



TERVEYDEN JA
HYVINVOINNIN LAITOS



NUORET PELISSÄ

*Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta
ja rahapelaamisesta*

© Kirjoittajat ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

5. uudistettu painos

Teksti: Inka Silvennoinen, EHYT ry ja Mikko Meriläinen

Kirjoitustyön tukiryhmä: Saini Mustalampi, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja Sanna Wuorio, THL

Graafinen suunnittelu ja taitto: Rosa Aamunkoi

Kuvitus: Rosa Aamunkoi

Kielen tarkistus: Taina Ruottinen, Sanataika ky.

Paino: Grano, Helsinki, 2016

ISBN (painettu) 978-952-302-758-9

ISBN (verkko) 978-952-302-759-6

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-759-6>

Sisällysluettelo

Lukijalle	4
-----------------	---

Digitaalinen pelaaminen

Mitä on digitaalinen pelaaminen?	7
Pelaaminen ilmiönä ja lukuina	7
Lasten ja nuorten pelaaminen	10
Turnauksia, verkkolähetyksiä ja videoita – pelikulttuurin monet muodot	12
Lanit – pelaajien festivaalit	13
Sosiaaliset pelit	14
Pelikasvatus	16
Sisällöt	18
Ikäraja- ja sisältömerkinnät	19
Elämäntilanne	22
Fyysinen terveys	24
Pelikäyttö	26
Rahankäyttö	27
Pelihaittojen ehkäisy	28
Ongelmallinen pelaaminen	30
Vinkkejä pelaamisen hallintaan	32

Rahapelaaminen

Rahapelaaminen	35
Nuoret kasvavat osaksi sallivaa rahapelikulttuuria	37
Rahapelien ikäraja määrittää nuorten pelaamista	37
Rahapelien markkinointi kohdistuu myös nuoriin	38
Nuoret rahapelaajina	41
Nuorten pelaamat pelit ja niihin kulutettu raha	42

Miksi rahapelejä pelataan?	43
Jännitystä ja rajojen kokeilua	43
Rahapelaamiseen liittyy paljon väärää uskomuksia	44
Väärät uskomukset houkuttelevat pelaamaan liikaa	46
Vanhemmat ja ympäristö esimerkkinä	48
Rahapelihaittoja on monen tasoisia	52
Taloudelliset haitat	52
Ajankäyttöön liittyvät haitat	53
Sosiaaliset haitat	53
Nuorten ongelmallinen rahapelaaminen	54
Rahapeliongelmiensa yleisyys nuorilla	55
Rahapeliongelman riskitekijöitä	55
Suojaavat tekijät nuoren elämässä	56
Nuorten rahapelaamiseen liittyvä muu riskikäyttäytyminen	56
Ongelmallisen rahapelaamisen tunnistaminen	58
Rahapelaaminen puheeksi	60
Rahapelaaminen hallintaan	64
Rahapelihaittoja ehkäistään monella tasolla	66
Apua ja tukea	68
Yhteystietoja	70
Lähteitä	72

Lukijalle



ämä tukiaineisto käsittelee lasten ja nuorten digitaalista ja rahapelaamista, pelihaittoja sekä niihin liittyviä kasvatuskysymyksiä. Se on tarkoitettu tueksi lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä aihetta pohtiville vanhemmille ja muille läheisille. Aineiston on tuottanut Terveyden ja hyvinvoinnin laitos yhteistyössä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n kanssa. Tätä tukiaineiston viidettä painosta on uusittu etenkin digitaalisen pelaamisen osalta. Lisäksi rahapelaaminen ja digitaalinen pelaaminen on tässä painoksessa pidetty entistä selkeämmin erillään.

Pelaaminen ja leikkiminen ovat ihmiselle ominaista toimintaa. Nykyiset digitaaliset pelit ovat jatkumoa perinteisille kortti-, lauta- ja pihapeleille. Myös vedonlyönnillä ja rahapelaamisella on pitkä historia. Pelaaminen on ajanvietettä, joka tempaisee mukaansa. Peleistä löytyy jännitystä, uusia tavoitteita, haasteita ja monesti myös sosiaalisia kontakteja.

Puhutaanpa digitaalisesta tai rahapelaamisesta, peliteollisuus on nopeasti kasvava teollisuuden ala, joka käyttää suuria rahasummia tuote-

kehittelyyn, mainontaan ja näkyvyyteen. Viime vuosina pelien tarjonta on laajentunut ja tarjolle on tullut runsaasti uudenlaisia pelejä moneen eri makuun. Pelit ovat kehittyneet yhä laadukkaammiksi ja näyttävämmiksi. Niiden pelattavuus on parantunut, ja peliin uppoutuminen on aikaisempaa helpompaa. Uudenlaiset teknologiset ratkaisut ovat tehneet pelaamisesta entistä vuorovaikutteisempaa, sosiaalisempaa ja globaalimpaa. Mobiilipelaamisen voimakkaan yleistymisen myötä pelit ovat läsnä ajasta ja paikasta riippumatta.

Tässä aineistossa on omat osionsa digitaaliselle pelaamiselle, jolla tarkoitetaan tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaamista, sekä arpajaislain määrittelemälle rahapelaamiselle. Vaikka näillä pelimuodoilla on myös yhteisiä piirteitä ne eroavat monella tapaa toisistaan, eikä niiden käsitteleminen yhdessä ole tarkoituksenmukaista. Rahapelaamista käsittelevässä osiossa painopiste on nuorissa, digitaalisen pelaamisen osiossa puolestaan puhutaan myös pienemmistä lapsista.

Rahapelaaminen on Suomessa kielletty alle 18-vuotiailta, eikä sen tulisi kuulua lapsuuden ja nuoruuden piiriin lainkaan. Lapset ja nuoret kuitenkin kasvavat kulttuurissa, jossa rahapelit ovat

länä monella tapaa ja jossa niihin suhtaudutaan sallivasti ja myönteisesti. Lasten ja nuorten suojelemiseksi rahapeliä haitoilta tarvitaan ikärajojen lisäksi kasvatusta ja rahapelikulttuurin muutosta.

Digitaalinen pelaaminen on merkittävä osa lasten ja nuorten elämää ja arkea, ja pelit ovat heille luonnollinen ympäristö toimia. Lasten ja nuorten pelaaminen ja moninaiset pelikulttuurit sisältävät runsaasti kehitystä ja hyvinvointia tukevia piirteitä, mutta niihin liittyy myös haittariskejä. Myönteinen pelikulttuuri ei siten synny pelkästään teknologisen kehityksen myötä, vaan se vaatii aikuisilta ja vanhemmilta aktiivista ja tiedostavaa otetta peleihin ja pelaamiseen. Pelikasvatus on osa nykyaikaista kasvatusta ja vanhemmuutta.



Digitaalinen PELAAMINEN



Mitä on digitaalinen pelaaminen?



igitaalisella pelaamisella tarkoitetaan pelaamista esimerkiksi tietokoneilla, pelikonsoleilla, älypuhelimilla ja tableteilla, toisinaan käytetään myös termiä videopelaaminen. Vaikka monia rahapelejäkin on nykyään tarjolla

digitaalisesti, näiden kahden pelityypin välille tehdään yleensä ero. Rahapelaamista käsitellään tämän oppaan jälkimmäisessä osassa.

Digitaalisen pelaamisen kulttuuri on monipuolista, ja erilaisia pelejä ja pelitilanteita on valtavasti. Tämän vuoksi on aiheellista pohtia, mistä puhutaan, kun puhutaan pelaamisesta: lapsiperheen yhteinen pelihetki, toimistotyöläisen pasianssituokio ja tuhansien pelaajien lanit ovat kaikki pelaamista, mutta muodoltaan ja merkityksiltään hyvin erilaisia. Pelaaminen myös muuttuu nopeasti teknologian kehityksen ja trendien myötä: tämän päivän hitti saattaa olla jo vuoden päästä vanha juttu.

Laajempaan pelaamisen kulttuuriin liittyy paljon muutakin kuin vain itse pelaaminen. Peliympäristö on rakentunut monenlaisia kulttuureja, joissa pelejä ja pelaamista käsitellään eri näkökulmista. Pelaaminen voi olla paitsi hauskaa ajan-

vietettä, myös esimerkiksi tutkimuksen kohde, ammatti tai taidemuoto.

Monista muodoistaan huolimatta pelaaminen ja leikkiminen on ihmisille tuttua toimintaa, ja tämän päivän digitaalinen pelaaminen on osa pitkää jatkumoa. Vaikka nykyaikaisen digitaalisen pelaamisen juuret ovatkin 1970-luvulla, pelaaminen ja leikkiminen ovat kuuluneet ihmisten elämään kautta historian. Digitaalista pelaamista tarkasteltaessa onkin hyvä huomata, että kyseessä ei ole kokonaisuudessaan uusi ilmiö, vaan uusi muoto vanhalle. Keskeisin syy pelaamiselle on se, että se on hauskaa.

Pelaaminen ilmiönä ja lukuina

Pelaaminen on merkittävässä roolissa tämän päivän mediakulttuurissa ja keskeinen osa erityisesti lasten ja nuorten mediankäyttöä. Vuoden 2015 Pelaajabarometrin mukaan 10–19-vuotiaista suomalaisista useampi kuin joka toinen pelaa päivittäin ja yli 80 prosenttia vähintään viikoittain. Ainoastaan 1,5 prosenttia ikäryhmästä ei pelaa lainkaan (1). Kyseessä ei kuitenkaan ole ainoastaan lasten ja nuorten ilmiö. Vaikka nuoret pelaajat

pelaavat tiheimmin, pelaaminen on yleistä myös aikuisten harrastuksena ja ajanvietteenä.

Ilmiönä pelaaminen muuttuu välillä hyvin nopeasti. 2010-luvulla mobiilipelaaminen on noussut älypuhelin- ja tablettien yleistymisen myötä keskeiseksi pelaamisen muodoksi perinteisemmän tietokone- ja konsolipelaamisen rinnalle. Kaikkia muutoksia ei ole helppoa ennakoida. Esimerkiksi kesällä 2016 huippusuosituksi kohonnut Pokémon GO toi siihen asti melko tuntemattomat lisätyn todellisuuden pelit suuren yleisön tietoisuuteen liittämällä älylaitteen kameralla pelihahmot arkitodellisuuteen. Uusiksi pelaamisen trendeiksi onkin povattu juuri lisättyä todellisuutta hyödyntäviä pelejä sekä toisaalta pelaajan kokonaan digitaaliseen maailmaan upottavia, virtuaalitodellisuuslaseilla pelattavia pelejä. Samalla kuitenkin perinteiset pelimuodot ovat nekin säilyttäneet hyvin asemansa.

Erilaisia pelejä on valtavasti, ja pelit eroavat toisistaan sekä teemoiltaan että muodoiltaan. Jossain pelissä ratkotaan mysteerejä maalauksellisissa maisemissa, toisessa ammuskellaan 80-lukulaisen retrografikan rydittämänä, jokin toinen taas on realistinen Formula 1 -simulaatio. Pelien kirjo tarkoittaa, että peleistä ja pelaamisesta puhuttaessa käsitellään hyvin monipuolista kenttää. Huomio, jonka tekee yhdestä pelistä, ei välttämättä pädekään toisen pelin kohdalla.

Pelien monipuolisuus ja trendien nopea vaihtelu voivat erityisesti pelejä tuntemattomasta tuntua uuvuttavalta. Jos pelaaminen ja pelikulttuuri ovat itselle vieraita, koko ilmiötä ei tarvitsekaan yrittää ottaa haltuun. Vaikka trendit muuttuvat, pelien merkitykset pysyvät usein samankaltaisina. Siksi kasvattajalle yksittäisten pelien tuntemista tärkeämpää onkin tunnistaa pelityyppejä ja eri peleissä toistuvia tuttuja elementtejä. Kasvatuksellisesti pelejä voi tarkastella esimerkiksi seuraavien ominaisuuksien kannalta:



PELAAJAMÄÄRÄ Pelataanko peliä yksin vai muiden pelaajien kanssa? Monet 2010-luvun suosituimmista peleistä ovat nettimoninpelejä, joissa iso osa pelin viehätystä syntyy muiden ihmisten kanssa pelaamisesta. Peleissä esimerkiksi kilpaillaan, tehdään yhteistyötä ja viete- tään muuten vain aikaa muiden ihmisten kans- sa. Yksinpelejä taas voi verrata esimerkiksi kirjan lukemiseen: pelaaja voi keskittyä omassa rau- hassaan. Monissa peleissä on sekä yksin- että moninpelivaihtoehto.

KILPAILULLISUUS Kilpaillaanko pelissä muiden kanssa? Suora kilpailu toisten pelaajien kanssa vaikuttaa voimakkaasti pelin luonteeseen ja peli- kokemukseen, ja tunteetkin saattavat herkästi kuumentua intensiivisen pelisession aikana. Kilpailullisissa moninpeleissä pelaaja on mones- ti vastuussa suorituksestaan myös joukkue- tovereilleen, ja pelistä poistuminen kesken kaiken voi pilata pelin muiltakin pelaajilta.

PELIN KAARI Osa peleistä on kokonaisuuksia, joilla on selkeä alku- ja loppupiste. Tällaisen pelin voi niin sanotusti pelata läpi eli esimerkiksi saavuttaa tarinan lopun tai läpäistä viimeisen tason, tai peliä pelataan vaikkapa ottelu kerral- laan. Toiset pelit taas jatkuvat käytännössä loputtomiin: peli tarjoaa pelaajalle avoimen maailman jossa seikkailla tai vaikkapa luo maail- maa jatkuvasti lisää. Tällöin pelaaja joutuu enem- män asettamaan omalle pelaamiselleen rajoja.

JAKSOTUS Miten peli jaksottuu? Toiset pelit on jaettu tasoihin, tehtäviin tai otteluihin, kun taas toiset pelit ovat saumattomia kokonai- suuksia. Avoimempi peli on yleensä helpompi lo- pettaa lyhyellä varoajalla kuin tarkasti jakso- tettu. Jaksotetussa pelissä kesken kaiken lopettaminen saattaa tarkoittaa esimerkiksi sitä, että eteneminen pelissä ei tallennu tai että otte- lu jää kesken.

Lasten ja nuorten pelaaminen



elaaminen ja muu digitaalinen kulttuuri ovat arkinen osa tämän päivän lasten ja nuorten elämää jo hyvin nuoresta iästä lähtien. Pelaaminen on merkittävässä roolissa monien lapsuudessa ja nuoruudessa, ja vaikka pelaaminen yleensä

aikuistuuessa vähenee, se jatkuu monesti eri muodoissaan läpi elämän.

Lasten ja nuorten pelaamisessa on keskeistä huomata, ettei pelaaminen ole muusta elämästä irrallinen saareke, vaan kiinteä osa elämää. Pelit ovat osa arkea siinä missä muutkin harrastukset ja kiinnostuksen kohteet ja nivoutuvat osaksi niin koulua kuin vapaa-aikaa. Pelien ääressä koetaan monenlaisia elämyksiä, tutustutaan toisiin ihmisiin ja rentoudutaan. Pelaamisen rooli muuttuu

lapsen kasvaessa, mikä vaatii pelikasvatuksenkin suuntaamista erilaisiin asioihin.

Alle kouluikäiset lapset pelaavat mielellään yhdessä vanhempien tai muiden tuttuujen aikuisten kanssa. Pelit jatkavat elämäänsä myös muissa leikeissä ja tarinoissa. Pelikasvatukseen kuuluvat oleellisesti yhdessä pelaaminen, sisältöjen ja määrän säännöstely sekä huolehtiminen arjen monipuolisuudesta. Pelien ääressä voidaan pohtia esimerkiksi toden ja tarun eroa sekä opetella kärsivällisyyttä, pettymysten käsitteilyä ja toisten huomioimista. Suojelu



aikuisille ja nuorille tarkoitettulta sisällöltä on pienten lasten pelikasvatuksessa tärkeää, joten vanhemman osallistuminen pelaamiseen ja ikärajojen (s. 19) noudattaminen ovat tärkeitä.

Alakoululaisilla pelit ovat keskeinen osa median kulutusta. Ajankohtaiset pelitrendit ovat tärkeitä, ja pelistriimaajat ja peliaiheisia videoita tekevät YouTube-tähdet ovat monelle merkittäviä roolimalleja. Kun lähestytään teini-ikää, selvästi lapsille suunnatut pelit jäävät pois ja pelaamisessa ja muussa median käytössä aletaan itsenäistyä. Selkeät yhteiset säännöt ovat tarpeellisia, sillä itse-sääntelytaidot ovat vasta kehittymässä. Keskeiset pelikasvatuskysymykset käsittelevät esimerkiksi medialukutaitoa ja -kriittisyyttä, ympäristön painetta ja aikuisten ja lasten kulttuurin eroa. Median kulutuksen lisääntyessä myös elämänhallintakysymysten merkitys kasvaa.

Teini-ikäisillä pelaaminen yhdistyy muihin ikävaiheen keskeisiin asioihin: itsenäistymiseen, ajanviettoon sekä kaverien kanssa että yksin ja oman roolin ja identiteetin tarkasteluun ja kehittymiseen. Pelit auttavat myös rentoutumaan. Monelle teini-ikäiselle pelaaminen on tärkeä harrastus, johon halutaan käyttää paljon aikaa, minkä lisäksi pelaaminen voi olla myös osa tulevaisuuden suunnitelmia koulutuksen tai työn kannalta. Pelikasvatuksessa tuetaan kasvua kohti aikuisuutta keskustelemalla esimerkiksi media-kriittisyydestä, elämänhallinnasta ja nettikäytöksestä.

Turnauksia, verkkolähetyksiä ja videoita – pelikulttuurin monet muodot



rkisen vapaa-ajan pelaamisen lisäksi pelikulttuuri pitää sisälleen paljon muutakin, ja pelikulttuurin sijasta olisikin täsmällisempää puhua erilaisista pelikulttuureista. Pelien ympärille rakentuneet ilmiöt kertovat

pelimaailman monipuolisuudesta: vaikka pelit ovatkin ilmiöitä yhdistävä tekijä, ne ovat muodoltaan hyvin erilaisia. Pelit voivat toimia esimerkiksi kilpailun, viihdyttämisen ja luovan tekemisen rakennuspalikoina. Alla muutamia esimerkkejä.

Elektroninen urheilu on kilpapelaaamista, jossa joko yksilönä tai joukkueena kisataan jossain tietyssä pelissä. Pelien kirjo vaihtelee liikunnallisista tanssipeleistä virtuaaliseen kilpa-autoiluun ja taktisiin sotapeleihin. E-sports -nimelläkin kutsuttu ilmiö on kasvanut nopeasti sekä Suomessa että kansainvälisesti, ja suosituimpien pelien huippu-turnauksissa palkintosummat pyörivät miljoonissa dollareissa. Kuten perinteisessäkin urheilussa,

otteluita selostetaan ja lähetykset vetävät ruutujen ääreen paljon katsojia. Suomessa Yle on televisioinut esimerkiksi Counter-Strike: Global Offensive -turnauksia. Valtaosaa elektronisen urheilun lähetyksistä seurataan kuitenkin erilaisista nettipalveluista.

Ammattipelaajat ovat idoleita harrastajille, ja jotkut nuoret haaveilevat itsekin ammattilaispelaajan urasta. Elektroninen urheilu muistuttaa tässäkin läheisesti perinteistä urheilua: tie huipulle vaatii paljon järjestelmällistä, määrätietoista ja monipuolista harjoittelua ja vain hyvin pieni osa pelaajista saavuttaa tavoitteensa. Monelle mielekäs ja merkityksellinen tekeminen on kuitenkin ammattilaishaaveita tärkeämpää, ja elektronista urheilua on käytetty esimerkiksi nuorisotyön ja opetuksen välineenä.

Pelistriimaus tarkoittaa pelilähetysten tekemistä suoratoistona nettiin. Striimaaja usein kommentoi itse pelaamistaan samalla kun pelaa ja taltioi reaktioitaan videokameralla. Lähetyksen

Lanit – pelaajien festivaalit

Verkkopelitapahtumat eli lanit ovat kasvaneet jatkuvasti suurempaan rooliin pelikulttuurissa. Lanit ovat yleensä useita päiviä kestäviä tapahtumia, joihin tullaan tapaamaan muita pelaajia ja pelaamaan yhdessä, ja ne ovat erityisesti nuorten ja nuorten aikuisten suosiossa. Lanien koot vaihtelevat kaveriporukalla jonkun kotona järjestettävistä pienistä, muutaman osallistujan yksityistilaisuuksista tuhansien kävijöiden suur tapahtumiin. Näiden kahden ääripään väliin mahtuu lisäksi kymmeniä tai satoja osallistujia mukaan kerääviä keskikokoisia tapahtumia.

Kun pelaaminen on noussut marginaalista valtavirtaan, myös lani-tapahtumien luonne on muuttunut. Pienemmissä tapahtumissa keskitytään yhä pääosin itse pelaamiseen, mutta mitä suuremmasta tapahtumasta on kyse, sitä enemmän tarjolla on muutakin ohjelmaa, kuten kilpapeliturnauksia, luentoja ja musiikkiesityksiä. Pelaamisen lisäksi tapahtumiin tullaan tapaamaan muita pelaajia, näkemään ja näyttäytymään, juhlimaan ja valvomaan energijuomien voimalla. (2)

Pienten kaveriporukoiden lanien osallistajat ovat yleensä tuttuja keskenään ja pelaaminen toimii yhteisenä kaveriporukan toimintana. Suuremmat lanit tuovat mukanaan uudenlaisia mahdollisuuksia sosiaalisuuteen. Paikalla on runsaasti samanhenkisiä ja -ikäisiä ihmisiä, ja jo tapahtuman luonne takaa ainakin yhden yhteisen kiinnostuksen kohteen.

Nuorille lanit voivat olla tärkeitä itsenäistymiskokemuksia. Alaikäisyys ajaa pois monia aikuisille tarjolla olevia mahdollisuuksia tällaisiin irtiottoihin, esimerkiksi risteilyt ja musiikkifestivaalit. Lanit taas ovat usein ikärajoittomia ja antavat mahdollisuuden viettää öitä poissa kotoa vapaassa, mutta valvotussa, turvallisessa ja päihteettömässä ympäristössä. Laneilla saa käyttäytyä eri tavalla kuin arkena esimerkiksi syömällä tavallista epäterveellisemmin tai valvomalla pidempään kuin tavallisesti. Juuri tämä irrallisuus arjesta on osa lanien viehätystä, kun muutaman päivän ajan arkitavat saa siirtää luvan kanssa sivuun, omistautua pelaamiselle ja sen oheistoiminnalle ja olla muiden samanhenkisten ihmisten ympäröimänä.

katsojat kommentoivat lähetystä chatissa, lähettävät terveisiä ja osallistuvat muuten lähetyksen kulkuun. Striimaus mahdollistaa siten oman pelikokemuksen jakamisen muille ja voi tuoda sosiaalisen tekijän myös yksin pelattavaan peliin. Suosituimpien striimaajien seuraajat lasketaan miljoonissa, ja lähetyksillä saattaa olla kerrallaan kymmeniä tuhansia katsojia.

Striimejä on hyvin monenlaisia. Jotkut striimaajat ovat taitavia, sanavalmiita viihdyttäjiä, ja itse pelaaminen voi jäädä lähetyksessä taka-alalle. Elektronisen urheilun piirissä ammattipelaajat lähettävät ja kommentoivat usein harjoituspelejä faneilleen, ja turnauksia seurataan yleensä nimenomaan striimeinä. Koska striimaaminen ei ole teknisesti vaikeaa, striimit ovat monesti myös vain yksittäisen pelaajan omaksi tai kavereiden iloksi tekemiä lähetyksiä. Kirjoitushetkellä 2016 kaikkein suosituin pelistriimauspalvelu on Twitch (www.twitch.tv).

Tubetus on videoiden tekemistä YouTubeen. Toisin kuin striimaamisessa, videolähetykset eivät tapahdu suorana, vaan videot kuvataan ja leikataan valmiiksi ennen palveluun lataamista. Kuten striimejä, myös YouTuben pelivideoita on paljon erilaisia – esimerkiksi peliarvosteluja, omia pelitallenteita, ohjevideoita tai vain peleihin liittyvää pohdintaa. Pelivideoiden tekijät tekevät monesti videoita myös muista aiheista. Monet striimaajat tubettavat ja monet tubettajat striimaavat. Ero on usein vain veteen piirretty viiva.

YouTube-videoidenkin kohdalla hajonta on laaja. Vaikka jotkut tubettajat ovatkin huipputähtiä, valtaosa videoista on harrastelijoiden toisilleen tekemiä. Videot tarjoavat mahdollisuuden omien taitojen esittelyyn ja luovaan ilmaisuun.

Sosiaaliset pelit

2010-luvun pelaaminen on monin tavoin sosiaalista, ja pelien ympärillä kukoistaa monipuolinen sosiaalinen kulttuuri. Pelejä pelataan yhdessä sekä netissä että saman laitteen ääressä, minkä lisäksi ne ovat kiinteä osa pelaajien arkea silloinkin kun ei pelata. Peliharrastajat keskustelevat peleistä ja pelaamisesta keskenään sekä kasvotusten että sosiaalisessa mediassa ja kiinnittyvät laajempaan pelaajayhteisöön esimerkiksi seuraamalla striimejä ja katsomalla ja kommentoimalla pelivideoita.

Itse pelaaminen saattaa päällisin puolin vaikuttaa epäsosiaaliselta. Pelaaja istuu itseksensä koneensa ääressä kuulokkeet päässä ja puhuu harvakseltaan mikrofoniin. Paljon muutakin kuitenkin tapahtuu. Pelin alkamista odotellessa vaihdetaan kuulumisia sekä puhuen että kirjoittaen, vitsaillaan ja puhutaan niitä näitä. Toisinaan peli on päällä lähinnä chattiruudun vuoksi. Nuorten elämä on aikuisia paljon säädellympää. Koulu, harrastukset sekä ruokailu- ja kotiintuloajat määrittävät arkea ja mahdollisuuksia viettää aikaa kavereiden kanssa. Nettipelit voivatkin olla oma tärkeä sosiaalinen tilansa, jossa voidaan tavata kavereita silloinkin, kun kotoa ei voi poistua.

Digitalisoituvassa yhteiskunnassa puhe niin sanotun oikean elämän ja nettielämän jyrkästä erosta vastaa koko ajan heikommin todellisuutta. Netti on oleellinen ja arkinen osa lasten, nuorten

ja nuorten aikuisten keskinäistä viestintää – nuoret pitävät enemmän yhteyttä toisiinsa netissä kuin puhuvat puhelimessa. Tämä on keskeinen huomioitava asia, kun pohditaan pelaamista ja sen sosiaalisuutta. Kaverin kanssa koulupäivän jälkeen netissä jatkuvat jutut ovat kasvokkaisen arjen luonteva jatke, eivät hyppy toiseen maailmaan. Usein pelikaverit ovat tuttuja muustakin arjesta, ja toisaalta peleissä kohdattuja uusia kavereita tavataan myös kasvotusten. Netti mahdollistaa kontaktit maantieteellisten rajojen yli, mikä rohkaisee kommunikoimaan myös englanniksi.

Pelit näyttävät myös toisenlaista roolia pelaajien sosiaalisessa elämässä tarjoamalla mahdollisuuksia erilaisten sosiaalisten roolien kokeiluun

ja oman sosiaalisen identiteetin rakentamiseen. Arjessaan syrjään vetäytyvä nuori saattaa olla kotikentällään pelissä hyvinkin itsevarma johtaja, ja vastaavasti muuten huomion keskipisteessä viihtyvä nuori voi asettua pelissä mielellään sivustakatsojaksi ja seuraajaksi. Peleissäkin on opeteltava tulemaan toimeen toisten ihmisten kanssa – huonokäyttöisen pelaajan kanssa ei haluta pelata, ja yhteistyötä tekevä, hyvässä hengessä pelaava joukkue toimii yleensä paremmin. Pelien parissa kohdataan erilaisia ihmisiä ja näkemyksiä, haetaan omille ajatuksille ja kokemuksille vastakaikua ja etsitään omaa paikkaa maailmassa. Samalla vahvistetaan käsitystä omasta itsestä paitsi yksilönä, myös yhteisöjen jäsenenä.

Apua yksinäisyyteen

Joillekin nuorille kasvokkaiset sosiaaliset tilanteet voivat olla vaikeita erilaisista syistä. Ujous, masennus, heikko itsetunto tai sosiaalisten tilanteiden pelko saattavat vaikeuttaa arjen kanssakäymistä. Vaikka ne eivät ratkaisekaan ongelmaa, pelit ja niiden parissa tapahtuva sosiaalisuus voivat olla keskeinen positiivinen osa nuoren elämää. Pelit mahdollistavat kaverisuhteiden ylläpidon ja sosiaaliset kohtaamiset tutussa ja turvallisessa ympäristössä. Peliharrastus tarjoaa mielekkäitä yhteisöjä joihin kiinnittyä ja joissa kokea yhteenkuuluvuutta.

Pelikasvatus



elikasvatukseksi kutsutaan erityisesti digitaaliseen pelaamiseen liittyvien kysymysten käsittelyä kasvatuksessa, ja sille on tänä päivänä jatkuvasti lisääntyvä tarve. Jos pelaaminen jää vanhemmille ja muille kasvattajille vieraaksi tai vähemmälle huomiolle, se voi olla haitallista eri tavoin. Vanhempien kiinnostus ja aktiivinen ote lastensa pelaamiseen on keskeinen tekijä pelien mahdollisten haittavaikutusten ehkäisyssä ja voi vähentää yhteentörmäyksiä pelaamisen suhteen kotona.

Jos vanhempi tai ammattilainen tuntee pelimaailmaa heikosti, pelaamista saatetaan käsitellä ensisijaisesti vain huolen kautta. Tämä puolestaan vaikeuttaa paitsi keskustelua, myös käytännön kasvatustyötä (3). Hyvää tarkoittava, huolestunut

kasvattaja voi tehdä kasvatettavalleen karhunpalveluksen esimerkiksi rajoittamalla pelaamista voimakkaasti tilanteessa, jossa rajoittamiselle ei ole varsinaista tarvetta.

Pelikasvatuksessa on keskeisessä roolissa arvon antaminen lasten ja nuorten kulttuurille, harrastuksille ja vapaa-ajalle. Tähän kuuluvat oleellisesti keskusteleminen omien kasvatettavien kanssa pelaamisesta ja perehtyminen esimerkiksi näiden suosikkipeleihin. Monesti huoli pelaamisesta vähenee, kun pelit tulevat tutummiksi. Olipa kyseessä sitten koti- tai ammattikasvatus, kasvattajan kiinnostunut ja hyväksyvä suhtautuminen pelaamiseen voi paitsi lähentää välejä, myös ehkäistä ja auttaa purkamaan mahdollisia ongelmia. Avoin ja hyväksyvä lähestyminen peleihin ei tarkoita kritiikittömyyttä tai sitä, että pelaamiseen ei

tulisi puuttua tarvittaessa. Erityisesti pienemmät lapset tarvitsevat monesti vanhemmilta selkeät rajat pelaamiselle, koska omat itsesäätelytaidot eivät ole vielä kehittyneet.

Aivan kuten pelaaminen ei ole muusta elämästä irrallista toimintaa, myöskään pelikasvatus ei ole muusta kasvatuksesta erillinen saareke. Pelaamisen kysymykset nivoutuvat osaksi lapsen ja nuoren kasvua, itsenäistymistä ja hyvinvointia. Pelikasvatuksellinen pohdinta onkin myös esimer-

kiksi sen pohdintaa, miten arvotamme arjessa ja kasvatuksessa vapaa-aikaa ja viihdekulttuuria, mitä pidetään lapsille ja nuorille sopivana toimintana ja kenelle kuuluu valta määrittellä näitä asioita. Kasvatusnäkökulmasta nykyiseen digitaalisen kulttuurin kyllästäämään maailmaan ei aina voida muokkaamatta soveltaa kasvatustalleja, jotka ovat kasvattajille tuttuja omasta lapsuudesta tai aiempien vuosikymmenten ammatillisesta koulutuksesta (4).

Kuka kasvattaa ketä?

Pelikasvatusta ei tapahdu vain yhteen suuntaan esimerkiksi vanhemmalta lapselle. Lasten ja nuorten pelituntemus on usein paljon laajempi kuin heidän vanhempinsa, ja vanhempi voikin saada lapseltaan uutta, tärkeää tietoa peleistä ja pelaamisesta. Pelaaja avaa monesti harrastustaan mielellään, mikäli kasvattajalta löytyy kiinnostusta. Tätä uutta ymmärrystä kasvattaja voi vuorostaan käyttää pelikasvatuksen tukena.

Pelikasvatuksen piiriin kuuluu erilaisia teemoja riippuen pelaajan iästä ja pelitottumuksista.

Sisällöt

Aivan kuten kirjoja ja elokuvia, myös pelejä on erikseen aikuisille ja lapsille. Mitä nuorempi lapsi on kyseessä, sitä enemmän on kiinnitettävä huomiota sisältöihin. Aikuisille suunnatut pelit eivät sovellu lapsille esimerkiksi väkivaltaisen, pelottavan tai ahdistavan kuvaston tai tunnelman vuoksi, ja ne voivat aiheuttaa lapsille muun muassa painajaisia ja ahdistusta.

Pelisisältöjen valinnassa hyvänä ohjenuorana toimivat pelien ikärajat. Suomessa noudatetaan yleiseurooppalaista PEGI-järjestelmää (Pan European Game Information), jonka ikärajat sitovat pelien tarjoajia. Ikärajan lisäksi PEGI-merkintään sisältyy myös listaus pelin haitallisista sisällöistä. Yhteenveto ikärajoista ja sisältömerkinnöistä löytyy sivulta 20. Lisää tietoa ikärajoista löytyy osoitteesta **www.ikarajat.fi**.

Vaikka PEGI-merkintä antaakin pelistä yleiskuvan, kasvattajan on aiheellista muistaa, että jokainen lapsi on yksilö. Sisältö, joka on yhden

lapsen mielestä hauskaa ja sopivasti jännittävää, voi olla toiselle liian pelottavaa. Sen vuoksi on tärkeää tutustua kotona pelattavien pelien sisältöön ja keskustella niistä lasten kanssa. Keskustelu ja yhdessä pelaaminen voivat antaa arvokasta tietoa siitä, miten lapsi käsittelee kuluttamaansa mediaa ja esimerkiksi pelissä pelottavaksi kokemiaan asioita.

Nuorten kanssa voi pelien ilmeisten asioiden, kuten kauhun ja väkivallan, lisäksi käsitellä kriittisesti sisältöä laajemmin. Vaikka erityisesti valtavirran pelit ovat perinteisesti olleet arvoiltaan melko konservatiivisia, erityisesti viime vuosina pelit ovat monipuolistuneet sisällöiltään. Pelikasvatuksen kannalta pohdittavia aiheita voivatkin olla esimerkiksi pelin maailmankuva, sukupuoli-roolit ja erilaiset roolimallit. Pelit ja niiden tarinat voivat toimia nuorelle moraalipohdinnan lähteenä ja identiteetin rakennusaineena – niin hyvässä kuin pahassakin.

Ikäraja- ja sisältömerkinnät

Kaikissa Suomessa myytävissä digitaalisissa peleissä on oltava ikämerkintä. Ikämerkinnät eivät kerro pelin vaativuuksista, vaan pelien sisältämästä lapsille ja nuorille mahdollisesti haitallisesta materiaalista. Yleiseurooppalaiseen PEGI-luokitusjärjestelmään kuuluu numeroilla ilmaistujen ikämerkintöjen lisäksi myös pelin sisältöä kuvaavat symbolit, jotka kertovat tärkeimmät syyt pelin saamaan ikäluokitukseen. Tämä on yleinen luokitusjärjestelmä, jota lähes kaikki tietokone- ja konsolipelien valmistajat ovat sitoutuneet käyttämään. Jos peleissä ei ole PEGI-merkintää, on siinä oltava kotimainen merkintä.

Ikämerkinnät ja symbolit ovat hyvä apu vanhemmille pelejä ostettaessa. Niiden perusteella ei voi kuitenkaan arvioida pelin sopivuutta, vaikeutta tai pelaamiseen tarvittavaa taitoa. Vaikka pelissä ei ole ikäryhmälle haitallista materiaalia, voi se olla liian vaikea tai muuten sopimaton kodin pelikasvatustavoitteisiin. Ennen pelin hankkimista kannattaa tutustua pelin sisältöön tarkemmin esimerkiksi lukemalla peliarvosteluja ja tutustumalla peliä esitteleviin videoihin (gameplay-videot) internetissä.

PEGI-luokitusjärjestelmässä pelien ikämerkinnät ovat 3 (sallittu kaikille), 7, 12 ja 16. Ikärajoista 18 on pelin tarjoajalle sitova, eikä tämän merkinnän sisältävää peliä saa myydä eikä luovuttaa alle 18-vuotiaalle. Ikä- ja sisältösymbolien tavoitteena on antaa luotettavaa tietoa pelin sisällön soveltuvuudesta eri-ikäisille pelaajille ja auttaa tekemään tietoon perustuvia päätöksiä pelejä ostettaessa.

Netin pelien ja palveluiden ikärajoista ilmoitetaan vaihtelevasti. Sama koskee valvontaa: suuri osa lapsille ja nuorille suunnatuista peli- ja palvelusivuista ei sisällä ikämerkintää lainkaan. Osassa sivustoista ikäsuositus näkyy vain etusivulla tai vanhemmille suunnatussa palvelua koskevassa tietopakettissa, jolloin vanhempien ja muiden kasvattajien merkitys valvonnassa korostuu.

Vanhemman on hyvä muistaa, että vaikka kotona pelattavissa peleissä noudatettaisiinkin ikärajoja, lapset ja nuoret katsovat monesti videoita PEGI 18 -peleistä. Pelivideoihin ei usein ole merkitty ikärajaa, joten kodin säännöt kannattaa ulottaa pelattujen pelien lisäksi myös videoihin.

Sisältösymbolit

Pelipakkauksen kyljessä esitettävät sisältösymbolit kertovat tärkeimmät syyt, joiden takia peli on saanut tietyn luokituksen. Sisältösymboleja on kahdeksan: väkivalta, kiroilu, kauhu, huumeet, seksi, syrjintä, uhkapeli ja verkkopeli.

Viereisen sivun taulukkoon on koottu pelien ikämerkinnät ja niiden perustelut sekä lapsen eri ikävaiheiden kehitystehtävät.



KIROILU Peli sisältää voimakasta kielenkäyttöä.



SYRJINTÄ Peli sisältää syrjintää tai syrjintään rohkaisevaa materiaalia.



HUUMEET Peli sisältää huumeiden käyttöä tai



viittauksia siihen.
KAUHU Peli voi herättää pelkoa tai kauhua pienissä lapsissa.



UHKAPELI Peli rohkaisee pelaamaan uhkapeliä tai opettaa uhkapelin pelaamista.



SEKSI Peli sisältää alastomuutta, seksuaalista materiaalia tai viittauksia seksiin.



VÄKIVALTA Peli sisältää väkivaltaa.



VERKKOPELI Peliä voi pelata verkossa muiden pelaajien kanssa.

Ikämerkinnät ja niiden perustelut

PEGI (Pan European Game Information) on pelivalmistajien ja valtiollisten tarkastusinstituutioiden yhdessä suunnittelema järjestelmä, jossa ikäsuositukset perustuvat yhteisesti sovittuihin kriteereihin.



PEGI 3 Tämän luokituksen mukaisten pelien sisällön katsotaan soveltuvan kaikenikäisille. Väkivaltaa voi esiintyä vähän komiikan yhteydessä (esimerkiksi Väiski Vemmelsäären tai Tomin ja Jerry'n kaltaisten piirroshahmojen käyttämä väkivalta). Lapsi ei saa pystyä yhdistämään piirroshahmoa elävään henkilöön, vaan pelin on oltava täysin kuvitteellinen. Peli ei saa sisältää mitään ääniä tai kuvia, jotka saattavat herättää pelkoa tai kauhua nuorissa lapsissa. Pelissä ei saa käyttää kiro sanoja eikä esittää alastomuutta tai edes viittauksia seksiin.



PEGI 7 Tähän luokkaan kuuluvat kaikki pelit, joille muuten annettaisiin luokitus 3 mutta joissa on kohtauksia tai ääniä, jotka saattavat olla pelottavia. Peleissä voi olla kohtauksia, joissa esitetään osittaista alastomuutta, mutta se ei saa liittyä seksiin.



PEGI 12 Tämän ikäryhmän videopeleissä voidaan esittää hieman todentuntuempaa väkivaltaa, joka kohdistuu kuvitteellisiin hahmoihin, ja/tai epätodellista väkivaltaa, joka kohdistuu ihmisiltä näyttäviin hahmoihin tai tunnistettaviin eläimiin.

Videopeleissä voi olla hieman enemmän alastomuutta. Kiroilun on oltava lievää eikä se saa sisältää seksuaalista sanastoa.



PEGI 16 Tätä luokitusta sovelletaan, kun väkivalta (tai seksuaalinen toiminta) esitetään tavalla, joka näyttää samalta kuin tosielämässä. Tämän ikäryhmän nuorten oletetaan jo pystyvän käsittelemään voimakkaampaa kiroilua sekä tupakoinnin, huumeidenkäytön ja rikollisuuden esittämistä.



PEGI 18 Täysi-ikäisyyden luokitusmerkintää käytetään, kun pelin väkivalta on luonteeltaan törkeää ja/tai tietyn tyyppistä. Törkeää väkivaltaa on vaikea määrittellä, sillä näkemykset voivat monesti olla hyvin erilaisia, mutta yleensä se voidaan määrittellä väkivallaksi, joka herättää katsojassa vastenmielisyyttä.

Elämänhallinta

Aktiiviselle peliharrastajalle pelaaminen on merkittävä osa arkea. Mitä vanhempi lapsi on kyseessä ja mitä enemmän oman ajankäytön suhteen on vapautta, sitä tärkeämmäksi muodostuu pelaamisen sovittaminen sopivaan rooliin arjessa. Pelaajan hyvinvoinnin kannalta on tärkeää löytää sopiva tasapaino pelaamisen ja muiden arjen osa-alueiden välillä. Nuoremmille lapsille vanhempien asettamat rajat ovat tärkeitä vajavaisten itsesäätelytaitojen vuoksi.

Elämänhallinnan huomioon ottava pelikasvatus ei tarkoita yksinkertaista pelaamisen rajoittamista esimerkiksi aikarajan perusteella. Sen sijaan on tarkasteltava laajemmin pelaamisen paikkaa nuoren elämässä. Mikäli arkivelvollisuudet hoituvat ja nuori voi henkisesti ja fyysisesti hyvin, on syytä pohtia, tarvitseeko pelaamista rajoittaa, vaikka se olisi runsastakin. Pelaaminen voi olla merkittävä osa nuoren henkistä hyvinvointia ja sosiaalista

elämää. Läheisen harrastuksen arvoa ei sitäkään tule aliarvioida. Mikäli pelaaminen vaikuttaa negatiivisesti muihin elämän osa-alueisiin, on pelaamisen rajoittaminen tarpeen. Pelikasvatuksen ei tule tällaisissakaan tilanteissa keskittyä pelkkään rajoittamiseen, vaan tärkeämpää on selvittää, miksi pelaamisen rooli on kasvanut niin suureksi. Liiallisen pelaamisen taustalla on usein ongelmia elämän muilla osa-alueilla, ja aktiiviselle pelaajalle pelit ja niiden tarjoamat sosiaaliset kontaktit voivat olla tärkeä apu ongelmien käsittelyssä. Pelihaitoista on lisää tietoa tämän oppaan sivulta 28 alkaen.



Kodin pelisäännöt

Pelaamiselle ei ole mitään yhtä ”oikeaa” tuntimäärää. Nuoret ovat yksilöitä, ja pelaamisen rooli riippuu monesta seikasta, kuten vapaa-ajan määrästä, peliharrastuksen aktiivisuudesta ja perheen käytännöistä. Tuntimäärän tarkkailun sijaan pelaamista voi säädellä esimerkiksi seuraavista näkökulmista:

"Saa pelata korkeintaan puolitoista tuntia tai yhden ottelun kerrallaan."

Pelaamisen jaksottaminen ajan tai pelin ominaisuuksien mukaan

Kodin pelisäännöistä on tärkeintä tehdä sellaiset, että molemmat osapuolet voivat sitoutua niihin. Se taas edellyttää, että säännöt tuntuvat mielekkäiltä ja reiluilta. Joustoa tarvitaan molemmilta puolilta: nuoren voi olla vaikea hyväksyä arjen vaatimuksia ja aikuisen taas hankala ymmärtää peleihin liittyviä kysymyksiä.

"Ensin läksyt, sitten voi pelata."

Suhteuttaminen muihin velvollisuuksiin

"Illan pelit pitää lopettaa klo 21:een mennessä."

Ilta-ajan rauhoittaminen

"Saa pelata vapaasti, kunhan muu elämä ei kärsi."

Kokonaisvaltainen tarkastelu

Fyysinen terveys

Pelaaminen itsessään ei ole fyysiselle terveydelle erityinen riski. Aktiivisten pelaajien kohdalla on silti syytä kiinnittää erityishuomiota fyysiseen hyvinvointiin. Tärkeitä tarkasteltavia ovat etenkin riittävä liikunnan ja unen määrä sekä käytännön pelitottumukset. Pelikasvatus on tässä yhteydessä samalla myös arjen terveystasvatusta.

Vaikka jotkut pelit kannustavatkin liikkumaan, suurinta osaa pelataan paikallaan istuen. Pelaajat eivät ole immuuneja toimistotyöläisten niska-, selkä- ja rannevaivoille, ja kun intensiiviset pelisessiot voivat kestää useitakin tunteja, säännöllisten taukojen pitäminen ja ergonomiasta huolehtiminen on tärkeää. Tauot ja hyvin suunniteltu pelipaikka ehkäisevät väsymystä ja fyysisiä kipuja ja auttavat siten myös parantamaan pelisuoritusta.

Pelikasvatuksen näkökulmasta on hyvä muistaa, että pelaaminen ja hyvä fyysinen terveys eivät sulje toisiaan pois eikä kyseessä ole nollasummapeli. Kuten elämäntilinnankin kohdalla, tavoitteena ovat hyvinvointia ylläpitävät ja terveelliset tottumukset, ei yksioikoinen rajoittaminen.



Pelaajan ergonomia

Pelaajan fyysistä hyvinvointia voi edistää huolehtimalla pelipaikan ergonomiasta ja tauottamalla pelaamista. Mikäli tietokone on kotona yhteisessä käytössä, se on todennäköisesti aseteltu aikuisia varten. Tällöin pelipaikka voi olla lapselle tai nuorelle hyvinkin epäergonominen. Tärkeitä asioita tietokoneen ääressä ovat esimerkiksi seuraavat (5):

- Hyvä työ- tai pelituoli, joka sopii pelaajan selän muotoihin ja jonka korkeus ja käsinojat ovat säädettävissä. Kallistuva tuoli helpottaa asennon vaihtelua.
- Tuolin korkeus. Jalkapohjien pitäisi yltää helposti lattiaan tai jalkatuelle, ja reisien pitäisi olla vaakatasossa lattiaan nähden.
- Käsinojien korkeus. Kun kädet lepäävät käsinojilla, hartioiden ei pitäisi olla jännittyneinä.
- Pöydän korkeus. Pöydän pitäisi olla sellaisella korkeudella, että näppäimistöä ja hiirtä käytettäessä kädet ovat kyynärpäiden tasolla tai hieman alempana. Ranteita on parempi lepuuttaa pöydällä kuin tukea ne pöydän terävää kulmaa vasten.
- Näytön sijoittelu. Näytön pitäisi olla noin käsi-varren mitan päässä pelaajasta, suoraan pelaajan edessä. Ruudun yläreunan pitäisi olla pelaajan silmien korkeudella tai hieman alempana.
- Hiiren ja näppäimistön on oltava sellaiset, että ne sopivat mittasuhteiltaan pelaajan käsille. Erityisesti hiiriä on hyvin erikokoisia.
- Erityisesti kannettavalla tietokoneella pelatessa pelaaja menee helposti kyyryyn. Kannettavaan tietokoneeseen kannattaa yhdistää erillinen hiiri ja näppäimistö, jotta ruudun voi nostaa tarpeeksi ylös.
- Tauot. Hyvä nyrkkisääntö on, että kerrallaan ei pitäisi istua tuntia pidempään. Tauon aikana voi kevyesti verryttellä hartioita, niskaa, ranteita ja lantiota ja esimerkiksi juoda lasin vettä. Pelaamista on helppo tauottaa pelin jaksojen mukaan pitämällä tauon esimerkiksi jokaisen päättyneen ottelun tai läpäistyn tehtävän jälkeen.

Riittävä uni on keskeisessä roolissa ihmisen hyvinvoinnissa, erityisesti lapsilla ja nuorilla. Pelaaminen sijoittuu varsinkin nuorilla usein ilta-aikaan, minkä vuoksi riittävään unensaantiin on kiinnitettävä huomiota. Intensiivinen pelikokemus jättää pelaajan helposti kiihtyneeseen ja valppaaseen tilaan. Nukahtaminen on vaikeaa, kun keho on täynnä adrenaliinia ja pelin tapahtumat pyörivät mielessä. Erilaisten ruutujen kirkas, sinisävyinen valo voi sekin hankaloittaa nukahtamista. Pelaaminen kannattaa lopettaa viimeistään tuntia ennen nukkumaanmenoa, jotta keho ja mieli ehtivät rauhoittua.

Pelikäytös

Verkkopelien suuret pelaajamäärät ja laajat yhteisöt huomioiden ei ole yllättävää, että niissä esiintyy myös häiriökäytöstä. Tällainen käytös voi olla esimerkiksi asiatonta ja loukkaavaa kielenkäyttöä pelitilanteessa tai grieffaamista – toisen pelaajan pelaamisen häirintää, kuten rakennelmien rikkomista tai tavaran varastamista. Vaikka peleissä ja peliyhteisöissä pätevät ainakin nimellisesti muiden arkiympäristöjen käytössäännöt, niiden käytös- ja keskustelukulttuuri on silti usein hyökkäävää ja loukkaava kielenkäyttö yleistä.

Suhtautuminen asiattomaan pelikäyttöön vaihtelee pelaajasta toiseen. Osa pelaajista katsoo kyseessä olevan harmittoman tai hauskan osan pelaamista, kun taas toiset kokevat hyökkäävän käytöksen ja muun häirinnän pilaavan pelikokemuksen (6). Jotkut pelaajista harrastavat häiriköintiä itsekin, myös silloin kun ovat itse ensin joutuneet sen kohteeksi.

Erytistä huomiota on syytä kiinnittää syrjivään, esimerkiksi rasistiseen tai homofobiseen kielenkäyttöön. Tämä on usein nuorten kohdalla ensisijaisesti ajattelemattomuutta, mutta se ei poista käytöksen haitallisuutta. Pelaajat vaihtelevat sukupuoleltaan, seksuaalisuudeltaan ja etnisyydeltään, ja kuten muutakin arkikäytöstä, myös pelikäytöstä on ohjattava myönteiseen, syrjimättömään suuntaan.

Pelaajat tarvitsevat kasvatusta sekä asiattoman käytöksen kohtaamiseen että välttääkseen sen tuottamista itse. Pelien käytöskulttuuri syntyy pelaajien omasta toiminnasta, ei itsestään ja pelaajista irrallisena. Pelikasvatuksella voidaan vahvistaa ajatusta siitä, että pelimaailmat ja laajemmin internet eivät ole ympäristöjä, joissa arjen käytössäännöistä voi huoletta luopua. Lähestymisen taustalla on ajatus digitaalisista ympäristöistä aitona, merkittävänä ympäristönä: kiusaaminen pelin parissa voi tuntua aivan yhtä pahalta kuin kasvotustenkin.

Rahankäyttö

Kun rahankäyttö netissä on muuttunut vuosien mittaan jatkuvasti helpommaksi, tarve puhua rahan käyttämisestä on lisääntynyt pelikasvatuksessakin. Vaikka verkkomaksut yleensä vaativatkin luotto- tai pankkikortin, erilaiset käyttöä helpottavat ominaisuudet – kuten luottokorttitietojen tallentaminen älylaitteeseen – mahdollistavat rahankäytön ilman omaa korttia.

Peleissä tehtävistä ostoksista puhuttaessa on siirrytty puhumaan mikromaksujen sijasta pelinsäisistä ostoksista. Peleissä rahaa käytetään usein pieniä summia kerrallaan. Vaihtelu on kuitenkin suurta: alle euron suuruisista maksuista kymmeneen ja yli sataankin euroon.

Rahankäytön pelikasvatuskysymykset ovat hyvin erilaisia eri-ikäisillä. Pienemmillä lapsilla kyse on yleensä siitä, että rahan arvoa ei ymmärretä eikä pelin virtuaalirahaa eroteta oikeasta rahasta. Mikäli käytetty laite mahdollistaa rahankäytön, kynnys ostaa pelin tarjoamia virtuaalihyödykkeitä on hyvin matala. Hieman vanhempi lapsi taas saattaa tietää hyvinkin mitä tekee, mutta voi olettaa ostosten jäävän huomaamatta. Pelien maksulogiikka käyttää usein hyväkseen pelaajan kärsimättömyyttä, jolloin nuori pelaaja on aikuista heikommalla itsesääteilykykynsä vuoksi alttiimpi tekemään ostoksia.

Tällaiseen rahankäyttöön on helpointa puuttua pitämällä huolta siitä, ettei älylaite tai pelikonsoli mahdollista maksuja ilman salasanaa tai maksutietojen syöttämistä. Perheen yhteisessä käytössä olevilla laitteilla eri käyttäjien tileille voi myös asettaa erilaiset asetukset. Kuten muussakin pelikasvatuksessa, rajoittaminen tarvitsee tuekseen keskustelua rajoista ja niiden tarpeesta.

Nuorilla, joilla käsitys rahan arvosta ja sen käytöstä on jo kehittynyt, pelikasvatuksessa on aiheellista huomioida erityisesti rahapelaamisen näkökulmaa. Elektronisen urheilun ympärille on rakentunut laaja urheiluedonlyönnin kenttä, jossa ikärajovalvonta on hyvin vaihtelevaa. Elektronista urheilua aktiivisesti seuraavalle vedonlyönti saattaa näyttää helpolta tulonlähteeltä. Nuorten rahapelaamista on avattu tämän oppaan sivulta 34 alkaen.

Vaikka kasvattaja voi toisin ajatellakin, peleissä tehtävät ostokset eivät lähtökohtaisesti ole turhia – tai ainakaan sen turhempia kuin monet muutkaan vapaa-ajan ostokset. Ostot nopeuttavat peliä, avaavat uutta sisältöä tai tekevät pelistä esimerkiksi visuaalisesti miellyttävämmän. Kasvatuksellisesti argumentti rahankäytön turhuudesta ei siksi ole kestävä, sillä tietoisesti ostoksen tekevä pelaaja käyttää rahaa juuri siksi, että siitä on hyötyä tai iloa pelaamisen kannalta.

Pelihaittojen ehkäisy



analla *pelihaitat* viitataan laajaan kirjoon pelaamiseen liittyviä haittoja. Koska pelaaminen nivoutuu tiiviisti moneen muuhun elämän osa-alueeseen, pelihaitat eivät aina johdu suoraan pelaamisesta, vaan pelit ovat osana laajempaa kokonaisuutta.

Tämän vuoksi syiden ja seurausten suhteen pohtiminen on tärkeää pelihaittakysymyksissä. Esimerkiksi liian vähän liikkuvan nuoren fyysinen passiivisuus voi näkyä runsaana pelaamisena, vaikka se johtuisi huonoista liikuntakokemuksista. Tällaisessa yhtälössä pelaamisen roolia ei voida sivuuttaa, mutta toisaalta pelkästään pelaamiseen keskittyminen ei todennäköisesti ratkaise ongelmaa.

Erityisesti julkisessa keskustelussa pelihaittoista puhutaan usein hyvinkin dramaattiseen sävyyn, jolloin helposti unohtuu, että valtaosa pelihaitoista on lieviä, arkisia ja ehkäistävissä pelikasvatusratkaisuilla. Kuten edelläkin käy ilmi, yhteiset säännöt, ikärajojen valvonta ja ergonomiasta

huolehtiminen kantavat jo pitkälle yleisimpien pelihaittojen ehkäisyssä. Pelihaittojen käsittely ja ehkäisy vaativat joustoa sekä pelaajalta että kasvattajalta. Molempien on tarkasteltava käsityksiään pelaamisesta ja sen arvottamisesta. Käsitykset haitoista voivat nekin olla hyvin erilaiset, joten niistä keskusteleminen on syytä sitoa mielikuvien sijasta konkretiaan.

Mitä avoimemmin pelaamisesta puhutaan kasvatuksessa pienestä pitäen, sitä helpompi mahdollisia haittoja ja huolia on ottaa puheeksi. Lapsella tai nuorella voi olla omiakin pelaamiseen liittyviä huolia ja murheita, ja hänen on helpompi puhua niistä, mikäli pelaaminen ei lähtökohtaisesti ole kotona kiistakapula.





Ongelmallinen pelaaminen



rviolta 1–5 prosentilla pelaajista pelaaminen muodostuu varsinaiseksi ongelmalliseksi pelaa- miseksi tai pelihäiriöksi. Tällöin pelaajan on itse vaikea hallita pelaamistaan, ja pelaaminen vaikuttaa jatkuvasti haitallisesti muuhun elämään. Tällaisissakin tapauksissa ongelmat koostuvat usein monesta osatekijästä, kuten masennuksesta, heikoista sosiaalisista taidoista ja muuten vaikeasta elämäntilanteesta. Ongelmallisen pelaamisen taustalla on usein niin sanottu pakopelaaminen, jossa muun elämän huolia pyritään välttämään tai itselääkitsemään pelaamalla (7). Monimutkaisten kokonaisuuksien vuoksi ongelmallisen pelaamisen ja sen taustalla mahdollisesti vaikuttavien muiden ongelmien hoitamisessa tarvitaan usein monialaista tukea esimerkiksi kotoa, koululta, erikoisnuorisotyöstä ja terveydenhuollosta.

Ongelmalliseksi muodostuneen pelaamisen hoidossa tavoitteena ei yleensä ole pelaamisen lopettaminen kokonaan, vaan pelaamisen palauttaminen pelaajan hallintaan ja sovittaminen luontevasti muuhun elämään. Pelaaminen voi samaan aikaan sekä aiheuttaa pelaajalle räsitystä että auttaa häntä jaksamaan – tyypillinen esimerkki on nuori, jonka sosiaalinen verkosto on ensisijaisesti pelien parissa tai jolle pelit ovat tapa pitää loitolla jostain muusta aiheesta kumpuavaa ahdistusta. Tällaisissa tapauksissa pelaamisen kokonaan lopettamisella voi olla odottamattomia haittavaikutuksia. Ongelmallisessa pelaamisessa jokainen tapaus on yksilöllinen ja vaatii ymmärtävää lähestymistä.

Huoli puheeksi

Pelaamisen muuttumista normaalista ongelmalliseksi voi olla vaikea huomata, sillä kyse ei ole pelkästään pelaamisen määrästä, eikä runsaskaan pelaaminen useimmiten kerro ongelmallisuudesta. Jos pelaaminen aiheuttaa kotona huolta, on kasvattajan ensin hyvä tarkastella omia käsityksiään: pelaaminen saattaa esimerkiksi ärsyttää syystä tai toisesta, mutta ei ole välttämättä ongelmallista. Mikäli kyseessä on aito huoli ja epäily pelaamisen ongelmallisuudesta, voi pelaajan kanssa pohtia seuraavia asioita:

- Pelaako hän omasta mielestään liikaa?
- Onko pelaaminen viime aikoina lisääntynyt runsaasti? Jos on, miksi?
- Onko hänellä muita murheita, joita hän pakenee peleihin?
- Onko hänen vaikeaa lopettaa tai hallita pelaamistaan?
- Onko velvollisuuksia (esim. koulu) jäänyt hoitamatta pelaamisen takia?
- Tapaako hän ystäviään myös pelien ulkopuolella?
- Onko pelaaminen edelleen hauskaa?

Keskustelussa on aiheellista huomioida seuraavia asioita:

- Keskustelulle on oltava riittävästi aikaa ja rauhallinen paikka.
- Muista neutraali keskustelunavaus, vältä syyllistämistä ja hyökkäämistä.
- Pysy itse rauhallisena ja kannustavana.
- Kuuntele, mitä toinen sanoo, vaikka se tuntuisi vaikealta.
- Älä väkisin yritä todistaa ongelmallisuutta, jos nuori ei lainkaan hyväksy näkemystäsi.
- Kuuntele perusteluita ja muista, että myös sinä voit olla väärässä.
- Lähesty aihetta ratkaisukeskeisesti, älä ongelmallisuuden kautta.
- Pelaaminen on usein tärkeä harrastus, ja nuori saattaa kieltää ongelman tai kieltäytyä keskustelusta, koska pelkää pelien ottamista pois. Nuoren voi olla helpompi sitoutua pelaamisen vähentämiseen kuin lopettamiseen.
- Älä syytä itseäsi, jos rakentava keskustelu asiasta epäonnistuu.
- Jätä keskusteluyhteys aiheesta auki ja kuulostelee tilannetta paremman ajankohdan varalta.

Vinkkejä pelaamisen hallintaan

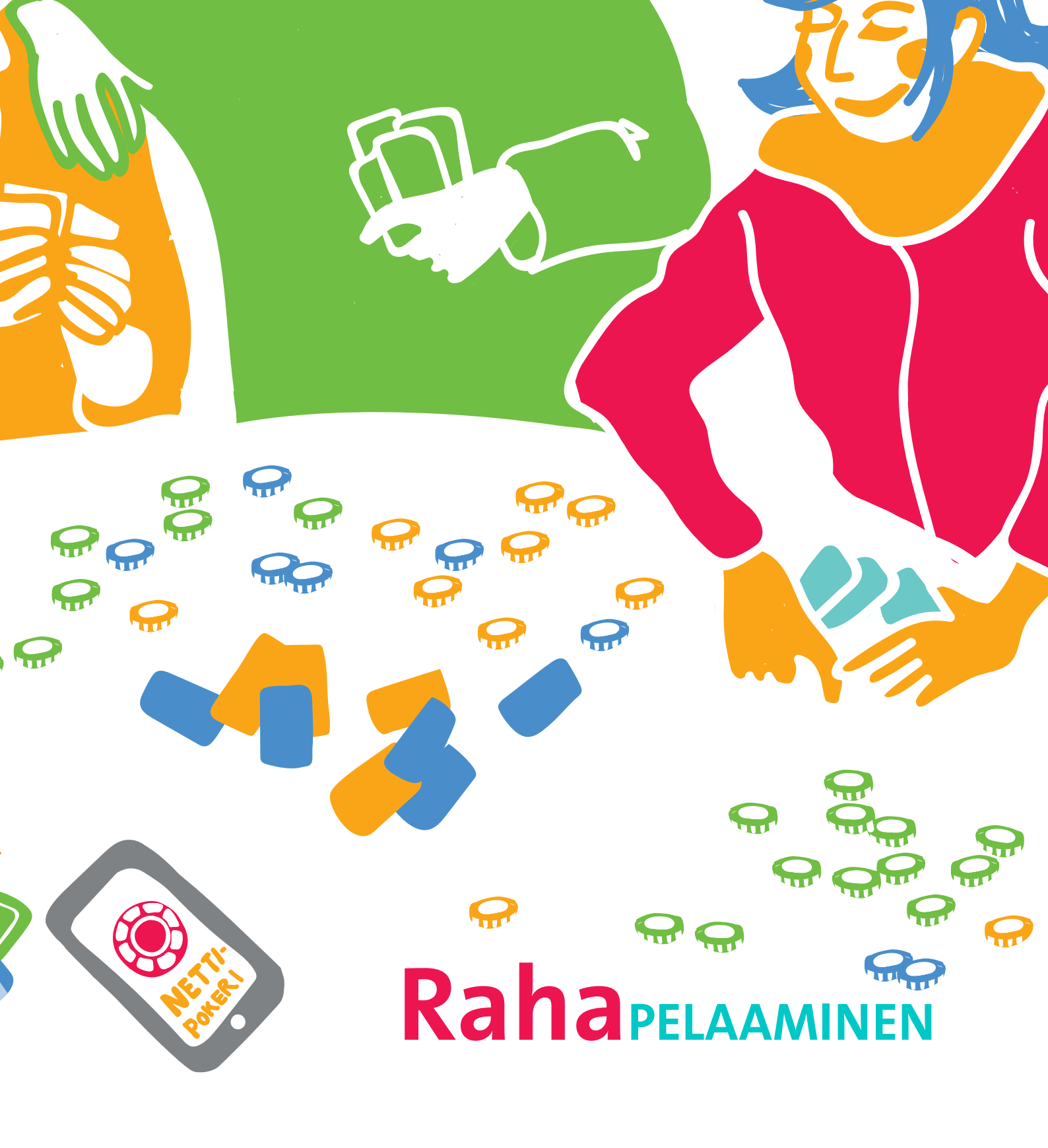
Jos pelaaminen vie paljon nuoren aikaa, seuraavat keinot auttavat pitämään pelaamisen hallinnassa:

- Pelipäiväkirjan pitäminen auttaa hahmottamaan omaa pelaamista ja sen määrää. Sähköinen versio löytyy osoitteesta **www.pelipaivakirja.fi**.
- Pelaamiselle on hyvä sopia aikataulu, jotta muut asiat tulevat hoidetuksi.
- Pelaamiseen liittyvien rutiinien rikkominen auttaa huomaamaan myös haitalliset tottumukset.
- Pelatessa ajantaju voi hämärtyä, joten hälytys tauon tai lopettamisen merkiksi saattaa auttaa. Nuorta voi muistuttaa, että pitkä tauoton pelaaminen heikentää pelisuoritusta. Pitämällä taukoja ja huolehtimalla riittävästä palautumisesta myös pelaa paremmin.

- On tärkeä huolehtia, että pelaamiselta jää aikaa myös muille harrastuksille. Esimerkiksi liikunta on tärkeää vastapainoa koneen ääressä istumiselle.
- Aikaa on syytä varata myös sosiaalisille suhteille. Kavereita on hyvä tavata muuallakin kuin peleissä ja verkossa.

Pelaaminen on harrastus, joka tempaisee mukaansa helposti pitkäksi aikaa. Pelaaminen antaa paljon, ja peleistä löytyykin aina uusia tavoitteita ja haasteita sekä pelimaailmojen sisältä ja pelitapahtumista myös uusia kavereita. Jotta pelaaminen pysyisi haitattomana, kaikkea aikaa ei kannata viettää pelikoneen ääressä. Pelaajan iästä riippumatta tärkeintä onkin löytää pelaamiselle sopiva paikka omassa elämässä.





RahaPELAAMINEN

Rahapelaaminen



arpajaislain mukaan rahapelaamisella tarkoitetaan sellaista pelaamista, jossa pelin voitto tai tappio on rahaa tai rahan arvoista. Perinteisistä rahapeleistä suurin osa on sattumaan perustuvia onnenpelejä, joissa kuka tahansa voi voittaa ja hävitä. Rahapelejä ovat muun muassa lotto, Keno, raaputusarvat, toto, rahapeliautomaatit, ruletti ja nettipokeri.

Rahapelien järjestäminen katsotaan niiden aiheuttamien riskien vuoksi poikkeukselliseksi toiminnaksi, joka vaati yhteiskunnallista sääntelyä. Suomalaisen yksinoikeusjärjestelmän perusta on

rahapelaamiseen liittyvien sosiaalisten, taloudellisten ja terveydellisten haittojen vähentäminen ja ehkäisy.

Vuoden 2017 alusta uusi suomalainen rahapeliyhtiö Veikkaus käynnistää toimintansa kolmen peliyhteisön rahapelitoimintojen yhdistyessä. Tätä ennen valtioneuvoston lupa rahapelitoimintaan on ollut Fintotolla (totopelit eli hevosurheiluun liittyvä vedonlyönti), Raha-automaattiyhdistyksellä (raha-automaatit, kasinopelit ja pelikasinotoiminta) ja Veikkauksella (raha-arpajaiset sekä veikkaus- ja vedonlyöntipelit). Suomalaisen rahapeliyhteisöjen tuotot käytetään yleishyödyllisiin tarkoituksiin myös jatkossa.

Arpajaislaki Rahapelien toimeenpanoa, pelaamista ja valvontaa koskeva keskeisin säädös Suomessa.

Rahapelimonopoli Suomen rahapelijärjestelmä perustuu monopoliin. Rahapelejä on Suomessa toimeenpantu yksinoikeudella yli 70 vuotta.

Suomalaiset pelaavat rahapelejä paljon, enemmän kuin muualla Euroopassa. Vuonna 2015 tehdyn väestötutkimuksen mukaan 80 prosenttia 15–75-vuotiaista oli pelannut jotakin rahapeliä tutkimusta edeltävän vuoden aikana. Suosituimpia rahapelejä me ovat lotto, Veikkauksen arvat ja raha-automaatit. Rahapelaaminen on lisääntynyt Suomessa kymmenen viime vuoden aikana. Tähän ovat vaikuttaneet rahapelien tarjonnan lisääntyminen ja yhä helpompi saatavuus.

Rahapelejä ovat

- raha-automaatit
- raaputusarvat
- arvontapelit (esim. lotto ja Keno)
- veikkauspelit
- vedonlyönti
- kasinopelit (esim. ruletti, Black Jack ja pokeri)
- totopelit.

Nuoret kasvavat osaksi sallivaa rahapelikulttuuria

Suomessa rahapelit ovat yleisesti hyväksytyjä ja laajasti saatavilla. Rahapeliautomaatteja on yli 18 000 sijoitettuna arkisiin ympäristöihin kuten huolto- ja liikenneasemille, kauppoihin ja kioskeihin. Niitä on myös suosituissa vapaa-ajanviettopaikoissa, kuten urheiluhalleissa ja ravintoloissa. Lisäksi rahapelejä voi pelata erillisissä valvotuissa pelisaleissa. Arpoja, vedonlyöntiä ja esimerkiksi lottoa on mahdollista ostaa ja pelata tuhansissa myyntipisteissä kioskeissa, huolto- ja liikenneasemilla, marketeissa, kaupoissa ja raviradoilla.

Teknologisen kehityksen myötä rahapelien tarjonta on viime vuosina monipuolistunut ja laajentunut. Uusia rahapelejä löytyy entistä enemmän verkosta, ja internetissä pelattavat rahapelit ja muut sähköiset pelimuodot ovat jatkuvasti kasvattaneet suosiotaan. Nettipokeria voi pelata omalla kotisohvalla ja melkein missä vain, missä verkko on, ympäri vuorokauden, ja raha-arpoja voi digitaalisesti raaputtaa helposti ja nopeasti. Mobiililaitteilla rahapelit ovat aina mukana ja saatavilla.

Rahapelaaminen näkyy voimakkaasti mediassa. Lottovoittajat pysyttelevät piilossa julkisuudesta, mutta lottopoteista ja rahapelivoitoista uutisoidaan ahkerasti. Suomalainen rahapelikulttuuri on salliva, ja rahapelit ovat meillä näkyvä ja kuuluva osa yhteiskuntaa ja julkista keskustelua.

Rahapelien ikäraja määrittää nuorten pelaamista

Keskeinen nuorten rahapelaamista ohjaava asia on kaikkia rahapelejä koskeva 18 vuoden ikäraja. Ikäraja on ehdoton ja koskee myös pelaamista vanhemman seurassa. Ikäraja sekä ikärajavalvonta ovat keskeisiä haittoihin vaikuttavia keinoja. Yhtenäiseen lakisääteiseen ikärajaan päädyttiin vuonna 2010, sillä varhaisen rahapelaamisen on todettu vaikuttavan peliongelman kehittymiseen myöhemmin elämässä.

Ikärajavalvonta kuuluu rahapeliyhtiöiden lisäksi pelejä myyvien asiamiesten ja raha-automaattien käyttöä varten tilan luovuttaneiden liike-tilojen henkilökunnan tehtäviin. Ikärajavalvonta on monella tapaa haasteellista raha-automaattien hajasijoittelun ja runsaan saatavuuden takia. Rahapelejä on näkyvillä ja saatavilla monissa nuorille tutuissa arkisissa ympäristöissä, kuten kioskeilla, huoltoasemilla ja urheiluhalleilla. Myyntipisteiden henkilökunta on vastuussa ikärajojen noudattamisesta, mutta kaikkien aikuisten olisi tärkeää puuttua johdonmukaisesti lasten ja nuorten pelaamiseen. Pelkkä ikäraja ei yksin auta, jos asenteet alaikäisten pelaamista kohtaan ovat sallivia tai välinpitämättömiä.

Ikärajavalvottujen tuotteiden ostokokeet ovat vahvistaneet näkemystä, että rahapelaamisen ikäraja- valvonta ei aina toimi toivotulla tavalla. Rahapeliautomaattien pelaamisen ikäraja- valvonta huomattavasti heikommin kuin alkoholin ja tupakkatuotteiden. Vuonna 2011 tehdyissä ostokokeissa vain neljässä prosentissa pelikerroista alaikäisiltä näyttäviin nuorten rahapeliautomaatteilla pelaaminen estettiin. (2). Vuosien 2014–2015 ostokokeissa tulokset ovat olleet samansuuntaisia, joskin ne ovat hieman vaihdelleet paikallisesti. (3) Osa rahapeliautomaateista toimii ilman luotto-ominaisuutta olevilla korteilla (Debit ja Visa Electron), jolloin pelaajan ikä varmistetaan aina pelaamisen yhteydessä. Kortilla pelattavien rahapeliautomaattien yleistyessä helpottuu pelaajan tunnistaminen ja siten myös ikäraja- valvonta.

Suomalaisten rahapeliyhteisöjen internet-peleihin alaikäiset eivät pääse itse rekisteröitymään, sillä niissä käytetään asiakkaan sähköistä tunnistamista verkkopankin kautta. Peliasiakkaan ikä tulee tarkistetuksi automaattisesti väestörekisterikeskuksen kautta. Vaikka netin rahapeleissä on 18 vuoden ikäraja, voivat myös alaikäiset päästä

luomaan pelitilejä kansainvälisillä pelisivustoilla esimerkiksi väärillä henkilötiedoilla. Verkossa pelaaminen alaikäisenä ei kuitenkaan vuoden 2015 väestökyselyn perusteella ole kovin yleistä, vain 4 prosenttia 15–17-vuotiaista oli pelannut rahapelejä netissä. Suunta on ollut laskeva (1).

Rahapeli- markkinointi kohdistuu myös nuoriin

Suomalainen rahapeliympäristö on muuttunut voimakkaasti 2000-luvulla. Helpottuneen saatavuuden ja lisääntyneen tarjonnan lisäksi tämä näkyy rahapeli- markkinoinnin muutoksessa. Monopoliasemasta huolimatta rahapelejä markkinoidaan runsaasti ja näkyvästi. Markkinoinnilla pyritään vaikuttamaan mielikuviin, asenteisiin ja pelikäyttäytymiseen. Kansainväliset tutkimustulokset osoittavat, että rahapeli- mainonta vaikuttaa peliongelmaisten lisäksi erityisesti nuoriin ja heidän pelikäyttäytymiseensä (4).

Rahapelejä ei saa arpajaislain mukaan markkinoida alle 18-vuotiaille. Lisäksi runsaasta pelaamisesta ei saa luoda markkinoinnilla myönteistä



mielikuvaa. Mikäli peleihin liittyy erityinen pelihaittojen vaara, tällaisten pelien – kuten rahapeli-automaattien – markkinointi on sallittua ainoastaan pelisaleissa, pelikasinoissa ja raviradoilla. Pelaajille voidaan markkinointirajoituksista huolimatta antaa tietoa tällaisten pelien pelikohteista, pelipaikoista, peliehdoista, pelimaksuista, voittojen todennäköisyydestä ja voitoista. Arpajaislaki kielittää kokonaan ulkomaisten peliyhtiöiden rahapeliä markkinoinnin suomalaisille, tosin verkossa tätä on lähes mahdotonta valvoa. Monet muissa maissa toimivat peliyhtiöt tarjoavat ja markkinoivat pelijään verkossa myös suomeksi. Kotimaisten rahapeliä mainontaa perustellaankin usein pelaamisen kanavoinnilla kotimaisiin peleihin ulkomaisten pelien sijaan.

Nuoret seuraavat samoja medioita ja toimivat samoissa fyysisissä ja virtuaalisissa ympäristöissä kuin aikuiset. Rahapeliä markkinointia tapahtuu näissä samoissa kaikille yhteisissä tiloissa. Esi-

merkiksi kaupoissa, kioskeilla ja erilaisilla nettisivustoilla on vaikea välttää rahapelimainoksilta, olipa minkä ikäinen tahansa. Suomessa laittomat ulkomaiset peliyhtiöt kohdentavat markkinointiaan suomalaisiin netin ja ulkomaisten tv-kanavien välityksellä. Monilla nuorten suosimilla sivustoilla ja tv-kanavilla ulkomaisten nettikasinoiden mainoksilta onkin lähes mahdotonta välttää.

Vaikka alaikäisiin kohdistuva rahapelimainonta on kiellettyä Suomessa, välittyä median kautta lapsille ja nuorille erilaisia mielikuvia rahapeleistä ja pelaajista. tarinat rahapelivoittajista saattavat luoda epärealistista kuvaa omista voiton mahdollisuuksista. Lasten ja nuorten medialukutaito on erilainen kuin aikuisilla, eivätkä he välttämättä osaa suhtautua saamaansa tietoon riittävän kriittisesti. Mediakriittisyys on tässäkin suhteessa tärkeä taito, jota tulisi opettaa jo pienestä pitäen.

Nuoret rahapelaajina



ahapelaaminen on aikuisille tarkoitettua toimintaa, mutta se on läsnä myös lasten ja nuorten elämässä. Monia nuoria rahapelit kiinnostavat, ja he pelaavat niitä, vaikka eivät ikänsä puolesta vielä saisikaan.

Vuoden 2015 väestökyselyn mukaan 37 prosenttia 15–17-vuotiaista oli pelannut jotain rahapeliä edeltävien 12 kuukauden aikana. Ikäraja on jonkin verran vähentänyt alaikäispelaamista. Ennen ikärajan nostoa tehdyssä kyselyssä vuonna 2011 lähes puolet samasta ikäryhmästä oli pelannut rahapelejä. Vastaavasti nuorten aikuisten (18–24-vuotiaat) rahapelaaminen on hieman lisääntynyt. (1). Sukupuoli vaikuttaa pelimääriin ja pelivalintoihin: pojat pelaavat tyttöjä useammin ja useampia erilaisia pelejä.

Suurimmalle osalle nuorista rahapelaaminen on hyvin satunnaista ja kokeiluluontoista, ja vain kohtuullisen pieni osa pelaa säännöllisemmin. Kouluterveyskyselyn mukaan alaikäisten pelaaminen on vähentynyt etenkin nuorissa ikäryhmissä. Noin kolmasosa seiskaluokkalaisista oli kokeillut rahapelejä – pojat useammin kuin tytöt. Seitsemäsluokkalaisista rahapelejä ilmoitti pelaavansa noin viidennes ”joskus” ja noin 3 prosenttia ”usein”. Ikärajamuutoksen jälkeen pelaamattomien määrä on selvästi lisääntynyt, mutta useimmin pelaavien (6–7 kertaa viikossa) määrässä ei ole tapahtunut yhtä suurta muutosta. Ikäraja näyttääkin vaikuttaneen tehokkaimmin harvoin ja satunnaisesti pelaaviin nuoriin. (5)

Nuorten pelaamat pelit ja niihin kulutettu raha

Alaikäiset (15–17-vuotiaat) pelaavat tavallisimmin rahapeliautomaatteja, Veikkauksen arpapelejä sekä Veikkauksen vedonlyöntiä. Ruotsin- ja Vironlaivojen rahapelejä oli pelannut noin joka viides alaikäisistä nuorista. (1). Rahapeliautomaattien suosio nuorten keskuudessa johtuu todennäköisesti ainakin osittain helpposta saatavuudesta ja ikärajojen heikosta valvonnasta. Pienet aloituspanokset madaltavat omalta osaltaan nuorten kynnystä pelata.

Urheiluedonlyönti kiinnostaa etenkin aktiivisesti urheilua harrastavia poikia. Tietokonepelien kilpapelaaamisesta (eSports) kiinnostuneilla on myös mahdollisuus lyödä vetoa suosikkipeleistään. Nuoret saattavat järjestää omia korttipelejä ja lyödä vetoa esimerkiksi urheilutuloksista kavereiden

kesken myös rahapanoksilla. Yksityistä vedonlyöntiä tai korttipeliä rahapanoksin oli pelannut vajaa kymmenesosa 15–17-vuotiaista.

Suurin osa pelaavista nuorista kuluttaa rahapeleihin keskimäärin kymmenistä senteistä alle kuuteen euroon viikossa. Suurempia summia arvioi käyttävänsä alle 3 prosenttia (1). Nuorten rahapelaamiseen kuluttamaa rahamäärää tulee aina tarkastella suhteessa heidän tuloihinsa. Pienetkin summat saattavat aiheuttaa taloudellista haittaa, jos ne ylittävät käytettävissä olevat tulot.

Miksi rahapelejä pelataan?



yyt pelata rahapelejä vaihtelevat, ja eri pelejä pelataan hieman eri syistä. Usein rahapelaamisessa kiinnostaa mahdollisuus voittoon ja helppoon rahaan. Moni pelaaja haaveilee elämää helpottavasta jättipotista, ja tätä mielikuvaa hyödynnetäänkin runsaasti rahapelien markkinoinnissa. Monelle rahapelaaminen on elämään lisäjännitystä tuovaa ajanvietettä. Taitoelementtejä sisältävissä peleissä, kuten pokerissa tai urheiluedonlyönnissä, pelit tarjoavat älyllistä haastetta ja onnistumisen elämyksiä.

Pelaamiseen liittyy myös erilaisia sosiaalisia elementtejä, kuten yhdessä pelaamista ja kilpailullisuutta, jotka osaltaan kannustavat pelaamaan. Rahapelien tuottamat tunne-elämykset ja peleihin uppoutuminen mahdollistavat pakopelaamisen ja tunteiden säätelyn pelaamisen avulla.

Jännitystä ja rajojen kokeilua

Nuorille rahapelit voivat olla hauskaa ja jännittävää ajanvietettä. Kielletty ja uusi saattaa kiinnostaa ja houkuttaa nuoria, ja aikuisille tarkoitetut rahapelit

kuuluvat tähän joukkoon. Nuoret saattavat pelata isommilla panoksilla kuin heillä olisi oikeasti varaa tai testata nettipokeria väärillä henkilötiedoilla. Monelle riskinotto ja kokeilut kuuluvat nuoruuteen, eikä kiinnostus rahapeleihin välttämättä jatku enää aikuisena.

Rahapelaaminen antaa nuorille tilaisuuden kokeilla heille asetettuja rajoja. Nuoret hakevat rahapelaamisella muiden samanikäisten hyväksyntää, sosiaalista vuorovaikutusta, viihdettä, rentoutumista ja jännitystä. Nämä ovat pitkälti samankaltaisia kuin alkoholin käyttöön kohdistuvat odotukset. Osa nuorista pelaa rahapelejä hakeakseen lohdutusta elämän murheisiin ja vastoinkäymisiin. He pakenevat pahaa mieltä rahapelien pariin, mutta pelaavat myös unohtaakseen aiemmat pelitappiot.

Rahapelejä pelaavat nuoret ottavat myös mallia kavereiltaan ja haluavat näyttää, kuka uskaltaa pelata kiellettyjä pelejä. Usein nuorten rahapelaaminen tapahtuu ryhmässä, yksi tai kaksi pelaavat ja muut seuraavat vieressä.

Rahapelaamiseen liittyy paljon väärää uskomuksia



Pelaajilla on usein vääristyneitä käsityksiä ja uskomuksia rahapelien todennäköisyyksistä, pelien luonteesta ja onnesta. Nuori saattaa uskoa, että hän voi oppia paremmaksi pokeriautomaatin pelaajaksi harjoittelemalla, vaikka pokeriautomaatti muiden raha-automaattien tapaan perustuu täysin sattumaan. Yleistä on myös luulla, että raha-automaatin edellinen toiminto vaikuttaa seuraavaan toimintoon tai että tuplaus noudattaa tiettyä kaavaa, vaikka kaikki pelikierrokset ovat toisistaan erillisiä ja edellisistä arvunnoista riippumattomia.

Suurin osa rahapeleistä perustuu puhtaasti onneen, jolloin kaikilla pelaajilla on tasapuolinen mahdollisuus voittaa tai hävitä. Onnenpelejä ovat muun muassa ruletti, lotto ja rahapeliautomaatit. Pelaajat eivät voi vaikuttaa itse pelin lopputulokseen, vaikka he niin saattavat kokea. Onnenpelien lisäksi on olemassa rahapelejä, joissa pelaaja voi omilla taidoillaan vaikuttaa pelin lopputulokseen. Myös näissä taitopeleinä pidetyissä rahapeleissä, kuten pokerissa ja urheiluedonlyönnissä, sattumalla on aina iso merkitys lopputuloksen kannalta.

Totta vai tarua?

Myytti 1

Seuraamalla tietyn raha-automaatin toimintaa voit ennakoida, koska se antaa seuraavaksi voittoja.

V Jos koneella on juuri voitettu, se ei hetkeen anna voittoja.

O Raha-automaatin toimintaa ei voi ennakoida, koska jokainen toiminto on satunnainen ja edellisestä riippumaton.

Myytti 2

Harjoittelemalla raha-automaatin tuplaamista voi oppia paremmaksi pelaajaksi.

V Harjoitus tekee tässäkin mestarin.

O Raha-automaatti on puhtaasti onnenpeli, eikä siinä voi kehittyä harjoittelemalla.

Myytti 3

Koska olen hävinnyt jo niin paljon, minun on pakko kohta voittaa.

V Pakkohan niiden voittojen ja häviöiden on jossain vaiheessa tasaantua.

O Pelaaminen ei takaa kenellekään voittoja, ja onnenpeleissä mennyt ei kerro tulevasta. Useimmiten on niin, että mitä pidempään pelaa, sitä varmemmin ja enemmän jää häviölle.

Väärät uskomukset houkuttelevat pelaamaan liikaa

Väärät käsitykset pelien ominaisuuksista ja omasta kyvystä hallita pelejä altistavat peliongelmiille. Nuorille onkin tärkeää kertoa rahapelien luonteesta, häviämisen todennäköisyyksistä ja peleihin liittyvistä riskeistä. Rahapelien tarkoitus on tuottaa pelin ylläpitäjille voittoa, ja rahapelien pelaajille palautuu voittoa vain osa pelatuista rahoista.

Ongelmallisesti rahapelejä pelaaville ovat tyypillisiä erilaiset pelaamiseen liittyvät ajatusvääristymät. He uskovat pystyvänsä kontrolloimaan omaa pelaamistaan. Omien häviöiden aliarviointi ja voittojen yliarviointi on yleistä. Yleistä on kuvitella voivansa voittaa häviämänsä rahat takaisin. Pelaaja helposti unohtaa hävityt rahat ja muistaa ainoastaan yksittäiset voitot, mikä omalta osaltaan hämärtää omaa ymmärrystä pelaamisen todellisesta hinnasta. Tämänkaltaiset väärät käsitykset

pelien ominaisuuksista ja omasta kyvystä hallita pelejä ovat yleisiä ongelmapelaajilla ja altistavat osaltaan peliongelmiin kehittymiselle. Nämä haitalliset väärät käsitykset ja uskomukset saattavat nuorten kaveripiireissä levitä hyvinkin laajalle. Tästä syystä peleihin liittyvistä uskomuksista on tärkeä keskustella nuorten kanssa.

Rahapelaamiseen liittyy nuorilla samankaltaisia vääriä uskomuksia kuin esimerkiksi alkoholinkäyttöön. Nuoret uskovat muiden pelaavan rahapelejä enemmän kuin nämä todellisuudessa pelaavat. Tämä saattaa luoda nuorille sosiaalista painetta. Voidaan ajatella, että purkamalla vallalla olevia harhakäsityksiä juuri tässä joukossa kyetään parhaiten vaikuttamaan rahapelaamiseen ja myös vähentämään siihen liittyvää sosiaalista painetta (6).

Palautusprosentti

Rahapeleissä pelaajille tilastollisesti palautuva osuus. Rahapeli-automaateissa palautetaan keskimäärin 90 % ja lotto 39 % pelatuista rahoista. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että yksittäiselle pelaajalle taattaisiin vähintään tämänsuuruinen palautus, vaan pelaaja voi hävitä kaikki panokseksi laittamansa rahat.

Satunnaislukugeneraattori

Rahapeliautomaatin sisällä oleva laite, joka arpoo numerosarjan, jonka perusteella pelin kuvio määräytyy. Jokainen pelitapahtuma on erillinen ja täysin satunnainen, edellisestä arvonnasta riippumaton.

Pelaajan harha

Tavallinen ajatusvirhe on yhdistää erillisten tapahtumien tulokset toisiinsa ja ennustaa niiden perusteella seuraavia tapahtumia. Esimerkiksi loton aikaisempien arvontojen numeroita ja niiden esiintymisen määrää saatetaan seurata ja valita numerot tämän perusteella.

Läheltä piti -tilanne

Rahapeleissä ei ole ”melkein-voittoja”, on vain voittoja ja häviöitä. Läheltä piti -tilanteet eivät ennusta tulevaa jättipottia. Rahapeleihin on rakennettu ”melkein-voittoja”, jotka omalta osaltaan kannustavat pelaajaa kuluttamaan ja häviämään niihin entistä enemmän rahaa.

Vanhemmat ja ympäristö esimerkinä



Lapset ja nuoret tutustuvat rahapeliin maailmaan itsenäisesti ja kavereiden kanssa, mutta oppivat rahapelaamista myös vanhemmiltaan ja muilta perheenjäseniltä. Lapset saattavat seurata vanhempiansa, sisarustensa ja muiden sukulaistensa pelaamista ja ottaa siitä mallia.

Jos kauppareissulla perheen aikuisilla on tapana laittaa aina muutama kolikko peliautomaattiin tai jättää urheiluedonlyöntikuponki kioskiin, tulee siitä helpommin tapa lapsillekin.

Rahapelaamisen ylistäminen arkipuheessa tai voittamisen ja rahan ihannointi voi antaa väärän kuvan lapsille ja nuorille pelien todellisesta luonteesta. Vanhempien asenteet ja suhtautuminen rahapelaamiseen ovat tärkeitä, sillä varhain aloitettu pelaaminen voi altistaa peliongelmiille aikuisena. Vanhempien on hyvä miettiä omaa pelikäyttäytymistään ja harkita, pelaako rahapelejä lainkaan lasten seurassa.

Rahapelaaminen ei saisi olla perheen yhteinen harrastus. Lapset eivät vielä tiedosta pelien riskejä, vaan pelien tuoma jännitys tempaa helposti mukaansa. Vaikka lottokupongin täyttämistä ja tarkistamista, nettipokerin pelaamista yhdessä lapsen tai nuoren kanssa tai arpojen ostamista joululahjaksi saatetaan pitää harmittomana ja hauskana tapana, ovat ne kaikki rahapelejä, joita ei ole lainkaan sallittu alaikäisille. Myös perheen yhteisillä vapaa-ajanmatkoilla, kuten laivaristeilyllä ja ulkomaanlomalla, on tärkeää noudattaa johdonmukaisesti rahapeliin ikärajoja.

Keskustele lapsesi kanssa rahapelaamisesta.

Noudata ikärajoja ja perustele niiden tärkeys.

Oikaise vääriä käsityksiä rahapeleistä ja niiden voittomahdollisuuksista.

Harkitse omaa rahapelaamistasi lapsen läsnä ollessa.

Tutustu verkon rahapelisivustoihin ja niiden käyttöehtoihin.
Ole tietoinen, mitä sivustoja lapsesi käyttää.

Taloudenhallinnan ja rahankäytön opettelu on tärkeä osa kasvatusta.
Rahasta on hyvä opetella puhumaan avoimesti ja rakentavasti.

Rahapelaamisen lisäksi aikuisten elämään kuuluu monia muitakin asioita, jotka on kielletty lapsilta, koska ne ovat lapsille ja nuorille vielä haitallisempia kuin aikuisille. Rahapelaamisen alaikäraja on yhteinen esimerkiksi alkoholi- ja tupakkalainsäädännön kanssa. Aikuisten on tärkeää edistää kulttuuria, jossa lasten elinpiiriä suojataan haitallisilta vaikutteilta.

Kuluttaminen on merkittävä osa nykyistä yhteiskuntaa. Vanhempien esimerkillä on suuri vaikutus siihen, miten lapset myöhemmässä elämässään suhtautuvat rahaan ja sen kuluttamiseen.

Aikuisten vastuulla on opettaa riittävät taidot rahankäyttöön ja oman talouden hallintaan. Rahapelien logiikan ja voitonmahdollisuuksien ymmärtäminen on osa kriittistä ja valistunutta kuluttamista.





Rahapelihaittoja on monen tasoisia



uurimmalle osalle rahapelaaminen on mukavaa ajanvietettä, joka tuo lisäjännitystä elämään. Kaikilla pelaaminen ei kuitenkaan pysy kohtuudessa, vaan siitä voi aiheutua haittoja eri elämänalueille. Haittoja voi olla monentasoisia. Osa haitoista on ohimeneviä ja helposti ratkaistavissa, kun taas osa voi heikentää sekä nykyistä että tulevaa hyvinvointia.

Lapset ja nuoret ovat erityisen alttiita rahapelien haitoille. Nuorille rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja voivat olla esimerkiksi luvaton rahan käyttö, poissaolot koulusta, rahan lainaaminen ja velkaa oleminen kavereille, ristiriidat kotona sekä häpeä ja syyllisyys.

Taloudelliset haitat

Vaikka liikaa pelaavien nuorten taloushaitat korostuvat usein aikuisia vähemmän, voi myös nuorten talous horjua pelien takia. Lapsena tai varhaisnuorena aloitettu rahapelaaminen saattaa pahimmillaan johtaa täysi-ikäiseksi tullessa pikavippien ottamiseen ja pidemmällä aikavälillä luottotietojen menettämiseen, mikä taas vaikuttaa tulevaisuudessa esimerkiksi asunnon ja työpaikan saantiin. Myös alle 18-vuotiaat voivat velkaantua, jos he lainaavat pelirahaa kavereiltaan ja läheisiltään.

Ajankäyttöön liittyvät haitat

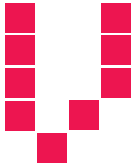
Vaikka rahapeleistä ei aiheutuisi huomattavia taloudellisia haittoja, voi niiden liiallinen pelaaminen vaikuttaa sitäkin haitallisemmin ajankäyttöön. Nettipokerin harrastajan kannalta kiinnostavat turnaukset ajoittuvat ulkomaisilla sivustoilla usein iltaan ja yöhön, jolloin yöunet jäävät helposti vähiin ja vuorokausirytmä häiriintyy. Peliautomaatilla katoaa helposti ajantaju ja aikaa saattaa kulua enemmän kuin oli tarkoitus.

Sosiaaliset haitat

Paljon pelaava nuori saattaa menettää kiinnostuksensa muihin harrastuksiin ja vetäytyä pois tutusta kaveriporukasta, tai sitten vanha ystäväporukka voi vaihtua sellaisiin kavereihin, jotka pelaavat. Rahapeliin pelaaminen saattaa vähentää myös perheen yhteistä aikaa ja kanssakäymistä. Rahapelaamisen takia muodostuneet velkasuhteet voivat hiertää kaverisuhteita ja aiheuttaa riitoja. Liiallinen rahapelaaminen ei ole vain yksilön ongelma, vaan se vaikuttaa myös läheisiin ihmisiin.



Nuorten ongelmallinen rahapelaaminen



aikka nuorten rahapelaaminen on määrällisesti vähäisempää kuin aikuisten, ongelmapelaaminen on heillä suhteellisesti yleisempää. (1) Nuorten rahapelaaminen saattaa kehittyä myös aikuisia nopeammin ongel-

malliseksi. Yksin pelaaminen aiheuttaa suuremman riskin kuin yhdessä pelaaminen.

Ongelmapelaaminen on yleensä liiallista rahapeliä pelaamista, joka vaikuttaa kielteisesti henkilön elämään, kuten psyykkiseen tai fyysiseen terveyteen, suoriutumiseen opinnoissa tai työelämässä, talouteen tai ihmissuhteisiin. Ongelmalliseen pelaamiseen liittyy haittojen lisäksi myös vaikeus hallita omaa pelaamista ja sen määrää. Toiset rahapelit ovat koukuttavampia kuin toiset.

Esimerkiksi nopeatempoinen, heti voiton tuova rahapeliautomaatti on koukuttavampi kuin hidastahtisempi lotto, jossa voitto arvotaan vain kerran tai kahdesti viikossa. Tutkimusten mukaan nuoret pelaavat erityisesti rahapeliautomaatteja, mikä lisää nuorten rahapelaamiseen liittyviä riskejä. Lisäksi juuri rahapeliautomaattien ikärajovalvonta on erityisen haasteellista.

Nuorten liiallisesta pelaamisesta puhuttaessa on syytä välttää voimakasta ja leimaavaa peliriippuvuus-termiä. Useimpien nuorten rahapelaaminen jää kokeiluksi, ja vain pienelle joukolle rahapelejä pelaavista nuorista pelaamisesta muodostuu ongelma. Vaikka varhain aloitettu pelaaminen saattaa ennakoida myöhemmin kehittyvää riippuvuutta, nuoret selviävät usein pahoistakin riippuvuuskäyttäytymisen oireista aikuisia helpommin.

Rahapeliongelmien yleisyys nuorilla

Nyt, kun nuorten rahapelaaminen on vähentynyt, myös siihen liittyvät ongelmat ovat vähemmän yleisiä. Vuoden 2011 väestökyselyssä 15–17-vuotiaista 3,8 prosenttia täytti ongelmapelaajan kriteerit. Neljä vuotta myöhemmin vastaava luku oli laskenut 1 prosenttiin. Riskitason pelaajien määrä samalla ikäryhmällä oli laskenut vajaasta 14 prosentista 11 prosenttiin. Samanaikaisesti sekä riskipelaaminen että ongelmallinen pelaaminen ovat lisääntyneet nuorten aikuisten ikäryhmässä. (1)

Rahapeliongelman riskitekijöitä

Pelaamiseen käytetty raha- tai aikamäärä ei yksiselitteisesti kerro pelihaittojen syntymisen riskistä. Pelaamiseen ja pelikulutukseen liittyviä riskitekijöitä nuorilla ovat esimerkiksi runsas pelikulutus, rahapelaamisen varhainen aloittaminen, pelihistoriaan liittyvä merkittävä voitto sekä rahapelaamiseen liittyvät väärät uskomukset.

Rahapelaamisen määrän, kulutetun rahan ja pelikäyttäytymisen lisäksi peliongelman syntyymiseen vaikuttavat monet yksilölliset ja ympäristöön liittyvät välilliset tekijät.

Yksilöllisiä riskitekijöitä ovat esimerkiksi geneettinen alttius, riskien ottaminen ja voimakas elämishakuisuus, heikot sosiaaliset ja tunnetaidot, heikko itsetunto, mielenterveyden ongelmat (etenkin masennus), keskittymisen häiriöt, rikollisuus ja käytöshäiriöt sekä aggressiivisuus. Sukupuolikin altistaa peliongelmiin, sillä pojat kärsivät ongelmallisesta pelaamisesta selvästi tyttöjä useammin. (8) Poikien riskiä lisää usein pelaamisen aloittaminen tyttöjä nuorempana. Toisaalta naisilla peliongelma saattaa kehittyä miehiä nopeammin.

Nuorten kohdalla suhde omaan perheeseen ja omiin vanhempiin on näiden riskien kannalta keskeisessä roolissa. Epävakaa tilanne kotona, ongelmat perheen kiintymyssuhteissa sekä hyväksikäyttö ja laiminlyönti altistavat monenlaisille ongelmille, myös rahapelaamiseen liittyville. Vanhempien rahapelaaminen, etenkin runsas, lisää myös nuoren riskiä liialliseen pelaamiseen. Kokonaisuuteen vaikuttavat tietysti myös vanhempien kasvatustyö, kuten pelaamiseen liittyvät säännöt ja niiden noudattamisen valvominen (8).

Suojaavat tekijät nuoren elämässä

Riskitekijöihin vaikuttamisen ja niiden vähentämisen lisäksi ongelmapelaamisen syntymiseen voidaan vaikuttaa vahvistamalla suojaavia tekijöitä. Peliongelmilta suojaavat tekijät ovat yhtä moninaisia kuin riskitekijätkin, ja ne liittyvät henkilön käyttäytymiseen, asenteisiin, sosiaalisiin suhteisiin ja tukeen sekä ympäristöön.

Lapsia ja nuoria suojaavat peliongelmilta erityisesti hyvät perhe- ja ystävyys-suhteet sekä turvallinen lähiympäristö, johon kuuluu kodin lisäksi koulu ja harrastukset. Sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistaminen sekä vahva itsetunto suojaavat nuorta monenlaisilta ongelmilta.

Riittävä ja asianmukainen tieto rahapeleistä, niiden logiikasta ja niihin liittyvistä riskeistä suojaa nuorta pelihaitoilta etenkin tilanteessa, jossa se yhdistyy laajempaan kasvatuksen kokonaisuuteen, muun muassa ikärajojen noudattamiseen, lähiympäristön vastuulliseen pelikäyttäytymiseen sekä kasvatuksellisiin keskusteluihin rahapelaamisesta.

Nuorten rahapelaamiseen liittyvä muu riskikäyttäytyminen

Runsaaseen ja ongelmalliseen rahapelaamiseen liittyy nuorilla usein myös muunlaista riskikäyttäytymistä. Tutkimusten mukaan rahapelaaminen on yhteydessä poissaoloihin koulusta ja lintsaamiseen, kiusaamiseen sekä lain rikkomiseen. Rahapelaamisella on selkeä yhteys päihdekokeiluihin ja päihteidenkäytön määrään. Rahapelejä pelaavilla nuorilla tupakointi ja nuuskaaminen sekä alkoholinkäyttö ja humalajuominen olivat runsaampaa kuin samanikäisillä nuorilla keskimäärin. Mitä runsaampaa rahapelaaminen on, sitä yleisempää on muukin riskikäyttäytyminen; toisaalta myös satunnaiseen rahapelaamiseen näyttää yleensä liittyvän muuta riskikäyttäytymistä. (9, 10, 11)

Monet päällekkäiset ja yhteen kietoutuvat ongelmat vaikeuttavat nuoren tilannetta. Tästä syystä nuoren rahapelaamiseen tulisi tarttua sen ilmettyä. Hälytyskellojen tulisi soida etenkin silloin, kun mukana on myös muuta riski- ja ongelmakäyttäytymistä.

Alaikäisten rahapelaamiseen liittyviä riskitekijöitä (7)

12–14 -vuotiaat

Pelaaminen useammin kuin 2-3 kertaa kuukaudessa

Rahankulutus enemmän kuin 2 euroa viikossa tai enemmän kuin 8 euroa kerrallaan / päivässä

Kahden tai useamman pelityypin pelaaminen

15–17 -vuotiaat

Pelaaminen useammin kuin kerran viikossa

Rahankulutus enemmän kuin 4 euroa viikossa tai enemmän kuin 12 euroa kerrallaan / päivässä

Kahden tai useamman pelityypin pelaaminen

Ongelmallisen rahapelaamisen tunnistaminen



ngelmallista rahapelaamista on vaikea tunnistaa, sillä se ei näy päällepäin. Rahapeliin liiallinen pelaaminen saattaa paljastua nuoren läheisille vasta siinä vaiheessa, kun pelaamisesta on aiheutunut

haittoja useille elämän osa-alueille, kuten ihmissuhteisiin, talouteen ja psyykkiseen hyvinvointiin.

Rahapeli-ongelmaan liittyvät usein koulu-vaikkeudet sekä persoonallisuuden ja mielialan muutokset. Nuori saattaa menettää kiinnostuksensa aktiviteetteihin ja harrastuksiin, joista on ennen nauttinut, ja tilalle tulee keskittymisen puute ja yleinen välinpitämättömyys. Paljon pelaavan nuoren ajatukset ja puheenaiheet liittyvät yleensä vahvasti rahapeleihin ja niiden pelaamiseen.

Nuori ei välttämättä jaksaa huolehtia enää entiseen tapaan hyvinvoinnistaan tai velvollisuuksistaan. Myös selittämätön rahankulutus, kuten nopeasti ilmestyvät ja katoavat rahasummat tai rahan lainaaminen, saattavat olla merkkejä rahapeli-ongelmasta.

Liialliseen pelaamiseen liittyy tyypillisesti salailua, joka johtuu useimmiten pelaamisen ja rahan häviämisen tuomasta häpeästä ja syyllisyydestä. Nuori voi myös alkaa valehdella tarvitessaan rahaa pelaamiseen. Ongelmallisesti pelaavat ovat usein hyvin taitavia perustelemaan rahan tarpeensa. Valehtelukierre lisää psyykkistä pahoinvointia ja ylläpitää pelaamista.

Nuori saattaa myös myydä omaisuuttaan pelirahan saamiseksi tai maksaakseen pois pelivelkoja. Ongelmallisesti pelaavan nuoren rahankäyttöä voi olla tarpeen kontrolloida tukitoimena silloin, kun nuori vasta yrittää lopettaa pelaamista. Vanhemmat voivat tarvittaessa ottaa nuoren pankkitilin ja -tunnukset haltuunsa ja pyytää nuorelta kuitteja sovitusta ostoksista.

Jos läheinen tai nuoren parissa työskentelevä aikuinen on huolissaan nuoren liiallisesta rahapelaamisesta, on tärkeää ottaa asia puheeksi. Joskus riittää, että puhutaan rahapelaamiseen liittyvistä riskeistä ja siitä, kuinka hallita omaa pelaamistaan.



Rahapelaaminen puheeksi



ennen keskustelua pohdi omaa suhtautumistasi rahapelaamiseen. Kuinka se mahdollisesti näkyy keskustelussa? Keskustelunavaus kannattaa tehdä mahdollisimman neutraalisti ja nuorta kuunnellen. Luo nuorelle turvallinen tila ja hetki keskustelulle. Älä panikoi

tai syyllistä.

Keskustelussa on myös hyvä kysyä nuoren tukiverkostoista. Onko nuorella luotettavaa aikuista, johon tukeutua? Koska rahapelaamisen ongelmat heijastuvat myös pelaajan läheisiin, on tärkeää selvittää, tarvitsevatko esimerkiksi nuoren vanhemmat tukea vaikeassa tilanteessa. Jos tilanne on pahasti kriisiytynyt, voi olla, että ympärillä olevien läheisten omat voimavarat eivät riitä nuoren tukemiseen. ”Suhteet pelissä” on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tuottama tukiaineisto rahapelaamisesta huolestuneille läheisille.

Aineisto löytyy sähköisenä www.thl.fi/pelihaitat

-> **Julkaisut** -> **Tukiaineistot**.

1 Aloita positiivisesta: Miksi nuori pelaa, ja mitä hän siitä saa?

2 Mitkä ovat rahapelaamisen haitat? Onko nuori hävinnyt rahaa, tai onko pelaamisesta koitunut muita haittoja?

3 Tee yhteenveto: Miltä pelaaminen näyttää haittojen ja hyötyjen näkökulmasta? Kuinka nuori itse arvioi pelitapojaan nyt ja tulevaisuudessa?

4 Anna palautetta. Muista kysyä nuoren mielipidettä.

5 Selvitä nuoren halu ja kyky muutokseen. Tarvittaessa ohjaa avun piiriin.

(Alkuperäinen malli www.tiltti.fi)

**Huolta aiheuttavan rahapelaamisen voi ottaa puheeksi
esimerkiksi seuraavien kysymysten avulla:**

1. Oletko koskaan tuntenut
tarvetta käyttää pelaamiseen
yhä enemmän rahaa?

2. Oletko koskaan joutunut
valehtelemaan läheisillesi siitä,
kuinka paljon pelaat?

Myöntävä vastaus toiseen tai
molempiin kysymyksiin merkitsee,
että nuorella saattaa olla peliongelma.
Tällöin asiasta on tärkeä keskustella
nuoren kanssa.

Lie/Bet – kaksi kysymystä rahapelien
pelaamisesta

Nuorelle on voinut kertyä velkoja, joiden järjestykseen hän tarvitsee tukea. Nuoren velat ja rahanongelmat tulee aina selvittää, jotta ne eivät pääse kasaantumaan ja aiheuttamaan esimerkiksi luottotietojen menetystä täysi-ikäisenä. Vaikea taloudellinen tilanne ja kertyneet velat saattavat houkuttaa pelaamaan voiton toivossa. Tämä puolestaan vaikeuttaa tilannetta entisestään.

Liiallinen rahapelaaminen voi toimia nuorelle keinona purkaa tai paeta muita ongelmia. Tämä tulee ottaa huomioon. Nuoren tilannetta tulee arvioida kokonaisuutena, eikä keskusteluissa pidä keskittyä vain pelaamiseen tai rahaan.

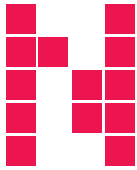
Arvioinnissa tulee ottaa huomioon aina pelaajan yksilölliset ja sosiaaliset seikat, kuten pelaajan persoonalliset ominaisuudet, alttius ja herkkyys ulkoisille vaikutteille, mielenterveyden tila sekä ympäristön vaikutukset. On tärkeää selvittää myös

mahdolliset muut ongelmat, kuten yksinäisyys, masennus, kouluvaikeudet tai perheongelmat.

Kaikessa nuorten rahapelaamisessa ei ole kyse ongelmallisesta pelaamisesta, mutta alaikäisen rahapelaamiseen on aina syytä puuttua. Vaikka erityistä syytä huoleen ei ole, tarjoaa nuoren rahapelaamisen selviäminen hyvän mahdollisuuden keskustella esimerkiksi rahapeleihin liittyvistä uskomuksista ja toisaalta laajemmin rahankäytöstä ja oman talouden hallinnasta.



Rahapelaaminen hallintaan



uoret vasta opettelevat rahankäyttöä, ja impulsiivinen käyttäytyminen saattaa johtaa yllälyönteihin mm. siinä, kuinka paljon rahaa peleihin käytetään. Nuoret tarvitsevat aikuisten tukea rahankäytön hallintaan, liittyipä siihen rahapelaamista tai ei. Nuoren on tärkeä tiedostaa, että rahapelaamiseen ei pidä koskaan käyttää lainattua rahaa ja omaakin vain sen verran kuin on oikeasti varaa hävitä.

Alaikäiselle pelaajalle ikäraja asettaa tavoitteeksi pelaamattomuuden, mutta monesti realistisempaa on pyrkiä kohtuullistamaan pelaamista ja tarjota nuorelle työkaluja pelaamisen hallintaan.

Hyvä väline oman rahapelaamisen seurantaan ja hallintaan on pelipäiväkirja. Monesti käsitys omien voittojen ja tappioiden suhteesta on vääristynyt, ja niiden kirjaaminen ja näkyväksi tekeminen voi riittää havahduttamaan nuoren. Raha-määrien ja pelattujen pelien lisäksi on hyvä kirjata ylös pelaamiseen kuluva aika, siihen liittyvät rutinit sekä pelaamiseen liittyvät tunteet. Ilmainen sähköinen rahapelipäiväkirja löytyy osoitteesta **www.rahapelipaivakirja.fi**.

Vinkkejä pelaamisen hallintaan

- Aseta raja pelaamiselle ja siihen käytettävälle rahalle.
- Jos oma kontrolli ei pidä, anna luotettavalle aikuiselle vastuu rahoista.
- Älä koskaan pelaa muihin menoihin tarkoitettua rahaa.
- Älä koskaan lainaa rahaa pelaamiseen.
- Aseta rajat myös pelaamiseen käytettävälle ajalle.
- Muista irrottautua välillä peleistä ja pidä taukoja.
- Älä pelaa stressiin, masennukseen tai unohtaaksesi huolesi.
- Suhteuta rahapelaaminen muuhun kulutukseen ja ajankäyttöön.
- Vältä etenkin riskipelejä.

Rahapelihaittoja ehkäistään monella tasolla



ahapelihaittojen ehkäisyllä tarkoitetaan pelihaittojen vähentämiseen tähtäävää toimintaa. Nämä erilaiset toimet voivat kohdistua rahapelien kysyntään tai tarjontaan. Tarjontaan vaikutetaan erityisesti pelijärjestelmään liittyvällä sääntelyllä. Viestinnällä, kasvatuksella ja koulutuksella pyritään puolestaan vaikuttamaan rahapelien kysyntään.

Pelihaittojen ehkäisy tulisi nähdä monitasoisena kokonaisuutena, joka muodostuu joukosta toisiaan täydentäviä toimia: pelipolitiikka, pelaamiseen ja sosiaaliseen ympäristöön vaikuttaminen, peliongelmiin syntyyn vaikuttaviin yksilöllisiin riskitekijöihin vaikuttaminen ja peliongelmalta suojaavien tekijöiden vahvistaminen. Yksittäisten väliintulojen sijasta tulisi keskittyä laajempiin pitkäjänteisiin toimiin, joissa erilaiset ja eritasoiset toiminnot tukevat ja täydentävät toisiaan.

Vanhempien ja huoltajien lisäksi myös muiden aikuisten olisi hyvä kiinnostua lasten ja nuorten rahapelaamisesta ja haittojen ehkäisystä. Tällaisia lasten ja nuorten elämään kuuluvia aikuisia ovat

esimerkiksi isovanhemmat, koulun henkilökunta ja harrastuksiin liittyvät aikuiset. Esimerkiksi urheilujoukkueen valmentajan on hyvä varmistaa, etteivät nuoret pelimatkojen pysähdyspaikoilla pääse peliautomaateille pelaamaan, ja koulu voi sopia lähikaupan tai kioskin kanssa yhteistyöstä koulun oppilaiden rahapelaamisen estämiseksi välitunneilla.

Oppilaiden ja opiskelijoiden mahdollista rahapelaamista tulisi kysyä esimerkiksi terveystarkastusten yhteydessä. Koko oppilashuoltohenkilöstön olisi hyvä tuntea ja osata tunnistaa rahapelaamiseen liittyviä riskejä, haittoja ja suojaavia tekijöitä.

Rahapelihaittojen ehkäisy nuorilla

- Rahapelaamisen ikäraja ja ikärajavaltonta
- Alaikäisille suunnatun rahapelimainonnan kieltö ja mediakriittisyyteen tukeminen
- Pelaamiseen liittyvään tietöön, asenteisiin ja uskomuksiin vaikuttaminen
- Itsehallinta- ja tunnetaitöjen harjaannuttaminen
- Pelaamisen syiden ja pakopelaamisen tunnistaminen
- Korvaavien toimintamahdollisuuksien luominen
- Sosiaalisen tuen tarjoaminen ja nuorten tukeminen
- Rahapelaamisen puheeksi ottaminen

Apua ja tukea



ppilas- ja opiskelijahuolto sekä nuorisoasemat voivat tarjota nuorille tukea silloin, kun pelaamisen hallinta omin avuin tai läheisten tukemana ei onnistu. Useilla nuorisoasemilla on puhelinpäivystys, joihin voi soittaa, jos pelaaminen huolestuttaa, sekä päivystysvastaanotto, jonne on mahdollista mennä keskustelemaan ilman ajanvarausta. Nuorisoasemien asiakasikärajat vaihtelevat, joten kannattaa tarkistaa ne yksikön tai kunnan verkkosivuilta.

A-klinikkasäätiö järjestää hoito- ja kuntoutuspalveluita päihde- ja riippuvuusongelmista kärsiville ja heidän läheisilleen.

Helsingin ja Uudenmaan sairaanhoitopiirin alueella asuville löytyy tietoa nuorten tuki- ja hoitopalveluista ongelman vakaavuusasteen mukaan Nuorten mielenterveystalo -verkkopalvelusta: **www.mielenterveystalo.fi/nuoret**.

Valtakunnallisesti toimiva Peluuri palvelee ensisijaisesti rahapelihaittoihin liittyvissä kysymyksissä, mutta palvelussa on valmiudet tukea myös digitaalisen pelaamisen ongelmissa. Maksuttomat ja luottamukselliset palvelut ovat tavoitettavissa puhelimitse ja internetissä. Palvelut on tarkoitettu pelaajille, läheisille ja peliongelmia työssään kohtaaville. Lisää tietoa on osoitteessa

<http://www.peluuri.fi/>

Ongelmapelaamista hoidetaan Suomessa yleensä päihde- ja mielenterveyspalveluissa sekä joissakin erityisesti ongelmapelaajille suunnatuissa palveluissa. Pelaamiseen liittyvistä tuki- ja hoitopalveluista löytyy tietoa **www.thl.fi/pelihaitat** -> **Rahapeliongelman hoito ja tuki**.

Koska nuorten rahapelaamiseen ja digitaaliseen pelaamiseen liittyviä ongelmia tunnetaan ja tunnistetaan huonosti, on ensiarvoisen tärkeää, että ongelmallisesti pelaavia nuoria kohtaavat ammattilaiset tekevät kokemuksensa ja oppimansa näkyviksi. Pelaamiseen liittyvien ongelmien selkeä tilastointi osana asiakasrekisteriä mahdollistaa palveluiden ja osaamisen tarpeen paremman tunnistamisen. Omassa työssä kehitettyjä toimivia työmenetelmiä voi puolestaan kuvata ja jakaa esimerkiksi Innokylä-verkkopalvelussa (www.innokyla.fi).

Yhteystietoja

Alle on koottu keskeisiä tuki-, tieto- ja hoitopalveluita peliongelmiä näkökulmasta.

Ikärajat.fi

www.ikarajat.fi

Palvelu, jossa vanhemmat, nuoret ja kuluttajat voivat keskustella ja antaa palautetta pelien, elokuvien ja tv-ohjelmien ikärajoista, sisällöistä ja niiden soveltuvuudesta lapsille.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto

<http://www.mll.fi/vanhempainnetti/>

Monipuolista tietoa ja hyödyllisiä välineitä vanhemmuuden ja perheen arjen tueksi. www.mml.fi/kasvattajalle/mediakasvatus Tietoa ja aineistoa mediakasvatuksesta kouluille, opettajille ja kasvattajille.

Mediakasvatus.fi

www.mediakasvatus.fi

Materiaaleja ja tietoa mediakasvatuksesta: verkkojulkaisuja, kirjallisuutta ja artikkeleita.

Nuortenlinkki

www.nuortenlinkki.fi

A-klinikasäätiön ylläpitämä sivusto nuorille päihteistä, pelaamisesta, netinkäytöstä ja mielenterveydestä.

Pegi

www.peginfo.fi

Tietoa tietokone- ja konsolipelien ikärajoista ja luokituksista.

Pelikasvattajien verkosto

www.pelikasvatus.fi

Valtakunnallinen asiantuntija- ja ammattilaisverkosto, joka pyrkii edistämään myönteistä ja vastuullista pelikulttuuria ja siitä käytävää julkista keskustelua sekä ehkäisemään pelaamisesta syntyviä haittoja. Sivustolta löytyy myös Pelikasvattajan käsikirja.

Pelipäiväkirja

www.pelipaivakirja.fi

Ilmainen verkkosovellus oman digitaalisen pelaamisen tarkasteluun ja hallintaan.

Peliraati

www.peliraati.fi

Peliarvioiteja, keskustelua ja vertaistukea pelien valintaan vanhemmille ja kasvattajille.

Pelirajat´on

www.pelirajaton.fi

Pelirajat´on tarjoaa vertaistukea sekä ongelmallisesti pelaaville että heidän läheisilleen.

Pelitaito

www.pelitaito.fi

Pelitaito.fi-sivusto tarjoaa tietoa pelaamisesta, pelikasvatuksesta ja pelihaittojen ehkäisystä. Materiaalipankista löydät myös työkaluja pelaamisen puheeksiottoon ja oman pelaamisen hallintaan. Sivustolla on omat osionsa digi- ja rahapelaamiselle.

Pelituki

www.pelituki.fi

Pelituki on Sovatek-säätiön, Kuopion kriisikeskuksen ja Kehittämiskeskus Tyynelän yhdessä toteuttamaa ja koordinoimaa tukea pelihaittojen ennaltaehkäisemiseksi ja ongelmallisen digi- ja rahapelaamisen tunnistamiseksi Keski- ja Itä-Suomessa.

Peluuri

www.peluuri.fi

Rahapeliongelmassa auttava puhelin, e-neuvonta ja muut verkkopalvelut, puh. 0800 100 101, arkisin klo 12–18 (maksuton).

Rahapelipäiväkirja

www.rahapelipaivakirja.fi

Ilmainen verkkopalvelu oman rahapelaamisen seurantaan ja hallintaan.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

www.thl.fi/pelihaitat

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sivusto rahapelihaitoista.

Tiltti

www.tiltti.fi

Info- ja tukipiste kaikille rahapeliongelmista kiinnostuneille. Tarjolla tukea ja tietoa rahapelaamisen hallintaan sekä vertaisryhmiä.

Lähteitä

Digitaalinen pelaaminen

- 1) Mäyrä, Frans & Karvinen, Juho & Ermi, Laura (2016): *Pelaajabarometri 2015: Lajityyppien suosio*. Tampereen yliopisto. TRIM Research Reports 21.
- 2) Jansz, Jeroen & Martens, Lonneke (2005): *Gaming at a LAN event: the social context of playing video games*. *New Media & Society* 7 (3), 333–355.
- 3) Madill, Leanna (2011): *Scripting their stories: Parents' experiences with their adolescents and video games*. Väitöskirja. University of Victoria.
- 4) Meriläinen, Mikko (2016): *Toimiva pelikasvatus rakentuu pelisivistykselle*. Teoksessa Pekkala, Leo & Salomaa, Saara & Spišák, Sanna (toim.) *Monimuotoinen mediakasvatus*. Kansallisen audiovisuaalisen instituutin julkaisuja 1/2016.
- 5) Työsuojeluhallinto (2006): *Näyttöpäätetyö. Työsuojeluoppaita ja -ohjeita 1*.
- 6) Lenhart, Amanda ym. (2015): *Teens, Technology & Friendships*. Pew Research Center. <http://www.pewinternet.org/2015/08/06/teens-technology-and-friendships/>
- 7) Griffiths, Mark D. (2016): *Gaming Addiction and Internet Gaming Disorder*. Teoksessa Kowert, Rachel & Quandt, Thorsten (toim.) *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social, and Psychological Effects of Digital Games*. New York: Routledge, 74–93.

Rahapelaaminen

- 1) Salonen, Anne & Raisamo, Susanna (2015): *Suomalainen rahapelaaminen 2015*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen raportti 16/2015.
- 2) Warpenius, Katariina & Holmila, Marja & Raitasalo, Kirsimarja (2012): *Peliin ei puututa - Alkoholin, tupakan ja rahapeliautomaattien ikärajavalvontaa testanneet ostokokeet vähittäisliikkeissä*. *Yhteiskuntapolitiikka* 77, 2012:4.
- 3) Minna Kesäsen luento Vantaan Päihdeforumissa 4.11.2015. www.seminaarit.net/openfile/421

- 4) Castren, Sari & Murto, Antti & Salonen, Anne (2014): *Rahapelimarkkinointi yhä aggressiivisempää – unohtuivatko hyvät periaatteet*. Yhteiskuntapolitiikka 79, 2014:4.
- 5) Kouluterveyskysely 2013/2015. Taulukot https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/vaestotutkimukset/kouluterveyskysely/tulokset/tulokset-aiheittain/paihteet-ja-riippuvuudet#pelaa_rahapeleja_viikoittain
- 6) Raisamo, Susanna & Lintonen, Tomi (2013): *Nuorten rahapelihaitat ja pelaamiseen liittyvät harhakäsitykset*. Yhteiskuntapolitiikka 78, 2013:2.
- 7) Räsänen, Tiina & Lintonen, Tomi & Raisamo, Susanna & Konu, Anne (2016): *How much gambling is too much? Identifying potential problem gambling among adolescents*. *Adolesc Med Health* 2016.
- 8) Roberts, G. & Hildebrandt, S (2008): *Best Advice for Preventing Gambling Problems in Nova Scotia*. Nova Scotia Department of Health Promotion and Protection Addiction Services.
- 9) Gillespie, Meredith A. M. & Derevensky, Jeffrey L. & Gupta, Rina (2007): *Adolescent Problem gambling: Developing a Gambling Expectancy Instrument*. *Journal of Gambling Issues* 2007:19, 51–68.
- 10) Ste-Marie, Chantal & Gupta, Rina & Derevensky, Jeffrey L. (2006): *Anxiety and Social Stress Related to Adolescents Gambling Behavior and Substance Use*. *Journal of Child and Adolescent Substance Abuse* 15, 2006:4, 55–74.
- 11) Räsänen, Tiina & Lintonen, Tomi & Konu, Anne (2015): *Gambling and Problem Behavior Among 14- to 16-Year-Old Boys and Girls in Finland*. *Journal of Gambling Issues*, Issue 31, 2015.

NUORET PELISSÄ

Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta

Digitaalinen pelaaminen on merkittävä osa lasten ja nuorten elämää ja arkea. Tähän ilmiöön liittyvä pelikasvatus on osa nykyaikaista vanhemmuutta ja kasvatusta. Rahapelaaminen taas on Suomessa kielletty alle 18-vuotiailta, eikä sen tulisi kuulua lapsuuden ja nuoruuden piiriin lainkaan.

Tämä tukiaineisto käsittelee lasten ja nuorten digitaalista pelaamista ja rahapelaamista, pelihaittoja sekä niihin liittyviä kasvatuskysymyksiä. Se on tarkoitettu tueksi lasten ja nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille sekä aihetta pohtiville vanhemmille ja muille läheisille.

Aineiston on tuottanut Terveyden ja hyvinvoinnin laitos yhteistyössä Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n kanssa.

Julkaisujen myynti:

www.thl.fi/kirjakauppa

Puhelin: 029 524 7190

ISBN (painettu) 978-952-302-758-9

Tuotenumero: MUU2016_281

Saatavilla verkkojulkaisuna

www.thl.fi/pelihaitat > Julkaisut

ISBN (verkko) 978-952-302-759-6

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-759-6>

