla oli paha olla, olin surullinen, vihainen, tylsistynyt tai pettynyt johonkin asiaan



“oikeassa elämässäni”, tiesin, että pystyin aina logaamaan peliin sisään ja huoleni lähtisivät pois. Samalla tosin ymmärsin, että siinä vaihdoin oikean elämän ongelmani pelimaailman suorittamiseen.

Ohjelman suurin anti oli, kun ymmärsin miten valtava rooli häpeällä on ollut elämässäni. Pelaaminen toisaalta tuottaa häpeää (epäonnistu-

minen, muistattehan), mutta toisaalta peleihin pääsee karkuun häpeää. Olen kuitenkin nyt ymmärtänyt, että vaikeiden tunteiden hetkellä, joista häpeä on pahin, kaikkein eniten tarvitsen itseäni. Tarvitsen sitä, että pysähdyn omien tunteideni kanssa, olen läsnä ja kuuntelen itseäni. Hyväksyn itseni ja tunteeni ja kohtelen itseäni rakkautella, niin kuin olisin tarvinnut minua kohdeltavan, kun olin 11-vuotias.

Ei pelaamisen määrä, vaan sen laatu

Pelaaminen on merkityksellinen osa elämää asiakkaillemme. Muutos voi tuntua uhkaavalta. Mitä tapahtuu suoritustasolle, identiteetille pelaajana, suhteille pelissä tai arjen turvapaikalle, jos pelaan vähemmän? Olemme huomanneet, että pelimäärien tuijottaminen ei ole toimiva tapa edistää ongelmallisten pelitapojen muutosta. Määrän sijasta kannattaa kiinnittää huomio pelaamisen laatuun.

”Oma pelaamiseni ohjelman alkuvaiheessa oli niin automatisoitunutta, että korvien sisällä ei liikkunut mitään, kun käynnistin tietokonetta. Ensimmäisen kerran kun pysähdyin työstämään syitä ja ajatuksia pelaamiselleni, aloin ymmärtämään omaa toimintaani. Sitä kautta kykenin luomaan pohjaa kaikille muille ajatuksille, tavoitteille ja tunteille, joita tämän ohjelman aikana kävin läpi.”
–Asiakkaan palaute

Asiat eivät tapahdu sattumalta; pitkälle rutinoituneen toiminnankin taustalla on valinnat. Siksi muutos alkaa usein siitä, että kokeillaan erilaisia valintoja. Esimerkiksi ei istuta heti heräämisen jälkeen koneelle, vaan syödään ensin aamupala. Pieni tietoinen poikkeus rutiinissa voi johtaa oivallukseen siitä, ettei pelissä mikään mennyt pieleen sillä välin ja pelaaminenkin maistui paremmalta, kun vatsa oli täynnä. Erilainen valinta teki hyvää keholle ja pelivireelle. Muutos ei olekaan uhka, vaan mahdollisuus.

Erilaisten valintojen kautta tulee tietoisiksi myös asioista, jotka ovat pitäneet kiinni pelaamisen rutiineissa, jotka eivät enää anna mitään. Tästä puhutaan asiakkaiden kanssa usein turhana pelaamisena. Turhan pelaamisen karsiminen tekee tilaa muulle tekemiselle, joka sitten vuorostaan parantaa pelikokemusta.



”Pelaamisen rooli on positiivisempi ja koen ettei siitä synny haittaa. Olen tietoisesti tavannut enemmän kavereita/perhettä/työkavereita liveinä ja urheillut. Kun muu arki on mennyt positiivisempaan suuntaan, pelaamiseen käytetty aika ei tunnu prokrastinoinnilta ja muut aikataulut pitävät sen sopivissa rajoissa. Määrällisesti pelaan edelleen suunnilleen yhtä paljon, mutta saan aikaan muita asioita enemmän.”

– Asiakas 3 kk ohjelman jälkeen

Muutos on mahdollinen, vaikka pelaaminen jatkuisi

PELAAJIEN ÄÄNI

Raakel: Restartin jälkeen

Kysymys, johon en vieläkään osaa vastata on, kuka minä olen pelaajana. Pelatessani oma arvoni on yhä kiinni siinä, kuinka vähän teen virheitä ja kuinka täydellisesti suoritan peliä. Minusta tuli niin hyvä wowiaikoinani, että menetin kykyni nauttia pelaamisesta. Minusta tuli myös niin ”hyvä” työelämässä, että menetin kykyni levätä.

Romahdusvuoteni opetti, etten halua enää koskaan rakentaa elämääni ja identiteettiäni minkään ulkoisen varaan. Kun aiemmin minulle merkkasivat dps-mittarit tai Instagram-seuraajien määrät, nyt teen työtä tuodakseni terveemmät arvot elämäni keskiöön. Haluan rakentaa nöyryyden, rakkauden, viisauden, ilon, uskon ja rohkeuden varaan.

Arvoni ovat muuttuneet, minkä lisäksi kiinnostus muita asioita kohtaan elämässä on lisääntynyt. Suuri syy tähän on se, etten vieläkään osaa tuoda uusia arvojani pelaamiseen. Ajattelen, että ehkä tämä onnistuu jokin päivä, ehkä ei. Tiedän nyt, etten

enää halua pelata vääristä syistä, kuten kehittyäkseni tai säädelläkseni pahan olon tunteitani.

Suurinta vapautta on, että saan vaatia itseltäni vähemmän. Saan olla pelaamatta, kun en vielä osaa suhtautua itseeni pelaajana armollisesti. Saan olla keskeneräinen, epäonnistunut, eikä minun tarvitse osata kaikkea. Iloitsen ja luotan, että olen menossa juuri oikeaan suuntaan elämässäni. Pelaaminen joko on tulevaisuudessa mukana elämässäni, tai ei. Minä riitän, minä kelpaan.

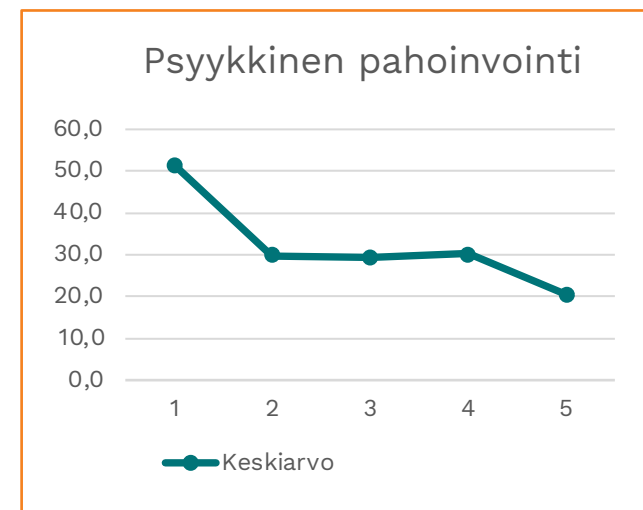
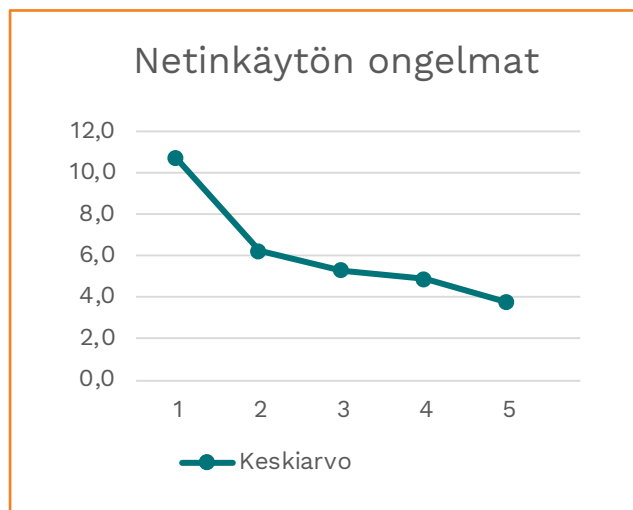
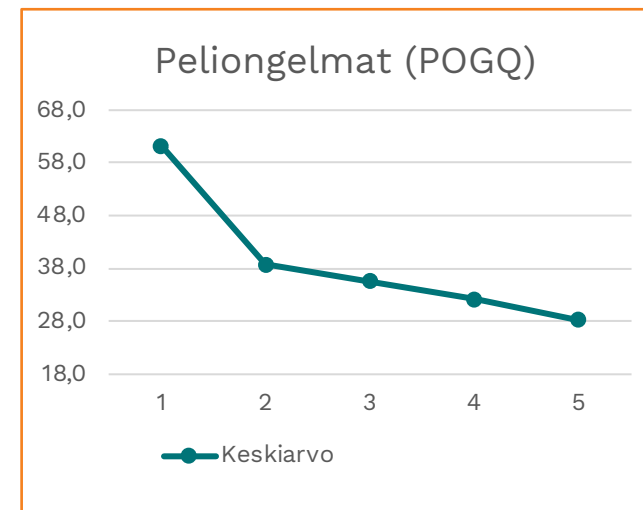
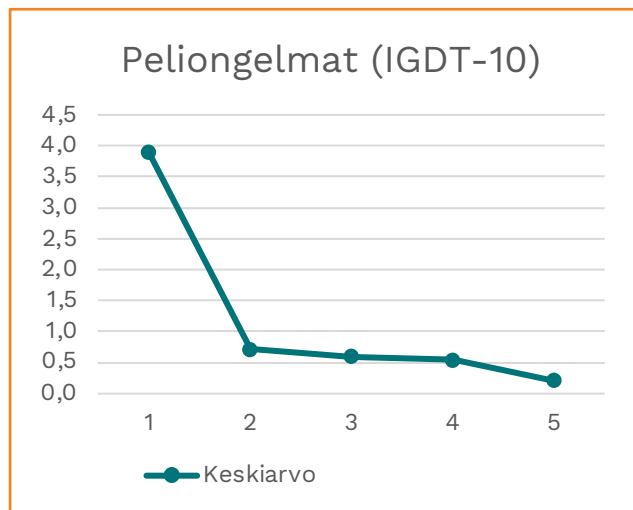


TILASTOT

Missä muutos näkyy Restartin jälkeen?

Restartissa asiakkaiden tilannetta seurataan kyselyillä ennen ohjelman alkua (hakemus), sen lopuksi sekä kolme, kuusi ja kaksitoista kuukautta ohjelman päättymisen jälkeen. Pelaamisen haitat ovat vähentyneet merkittävästi kaikilla käytetyillä mittareilla. Positiivinen muutos pysyy tai jopa jatkuu ohjelman jälkeen.

Tulokset osoittavat senkin, että pelaamiseen liittyvistä ongelmista on mahdollista toipua myös lopettamatta pelaamista kokonaan. Suuri osa Restart-ohjelman läpikäyneistä asiakkaista pelaa myös ohjelman jälkeen. Pelaamisessa on tapahtunut silti merkittävä laadullinen muutos: pelaaminen on mielekkäämpää, ja aiheuttaa huomattavasti vähemmän aikaa ja rahaan liittyviä ongelmia.



1= ennen, 2= jälkeen, 3 = 3 kk, 4 = 6 kk ja 5 = 12 kk

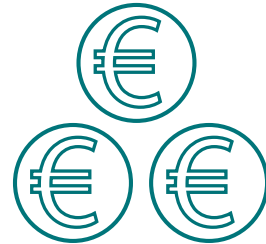


Restartin aikana tapahtuneita muutoksia keskiarvoissa



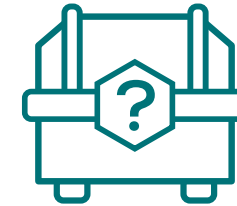
pelaamisesta oli ongelmallista

60 % ennen
20 % jälkeen



toistuvia rahaongelmia pelaamiseen liittyen

21 % ennen
6 % jälkeen



kulutus loot boxeihin ja pelien lisäsisältöihin

ennen **40 € kk**
jälkeen **8,25 € kk**



pelikerran kesto vähintään kaksi tuntia

74 % ennen
42 % jälkeen



toistuvia ajankäytön ongelmia

96 % ennen
28 % jälkeen

Asiakkaiden kokemuksia muutoksesta

1. Peliongelmaasta pelaamisen hallintaan

”Radikaalista muutoksesta ja tiukoista säännöistä on tullut siirryttyä hieman löysempiin ehtoihin. Ensin pelaamisen määräkin hieman kasvoi, mutta lopulta kävi niin, että alkoi tuntua, ettei pelaaminen juuri anna enää mitään arvoa elämään. Istuin koneelle vain nostalgian hakuisesti sekä paitsi jäämisen pelossa. Siirsin fokukseni takaisin niihin asioihin, joista muistan saaneeni tasaisesti parhaimman olon vuosieni aikana. Ulkoilu, luonto erityisesti, verkostoituminen, liikunta ja tietty sinkkumiehenä ehkä jonkin asteinen naisten narraaminen. Mieleni ei tee mennä pelaamaan itse, päinvastoin ajatus tuntuu hieman vastenmieliseltä, joten asioiden painoarvot ovat alkaneet näkyä arjessa melko vahvasti.”

(3 kk ohjelman jälkeen)

2. Pelaaminen ei ole enää muiden asioiden välttelyä

”Puhelut on olleet mukavia ja välillä tuli puhuttua paljon muustakin kuin pelaamisesta. Tällainen kokonaisvaltainen tuki jossa aiheita kuitenkin aina peilattiin jollain tavalla pelaamiseen sai mut ymmärtämään, että miten moni asia on yhteydessä pelaamiseen ja miten hyvin pitkälti kaikenlaisen uuden, pelottavan tai epämukavan tunteen herätessä autopilotti yrittää ottaa vallan ja viedä turvasatamaan tutun tietokoneen äärelle.”

(Palaute ohjelman lopuksi)

3. Pelaamiseen kuluva aika ei ole enää ongelma

”Huomaan että samanlaiset tunteet itsetuntoon liittyen herää melkein aina pelatessa ja peleillä saatava egoboosti on melkein pä mahdoton saavuttaa näillä pelausmäärillä. Tätä kautta oon aika sulavasti ajautunut pelailemaan vain ja ainoastaan jos on jotain hauskaa peliseuraa tiedossa (n. 1–2 kertaa viikossa, muutama tuntia per sessio). Tyhjiys mitä identiteettiini jäi pelaamisen vähennyttyä on täyttynyt vaellusharrastuksella ja sitä kautta syventyneillä ystävyysuhteilla.”

(3 kk ohjelman jälkeen)

”Sen [pelaamisen] rooli huonon voinnin syrjäyttämisenä on selkeytynyt. Jos minulla on hyvä ympäristö, mielekästä tekemistä ja hyvä olla pelejä tulee pelattua selkeästi vähemmän.”

(3 kk ohjelman jälkeen)

”Muutos on edennyt. Pelitunteja on huomattavasti vähemmän viikossa kuin ennen. Pystyn pitämään ruokataukoja ja muitakin taukoja, vaikka tyttöystävä ei olisi kotona.”

(3 kk ohjelman jälkeen)

4. Läsnäolo parisuhteessa ja perheessä on parantunut

”Mun olo ennen tätä ohjelmaa oli jo vuosia ollut loppuunpalanut, kyllästynyt ja tyhjä pelaamisen takia - jota sitten paradoksaalisesti koitin hukuttaa peleihin pelaamalla entistä enemmän ja intensiivisemmin. Oon kauan aikaa ollut valmis muutokseen, mutta en siihen ikinä itse kyennyt. Restartin avulla ei pelkästään mun, vaan mun vaimoni ja ennen kaikkea 3,5-vuotiaan poikani elämänlaatu on ottanut suuren kehitysaskelen perheen saadessa läsnä olevan isän.”

(Palaute ohjelman lopussa)

5. Pelaamiseen ei kulu enää niin paljon rahaa

”Muutosta on tapahtunut, sillä en koe pakonomaista rahankäytön tarvetta tällä hetkellä, vaikka välillä käynkin aiemmin ongelmallisessa pelissä. Mielitekoja on ollut, mutta olen vastustanut niitä.”

(3 kk ohjelman jälkeen)

”Vaikka pelaan mobiilipelejä en käytä niihin rahaa.”

(3 kk ohjelman jälkeen)

TIETOLAATIKKO

Restartin tulevaisuus

Restart sai rahoitusta kehittämishankkeen päätyttyä. Restart-ohjelma jatkaa toimintaansa osana Peluuria. Voit lukea ohjelmasta lisää ja hakea mukaan osoitteessa www.peluuri.fi/restart



peluuri.fi