



# PELI KESKEN

Kokemustarinoita ongelmallisesta digipelaamisesta

Digipelirajat 'on



Julkaisija: Sosiaalipedagogiikan säätiö, 2019.  
[www.digipelirajaton.fi](http://www.digipelirajaton.fi)

Toimitus: Oona Heinänen, Helmi Korhonen, Saana Lehtinen, Klaus Unkuri ja Terhi Mustonen

Tarinat: Digipelirajat'on-toiminnan vertaiset ja vertaisohjaajat

Kuvat: Karri Anttila, Lvngroom Oy

Visuaalinen ilme: Oona Heinänen ja Mikko Hänninen

Viittaaminen teokseen:

Heinänen, O., Korhonen, H., Lehtinen, S., Unkuri, K & Mustonen, T. (toim.). (2019).

Peli kesken. Kokemustarinoita ongelmallisesta digipelaamisesta.

Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

ISBN 978-952-68636-6-5 (sid.)

ISBN 978-952-68636-7-2 (PDF)





# PELI KESKEN



# Sisällys

Alkusanat.....	5
Ongelmallinen digipelaaminen .....	6
Ohjeita lukijalle .....	8
Tasapainoa etsimässä	
Joonas.....	11
Samuli.....	19
Eetu.....	27
Pelimaailmoja ja parisuhteita	
Janne.....	35
Elina.....	41
Alexi.....	47
Kasvua ruudun takana	
Ari .....	61
Leirative .....	69
Pakko pelata	
Matias .....	73
Kimmo.....	81
Älä jää yksin. Tukipalveluita .....	90
Digipelirajat´on-julkaisusarja .....	94



# Alkusanat

## PELI KESKEN

### Kokemustarinoita ongelmallisesta digipelaamisesta.

**D**igipelaaminen on harrastus, joka yhdistää ihmisiä iästä ja elämäntilanteesta riippumatta. Vaikka suurimmalle osalle pelaaminen on harrastus muiden joukossa, voi suhde pelaamiseen olla myös ongelmallinen ja aiheuttaa haasteita elämän muilla osa-alueilla.

Digipelirajat' on kehittänyt matalan kynnyksen vertaisuuteen perustuvaa tukea nuorille aikuisille, jotka pelaavat paljon tai ovat huolissaan digipelaamisen vaikutuksesta hyvinvointiinsa. PELI KESKEN-julkaisuun on kerätty digipelaajien ja heidän läheistensä tarinoita heidän itsensä kokemina. Julkaisun tarkoitus on esitellä digipelaamista ilmiönä sekä avata ongelmalliseen digipelaamiseen liittyviä kokemuksia niin ammattilaisille ja toisille pelaajille kuin pelaajien läheisillekin. Tarinoissa kuvataan digipelaamisen hyviä puolia, haasteita pelaamisen ja muun elämän tasapainottamisessa, riippuvuuden kaltaista käytöstä ja läheisen elämisen hankaluutta.

Tarinat ovat kertojiensa näköisiä ja kuuloisia. Tarinoissa esiintyvää digipelaamisen termistöä on avattu tarinoiden ohessa. Termit on tarkoitettu avuksi läheisille ja ammattilaisille avaamaan digipelaamista ilmiönä ja siihen liittyvää kieltä.

Tarinat on koostettu yhdessä Digipelirajat' on-toiminnassa mukana olleiden vertaisten ja vertaisohjaajien kanssa. Tarinat ovat merkityksellisiä, sillä ne auttavat tekemään ongelmallista digipelaamista ilmiönä näkyväksi ja ymmärrettäväksi sekä madaltavat pelaamistaan pohtivien kynnyksiä hakea tukea tilanteeseensa. Valtavan suuri kiitos jokaiselle julkaisun mahdollistaneelle ja tarinansa jakaneelle!

Toimituskunta

Helsingissä 1.11.2019

# Ongelmallinen digipelaaminen

**D**igipelaaminen on viihteellistä pelaamista digitaalisella laitteella, kuten tietokoneella, pelikonsolilla tai älypuhelimella. Tavoitteena digipelaamisessa on pelaaminen ja viihtyminen itsessään ja sitä voidaan kuvata vuorovaikutteisena median muotona.

Ongelmalliselle digipelaamiselle on esitetty useita erilaisia määritelmiä. Yhteistä näille määritelmille ovat muun muassa seuraavat piirteet:

- Ajankäytön painottuminen digipelaamiseen ja sen suunnitteluun
- Arjen häiriintyminen pelaamisesta johtuen, esim. kotitöiden laiminlyönti
- Työn tai opiskelun häiriintyminen
- Riidat läheisissä ihmissuhteissa
- Kiinnostuksen menettäminen muihin vapaa-ajanviettopoihin
- Vaikeus vähentää tai lopettaa digipelaaminen tahdosta huolimatta
- Masennus- ja ahdistusoireet
- Unen ja vuorokausirytmien häiriintyminen

Useimmiten ongelmallinen digipelaaminen näyttäytyy pelimaailman ulkopuolisen elämän kaventumisena ja pelimaailman paikkana, josta haetaan sosiaalisuuden ja merkityksellisyyden kokemuksia. Vaikka digipelaaminen voi tarjota pakopaikan muun elämän kuormittavilta tekijöiltä, voi peleihin pakeneminen ajan saatossa vahvistaa masennus- ja ahdistusoireita.

Digipelaamisen ongelmallisuutta pohdittaessa erityisen tärkeäksi nousee pelaajan henkilökohtainen kokemus tilanteesta: Mikä merkitys pelaamisella on elämässäni, miksi pelaan ja mitä se tuo elämääni?

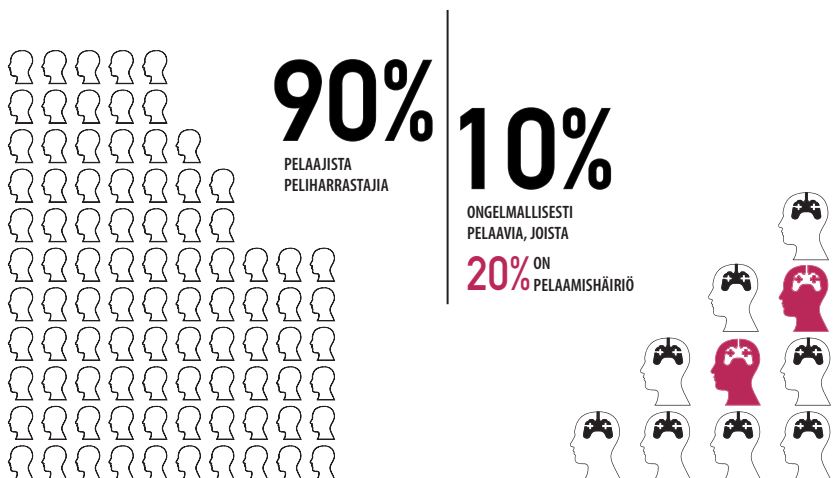
Tämän vuoksi digipelaamista tulee tarkastella aina osana elämää, eikä pelaamisen määrä suoraan kerro ongelmallisuudesta. Kuitenkin peliajan lisääntyessä kasvaa myös riski ongelmallisen digipelaamiskäyttötymisen kehittymiseen.

Ongelmallinen digipelaaminen täyttää toiminnallisen riippuvuuden kriteerit arviolta 1-3 %:lla pelaajista. Maailman terveysjärjestö WHO lisäsi vuonna 2018 Pelaamishäiriön (eng. Gaming disorder) ICD-11 -tautiluokitukseensa. Pelaamishäiriön diagnostiset kriteerit ovat seuraavat:

- Jatkuva tai toistuva hallitsematon pelaamiskäyttötyminen
- Pelaamisen pitäminen ensisijaisena suhteessa muihin kiinnostuksen kohteisiin ja päivittäisiin toimintoihin
- Toiminnan jatkaminen huolimatta sen kielteisistä seurauksista
- Haitallinen pelaaminen on riittävän vakavaa johtaakseen huomattavaan haittaan koulutuksessa, työssä tai perhe-elämässä, tai muilla elämän osa-alueilla.

Haitallinen toiminta on jatkunut vähintään 12 kk. Aikajänne voi olla lyhyempi, jos kaikki diagnostiset kriteerit täyttyvät ja oireet ovat vakavia.

## ONGELMALLISEN DIGIPELAAMISEN YLEISYYS



# Ohjeita lukijalle

**T**arinat on jaoteltu neljään teemaan: *tasapainoa etsimässä, pelimaailmoja ja parisuh- teita, kasvua ruudun takana ja pakko pelata*. Jaottelu teemoihin on väljä, sillä jokai- nen tarina sisältää myös teemojen reunoja ylittäviä kokemuksia.

Teemojen lisäksi lukijaa tukevat jokaisen tarinan alkuun sijoitetut symbolit, joiden avulla lukija voi navigoida itsensä häntä kiinnostavien näkökulmien äärelle. Symbolit nostavat jo- kaisesta tarinasta esiin muutaman olennaisen aiheen. Symbolien selitykset löydät alta.



Pelaaja



Läheinen



Pelikuvailu



Parisuhde



Sosiaaliset suhteet



Ajankäyttö



Masennus



Digipeliongelma tai  
pelaamishäiriö



Tarinan sisältö voi  
aiheuttaa ahdistusta lukijalle.







---

*Yläasteen puolella sain  
oman tietokoneeni,  
joten pelaaminen siirtyi olohuoneesta  
omaan huoneeseeni.*

---

# Joonas



*Pelit ovat tarjonneet Joonakselle ajanvietettä ja mahdollisuuden sukeltaa uusiin, mielikuvitusta herättäviin maailmoihin. Lopulta peleistä tuli myös osa Joonaksen työtä. Nykyään hän pyrkii löytämään entistä enemmän muuta tekemistä pelaamisen tilalle.*

**O**n outoa ajatella, että aloitin pelaamisen jo 4–5-vuotiaana. Isoveljeni sai 8-bit-tisen Nintendon joululahjaksi. On erittäin todennäköistä, että olen itse päätenyt pelaamaan tällä samaisella konsolilla hieman myöhemmin ja Super Mario Bros. on luultavasti ollut ensimmäisiä pelaamiani pelejä.

Nintendon ohella muistan hämärästi, kun perheessämme oli tietokone ja sillä pelattava seikkailupeli King's Quest VII. En muista tietokoneen saapumista, mutta kyseisen pelin ensinäkemisen muistan: isoveljeni pelasi isän vieressä olohuoneessa tuota peliä.

Jälkeenpäin on vaikeaa sanoa, mikä tilanteessa oli niin hätkähdyttävää. Luultavasti koko tilanne oli niin ”siisti”, henkeäsalpaava ja satumainen, että se jäi mieleeni. Mystinen luola ja erityisesti jättimäinen skorpioni herättivät mielikuvitukseni ja peli toimikin inspiraationa monissa myöhemmissä leikeissäni, joissa tein esimerkiksi luolia pahvilaatikoista. Peli itsessään oli liian vaikea pienelle lapselle, joka osasi englantia vielä aika huonosti, joten pääsin siinä harvoin kovin pitkälle. Onneksi pelissä sai kuitenkin aina sen alkaessa valita jakson, josta pelin halusi aloittaa. Tällä tavoin pääsin näkemään suurimman osan pelin tarjoamista maailmoista.

Pienenä perheeseen hankitut pelit olivat aluksi lähes poikkeuksetta isoveljelleni. Muita aktiivisesti pelaamiani pelejä tällöin olivat mm. Doom, Command & Conquer: Red Alert ja joskus myös opetuspelit. Doom oli tosin liian jännittävä silloin, kun en käyttä-



---

*Pelaaminen on kivaa pelkän ajanvietteen vuoksi,  
mutta myös siksi, että pelien avulla pääsee sukeltamaan  
uusiin maailmoihin ja kokemuksiin, jotka ruokkivat  
mielikuvitusta.*

---

nyt kuolemattomuuskoodia. Siinä pelissä hirviöiden lahtaaminen oli minulle pääasia, ja ilman koodia peli muuttui heti liian jännittäväksi, kun pelin hahmo palasi haavoittuvaiseksi.

## Mielikuvituksen ruokkiminen ja pelaamisen lisääntyminen

Pelaaminen on kivaa pelkän ajanvietteen vuoksi, mutta myös siksi, että pelien avulla pääsee sukeltamaan uusiin maailmoihin ja kokemuksiin, jotka ruokkivat mielikuvitusta. Esimerkiksi pienen poikalapsen mielestä peleissä sotiminen oli tietenkin siistiä. Tuolloin monet pelit inspiroivat myös niitä leikkejä, joita leikin yksin. Olin lapsena kuulemma aina viihtynyt yksin ja pelejäkin pelasin useimmiten yksin. Koin olevani noihin aikoihin aika arka. Välillä sukulaistenkin tapaaminen jännitti, joten pakoilin heitä menemällä pelaamaan omaan huoneeseeni.

En myöskään muista, että vanhempani tai kukaan muukaan olisi useinkaan ollut vieressäni katsomassa pelaamistani. Ala-asteella ja yläasteella saatoin toisinaan kuitenkin pelata myös kavereiden kanssa samalla koneella, esimerkiksi pelivuoroja vaihdellen. Se, että asuin maalla ja kaikki asuivat melko kaukana meistä, saattoi vaikuttaa osaltaan siihen, miksi pelasin paljon. Nuorisotoiminta pikkukylässä oli melko olematonta, enkä tiedä, oliko meillä nuorisotilojakaan.

Uskoakseni pelaaminen lisääntyi myös pelien ja pelikonsolien määrän kasvaessa. Perheemme tuli PlayStation, jolle ensimmäinen oma pelini oli isoveljeni kaupassa suositteleni Herç's Adventures. Hieman myöhemmin isoveljeni osti käytettynä Amiga 500 -pelikonsolin ja läjäpäin retromaisia pelejä, joita pelailin. Tässä vaiheessa englannin kieleni oli jo sen verran hyvää, että pystyin pelaamaan hieman haastavampiakin pelejä, kuten Final Fantasy VIII:aa.

Pelien musiikki inspiroi minua. Pelimusiikki oli asia, joka jäi mieleeni. Harrastin ala-asteella pianonsoittoa ja halusin opetella joitakin peleistä tuttuja sävelmiä, mm. Bachin Toccata & Fuuga D-mollissa tai FF VIII:in musiikit.

## Yläaste ja lukio

Yläasteelle siirryessäni perheemme oli astunut laajakaista-aikaan ja päädyin veljeni vavannedessä Counter-Striken pariin. Counter-Strikestä tuli ala-asteen lopulla ja yläasteen alussa peli, jota pelasinkin usein naapurini kanssa vuorotellen tietokoneella, joskus myös vastakkain.

Yläasteelle siirtyminen oli hieman pelottavaa aikaa, sillä melkein kaikki olivat minulle tuntemattomia. Onnekseni löysin oman kolmen hengen nörttiporukkani, joista kaikki olivat enemmän tai vähemmän peleihin hurautaneita. Näillä ystäväilläni on mielestäni vaikuttavia ansioita: toinen päätyi tekemään omia pelejä massiivisina harrastusprojekteina, joihin minä tein musiikit ja yksi kaveriporukasta työllistyi aikuisena pelitaloon.

Yläasteen loppupuolella sain oman tietokoneeni, joten pelaaminen siirtyi olohuoneesta omaan huoneeseeni. Tämä vaikutti oleellisesti pelaamiseni lisääntymiseen. Lukiossa pelaaminen jatkui samanlaisena. Kaksi parhainta ystävääni tulivat myös samaan lukioon ja olimme ensisijaisesti aina yhdessä. Heistä kumpikin suoriutui kiitettävästi koulusta niin kauan kuin heidät tunsin. Minä taas yritin vain aina selvitä kaikesta kouluun liittyvästä, en ollut koulusta niinkään kiinnostunut.

Lukiossa yritin ”vähentää” pelaamista – tai ainakin antaa sellaisen kuvan kavereilleni lopettamalla IRC-pikaviestipalvelun käytön. Todellisuudessa istuin koneella edelleen yhtä paljon. Melkeinpä kaiken sen ajan, kun en ole ollut koulussa, ystäväni luona tai harrastuksissa olen pelannut.

---

*Yläasteen puolella sain  
oman tietokoneeni,  
joten pelaaminen siirtyi olohuoneesta  
omaan huoneeseeni.*

---

On vaikea ajatella, miten lähipiirini on suhtautunut pelaamiseeni. Luultavasti vanhempieni mielestä pelasin liikaa ja välillä he saattoivat kärkeä minua pois pelaamasta. Tämä oli kuitenkin melko harvinaista. Vanhempani kuitenkin myös kannustivat minua kiinnostusteni ja omien peliprojektieni pariin ja olivat jopa lähettäneet sähköpostitiedusteluita pelifirmoille siitä, miten firmoihin pääsisi töihin.

## Muistoja pelaamisen ääreltä

On vaikea sanoa, onko pelaaminen jättänyt minulle varsinaisesti yksittäisiä ”hyviä” muistoja, koska pelaaminen itsessään on ollut useimmiten kivaa. Mieleenpainuvimpia ovat pelisessiot kavereiden kanssa. Välillä saattoi tulla riitaa siitä, miten peliä pelataan tai kuinka paljon kukin saa pelata vuorollaan.

Huonoja muistoja liittyy erityisesti lukioon ja sen jälkeiseen aikaan. Perheeni alkoi viestittämään, että olisi aika siirtyä eteenpäin, esimerkiksi kesätöihin. En ollut koskaan oppinut niin oma-aloitteiseksi tai rohkeaksi, että olisin saanut töitä. Toisaalta vanhemiltakin saattoi tulla ristiriitaisia viestejä, mitä töitä sai tehdä ja mitkä eivät olleet niin hyväksyttäviä. Pelaamiseni rupesi hävettämään minua, kun siitä tulikin synty ja pelaamisen sijaan olisi pitänyt olla töissä.

Lukion aikaan eniten aikaa vievä peli oli Elder Scrolls IV: Oblivion tai Killing Floor. Muistan silloin katselleeni ulos kesäisestä ikkunasta ja miettineeni, että olisipa kiva olla ulkona eikä sisällä pelaamassa.

Vuoden 2011 kesällä minulle nousi valtava ahdistuksen tunne. Sain vihdoinkin opiskelupaikan yliopistosta, ja muistan koko kesän odottaneeni, että pääsisin vihdoinkin aloittamaan opiskelut ja menemään elämässäni eteenpäin. Olin todella ahdistunut, kun vain pelasin päivät pitkät, ja odottelin siksi syksyn ja opiskeluiden alkua. Pelaamisen määrä oli mennyt yli ja pelaaminen oli alkanut maistumaan puulta.

---

*Minua rupesi hävettämään pelaamiseni,  
kun pelaamisesta tulikin synty  
ja olisi pitänyt sen sijaan olla töissä.*

---

## Uusi paikkakunta ja uudet tuulet

Ensin minua hieman mietitytti, pärjäisinkö yliopistossa. Pelaamisen vähentäminen oli ensin hankalaa, koska en keksinytkään, mitä muuta tekisin. Olin tottunut siihen, ettei ihmisiin noin vain oteta yhteyttä. Pohdin, miten ja millä toiminnalla voisin korvata pelaamisen. Tuntui, että mielikuvitus loppui usein tässä kohtaa kesken. Yhdessä vaiheessa päädyin poistamaan kaikki pelit koneeltani ja muistan sen helpottaneen opiskeluihin keskittymistä hetkellisesti.

Yliopistossa elämäni saapui uusia aktiviteetteja, tuulia ja ihmisiä. Aloin vihdoinkin tehdä pelaamisen ohella muitakin asioita. Jälkeenpäin voin sanoa, että pärjäsin yliopistossa erinomaisesti. Muutto uudelle paikkakunnalle ja yliopiston aloittaminen oli hieno asia, ja olen siitä tyytyväinen. Opiskelupaikkakuntani on jäänyt minulle todella rakkaaksi paikaksi, jossa vierailen melko säännöllisesti.

Paras ystäväni asui yliopistoaikana kanssani kaksi lukuvuotta ja pelasimme paljon yhdessä. Se oli elämäni onnellisinta aikaa.

## Toiveita tulevaisuudelle

Nykyään olen jo aika kyllästynyt yksinpeleihin ja pelaan lähinnä ystäväni kanssa netissä. Toisinaan pelaaminen saattaa tuntua lähinnä stressaavalta harrastukselta ja eivätkä pelit tunnu vetävän mukaansa enää samalla tavalla kuin ennen. Ajoittainen pelaaminen hyvässä porukassa voi olla mieleenpainuvaa, mutta toisaalta koneella istuminen on alkanut tuntua ylimääräiseltä ja turhemmalta. Nykyään keskityn pienempiin indie-peleihin.

Tavoittelen edelleen ihanneminääni: rohkeaa, ihmisten ilmoille heittäytyvää henkilöä, joka työskentelisi esimerkiksi elokuva-alalla ja luovien töiden parissa. Ristiriitaisesti työskentelen tällä hetkellä mm. pelien parissa, samalla kun yritän vähentää koneella istumista. Toivoisin, että saisin vaihtoehtoja kotona istumiselle ja keksisin, mihin muuhun voisin käyttää aikaani. Pyrin irtaantumaan tietokoneista ja peleistä ja kehittämään osa-alueita, joissa on mielestäni kehittämistä: ihmissuhdetaidot, rohkeus, sitoutuminen, järjestelmällisyys ja muiden ihmisten eteen työskentely.

Toivoisin, että löydän yhä uusia ystäviä, yhtä tärkeitä kuin mitä minulla oli opiskellesani eri paikkakunnalla. Muussa tapauksessa oman onnellisuuteni nimissä minun pitää

varmaan muuttaa takaisin opiskelupaikkakunnalle ainakin hetkellisesti tai lomailla siellä pidempiä aikoja.

Toivon, että tulevaisuudessa saisin työskennellä enemmän ihmisten parissa merkityksellisten asioiden äärellä. Toivon, että uskaltautuisin enemmän tv- ja elokuva-alan pariin ja että se osoittautuisi hyväksi ratkaisuksi. Toivoisin, että luonto ja muut ihmiset tulevat tärkeäksi elämäni osa-alueeksi. Toivon, että saan olla ylpeä itsestäni. Tähän asti olen tehnyt monia päätöksiä ja onnistumisia, joista olen ollut ylpeä.

Omalla kohdallani pelaaminen ei välttämättä liity itsessään hyvään elämään. Toivon, että voisin korvata pelaamisen kaikella muulla, missä olisi paljon enemmän ”elämää” mukana. Toisaalta pelaaminen on tuonut minut pisteeseen, jossa koen, että minulla on paljon annettavaa muille.

Vaikka olenkin ollut Digipelirajat'on-keskusteluryhmässä ohjaajana, yritän yhä itsekin opetella hallitsemaan pelaamistani paremmin. Ryhmätapaamisten kautta olen saanut itsekin uusia neuvoja, ja olen oppinut ymmärtämään oman pelaamiseni motiiveita entistä paremmin. On ollut myös kiva huomata, että muillakin on samanlaisia haasteita, enkä minä ole ainut. ●











# Samuli



*Pelaaminen on ollut Samulille sekä harrastus että pakonomainen tapa. Nykyään hän tunnistaa, mikä pelaamisesta teki ennen ongelmallista ja mitkä asiat lisäävät pelaamiseen kuluvaan aikaa.*

## Lautapeleistä digipeleihin

**P**elihistoriani lähti liikkeelle päiväkodista, jossa lautapelit olivat kova juttu. 90-luvun vietin 8-bittisen Tetris Super Marion äärellä, josta siirryin peruskoulun alkaessa hakkaamaan ensimmäistä DOS-peliäni, Doom Quaketa lukemattomiksi tunneiksi.

Ensimmäisinä pelaamisvuosinani ajattelin, että pelaaminen on ajanvietteenä mielenkiintoinen, uusi ja hauska juttu. Vanhempieni mielestä pelasin jo tällöin paljon. Aikamäärällisesti se saattoi tosin tarkoittaa mitä tahansa, todennäköisesti muutamaa tuntia päivässä.

Vähemmän suositut pelit viehättivät minua. Vuonna 2000 löysin muropaketista vanhan PC-demolevyn, jossa oli yhteensä 300 PC-demopeliä. Pelasin niitä aivan älyttömästi. Ne olivat sellaisia DOS-ajan pelejä, joista en muista enää puoliakaan. Sellaisten pelien parissa tuli vietettyä varmaan 3 vuotta, kunnes ostin itse Pleikka kakkosen.

Aloin myös huomata, että minun oli pakko päästä kokeilemaan uusia pelejä. Tällöin kyse ei mielestäni ollut vielä millään tavalla ongelmallisesta pelaamisesta, vaan uteliaisuudesta ja kokeilunhalusta.

Vuonna 2005 pääsin takaisin PC:n äärelle, kun tietokoneet kehittyivät ja internet valtasi elämäni. Pelasin Aapelissa ja vietin aikaani Habbo Hotellissa. Pelaaminen porukalla pimeässä huoneessa tuli pian tietokoneen rinnalle.

Nykyään omistan yhteensä ehkä 500 peliä. Valtaosa niistä on Steamissa ja konsolipelejä mulla on lähemmäs sata.

## Tarinallisesti kiehtovat yksinpelit

Pidän itseäni pelilajityyppien suhteen kaikkiruokaisena. Yksinpeleissä minua kiehtovat eniten pelit, joissa on mielenkiintoinen tarina. Hyvä esimerkki tällaisesta on PayDay2. Siinä tarinaa tukee myös oikeasti tapahtuneet asiat ja faktat, joten pelaaja voi halutessaan tutkia maailmaa lisää itse, esimerkiksi internetin kautta. PayDay2 ei myöskään selitä itseään liikaa auki, vaan viittaa asioihin yksittäisillä lauseilla, jolloin pieni mysteerin verho säilyy ja luo mielenkiintoisen maailman.

Hyvistä tarinoista esimerkkejä on monia. Pidän myös Uncharted- ja Last of Us -pelien tarinoista. Molemmissa on tarkkoja yksityiskohtia, jotka pitävät pelaajaa otteessaan. Pelin pääpaino pysyy eheästi tarinassa koko pelin läpi. Pelaaja pystyy kulkemaan jatkuvasti tarinaa eteenpäin ja vaikuttua sen edistymisestä. Tarinallisuus synnyttää voimakkaita tunnekuohuja, kun asioita paljastuu pelin edetessä.

## Tavoitteellinen tiimipelaaminen

Moninpeleissä minua kiehtoo oikeiden ihmisten kanssa pelaaminen ja tiimityöskentely yhteisen tavoitteen eteen. Moninpeleissä on mielestäni voimakkaampaa voitto-

---

**Couch co-op** = Co-op eli co-operative tarkoittaa yhteistyössä pelaamista.

*Couch co-op -käsitettä käytetään, kun fyysisesti samassa paikassa olevat pelaajat voivat pelata samaa peliä yhdellä laitteella, esimerkiksi vierekkäin samalla sohvalla. Yhdessä pelaavien näyttö voi olla yhteinen tai näyttö voi jakaantua useaan osaan näyttäen eri hahmoja tai sitä, mitä nämä hahmot näkevät.*

---

---

**Modaaminen** = Modaaminen tai modaus on pelin ohjelmistokoodin muokkausta niin, että pelin ominaisuudet tai sisältö muuttuvat tavalla, jota pelinkehittäjä ei ole alun perin tarkoittanut. Kirjoittaja viittaa tässä muutokseen, jossa esimerkiksi lohikäärmeet muutettaisiin jättimäisiksi Hello Kitty -kissahahmoiksi.

---

keskeisyyttä, kun yhdessä tiiminä lähdetään usein voittamaan ihmisvastustajaa, toista tiimiä tai tietokonetta. Sen kaltaisissa peleissä pelaamisesta tulee suoritus. Sellaisissa peleissä minulle nousee e-Sports-pelaajan mentaliteetti, joskaan voitonhalu ei ole ykkösasia, vaan parhaansa yrittäminen.

Tärkeintä ei ole voitto, vaan se, että pääsee pelaamaan muiden kanssa. Tiimipeleissä pelaajat voivat olla itselle täysin tuntemattomia. Arvostan pelikavereissa ja -tilanteissa eniten taitoa lukea, mitä kentällä tapahtuu ja kykyä toimia sen mukaisesti. Se on parasta kommunikaatiota, eikä siihen tarvita puhetta. Oikeastaan vihaan pelin aikana chattailuä. Siksi usein moninpelejä pelatessani mutetan äänichatin ja keskityn tilanteeseen. Ennen matsin alkamista tsempataan toisiamme voittoon. Yhteisestä suorittamisesta tulee mieleton olo.

Tiimipelaamista painottavista peleistä olen pelannut eniten Overwatchia, sen lisäksi paljon CS:ää, MOBA-pelejä ja konsoliaikana couch-co-oppia. XBOX:illa olen pelannut Haloa ja kaikkia vanhoja klassikoita, esimerkiksi Gears of War:ia.

Minulla ei jostain syystä ole kontrollin tarvetta pelin rakenteeseen tai ympäristöön, minä takia harvoin modaan pelejä, vaikka niissä olisikin sellainen ominaisuus. Nautin minulle annettujen välineiden kanssa työskentelemisestä. Liika modaaminen voi myös pilata pelikokemuksen: jos Hello Kitty -modeja laitetaan Skyrimiin, mennään jo liian pitkälle. Yleisesti modaaminen tuo paljon lisää pelattavuutta ja potentiaalia, mutta silläkin on rajansa, joita ei aina kannata ylittää.

Kun mietin pelaamisen herättämiä tunteita, esiin nousee heti vahvoina ääripäinä onnistumisen ja epäonnistumisen tunteet. Pettymys saattaa vyöryä yli päänsisäisenä puheena, jolla pyrin väkisin skarppaamaan itseäni. Toisaalta se onnistumisen tunne, mitä

pelaaminen voi tarjota on jotain uskomatonta. Jos selvitän merkittävän haasteen tai edes edistyn jossain suorituksessa, sitä lähtee haastamaan itseään. Jos jokin tuntuu liian helpolta, voi nostaa vaikeustasoa ja jälleen tavoitella onnistumisen kokemuksia.

## Pelkkää ajanvietettä vai pakokeino?

2000-luvun taitteessa juutuini koulun jälkeen aina tuntikausiksi kirjaston tietokoneelle tuhmaamaan aikaani. Toimintani oli pakonomaista ja siihen muotoutui kaava. Mietin, että ehkä kyse on muustakin kuin vain halusta kuluttaa aikaa. Jälkikäteen ymmärsin, että kun elämässä oli muuten vaikeaa, pelaaminen tuntui hyvältä pakokeinolta. Kun astuin virtuaalimaailmaan, ei tarvinnut välittää mistään muusta.

Pää tuntui ennen pelaamista usein tyhjältä – aivot tuntuivat vaativan sisältöä, ärsykykeitä ja haasteita. Lähdin hakemaan niitä peleistä. Kun pelaamisen lopetti päivän osalta, tarvetta palata takaisin ei heti tullut, sillä virtuaalimaailma oli edelleen vahvana mielessä. Tiedostin olevani todellisessa maailmassa, mutta edelleen läsnä pelissä. Kun pelaamisesta alkoi tulla laskut, tuntui että mieli oli taas tyhjä ja vaati uutta sisältöä.

Asuin tällöin vielä vanhempien luona. He suhtautuivat pelaamiseeni molemmat omalla tavallaan: toinen piti pelaamista pelkästään pahana asiana, toista se ei kiinnostanut yhtään. Toinen yritti rajoittaa peliaikaani kohtuuttomasti, lähinnä sanallisesti, kun taas toinen ei puuttunut siihen ollenkaan. Näinä aikoina pelasin kyllä suuria määriä, mutta pidin kuitenkin itsestäni huolta ja kävin koulussa ja ulkona.

Ajattelen, että ihmisellä on ongelma, jos hän itse kokee niin eikä pysty muuttamaan asiaa, vaikka haluaisi. Koin, että pelaaminen oli minulle jonkintasoinen ongelma. Kun pelasin ongelmallisesti, istuin koulun jälkeen koneelle enkä hievahtanut sen ääreltä mihinkään.

---

*Kun pelasin ongelmallisesti, istuin koulun jälkeen koneelle enkä hievahtanut sen ääreltä mihinkään.*

---

Ongelmallisuus näkyi erityisesti ajankäytössä. Jälkikäteen ajateltuna olisin voinut käyttää suuren osan ajastani johonkin järkevempään. Olisin ehkä ollut teini-iässä sosiaalisempi, jos lapsena olisin pelannut vähemmän. Se kaduttaa.

Kun pelasin paljon enemmän, myös sosiaaliset kontaktini olivat pelaamisessa. Menetin pelaamisen takia yhteyteni moniin lapsuudenystäviini, mikä harmittaa. Toisaalta en olisi halunnut menettää pelaamisen kautta tapaamianikaan ihmisiä.

Yksi konkreettinen asia, johon pelaaminen erityisesti vaikutti, oli nukkuminen. Koen pärjänneeni aina vähäisellä unella, minkä takia pitkitin nukkumaanmenoa iltaisin, vaikka tiesin, että aamulla olisi koulua. Olen ollut aina vastuullinen ja en missään vaiheessa jättänyt menemättä kouluun pelaamisen takia. Siihen toimintamalliin olen jälkikäteen katsottuna hyvin tyytyväinen.

## Irti pakonomaisesta pelaamisesta

Kun muutin omilleni, toinen vanhempani jatkoi piikittelyään: ”Et mitään muuta tee kuin istut siellä tietokoneella.” Nykyään tällaiset kommentit eivät enää pääse ihon alle, koska tiedän itse totuuden itsestäni.

Lähdin aikuisiällä muokkaamaan omaa toimintaani sellaiseksi, millaista toivoin sen olevan. Pysin tiedostamaan omat ongelmani ja etsimään niihin sopivia työvälineitä. Muis-  
tin esimerkiksi olleeni lapsena siistimpi kuin varhaisteininä ja –aikuisena, joten lähdin muuttamaan asiaa tietoisesti.

Koen, että minulla menee nykyään loistavasti. Nykyisin pelaamiseni on laaja-alaista: pelaan ihan kaikkea ja ihan kaikella. Pelaamiseni on keveää ja hallittua, mutta sellaista se ei ole aina ollut. Pelaaminen ei tunnu enää riippuvuudelta tai ongelmalta. Nykyään pelien maailma tarjoaa pitkän työpäivän jälkeen edelleen helpon pakokeinon silloin, kun en jaksa tehdä muuta. Pelaaminen tuntuu harrastukselta, miltä sen kuuluukin mielestäni tuntua. Olen toisinaan miettinyt tekeväni harrastuksestani ammatin, mutta vierastan ajatusta hieman. En usko, että nauttisin siitä enää samalla tavalla.

## Harkitumpi ote omaan pelaamiseen

Kulutan edelleen suurimman osan vapaa-ajastani pelaamalla. Enää en kuitenkaan jumiutu yhteen peliin tai ajattele, että on pakko päästä jokin tietty kohta läpi ennen kuin voi harkita siirtoa seuraavaan. Tällä tavoin olen vähentänyt suorituksen merkitystä omassa pelaamisessani.

Pelaamiseen menevät tuntimäärät ovat laskeneet, koska nykyään elämässäni on muuta tekemistä, esimerkiksi opiskelu. Hahmotan myös paremmin, mitä hyvään arkeeni kuuluu ja miten aikaa tulee käyttää, jotta saa kaikki oleelliset arkiaskareet ja kouluhommat tehtyä.

Tavallisesti pelaan 4–6 tuntia arkipäivisin ja viikonloppuisin 10–14 tuntia. Pidän muutamana tunnin pelaamisen jälkeen taukoja. Tuntuu, että jo puolentoista tunnin pelaaminen alkaa tuntua silmissä ja tarvitsen aikaa palautumiseen. Suhtaudun pelaamiseen harrastuksena ja tapana käyttää ylimääräistä aikaa. Sallin itselleni harrastuksen, jossa istun koneella koko päivän, jos sille kerran on aikaa. En ruoski siitä itseäni.

Mielestäni myös ajoitan pelaamistani paremmin. Valitsen sellaisia aikoja, etteivät yöuneni esimerkiksi ennen aikaisin alkavaa koulupäivää kärsisi. Se, millaisia haasteita pelaamisesta haen, riippuu päivästä. Rankan päivän jälkeen en aina halua olla illalla ihmisten kanssa, vaan päätän sen sijaan pelata tai seurata muiden pelaamista. Tavallisesti pelaaminen on kuitenkin edelleen itselleni mielekästä tekemistä, mihin haluankin käyttämään aikaani.

## Vaikeammat ajat näkyvät pelimäärissä

Peliaikaa kasvattavat väliaikaisesti esimerkiksi pelien julkaisupäivät. Olen huomannut, että se liittyy itselläni jonkinlaiseen egokysymykseen: haluan päästä sanomaan olleeni ensimmäisiä, jotka pääsivät pelaamaan jotain tiettyä peliä. Välillä julkaistavan pelin voi ladata ennakkoon Steamin kautta, mutta Suomen sijainnin takia peliä pääsee pelaamaan vasta klo 02 ja 04 välillä Suomen aikaan. Minulle riittää, että saan pelata uutta peliä heti edes puoli tuntia.

Elämäni huono aika oli silloin, kun pelasin jatkuvasti liikaa. Nykyään en pelaa enää samanlaisia tuntimääriä, paitsi silloin kun päätän repäistä kunnon pelisession.

---

*Minulla on arjen arki ja virtuaalimaailman arki ja niiden välillä on tasapaino.*

---

Huomaan kyllä, että pelimäärät kasvavat edelleen herkästi, kun elämässä on menossa vaikeampi aika. Silloin pelaan aina keskimääräistä enemmän. Pelit ovat olleet minulle pitkään luonteva ja turvallinen paikka purkaa muusta elämästä johtuvaa ahdistusta. Ajattelen, että pelaaminen on toimivampi keino kuin pahan olon purkaminen kylillä ja huonoon seuraan ajautuminen. Ikävän olon purkaminen ei silti tarkoita sitä, että menisin peliin huutaakseni muille. Pidän yhä tietynlaisen ammattimaisuuden mukana myös siinä kommunikaatiossa.

Pelimaailma on edelleen paikka, johon pääsen pakenemaan. Erona entiseen on se, että enää se arki, mitä pakenen ei ole harmaata ja ikävää. Pidän nykyään yleisesti arjestani, mutta on mukavaa voida kompensoida tosielämän arkea jollain tavalla. Minulla on arjen arki ja virtuaalimaailman arki ja niiden välillä on tasapaino.

Kun paha oloa aiheuttavat elementit poistuivat elämästäni, ongelma katosi itsestään. Kun en kokenut pelaamistani enää haitalliseksi, huomasin että oikei, pystyn taas nauttimaan tästä. En koe tätä enää ongelmana.

## Mukaan Digipelirajat'on-toimintaan

Kun tulin mukaan Digipelirajat'on-toimintaan, oletin tapaavani niitä, joille pelaaminen on ongelma ja niitä, jotka eivät koe pelaamistaan ongelmalliseksi. Niin se on oikeastaan ollutkin. Olen päässyt tapaamaan kaikenlaisia ihmisiä ja kuulemaan monenlaisia tarinoita.

Tuntuu, että olen oppinut paljon uutta ja tärkeää, esimerkiksi sen, että ihmisten ongelmien tasot voivat vaihdella voimakkaasti. Ei ole olemassa mitään mustavalkoisia ääripäitä vaan hyvin laaja kirjo siinä välissä. Hahmotan nykyään, että pelaaminen oli minulle ennen ongelma, muttei se ole sitä enää. Toivon, että pääsen vielä osallistumaan ryhmään, kun sellainen sattuu kohdalleni. ●





---

**Grindata** = Grindaaminen tai grindaus on peleissä hahmon jatkuvaa kehittämistä suorittamalla toistuvasti samoja tehtäviä pelissä, jotta pelihahmolle kertyy suoritteiden kautta lisää kehittämiseen tarvittavia hahmopisteitä tai muita resursseja.

---



*Eetulle pelaaminen on nykyään mukavaa ajanvietettä, mutta vaikeana ajanjaksona pelimaailmaan pakeneminen oli voittaa nukkumisen ja syömisen. Läheiset tiesivät pahasta olostani, mutta pelaaminen pysyi piilossa. Eetu kertoo tarinassaan pelaamiseen käyttämänsä ajan kanssa tasapainottelemisesta ja siitä, mikä hänen eniten pelaamissaan peleissä on erityisen mukaansatempaavaa ja kiehtovaa.*

**P**elaamiseni alkoi ala-asteen ekalla luokalla, kun sain telkkarin ja Pleikkari kakkosen. En muista, oliko kyseessä joulu- tai synttärilahja vai olinko pyytänyt sitä itse lahjaksi. Kavereilla ei vielä siinä vaiheessa ollut juurikaan konsoleita.

Pleikkarilla tuli pelattua paljon esimerkiksi Ratchet and Clank ja Sly Cooper -sarjoja. Niistä tuli useita osia, joita tuli pelailtua. Ne oli sellaisia tasohyppely- ja seikkailupelejä, joita pelasin aina välillä pikkuveljien kanssa. Pelihetket oli mukavia ja siltä ajalta on jäänyt positiivinen fiilis. Kauheasti ei ole tullut mietittyä, mikä just niissä peleissä oli se asia, mistä erityisesti tykkäsin.

Yläasteella sain käyttöön vanhempien vanhan koneen ja pelasin sillä esimerkiksi Runescapea, Diablo II:sta ja erityisen paljon Teamfortress II:sta.

---

*Runescapessa pidin siitä, kuinka pelissä edistyi ja kehittyi paremmaksi.*

---

---

**Skilli, skills** = Skillit ovat taitoja, kykyjä tai ominaisuuksia, joita pelihahmolla voi olla. Hahmolla voi olla taito tehdä esimerkiksi ”vahva lyönti”, jota käytettäessä hahmo saa aikaan enemmän vahinkoa kuin ”normaalilla lyönnillä”.

---

Kun aloitin Runescapen, luokkakaverit eivät enää hirveästi pelanneet sitä. Heidän Runescape-vaiheensa oli ollut jo ala-asteella. Asia ei haitannut juurikaan. Runescapessa pidin siitä, kuinka pelissä edistyi ja kehittyi paremmaksi. Pääsääntöisesti kivointa oli se, että näki omat tuloksensa, joiden perusteella koki kehittyvänsä ja tulevansa paremmaksi pelaajaksi.

Mä tein pääasiassa tehtäviä, koska niissä oli hieno tarina. Tarinaa sai selville pikkuhiljaa. Hahmo kehittyi ja pääsi tekemään lisää seuraavia tehtäviä. En muista varsinaisesti mitään lempitehtävää, mutta muistan, kun läpäisin ensimmäisen vaikeaksi kokemani tehtävän. Muistan sen ”tosi jees” -fiiliksen, kun viimein suoritin Dragon Slayer-tehtävän, mitä pidin vaikeana.

Runescapessa kaikki hahmot oli aika samanlaisia ja kaikilla niillä pystyi tekemään samat jutut, jos niin halusi. Pelissä oli erilaisia ”kykypuita”, mutta käytin kaikkia kykyjä sekalaisesti, eikä minulla ollut mitään lempiskilliä.

## Diablo II:n druidi

Kuulin Diablo II:sta sitä kehuvalta kaveriltani. Löysin lopulta Gamestopista levykkeen ja pääsin itsekin pelaamaan. Se tuntui heti alussa maagiselta – en ollut sitä ennen tiennyt, että sellaisia pelejä oli olemassa. Ottaen huomioon Diablo II:n ilmestymisvuoden sen grafiikat ei olleet ihmeellisiä, mutta itselle se oli mielenkiintoinen peli. En pelannut sitä ihan älyttömästi, mutta pelinä se jäi mieleen.

Maagista siinä pelissä oli kokonaisuus: kaikki mahdollisuudet hahmolle ja mielenkiintoinen skillisysteemi. Verrattuna Runescapeen, Diablossa valitaan ensin classi eli hahmoluokka, jatketaan sen perusteella eteenpäin ja päätetään, mitä hahmon kykyjä käytetään ja kehitetään.

Pelasin druidilla aika paljon, mutta tulin kokeilleeksi muitakin classeja. Druidi oli ensimmäinen, jolla pelasin ja sen skilleistä Tornado ja Hurricane oli paljon käytössä. Pelasin druidilla Helliin asti, eli kokonaisuudessaan kolme kertaa peli läpi, mutta endgamea, eli esimerkiksi OberTristramia, en pelannut. En tiedä, miksen pelannut muita classeja hirveän pitkälle. Pelasin niitä maksimissaan ehkä yhden läpipeluukerran, enkä välttämättä edes niin pitkälle.

---

***Kilta, klaani*** = (Peli)Kilta tai klaani ovat useiden pelaajien muodostamia ryhmiä, jotka pelaavat yhdessä. Ryhmät voivat olla kooltaan muutamasta pelaajasta aina usean sadan hengen kiltoja. Ryhmässä pelaaminen voi olla joko harrastus tai erittäin tavoitteellista toimintaa.

---

## Tuhat tuntia Team fortress II:sta

Team fortress II:n löysin pikkuveljen kautta. Toinen pikkuveljistäni oli kyseistä peliä halunnut ja saikin sen. Vierestä peliä katsottuani ajattelin, että pitäähän sitä itsekin kokeilla. Lopulta pelin kolmannesta osasta tuli yksi eniten pelaamistani: pelasin sitä moneen vuoden aikana yhteensä noin tuhannen tunnin verran. En pelannut killoissa tai klaaneissa, vaan yleensä aina random servuilla. Pärjäsin niissä ihan hyvin ja olin usein kolmen parhaan joukossa.

Team fortressissa pelasin vähän kaikilla hahmoilla. Osa hahmoista oli vaikeampia ja osa helpompia. Eniten pelasin Pyrolla, joka oli helppo classi pelaamisen aloittamiseen. Pelasin sillä hyvin ja sain sillä helposti porukkaa hengiltä. Pyroa piti kuitenkin treenata, jotta sillä pystyi oikeasti tekemään hyvin juttuja. Taidolla sillä sai hyvin porukkaa hengiltä. Muita pelaajia ärsytti, kun pelasi Pyrolla, mutten pelannut sillä sen takia.

---

*Mun vanhemmat suhtautu pelaamisen aika neutraalisti. Heille pelit ei olleet negatiivisia tai positiivisia. Vanhemmat kuitenkin rajoittivat sitä, kuinka paljon päivässä sain pelata.*

---

---

*Phony = Phony-sanaa käytetään peliyhteisössä, kun viitataan matkijaan tai kopioon.*

---

Mun vanhemmat suhtautu pelaamisen aika neutraalisti. Heille pelit ei olleet negatiivisia tai positiivisia. Vanhemmat kuitenkin rajoittivat sitä, kuinka paljon päivässä sain pelata. Niihin aikoihin se tuntui tyhmältä, mutta jälkeenpäin ajateltuna se oli ihan järkevää. Kun mulle tuli vähän huonompi aika nuoruudessa, vanhempien rajoitusten ansiosta pelimäärät ei juurikaan kasvaneet.

Vuonna 2015 muutin pois kotoa. Silloin pelasin itsekseni aika paljon Path of Exilea. Enimmäkseen olen pelannut niin Path of Exilea kuin Diabloakin yksikseni. Oon aina kokenut yksin pelaamisen helpommaksi.

Pelinä Path of Exile on aika samanlainen kuin Diablo ja sitä sanotaankin Diablo phonyksi. En tarkalleen osaa sanoa, mikä kyseisessä pelissä oli kivaa, mutta pelaan sitä vielä tänäkin päivänä. Path of Exilessä on erilainen skillisysteemi kuin Diablossa. Systeemissä on mahdollista tehdä tiettyjen rajoitteiden ohella skilleistä erilaisia ja jotkut vaihtoehdot on tietysti voimakkaampia kuin toiset.

Path of Exilessa pelasin pääasiassa Ranger-classilla, jolla pelataan Boweilla, joten se eroaa hieman Diablon druidista. Mielestäni vaihtelua edelliseen on kivasti, sillä pelityyli on mukava tempoerojen takia. Välillä peli on vauhdikas, sitten taas nopea. Pelityyli on ehkä juuri se syy, miksi Ranger-classilla oli mukavin pelata.

Yleensä en pelaa samaa peliä kauhean usein uudestaan läpi. Monesti kaiken kiinnostavan näkee ja kokee yhdellä läpipeluulla. Kuitenkin esimerkiksi Systemshock 2 ja Fallout New Vegas on olleet mulle sellaisia pelejä, jotka on pelattu useammin kuin kerran läpi.

## Peliaika vaihteli kiinnostuksen mukaan

Joskus saatan pelata kymmenen tuntia päivässä, joskus en ollenkaan. Peliaika riippuu aina senhetkisestä fiiliksestä.



Pelaan keskimäärin 4–6 tuntia päivässä. Tietenkin on päiviä, jolloin en pelaa ollenkaan. Peliajallisen keskiarvon antaminen on hankalaa, koska se riippuu aina viikosta. Joskus saatan pelata kymmenen tuntia päivässä, joskus en ollenkaan. Peli-aika riippuu aina senhetkisestä fiiliksestä.

Pelaaminen ei ole koskaan estänyt mua lähtemästä minnekään. Käytän pelaamista lähinnä miellyttävänä ajantappamisen keinona, kun ei ole muutakaan tekemistä. Usein, kun tulee uusi peli, pelaan enemmän ja kun peli on läpäisty, pelaamisen määräkin laskee sen mukana. Uuden pelin ilmestyminen vaikuttaa enemmän mun pelaamisen lisääntymiseen kuin esimerkiksi paha olo.

Ei mulla ole aina fiilistä pelata tai jatkaa pelaamista. Koen, että esimerkiksi mainitsemasani *Path of Exile*ssa voi tulla burnout, kun on omasta mielestään pelannut tarpeeksi. Siinä pitää grindata siihen asti, että tulee mittari täyteen ja sitten tuntuu, että on nyt tarpeeksi pelattu. Ei sitä ihan älyttömyyksiin jaksa.

Kun pelaamiseen väsyä tai ei jaksa enää pelata niin usein, tekee mieli tehdä jotain muuta. Ja sitten tekee jotain muuta: katsoo joitain videoita tai selaa nettiä, siivoaa kämppeä tai jotain muuta. Sitä rupeaa kaipaamaan jotain vaihtelua. Pelaaminen on mulle mukava harrastus ja hyvää ajantappoa. Yleensä, kun lopetan pelaamisen mulle jää hyvä olo.

## Huonompina aikoina unirytmikin meni sekaisin

Silloin heräsin, menin koneelle ja lopetin vasta, kun piti mennä nukkumaan. Se aika vaikutti erityisesti syömiseen ja siivoamiseen. Unirytmikin meni ihan perseelleen.

Joskus mulla on kuitenkin ollut huonompiakin aikoja elämässä. Silloin oon pelannut aika paljon, kymmenestä tunnista eteenpäin. Silloin heräsin, menin koneelle ja lopetin vasta, kun piti mennä nukkumaan. Se aika vaikutti erityisesti syömiseen ja siivoamiseen. Unirytmikin meni ihan perseelleen.

Pahojen aikojen aikana asuessani vielä vanhempien luona en voinut pelata älyttömiä määriä. Vanhemmat rajoittivat tällöin pelaamisaikaani.

Nukuin aina, kun sain mahdollisuuden. Nukuin niin pitkään kuin nukutti ja heräsin, kun huvitti herätä. Valvoin jaksamisen mukaan koneella ja kun väsyin, menin nukkumaan. Liian väsyneenä pelaaminen alkaa ärsyttää, koska silloin tekee niin paljon virheitä. Menin nukkumaan vasta, kun saavutin sen tietyn väsymyspisteen. En koskaan ole laittanut herätyskelloa aloittaakseni pelaamista, ei mulla ole ollut niin voimakasta halua mennä koneelle väsyneenä.

Jos pelatessa tuli nälkä, en kiinnittänyt siihen huomiota. Tavallisesti venyitin nälkää iltaan asti lähinnä energiajuomien ja muiden sokerijuomien avulla. En syönyt oikein mitään kunnan välipaloja. Illalla söin jotain, mitä olin ostanut. Yleensä tarjolla oli valitsemaani einessruokaa ja välillä, mutta harvoin oli myös päiviä, jolloin en syönyt mitään.

Ajattelen, että pelin kautta ilmeni, etten tehnyt asioita tai jätin niitä tekemättä. En tiedä, olisinko varsinaisesti tehnyt niitä sen enempiä, vaikken olisikaan pelannut. Ehkä olisin vain maannut sängyssä ja yhtä lailla jättänyt asioita tekemättä.

Huonomman ajanjakson aikana pelaaminen on ollut eskapismia, pakenemista omasta huonosta olost. Silloin se on toiminut tarpeeksi hyvin, mutten koe, että se olisi paras ratkaisu ongelmaan. Se vain harhauttaa mielen pois niistä ajatuksista.

Pelin avulla onnistuin pääsemään pelimaailmaan sisään. Peli ikään kuin söi muut ajatukset pois ja oma mieli sai lähteä rakentamaan toista todellisuutta. Pelaamisen jälkeen ajatukset on vielä pelimaailmassa, eikä taika häviä pois heti. Vasta kun aamuisin heräsi, oli taika poissa. Pelaamisen jälkeen tuntuu hyvältä. Jostain syystä pelaamisen tuottama hyvä olo ei ole kuitenkaan ollut erityisen tärkeää, kun on ollut vaikeaa.

## Pelaamiseen ei kiinnitetty huomiota

En ole koskaan huomannut, että pelaamisesta olisi tullut mitään fyysisiä oireita, kuten päänsärkyä. En myöskään koe, että mulle olisi ikinä tullut ns. vieroitusoireita pelaamattomuudesta.

Lähipiirini tietää elämäni huonommista jaksoista, mutta eivät pelaamisesta. Menin aina käymään, kun vanhemmat kysyvät. Sain aina käytyä porukoiden luona eikä pelaaminen estänyt mitään.



Kun vanhemmat kysyivät, mitä olen tehnyt, vastasin aina perinteisen ”en mitään ihmeellistä”. He tiesivät, että vietän paljon aikaa koneella, mutta eivät pelaamisestani. Nykyään on selkeästi melko tavallista, että ihmiset on paljon koneella, joten vanhemmat eivät olleet huolissaan.

## Kyllästyminen luonnollisesti

Mun ei tarvinnut tehdä tietoista päätöstä pelaamisen vähentämiseksi, vaan se tapahtui omia aikojaan. Kun elämässäni tuli parempi jakso, pelaaminen rupesi vähenemään heti huomattavasti. Luulen, että kyseessä oli sama syy kuin joidenkin yksittäisten pelien kohdalla: kyllästyminen. Pelasin elämän niin täyteen, ettei vaan huvittanut enää. Siirryin katsomaan muita asioita koneelta, katselemaan videoita, lukemaan juttuja ja kuuntelemaan musiikkia.

En koe, että digipelaaminen olisi ollut kohdallani ongelmallista. Olen aina saanut hommat tehtyä, enkä ole kokenut, että pelaaminen olisi ollut niiden juttujen tiellä. Pelaaminen on mun mielestä edelleen hyvä harrastus muiden joukossa. Yhtä lailla tapan vieläkin aikaa pelaamalla silloin, kun huvittaa. Koen myös, että pelaaminen on tehnyt hyvää mun mielenterveydelle, koska pelatessani käsittelen samalla vaikeitakin asioita itseni kanssa. Hitaasti mutta varmasti, ei liikaa kerrallaan. Kaikkia asioita ei voi käydä läpi, mutta joitain voi.

## Mukana Digipelirajat'on-toiminnassa

Digipelirajat'on on yksi, muttei erityisen suuri osa mun digipelitarinaa. Kuulin Digipelirajat'on-toiminnasta koulutuslapun perusteella ja näin sen mahdollisuutena lähteä kokeilemaan. Tullessani mukaan toimintaan mulla oli hyviä ja odottavia ajatuksia. Tahdoin nähdä, mitä tulevaisuus tuo tullessaan. Toiminnassa mukana ollessani tietoni digipelaamisesta on lisääntynyt ja nyt näen selkeämmin, että liiallisella pelaamisella voi olla myös haittapuolia.

Olen toiminut Digipelirajat'on Bootcampissa vertaisvalmentajana ja se oli mielestäni hyvä kokemus. Sitä, mitä kaikkea vertaisvalmentajana ja toiminnassa mukana oleminen tuo tullessaan, en vielä tiedä, mutta uskon sen paljastuvan ajan kanssa. ●

---

**Torrent-ohjelma** = Torrent-ohjelmat ovat vertaisverkossa toimivia tiedostojen jakopalveluita. Ne ovat yksi tapa ladata pääasiassa laittomasti ja ilmaiseksi pelejä, musiikkia, elokuvia ja TV-sarjoja.

---



# Janne



*Noin 500 peliä omistava, itseään PC only –pelaajaksi kutsuva Janne innostui pelaamisesta ala-asteikäisenä mummolan tietokoneen äärellä. Mummolassa tietokoneen käyttämiselle asetettiin rajat, mutta äidin luona pelaamista ei rajoitettu.*

**T**ässä on oma kertomukseni elämästäni ja siitä, miten pelaaminen on ollut siinä mukana. En koskaan kokenut pelaamista ongelmaksi. En kokenut sen häiritsevän elämäni missään vaiheessa. Pelaaminen on aina ollut kivaa ja se on ollut rakkain harrastukseni.

Olen PC only -pelaaja. En omista konsoleita. Minulla on paljon pelejä, joista suurin osa on Steamissa. Olen pelaillut enimmäkseen rooli- ja strategiapelejä. Listassa on muunkin genren pelejä, esim. FPS ja Sandbox, mutta ne ovat vähäisempiä. En ole koskaan pelannut ammattimaisesti, enkä haluakaan. Olen pelannut enimmäkseen yksinpelejä. En pidä PvP:stä. PvE ja co-op ovat minun juttuni.

## Ensimmäiset pelini ala-asteella

Pelasin mummolassa heidän lainaamallaan tietokoneella. Muistan Doom Ultimaten ensimmäisen episodin, joka oli ilmaiseksi pelattavissa. Hämmennyin valtavasti mummin miehen testatessa kaiuttimia tietokoneeseen, jolla pelasin. Kuulin elämäni ensimmäisen kerran peliääniä! En tällöin edes tiennyt, että tietokoneissa on äänet!

## En tällöin edes tiennyt, että tietokoneissa on äänet!

Jossain vaiheessa mummi osti minulle roolipelin. Se oli elämäni ensimmäinen roolipeli (Nox nimeltään [Westwoodin tekemänä]). En osannut englantia enkä ymmärtänyt singleplayerin ja multiplayerin eroa, joten pelasin vuosia NoX:in multiplayerissä yksin – riehuin, keräsin tavaroita ja tapoin itseäni tylsyyksissäni. Jossakin vaiheessa löysin singleplayn, jolla oli oma tarina ja tapettavia vihollisia. Olin onnesta soikeana!

Näihin aikoihin koulussa oli muutamia tietokonepelejä (opetuspelejä). Muistan näistä kaksi matikkapeliä, joista toinen oli aikamoinen! Se oli scifi-aiheinen ja siinä pelihahmo ampui ja pelasi peliä eteenpäin sitä mukaa, kun sille syötti vastauksia pelin kysymiin matemaattisiin kysymyksiin.

## Yläaste

Jossakin vaiheessa mummolaan tuli rajat tietokoneen käytölle. Viikolla ei saanut joko pelata yhtään tai edes olla tietokoneella. Viikonloppuisin koneella sai olla ehkä pari tuntia päivässä ja sen eteen oli liikuttava: käveltävä tai pyöräiltävä. Kun tätä oli jatkunut jonkin aikaa, hoksasin että kirjastoissakin on tietokoneet.

Aloin viettää aikaa kirjastossa. Pelasin ensin yleisillä tietokoneilla, joissa oli 15–30 minuutin varausaika. Myöhemmin oli kova juttu, kun täytti 15 vuotta ja sai varata tunnin tietokoneille itse omat ajat ja saapua sovittuun aikaan käyttämään vain itselle varattua tietokonetta. Muistan myös, että muutkin lapset pelasivat kirjastossa esimerkiksi Runescapea.

Jossain vaiheessa kävin ahkerasti myös toisessa eri kirjastossa, koska se oli myöhempään auki. Kyseisen kirjaston tietokoneisiin oli myös valmiiksi tietokonepelejä asennettuna. Matkaa kotoa sinne oli sellaiset 6–7 kilometriä, jotka ajoin jatkuvasti pyörällä opittuani reitin ulkoa.

---

*Viikolla ei saanut joko pelata yhtään  
tai edes olla tietokoneella.*

---

---

**FPS** = *First person shooter eli ensimmäisen persoonan ammutapeleissä peli painottuu ammuskeluun ja se esitetään pelihahmon näkökulmasta.*

---

Pelasin äitini luona vieraillessani joitakin hänen opetuspelejään. Muistan näistä yhden matikkapelin ja 3. luokan oppilaille tarkoitettun pelin. Yritin pelata myös Red Alertia, mutta koska englannin taitoni oli surkea, purskahdin itkuun ymmärtämättömyyttäni. Sen jälkeen en enää pelannut kyseistä peliä.

Rippikoulun aikaan sain kaverilta lainaan jonkin sortin Gameboy Advancen. Taisin pelata sillä hetken aikaa Hugo-peliä, mutta mummin mies ei tykännyt, kun käytin aikaa peleihin. Hyvä, ettei Gameboy lentänyt seinään. Piti sitten palauttaa Gameboy takaisin kaverilleni.

Gameboyn jälkeen löysin kivan puhelinpelin, jota tahkosin eräs yö useita tunteja putkeen. Tyhmänä tampiona kehuskelin asiaa mummille aamulla väsyneenä, minkä jälkeen otettiin uusi käytäntö, jonka mukaan puhelimet vietiin jatkossa nukkumaan mennessä olohuoneeseen.

Yhdeksännen luokan puolivälissä muutin äitini luokse. Kaikki rajat ja rajoitukset haihtuivat savuna ilmaan. Sain valvoa miten lystäsi – ja tietysti myös pelata miten lystäsi. Olin onnellinen.

Arvosanani koulussa olivat kohtalaiset. Yläasteella mainostettiin pelkkää lukiota. Naurettavaa! Äiti oli jossain vaiheessa ehdottanut, että alkaisin datanomiksi, koska tykkäsin tietokoneista. Mummi taas ehdotti metallitöitä, koska niistä saisi hyvää palkkaa. Asiaa enempiä ajattelematta otin suunnaksi metallityöt ja jatkoin ammattikouluun. Hetken minulla oli myös omituinen päähänpisto siitä, etten menisikään kouluun, vaan aloittaisin suoraan työt.

Kahdesta eri kouluhausta pilasin tahallani metalliartesaanin haun puhumalla typeriä haastattelussa. Koneistajan koulutuksessa haastattelua ei ollut kuten ei tenttiäkään, joten pääsin suoraan sisään. Minulle valkeni vasta samana vuonna, että olinkin koneistaja enkä metalliartesaani – olin aivan pihalla asioista.

---

*Käytin torrent-ohjelmaa siihen asti, kunnes taloyhtiö ilmoitti, että vein nettikaistan muiltakin asukkailta.*

---

Samoihin aikoihin joku ulkopuolinen huolestui jutuistani ja tarjosi apuaan. Huolestuminen liittyi hänen puoleltaan johonkin kriisiin tai vaikeaan elämäntilanteeseen, mutta hylkäsin tarjotun avun samalla tavoin kuin ajatuksen koulunkäynnin lopettamisesta. Koneistajan koulu alkoi.

## Ammattikoulu ja armeija

Arvosanat olivat nousseet huomattavasti amiksen ensimmäisessä todistuksessa. Taisin olla enemmän käsillä tekijä kuin kirjamiehiä.

Sain äidiltäni elämäni ensimmäisen oman tietokoneen. Se oli siistiä! Pelieni hienous oli rajattua, koska todellisuudessa tietokone oli vielä aika surkea. Tämä ei minua hidastanut, vaan nautin peleistäni, kuten aiemminkin.

Aloin lataamaan pelejä netistä, koska opiskelijana ei ollut varaa ostaa mitään ylimääräistä. Ei kyllä käynyt pahemmin ostelu mielessäkään, kun sain ladattua ilmaiseksi mitä halusin. Käytin torrent-ohjelmaa siihen asti, kunnes taloyhtiö ilmoitti, että vein nettikaistan muiltakin asukkailta. Sain äidiltä haukut ja palveluntarjoajalta hirmuiset blokit päälle. Siihen päättyi elämäni torrent-käyttäjänä.

Armeijassa oli tylsää vapaailtoina. Sain siskolta lainaan läppäriä ja pelasin sillä mm. Terrariaa. Käytin läppäriä myös yövahdissani apupäivystäjänä. Kuulemani mukaan, jos joku iso kiho olisi huomannut, että tein näin, olisi voinut käydä hassusti. Onnekseni isoja kihoja ei usein liikkunut siellä öiseen aikaan. Minulle ei siis käynyt kuinkaan.



## Uudet aktiiviset tuulet

Jossakin vaiheessa hankin elämäni ensimmäisen aktiivisuusrannekkeen. Se vähensi huomattavasti tietokoneella oloa, kun piti saada päivittäinen pisteraja täyteen liikkumalla.

Opin Steamin tärkeyden, kun rupesin ostamaan enemmän pelejä ja vähentämään niiden ilmaiseksi latailua. Pysyin jotenkuten pelitarjonnan perässä, vaikka olinkin ehkä viisi vuotta jäljessä uusimmista peleistä.

Työt sekä muut velvollisuudet ja toiminnot, kuten Vamos, pitivät pelaamiseni kurissa. Vamos-toiminnan kautta kiinnostuin boulderoinnista. Näin minulla oli jotain, mitä saatoin kutsua uudeksi harrastukseksi.

## Alkuja ja nykyisyys

Tämän jälkeen aloitin ensimmäisen pitkäaikaisen parisuhteeni. Tutustuin nykyiseen tyttöystävääni Vamoksessa, kun pyysin häntä mukaan kiipeilyyn. Uuden romanssin ansioita pelaamiseen käytettävä aika pysyi luonnollisesti vähäisempänä. Muutimme tyttöystävääni kanssa yhteen vuoden 2016 lokakuussa. Aloitin samaan aikaan myös työnteon varastolla.

Aktiivisuusrannekkeen merkitys väheni, kun työt jatkuivat yli puoli vuotta. Vapaalla en jaksanut enää täydentää päivän vaatimusta. Pisteet tulivat täyteen ainoastaan vahingossa.

Yhdessä asumisen uudet haasteet heiluttelivat peliaikojani edestakaisin. Tyttöystäväni koki toisinaan minun viettävän liikaa aikaa koneella. Yhtäkkiä oli tehtävä kompromisseja ja joustettava suuntaan jos toiseenkin. Tämä vähensi pelaamistani entisestään.

Nykyään pelaan – riippuen päivästä ja aktiivisuuksista – parista tunnista kahdeksaan tuntiin päivässä. ●

---

**PvP** = *Player versus player, eli pelaaja vastaan pelaaja.*

**PvE** = *Player versus environment, eli pelaaja vastaan ympäristö,  
siis tietokone.*

---



# Elina



*Elina tietää, miltä tuntuu, kun pelaamisesta tulee parisuhteen kolmas pyörä. Jokaisen pelin piti olla poikaystäväälle viimeinen, mutta lupaus ei koskaan pitänyt.*

## Peli vai elämä?

**P**akko se oli myöntää. Me oltiin erottu. Olin 26-vuotias ja ensimmäistä kertaa elämässäni yhtä aikaa täysi-ikäinen ja sinkku, vaikka tätä ennen olin ajatellut, että elämä soljuu sen perinteisen kaavan mukaan. Luulin, että siinä iässä asuisin yhdessä poikaystäväni kanssa yhteisessä asunnossa, kävisin töissä ja ehkä jopa suunnittelisimme perheenisäystä. Piti vain myöntää, että meidän parisuhteessa pelaaminen voitti.

## Tapaaminen

Me tavattiin lukiossa, missä oltiin osa samaa kaveriporukkaa. Sitten me vaan huomattiin, että vietettiin koko ajan entistä enemmän aikaa kahdestaan ilman, että muita edes pyydettiin mukaan. Sen jälkeen meidän suhde meni niin kuin voisi ajatellakin. Päästiin lukiosta ja haettiin molemmat opiskelemaan. Ensimmäinen itkettiin, kun pelättiin, että erotaan, koska ei päästy samalle paikkakunnalle opiskelemaan. Onneksi välimatkaa oli alle kahden tunnin matkan verran ja pystyttiin näkemään melkein joka viikko.

---

*Piti vain myöntää, että meidän parisuhteessa pelaaminen voitti.*

---



---

*Koska lähes aina se riita alkoi siitä, että kaipasin apua tai ihan vaan yhdessä olemista, mutta peli oli kesken.*

---

Opintojen loppuvaiheessa me muutettiin yhteen ja sisustettiin kotia. Alettiin haaveilla koirasta ja minä etsin kuumeisesti tietoa eri roduista ja kasvattajista. Loppujen lopuksi meistä tulikin kolme – koira tuli taloon ja sai meidät hetkeksi puhaltamaan yhteen hiileen. Toisaalta me tapeltiin siitä, kuka ulkoiluttaa koiran ja miten se koulutetaan, mutta ei ne riidat olleet samanlaisia kuin meidän muut riidat. Kumpikaan meistä ei oikein osannut riidellä, ainakaan rakentavasti. Me huudettiin ja sitten mökötettiin ilman, että oltaisiin koskaan puhuttu riidan syitä auki. Lähes aina se riita alkoi siitä, että kaipasin apua tai ihan vaan yhdessä olemista, mutta peli oli kesken.

Pari vuotta me asuttiin yhdessä ja elettiin aika tasaista arkea. Näin ystäviäni ja matkustelin Suomessa. Poikaystävä ei ollut niinkään innostunut kavereiden näkemisestä eikä halunnut myöskään matkustaa ulkomaille. Vietettiin kesälomaa mökillä ja välillä vähän festareillakin.

## Kun pelit tulevat väliin

Sitten me muutettiin toiselle paikkakunnalle. Poikaystävälläni ei ollut enää hetkeen ollut kunnolla töitä eikä minullekaan meinannut opiskelupaikkakunnalta töitä enää löytyä. Muuton aikoihin minua alkoi toden teolla vaivata. Minua ärsytti ja harmitti, kun tuntui, että aina kun tulen kotiin, löydän poikaystävän samasta paikasta. Pelikonsolin luota. Ohjain kädessä. Aina sama peli jauhamassa ja joka ikinen kerta se ”peli oli kesken” eikä sitä voinut jättää siihen pisteeseen millään.

Lauantaisin, kun muut ystäväistäni vietti päivän kaupungilla ja illat ystävien kanssa, ulkoilutin koiraa, pesin pyykkiä, vaihdoin lakanoita, siivosin, kävin kaupassa ja laitoin ruokaa. Hoidin työt ja kodin aika lailla yksin. Poikaystävä istui olohuoneessa ja pelasi. Hän aloitti aina uuden pelin sanomalla, että juuri sen pelin jälkeen hän alkaa sitten tehdä muita asioita.

Sitten kun poikaystäväni sai töitä, ajattelin, että pelaaminen vähentyy. Hän kävi töissä, mutta kaiken muun ajan pelasi. Sain kuulla, miten hyvä harrastus pelaaminen on: se ei vie rahaa ja lisäksi hän on kotona eikä juo alkoholia.

Kaikki se oli totta, mutta samalla pelit veivät koko huomion ja kaiken ajan. Tuntui, että olisi ihan sama, vaikkei hän olisikaan kotona, koska mitään kontaktia pelaavaan poikaystäväni ei saanut. Muistan, miten monta kertaa menin yksin nukkumaan. Kysyen, että voisitko tulla viereen, mentäisiinkö yhtä aikaa nukkumaan. Mutta ei se käynyt, peli oli kesken. Eikä verkkopeliä tietenkään voi keskeyttää. Sain kuulla saman lupauksen: tämän pelin jälkeen hän lopettaa. Sitten hän tulee nukkumaan. Sen pelin jälkeen hän auttaa siivoamisessa. Vielä yksi peli ja sen jälkeen voidaan tehdä yhdessä jotain. Enää yksi peli. Ja vielä yksi. Sitten se olisi loppu, siltä päivältä.

Ei se peli kyllä koskaan loppunut. Aikaisemmin loppui meidän suhde.

Minusta tuntui, että me olimme jo vuosia ajautuneet erilleen toisistamme. Poikaystävästä tuntui, etten ollut edes puhunut koko asiasta enkä ollut kertonut, miten paljon minua ahdisti hänen pelaamisensa. Vaikka olinhan minä puhunut. Välillä huutanut, välillä pyytänyt ja välillä itkenyt sitä, miten aina häviän pelikonsolille. Välillä oli kuitenkin lyhyitä kausia, joiden aikana poikaystäväni pelasi vähemmän. Silloin meillä oli hauskaa yhdessä, mutta silloinkin pelkäsin, milloin uusi pelin lisäosa taas julkaistaisiin ja yhteinen aika loppuisi.

---

*Sain kuulla, miten hyvä harrastus pelaaminen on:  
se ei vie rahaa ja lisäksi hän on kotona eikä juo alkoholia.*

---



## Eron jälkeen

Meidän eron jälkeen en itse pelannut mitään useaan vuoteen. Olin niin kyllästynyt ja vihainen kaikille digipeleille, etten halunnut kuluttaa yhtään aikaani pelaamalla. Edelleen huomaan, että parisuhteessa hermostun helposti, jos huomaan että toisen aikaa vie pelaaminen. Arki ja parisuhde, niiden pitäisi mielestäni aina voittaa. Ei elämässä loppujen lopuksi ole merkityksellistä trophyt ja achievementit, vaan tärkeät ihmiset.

Kun katson tuota entistä elämänvaihetta, olen miettinyt, miksi en puhunut asiasta kenellekään. Minulla on hyviä ystäviä, joille tiedän, että olisin voinut asiasta puhua. Jokin minua kuitenkin esti puhumasta. Pelko siitä, että minua ei ymmärretä. Pelko siitä, että muutkin olisivat olleet sitä mieltä, että totta kai pelaaminen voittaa minut. Että en voisi olla yhtä mielenkiintoinen ja kiinnostava kuin pikselit ruudulla.

Toisaalta ajattelen harmissani sitä, että me oltiin molemmat silloin niin nuoria. En ole vihainen entiselle poikaystävälleni, vaan ajattelen, että me ei yhdessä osattu käsitellä sitä tilannetta. Jo silloin kun me tutustuttiin, me pelattiin yhdessä. Ja tiesin, että poikaystäväni tykkää ja nauttii pelaamisesta todella paljon.

Mutta sitten kun elämässä tuli vastoinkäymisiä, hän alkoi pelata enemmän ja enemmän. Silloin missään ei puhuttu siitä, että digitaalinen pelaaminen voisi olla ongelma. Että pelit voi koukuttaa ja tehdä kaikesta muusta merkityksetöntä. Että joskus pelaaminen voittaa kaiken muun. ●


---

**Trophy, achievement** = *Trophy tai achievement ovat eri pelikonsoleiden palkintoja, joita pelitavoitteita täyttämällä voidaan saavuttaa. Virtuaaliset palkinnot kuvastavat pelisaavutuksia.*

---







*Tuntui kuin kysymys “Mitä jos vähän pelaisit?” olisi kirjoitettu  
jättimäisillä kirjaimilla mieleeni täyttäen ajatukseni.*

# Aleksi



*Ongelmallisesti pelannut Aleksi on tehnyt elämänsä aikana paljon suuria suunnitelmia ja vaatinut itseltään paljon. Sen ymmärtäminen, kuinka paljon pelaaminen vaikutti suunnitelmien toteutumiseen, vei aikaa. Taistelu riippuvuutta vastaan on edelleen osa Aleksin elämää.*

## Ala-aste – kiinnostus pelaamiseen herää

**J**o ennen ala-astetta saatoin pelata tietokoneella koko päivän. Muistan pelanneeni Duke Nukem I:stä ja muita samankaltaisia kaksiulotteisia hyppypelejä. En tällöin osannut tallentaa edistymistäni, joten jouduin aloittamaan pelaamisen aamulla ja jatkamaan iltaan saakka, jos halusin päästä pelin läpi. Koin voimakasta saavuttamisen tunnetta, jos onnistuin läpäisemään pelin, sillä se ei suinkaan aina onnistunut. Muistan näihin aikoihin haaveilleeni pelaavani serkkujeni pelaamia pelejä, kuten Warcraft II tai Starcraft I, joita pystyi pelaamaan kaveria vastaan. Niiden pelaaminen näytti hienolta ja intensiiviseltä – sai kerätä resursseja sekä rakentaa rakennuksia ja joukkoja ja sitten johtaa niitä.

Ala-asteella minulla ei ollut kiusaamisen vuoksi juurikaan kavereita. Opettajani kuitenkin tutustutti minut toiseen yksinäiseen poikaan, jonka kanssa aloimme puhua peleistä. Hänestä tuli lähes ainoa kaverini ja pelit olivat oleellinen osa vuorovaikutustamme ja yhdessäoloamme seuraavien vuosien ajan. Hänen kautta tutustuin peleihin, joista tuli suosikkejani, esimerkiksi Age of Empires II, Diablo II ja Dynasty Warriors. Olin säästäväinen ja ostin säästöilläni Pleikkari ykkösen, jolla pelasin Spyroa, Tekken 3:sta ja Harry Potteria.

Jossain vaiheessa huomasin, etten enää viihtynyt ainoan kaverini seurassa. Siitä huolimatta hänen luonaan oli kiva pelata. Koska meillä oli hyvin vähän sellaisia pelejä, joita useampi pystyi pelaamaan samanaikaisesti, usein toinen pelasi ja toinen katsoi. Jouduin useammin katselemaan, koska tietokone tai pelit eivät olleet minun. Se tuntui usein tylsältä ja olisin ennemmin pelannut, mutten oikein voinut tilanteelle mitään.

## Yläaste – loppu kiusaamiselle

Yläaste toi mukanaan uusia tuttavuuksia. Löysin oman ryhmän, jossa sain viettää aikaa koulussa. En kokenut olevani kovin tärkeä ryhmälleni ja minua jopa kiusattiin sen sisällä, kunnes ratkaisin tilanteen haastamalla kiusaajaani pitkäjänteisesti tappeluun välituntisin, ja hän lopetti kiusaamisen. Kiusaamisen jälkeen sosiaaliset taitoni alkoivat parantua. Uskalsin avata suuni, koska ei ollut enää pelkoa, että siitä alkaisivat pilkkaavat ja väheksyvät kommentit.

Vaikka saatoin näihin aikoihin pelata kuinka paljon tahansa, poistuin silti edelleen helposti koneen ääreltä. Meillä oli kotona aina tosi huono netti eikä nettiä ollut oman huoneeni koneella, minkä takia en koskaan pelannut netissä. Lempipelini olivat yksinpelejä, jotka pystyin aina tallentamaan ja myös lopettamaan miltei koska tahansa. Arvostin myös paljon omaa untani, ja koska pelaamistapani oli korkeaa suorittamista vaativaa, pelaaminen väsyneenä ei ollut vaihtoehto. Koska nukuin yöni, eikä pelaaminen estänyt minua lähtemästä johonkin pakolliseen menoon ja niin kauan kuin koulu meni hyvin, ei pelaaminen tai muu käytökseni huolestuttanut minua tai läheisiäni pitkään aikaan.

## Lukio – paikkakunnan vaihtaminen ja koulumenestystä vaikeuttavat paheet

Vaihdoin paikkakuntaa mennessäni lukioon. Ensimmäisten päivien pilkkaavista kommentista huolimatta sain vihdoin aitoja kavereita, jotka ovat yhä osana elämäni.

Ahdistuin vaatimustason noustessa lukiossa. Yhtäkkiä en enää pysynyt muiden perässä vaan jäin jatkuvasti jälkeen. Lopulta en enää tehnyt kotitehtäviä tai keskittynyt tunneilla. Olin tippunut liian kauas muista, enkä ymmärtänyt tuntien sisältöjä.

Aloin miettiä, mikä oikein aiheuttaa sen, etten tahtonut saada asioita aikaiseksi enkä pysynyt muiden mukana. Listasin asioita, joita tein sillä ajalla, mitä en onnistunut käyt-



tämään hyödyllisesti. Listasta tuli seuraavanlainen: manga, anime, elokuvat, tv-sarjat ja tietokonepelit. Listani otsikoksi kirjoitin ”paheet”.

Kun tarkastelin listaamiani asioita, näin niissä kaikissa jotain yhteistä: ne kaikki antoivat minulle nautintoa. Koin niiden äärellä valtavia flow-kokemuksia ja tunsin vahvempia tunteita kuin omassa elämässäni. Tuntui, että upposin listaamiini asioihin täydellisesti niitä tehdessäni. En kuullut mitään muuta. Näkökenttäni tuntui kaventuvan pelkkään näyttöruutuun ja unohdin täysin ajantajun. Tärkeää ei ollut se, mitä pelissä olin, vaan se, että unohdin itseni. En ollut enää minä enkä ajatellut, muistanut tai tuntenut, mitä tunsin ollessani minä. Pelaaminen aiheutti minussa euforiaa ja tuntui kuin olisin kasvanut tekemään sitä. Pelaaminen saattoi tuntua uskomattomalta muutaman päivän tai muutaman viikon ajan, minkä jälkeen olo huonontui eikä pelaamista pystynyt enää kontrolloimaan.

Kunkin paheen painotus oli kausittaista kestäen intensiivisesti muutaman viikon, minkä jälkeen vaihdoin johonkin toiseen. Paheeni kietoutuivat yhteen siten, että yhden tekeminen herätti himoa tehdä toista. Tarkkaillessani omaa toimintaani olin yllättynyt, kuinka monista asioista minun piti kieltäytyä.

## Taistelua tahdonvoiman avulla

Yritin vähentää paheideni tekemistä ja suunnata aikani hyödyllisiin asioihin. Se ei ollut helppoa. Minun oli todella epämurkava olla, jos en tehnyt jotain paheistani. Ne nousivat mieleeni jatkuvasti. Pahimpina aikoina sain puolesta tunnista useampaankin tuntiin kestäviä ”addiktiokohtauksia”, joiden aikana pelihimo oli epäluonnollisen suurta. Tuntui kuin kysymys ”Mitä jos vähän pelaisit?” olisi kirjoitettu jättimäisillä kirjaimilla mieleeni täyttäen ajatukseni. Toisinaan ei auttanut muuta kuin liimautua penkkiin ja keskittyä olemaan nousematta ylös ennen kuin kohtaaminen meni ohi.

Vaikka kohtaukset olivat henkisesti rankkoja, sortumista ei juuri tapahtunut niiden aikana. Pahin hetki koitti sen sijaan kohtausten jälkeen, voitetusta kamppailusta rasittuneena. Mieleen hiipi usein ajatus siitä, että koska olin onnistunut kontrolloimaan itseäni, pystyisin taas pelaamaan vähän ja lopettamaan ajoissa. Se oli riippuvuuden huijaama ajatus. Siksi retkahtaminen tapahtui usein nimenomaan kohtausten jälkeen.

Tahdonvoimaa riitti alussa paljon. Oli motivaatiota ja vahvaa uskoa siihen, että tilanne muuttuisi ja paranisi nopeasti. Aluksi tahdonvoimalla sai tuloksia – ehkä viikon ja sitten

enää muutaman päivän ajaksi. Lopulta pelkkä tahdonvoima ei enää riittänyt estämään repsahduksia.

## Pelaamalla paha olo pois

Kaikki ensimmäiset pyristelyni tuntuivat huipentuvan yhteen huonosti menneeseen koeviikkoon. Tahdonvoima oli jo monta kertaa osoittautunut riittämättömäksi, mutta yritin käyttää sitä vielä viimeisen kerran. Latasin kaikki odotukseni onnistumiseen.

Maanantaina oli viikonlopun päätteeksi pitkän matematiikan koe, johon päätin asettaa viikonlopun aikaiset tavoitteeni. Suureen urakkaan ryhtyminen jännitti minua ja päätin rentoutua pelaamalla hiukan Warcraft III:sta. Aloin pelaamaan ajatuksenani pelata vain hetki, ehkä tunti tai kaksi. Tunti venyi koko illaksi.

Menin nukkumaan ajatellen, että huomenna aloittaisin tehtävien tekemisen. Lauantaina piilevä ahdistus alkoi nousta ja ajoi minut pelaamaan. ”Pelaan vain hetken”, sanoin itselleni. Pelasin pikkuhiljaa pienissä erissä koko päivän ja ahdistus kasvoi. Sunnuntaina minun olisi aivan pakko opiskella, jotta voisin menestyä kokeessa.

Sunnuntaina ahdisti aivan järjettömästi. Paineet olivat kovat. Nyt pelaaminen alkoi lyhyen tuskailun jälkeen lähes automaattisesti. Paha olo oli saatava pois. Lopulta neljän tai viiden aikaan lopetin. Tajusin, että peli oli menetetty. Mitään mahdollisuuksia ei enää ollut. Olin tokkurassa, muutaman päivän pelaaminen oli tehnyt minusta turran. Ajatukseni eivät luistaneet. Keskittyminen oli vaikeaa. Tunteja ei olisi kuitenkaan tarpeeksi. Nyt onnistuminen edellyttäisi minulta suoritusta, jollaiseen en ollut koskaan pystynyt, enkä pystyisi nytkään.

---

*Lauantaina piilevä ahdistus alkoi nousta ja ajoi minut pelaamaan.  
”Pelaan vain hetken”, sanoin itselleni.*

---

## Pettymys itseen ja pelko tulevaisuudesta

Mietin, mitä tästä tulisi. Miten minusta voisi mitenkään tulla yhtikäs mitään, jos en saa opiskeltua edes yhtä viikonloppua? Kaikki kasaantui. Kaikki epäonnistumiseni. Kaikki tekemättömät asiani. Kaikki asiat, joissa olin huono. Kaikki asiat, jotka olivat väärin ja joiden olisi pitänyt olla toisin.

Minun pitäisi pystyä opiskelemaan. Minun pitäisi pystyä olemaan hyvä koulussa. Minun pitäisi pystyä pitämään lupaukseni. Minun pitäisi pystyä toteuttamaan suunnitelmiani ja aikomuksiani. Viikonloppu oli osoittanut, etten pystynyt mihinkään. Pystyisinkö ikinä mihinkään? Mitä minusta joskus tulisi – kotini ja tietokoneeni orja, joka ei saa edes töitä tai perhettä? Joku, joka epäonnistuu elämässään ja kaikissa asioissa, joita yrittää? Yksinäinen. Surkea. Huono.

Luin riippuvuuksista paljon netistä. Päättelin, että minulla oli sellainen tehtyäni muihin riippuvuuksiin liittyviä testejä ja yritettyäni soveltaa niitä omaan käytökseeni ja tilanteeseen. Analysoin, että ongelmana oli osaksi kotiympäristöni, koska riippuvuusajatukset piinasivat minua pahiten kotona. Kun olin muualla, himoa ei esiintynyt samalla tavalla. Ajattelin, että minun pitäisi muuttaa pois kotoa, jotta ympäristö muistuttaisi minua vähemmän riippuvuuksistani ja paheistani.

## Taistelukeinot pelaamista vastaan

Ensimmäinen muutto omilleni ei jäänyt viimeiseksi yrityksekseni kontrolloida paheitani ympäristön vaihtamisen avulla. Jokainen muutto auttoi ensin ja olin usein toiveikkaita tuomista hyödyistä. Nyt alkaisi parempi elämä. Saisin taltutettua riippuvuuteni. Saisin toteutettua suunnitelmani. Saisin opiskeltua ja muut kiinni. Saisin hyvät arvosanat ylioppilaskokeista.

Kesän alku uudessa asunnossa meni mukavasti. Pidin kalenterissa kirjaa hymynaamoista, jotka kertoivat, kuinka hyvä päivä minulla oli riippuvuuden suhteen. Syksyn lähes-

tyessä naamat alkoivat vähitellen kääntyä surullisemmiksi. Pelihimoni olivat nousseet ja ajauduin usein lapsuuden kotiin täyttämään niitä. Siitä ei ollut enää pitkä matka siihen, että arjen pyörittämisen vuoksi hain oman koneeni uuteen asuntooni. Lopulta olin siinä pisteessä, että minun oli eristädyttävä mökille lukemaan keväällä koittaviin yliopiston pääsykokeisiin, jotta saisin itseni irti koneista.

## Muutto pois kotipaikkakunnalta – ja takaisin

Yliopiston pääsykoe oli lukemiseeni nähden yllättävän helppo ja pääsin opiskelemaan. Hyväksymiskirjeen saatuani sain tietää, että kokeeni pistemäärä oli sen vuotisista hakijoista korkein, 55/60 pistettä.

Opiskelupaikkakunnalle muuttaessani en tälläkään kertaa ottanut tietokonetta mukaani. Huomasin pian oleilevani paljon koulun tietokoneilla, joten otin yhteyttä YTHS:n psykologiin. En kuitenkaan saanut keskusteluista kaipaamaani tukea koneella olemisen vähentämiseen.

Seuraavat vuodet kamppailin riippuvuuteni kanssa itsekseni. Muutin riippuvuuskäytöstäni pakoon kotipaikkakunnalle ja takaisin opiskelukaupunkiini. Välissä armeija piti minut hetken kiireisenä, mutta ei aikaakaan, kun löysin siellä tieni sotilaskodin tietokoneelle. Mikään muutos parempaan ei tuntunut olevan pysyvä. Yhdessä vaiheessa sain paineiden ja ahdistuksen takia burnoutin, minkä seurauksena masennuin ja vietin usean kuukauden ajan kaikki päivät sängyssä tietokoneella.

## Epäonnistumisten kautta havahtumiseen

Minulle oli aina ollut tärkeää olla hyvä koulussa ja kaikessa muussakin, mutta kärsin suunnattomasti siitä, että suurimmassa osassa elämäni kuuluvista asioista en kokenut olevani lainkaan hyvä. Olen epäonnistunut useasti kandidaatintutkielman kirjoittamisessa ja muissa itseni tai toisten asettamissa tavoitteissa.

---

*Silloin ymmärsin, että olin asettanut tavoitteeni aina sillä oletuksella, että olisin todella hyvä, aikaansaava, ahkera ja älykäs. Ja, että minulla ei olisi riippuvuutta.*

---

---

*Pienikin epäonnistuminen, pienikin merkki huonoudestani toi sen saman pahan olon, minkä kiusaaminen minulle aiheutti.*

---

Voin sanoa rehellisesti yrittäneeni kovasti. Tein suuria suunnitelmia, mutta silti esimerkiksi vaihdossa ollessani uutta kieltä opitellessani jokainen minuutti opiskelua oli tuskaa. Opiskelun sijasta aloin katsoa Youtubesta pelivideoita ja lopulta pelaamaan itse. Tällaiset epäonnistumiset saivat sisäisen puheeni kääntymään negatiiviseksi ja itseäni vähätteleväksi. Jokainen epäonnistuminen, unohdus tai virhe tuntui äärimmäisen pahalta. Mietin, miksen jo osaa. Miksi olen näin tyhmä? Miksi opiskelu ahdistaa minua? Miksi pieninkin virhe tuntuu pahalta? Miksi parhaimmistakin yrityksistäni epäonnistun näin?

Silloin ymmärsin, että olin asettanut tavoitteeni aina sillä oletuksella, että olisin todella hyvä, aikaansaava, ahkera ja älykäs. Ja, että minulla ei olisi riippuvuutta. Halusin vain olla hyvä ja se sai minut tekemään epärealistisen suuria suunnitelmia. Luulin, että voisin opiskella pitkiä päiviä ja että pystyisin kaikkeen. Suunnitelmani olivat loogisia ja hyviä, mutta tehty toiselle henkilölle. Oletukseni, johon suunnitelmani olivat rakentuneet kaikkien näiden vuosien ajan, olivatkin olleet järjestelmällisesti vääriä.

Ajattelin, etten ollut tarpeeksi hyvä ja etten ollut halunnut myöntää sitä. Se tuntui äärimmäisen pahalta. Kaikki, mikä osoitti tai vihjasi, että olen huono, tuntui kohtuuttoman pahalta. Käänsin katseeni sisälleni.

Mieleeni ei tällöin tullut muistoa, vaan tunne. Siitä tunteesta rakensin tilanteen: Minua kiusataan. Lapset ovat ympärilläni. He pilkkaavat minua. He sanovat, että olen huono. He kiusaavat minua, koska olen huono. En halua olla huono. Jos en olisi huono, he eivät kiusaisi minua. Haluan olla hyvä. Lapset arvostavat, kun on hyvä asioissa. Jos olisin hyvä, niin he olisivat kavereitani. Minulla olisi kivaa, olisin heidän kanssaan. Unelmani on olla hyvä.

Minuun oli jäänyt jälkiä jo päiväkodissa alkaneesta kiusaamisesta ja häpeästä, jota tunsin, koska minulla ei ollut kavereita. Minuun oli jäänyt jälkiä siitä, että kun vihdoinkin luulin saavani ystäviä yläasteella, yksi heistä päätyi kiusaamaan minua. Olin luullut, että näiden asioiden täytyi kertoa jotain minusta.



Pienikin epäonnistuminen, pienikin merkki huonoudestani toi sen saman pahan olon, minkä kiusaaminen minulle aiheutti. Siitäkin huolimatta, ettei minua enää kiusata ja minulla menee paljon paremmin kuin silloin.

Ymmärsin, että saan olla huono ja pärjään sellaisena kuin olen. Siitä tuli helpottunut, hyvä ja vahingoittumaton olo. Virheet eivät tuntuneet enää niin pahalta. Sain järjestettyä asioita ja tartuttua toimeen.

Vaatii kuitenkin paljon työtä pitää vanhaa ahdistusta taustalla. Minun pitää muistuttaa itseäni jatkuvasti siitä, että saan olla myös huono ja että se ei haittaa.

## Identiteettikriisi ja parisuhde

Asioiden oivaltaminen sai aikaan identiteettikriisin. Tuntui kuin kaikki, mihin olin perustanut itseni, olisi poissa. En tiennyt, kuka olen tai miksi toimin kuten toimin. Minulla ei ollut hajuakaan tulevaisuudestani. Olin hukassa. Meni aikaa ennen kuin asiat loksahtelivat paikoilleen. Opiskelut alkoivat sujua hieman paremmin, mutta kamppailin yhä riippuvuuskäytökseni kanssa.

Löysin vaihdosta palattuani uuden seurustelukumppanin. Hän ei ensin meinannut ottaa riippuvuuttani tosissaan. Asia konkretisoitui kuitenkin pian, kun innostukseni uuteen peliini, Dark Soulsiin, ei hiipunutkaan luonnollisesti.

Olin aina aiemmin haaveillut, että minusta olisi pelien kohtuukäyttäjäksi. Se on valhe. Minun oli siksi muutettava ajattelutapaani: minun piti hyväksyä, että olen pysyvästi pillalla ja että minun tulisi jättää riippuvuuteni pysyvästi pois. En enää voisi pelata tai olla normaalisti ja huolettomasti koneella. Riippuvuuteni tulisi aina olemaan osa minua, piilossa mutta potentiaalisena. Elämäni ei tässä kaavassa tulisi enää ikinä olemaan normaalia, vaan aina muista poikkeavaa. Se minun olisi hyväksyttävä.

Tämän ymmärrettyäni pyysin apua lähimmäisiltäni ja tyttöystäväni suostui auttamaan minua. Asetimme televisioon, tietokoneeseen, Ipadiin ja Iphoneen lukituskoodit, jotka vain hän tiesi. Ensimmäiset puoli vuotta tarkistin joka ikinen päivä, olisivatko lukituskoodit jääneet sittenkin auki.

Retkahdukseni olivat rasite suhteellemme ja aluksi tyttöystäväni syytti niistä itseään, jos häneltä oli vahingossa jäänyt lukitus auki. Retkahdus ei kuitenkaan tarkoittanut, että luovuttaisin. Puolen vuoden jälkeen huomasin, etten enää tarkastanut lukituksia joka päivä. Riippuvuuskäytökseni väheni tuolloin pysyvästi suhteessa aiempaan.

## Mitä tehdä kaikella vapautuvalla ajalla?

Kamppailin tämän jälkeen kuitenkin yhä pelaamisen hillitsemisen kanssa ja vapaa-aika tuntui ponnistelulta. Kesäloma nostatti minussa kriisin siitä, mitä tekisin. Olin viettänyt lomat aiemmin lähinnä koneella, mutta nyt se ei ollut mahdollista. En halunnut tehdä mitään.

Minulle iski kauhea addiktiokohtaus ja himoitsin todella paljon pelaamista. Päädyin painelemaan pakonomaisesti television lukituskoodeja, kunnes löysin koodin, jolla sain resetoitua ja asetettua uuden. Olin järkyttynyt: pääsisin käsiksi pleikkariin. Enhän minä oikeasti halunnut koneelle. Himoni halusi, en minä.

Olin kuitenkin tähän mennessä käynyt ongelmallisesti rahapelaaville tarkoitetuissa Pelirajat'on-vertaisryhmissä. Tapaamiset olivat olleet minulle merkittäviä ja tunsin suurta helpotusta, kun sain jakaa tuntemuksiani muille toiminnallisten riippuvuuksien kanssa kamppaileville. Huomasin, että kun kerroin pelihimoistani muille, ne vähenivät. Hiljaisuus ja asioiden pitäminen itselläni oli vain kypsentänyt ja vahvistanut niitä. Pelirajat'onin ansiosta päädyin osallistumaan ongelmallisesti digipelaaville tukea tarjoavaan Digipelirajat'on-hankkeeseen ja minusta tuli sen aktiivi.

Kun lukituskoodi aukesi, ymmärsin, etten halunnut repsahtaa. Halusin purkaa himoani kokeilemalla lukkoa. En ollut uskonut sen murtuvan. Nyt olin huolissani ja peloissani.

Lähetin viestiä vertaisryhmäni vetäjälle ja Digipelirajat'on-hankkeen työntekijälle. He lupasivat palata asiaan seuraavana päivänä. Jo pelkästään kyseisten tekstiviestien lähettäminen auttoi. Oloni parani jo sillä, että uskalsin hakea itselleni apua. Himoni katosivat.

---

*Huomasin, että kun kerroin pelihimoistani muille, ne vähenivät.*

---

Seuraavana päivänä soittelimme, mutta huomasin, ettei sillä ollut enää vaikutusta – varsinaisella avun hakemisella oli ollut. Silloin saavutin merkittävän virstanpylvään: lukituskoodit ovat pysyneet pitkään sen jälkeen auki.

## Ymmärrys auttaa eteenpäin

Kun vihdoinkin hain tyttöystäväni painostuksesta apua, pyyntööni ei vastattu heti. A-klinikalla minua ei osattu auttaa, koska riippuvuuteni hoitaminen ei kuulunut heidän tarjoamiinsa palveluihin. Tulin silloin epäilleeksi omia ajatuksiani ja tunteitani. Pohdin myös, onko ongelmani edes aito. Tuntui, että minun pitäisi selvittää yksin. Nykyään A-klinikat ovat laajentaneet tarjontaansa, vaikka diagnostiikka ei olekaan virallinen.

Vasta kun uskalsin sanoittaa lauseen, joka oli pyörinyt päässäni päivittäin aina kun minulla oli ollut paha olla, sain todellista apua. Mä haluan tappaa itseni.

Asian sanominen oli hyvin vaikeaa ja häpesin sen sanomista ääneen, koska en pitänyt sitä kovin vakavana tai isona asiana. Tuntui, että vaikka nuo sanat olivat pyörineet päässäni ja olin miettinyt tapoja, en ollut todella harkinnut tekeväni niin. Siksi en ajatellut, että tuo ajatus olisi vakava, vaan ainoastaan reaktio. Jonkinlainen mielikuva-ajatus, jonka pohjalta en aikonut toimia. Silti se oli soinnut toistuvasti päässäni pienimmänkin virheen jälkeen.

Alkoi tapahtua. Sain pikaisesti ajan psykologille, joka järjesti minulle hoitosuhteen sosiaalityöntekijän kanssa. Sosiaalityöntekijälle rahapelaaminen oli entuudestaan tuttu ilmiö, joten hän tunnisti samoja elementtejä kohdallani ja osasi auttaa. Minun ei tarvinnut kuvailla riippuvuuttani perusteellisesti alusta saakka saadakseni häntä ymmärtämään, vaan hän ymmärsi mitä ongelmani taustalla mahdollisesti oli ja osasi ottaa oikeat asiat huomioon. Etenimme keskustelemaan pian muistakin asioista, joista puhuttaessa sosiaalityöntekijä osasi huomioida hyvin riippuvuuteni. Minua ymmärrettiin.

## Pysyvät ratkaisukeinot riippuvuuteen

Olen yrittänyt kamppailla riippuvuuteni kanssa eristäytymällä mökille lukemaan pääsykokeisiin, muuttanut yhteensä ainakin kymmenen kertaa toivoen, että muuton kautta

saisin uuden mahdollisuuden, kirjoittanut pahelistan, jonka elementtejä olen systemaattisesti vältellyt, kokeillut hypnoosia, jota on hyödynnetty muun muassa nikotiiniriippuvuuden hoidossa ja asentanut lukituskoodeja elektronisiin laitteisiin. Olen yrittänyt kamppailla riippuvuuttani vastaan yksin useiden vuosien ajan, mutta yritysteni hyödyt ovat jääneet lyhytaikaisiksi.

Yhdessä vaiheessa lisäsin Googlen kiellettyjen sivujen listalle, sillä aloin etsiä Googlen kuvahausta kuvia poistamastani pelistä.

Riippuvuuskäytökseni ovat siirtyneet helposti muihin, toissijaisiin asioihin, jos en ole esimerkiksi päässyt pelaamaan suosikkipeliäni poistettuani sen. Saatoinkin korvata pelaamisen katsomalla videoita, joissa joku muu pelasi Youtubessa tai Twitchissä. Yhdessä vaiheessa lisäsin Googlen kiellettyjen sivujen listalle, sillä aloin etsiä Googlen kuvahausta kuvia poistamastani pelistä.

Monet kokeilemistani keinoista epäonnistuivat, koska en nähnyt ongelmaani pysyvänä osana elämääni. Haaveilin usein siitä, että voisin palata takaisin normaaliin pelaamiseen ja saatoinkin siksi ”kokeilla” pelaamista, jos tilanne oli hyvä. Vaikeina aikoina pelaaminen on varma hyvän olon lähde.

Minulle pidempiaikaisempaa apua ovat tuoneet ainoastaan pysyvät rajoitukset ja estot koneelle pääsyyn. Silloin sortumisen riskiä ei ole ollut, oli olo kuinka hyvä tai huono tahansa. Läheisten ja ammattilaisten kanssa keskustelusta oli minulle hyötyä vain silloin, kun koneelle pääsyä oli rajoitettu. Rajoitusten ansiosta himoni pieneni ja minun oli mahdollista alkaa käsitellä sitä ja muita elämäni ongelmia. Lukitus on edellytys sille, että mikään muu voi auttaa, mutta se ei yksin riitä ratkaisemaan ongelmaa.

Kun aloitin kamppailuni riippuvuutta vastaan, kuvittelin kaikkien ongelmieni kumpuavan siitä. Rajoitusten ansiosta minulle kuitenkin ilmeni, että minun täytyisi työstää monia muitakin asioita, jotta tarvetta ja painetta riippuvuudelle saisi poistettua. Kun lukitukset olivat käytössä, koin vihdoinkin saavani apua ja hyötyväni keskusteluistani ammattilaisten kanssa. Oli rauhoittavaa pystyä puhumaan omasta pelihimosta ja muista omaan elämään liittyvistä ongelmista.

## Riippuvuus kulkee mukana

Pelatessani ja paheitteni äärellä tuntui siltä, että uppoaisin niiden maailmaan sekä unohdaisin itseni ja tunteeni. Tuolloin ”minä” tuntui usein todella pahalta ja paheeni olivat keino päästä tuosta pahasta olostu pakoon, joskin vain hetkeksi.

Viime vuosina olen ollut opiskelujen ohella töissä myyjänä ja sittemmin toimistotyöntekijänä. Nämä työtehtävät ovat olleet minulle tärkeitä ja tuottaneet paljon iloa. Työt ovat myös auttaneet pitämään pelihimoani kurissa. Koen saavani tietyistä työtehtävistä samanlaista hyvän olon tunnetta kuin pelaamisesta ja sellaisina aikoina minun ei tee mieli pelata tai paeta itseäni ja omia tunteitani.

Tyttöystäväni, jonka tapasin vaihdosta palattuani, on nykyinen vaimoni. Olen kokenut jotain, mitä en ikinä uskaltanut toivoa. Riippuvuus on tuottanut ajatuksen, jonka mukaan en voisi ikinä elää sellaisella tavalla, joka mahdollistaisi parisuhteen. Olen nykytilanteesta huojentunut, iloinen, onnellinen.

Vaimoni on minulle äärimmäisen tärkeä ja hän on ollut äärimmäisen merkittävänä apuna tässä kaikessa. Tuntuu, että ilman häntä kamppailuni riippuvuuteni kanssa ei olisi voinut kääntyä voitoksi. Hän on piristänyt minua silloin, kun olen ollut allapäin. Hän on keksinyt tekemistä, kun en ole halunnut tehdä mitään. Hän on pitänyt kotiamme kunnossa, kun en ole itse jaksanut. Hän on tukenut ja lohduttanut minua silloin, kun olen sitä tarvinnut. Hän on antanut minulle päivittäin hyvää oloa ja hyviä kokemuksia, jotka ovat luoneet tarkoitusta itselleni. Hän on osallistunut kamppailuuni kanssani tavalla, jota kukaan muu ei ole aikaisemmin tehnyt. Olen mitä olen hänen ansiostaan.

Kärsin edelleen huonosta itsetunnosta ja kohtuuttomista vaatimuksista itseäni kohtaan. Koen olevani yhä liian kriittinen itseäni kohtaan ja realististen tavoitteiden asettaminen tuntuu vieläkin vaikealta.

Viime talvena ylivoimainen stressi ajoi minut taas kohti paheitani. Itse pelihimo on pienentynyt, mutta se voimistuu välillä. Olemme vaimoni kanssa päätyneet taas rajoittamaan pääsyäni koneille, etenkin internettiin.

Ajatus riippuvuuskäytökseni nousemisesta on edelleen haastavaa myöntää itselle. Siihen on välillä vaikea suhtautua sen vaativalla vakavuudella. Minun on kuitenkin hyväksyttävä, että riippuvuus on osa minua ja minun täytyy huomioida se koko elämäni ajan. ●









# Ari



*Arin pojan peliriippuvuus vaikutti koko perheen arkeen. Hänen tarinansa kertoo siitä, miltä tuntuu kantaa huolta liikaa pelaavasta lapsesta ja yrittää elää normaalia arkea kun peliäännet valvottavat joka yö.*

**K**lassisesti kasiluokkahan on sellainen, että jos joskus jotain vaikeuksia tulee, niin silloin. Ennen ongelmia koin vanhemmuuden yhdellä sanalla – rakkaus. Se on vaikea sana käyttää, mutta sitä mä käyttäisin. Suuri välittäminen, joka pitää sisällään äärimmäistä huolta omista lapsista. Eli mun mielestä lähdettiin liikkeelle tosi hyvistä lähtökohdista. Kuitenkin, kun ongelmia tulee, se muuttaa kaikkien elämää, niin vanhempien kuin lasten. Meille vanhemmille kokemus siitä, että lapsi tulee murrosikään, oli todella vaikea vaihe.

Jos puhun omasta puolestani, niin tuntuu, että murrosiässä alkoi sellainen koettelemusten tie, johon en ollut valmistautunut. Yhtäkkiä elämässä tapahtui paljon muutoksia. Kaikkihan on jollain tavalla valmistautumattomia siihen, mitä tulee. Vanhemmat, kuten minä itse, ovat valmistautumattomia, eikä meille ole ohjekirjoja, jotka pätsivät nykyajan tilanteisiin. Olemassa olevat ohjekirjat ovat vanhentuneita ja epärelevantteja.

## Oirehtiminen alkaa

Kasiluokalla mun poika alkoi yllättäen oireilla. Ensimmäiset merkit näkyivät pojan suhetautumisessa kouluun. Keskusteluissa alkoi toistuvasti nousta esille, ettei poika halunnut mennä kouluun. Halukkuus osallistua opetukseen alkoi kadota. Sen jälkeen katosi motivaatio oppia ja sitä kautta numerotkin alkoivat tippua. Kun yritimme alkaa selvittää tilannetta, selvää syytä ei tuntunut löytyvän.

Kaveripiirissä oli jonkinlaisia ongelmia. Ensin oli ollut tiivis yhteisö poikia, mutta siten ryhmä hajosi. Jotain tapahtui ja porukka sai välinsä rikottua, minkä vuoksi poika ni jäi yhtäkkiä yksin. Samaan aikaan elämässä tapahtui muitakin pieniä kriisejä ja yhden läheisen kuolema ajoittui myös samoille ajoille. Paljon juttuja tiiviissä ajassa.

Ongelmat ja pelaaminen voivat ruokkia toisiaan. On ilmeisen yleistä, että kun elämässä tapahtuu jotain, niin saattaa nousta tarve paeta sitä. Vastaavasti jos elämästä katoaa jotain, nousee tarve löytää kadonneen tilalle uutta.

Poika jäi puoleksi vuodeksi koulusta pois. Tilannetta yritettiin ratkaista erityisopetuksella pienryhmässä, minkä jälkeen pojan itsetunto alkoi rapista ja sosiaaliset tilanteet alkoivat tuntua vaikeammilta. Hän kävi vaikealla tavalla kasi- ja ysiluokan, mutta selvisi kuitenkin niistä.

## Vyyhti näyttäytyy

Aloin rekisteröidä, että tietokoneella pelaamista oli jatkuvasti enemmän ja enemmän. Pelaaminen alkoi olla ongelma siinä vaiheessa, kun näimme, että hän jäi pois koulusta ja sen sijaan pelasi koko ajan. Sosiaalisuutta mahdollistavia pelejä alkoi löytyä ja niistä ystäviä ympäri maailmaa. Pelien ja uusien ystävien avulla rupesi löytymään tiimejä, joissa liittouduttiin yhteen. Näiden löydösten kautta pojan mielentila alkoi pikkuhiljaa mennä siihen pisteeseen, jossa tälläkin hetkellä ollaan: mikään muu ei tunnu enää kiinnostavan.

Murrosikäisenä dopamiinin erityis on neljä kertaa suurempi kuin aikuisella ja pelatesa elää siinä dopamiinipiikissä. Jos se, mihin mielenkiinto kiinnittyy on äärimmäisen intensiivinen pelimaailma, joka tarjoaa paljon kiehtovia kokemuksia ja elämyksiä, niin kyllä myös ymmärrän, miksei mikään tunnu miltään enää sen jälkeen. Voin kuvitella, että maailma tuntuu varmasti äärimmäisen harmaalta ja epäkiinnostavalta.

---

*Välillä mun täytyi laittaa sähköt pois pääkatkaisijasta öisin, jotta pelaamiseen sai jonkinlaisen tauon.*

---



Välillä tuntuu, ettei tavallisilla nuorilla ole muuta tapaa sosialisoida kuin pelikuvioiden ympärillä. Siinä on monta toistansa ruokkivaa ilmiötä ja voi olla vaikea erottaa, mikä johtuu mistäkin.

Pelaaminen voi aiheuttaa itsessäänkin jo ongelmia, esimerkiksi valvomista. Jos unirytmii ja elämisen rytmi alkaa hajota, se voi olla äärimmäisen paha tilanne. Se on itseasiassa ehkä pahin pelaamisen ilmiöistä, mikä meidän kohdalla tapahtui: syntyi yön kansa, joka eleli ihan omia aikojaan.

## Yön kansa

Kasiluokan jälkeen meni vajaa vuosi, jonka aikana huomasin, että pelaaminen itsessään on ongelma. Siihen asti olin ajatellut, että lapsella on muita ongelmia ja yritin selvittää, mitä kaikkea ongelma-tyhtiin liittyy.

Pojan pelaaminen rupesi vaikuttamaan myös muun perheen unirytmiiin. Näppäimistön ääni oli kova ja tiimipeleissä myös kommunikaatio saattoi olla kovaaäänistä. Siihen lisäksi tietoisuus siitä, että lapsi valvoo, vaikka kello on kaksi tai kolme yöllä, vaikka hänen pitäisi mennä aamulla kouluun, mutta ei todennäköisesti mene, koska hän valvoo yhä. Se aiheutti tunteen, jota en haluaisi enää koskaan kokea. Välillä mun täytyi laittaa sähköt pois pääkatkaisijasta öisin, jotta pelaamiseen sai jonkinlaisen tauon.

Koska valvoin itsekin, se näkyi myös omassa jaksamisessani. En ole ollut sairauslomalla, mutta se aika oli raskasta. Koen, että mulla on paljonkin välineitä säilyttää tai ylläpitää itseäni ja olla ahdistumatta, mutta kyllä se tuotti mielettömästi työtä. Pojan pelaaminen pilasi elämäni. Vanhempana on todella vaikea kestää tunnetta, että lapsi hitaasti tuhoaa elämänsä.

Uskon, että tämä on monen perheen kokemus. Kävin vastaavanlaisten asioiden kanssa painivien lasten vanhempainillassa ja tuntui, että jokaisessa perheessä käydään tätä samaa taistelua. Jotkut vanhempainillassa vertasivat sitä siihen, että eihän lastenhuoneessa pidetä viinapulloakaan. Vanhemman tunne siinä tilanteessa on, että jotain samalla haitallista siellä lastenhuoneessa on, mutta jostain syystä sitä ei kuitenkaan voi ottaa pois. Ja tiedämme, miksei sitä voi ottaa pois: koska kaikki mielekäs ja lapsen sosiaaliset tilanteet tapahtuvat koneella. Miten vanhempi voisi ottaa pois viimeisenkin yhteyden maailmaan?



Se on todella ristiriitainen ja perverssi tilanne. Sähköjen katkaiseminen kuvastaa sitä vanhemman epätoivoa, kun tämä ei enää tiedä, mitä voisi tehdä. Kukaan ei todellisuudessa odota, että sähköjen katkaiseminen ratkaisisi enää yhtikäs mitään.

Mä tiedän yhden vanhemman, joka on sanonut, että toivoisi mieluummin, että hänen poikansa ”menisi helvetti pussikalja kourassaan dokaamaan jonnekin. Menis vaan jonnekin tosta huoneestaan – veke sieltä.” Mielestäni kertoo aika paljon tilanteesta, jos kokee tämän tervehenkisempänä kuin pelaamisen omassa huoneessa.

Meidän kohdallamme loputon puhuminen ei tuottanut tulosta eikä sillä saavutettu enää mitään. Pelaamisen kohdalla tuntui, ettei järkisyillä voinut enää auttaa. Pelaamisen vähentäminen tai lopettamisen toive pitäisi tulla lapselta itseltään, ja jos ei tule, niin sitä motivaatiota on todella vaikea tuottaa ulkopuolelta.

## Tunnistamattomat polut

Pojan pelaaminen oli koettelemus kaikille ympärillä oleville. Vanhempana on vaikeaa, kun omalla lapsella on vaikeaa ja kun lapsi voi huonosti ja alkaa mennä poluille, joita ei tunnista. Vanhempana sitä mieluummin kuolisi kuin aiheuttaisi lapselleen kärsimystä. On pahinta, kun näkee lapsen kärsimyksen, muttei osaa auttaa.

Nykyään on tavallista, että kaikki pojat pelaavat. Miten vanhemmat pystyisivät ylittämään tällaisen sukupolvien välisen kuilun? Kokemukseni mukaan yritys ylittää kuulu johtaa törmäämiseen. Murrosikäisen kuuluu kapinoida vanhempia vastaan ja löytää oma tilansa ja äänensä. Kun sitten selvästi näyttää siltä, että se tie, jonka murrosikäinen lapsi itse valitsee johtaa vääjäämättä todella vaikeaan elämäntilanteeseen, miten siinä voi auttaa? Ei voi toisen elämästä sanoa, että sulle käy huonosti, jos teet noin.

Pelkäsin, että suuri vaikeus, mitä poikani saattaisi kohdata olisi elämä yksin. Yksinäisyys voi olla hirveä asia. En usko, että kukaan voi kasvaa yksin. En usko, että nettiyhteyden avulla koetulla ihmissuhteella voi täyttää täysin muiden ihmisten tarvetta. Olemme kuitenkin sosiaalinen laji.

Kriisitilanne jatkui yhteensä kaksi ja puoli vuotta. Kyse ei ollut missään vaiheessa tasisesta tippumisesta alaspäin, vaan ne vuodet pitivät sisällään myös parempia jaksoja.

---

*Nykyään on tavallista, että kaikki pojat pelaavat. Miten vanhemmat pystyisivät ylittämään tällaisen sukupolvien välisen kuilun?*

---

Poika kävi peruskoulua yhden vuoden muita enemmän, koska ei käynyt kasiluokalla ollenkaan koulua. Hän on kaksi ja puoli vuotta käytännössä jättänyt kaiken muun pois – harrastukset, kaiken. Ne vain katosivat kaikki.

## Yritys puhua

Alussa yritimme korjata asioita puhumalla ja osallistumalla peliharrastukseen. Pelaaminen oli aluksi perheen yhteinen sosiaalinen juttu. Sitten kun tultiin nuoruuteen, lapset eivät halunneet enää, että vanhemmat ovat läsnä pelaamisessa. Lapset luonnollisesti haluavat luoda omat juttunsa ja mennä kauemmas vanhempien reviiriltä luomaan omaansa. On tärkeää, että oma juttu löytyy. On täysin luonnollista, että vanhemmat tippuvat pois, enkä tarkoita sitä hyvänä asiana, siinä vain käy niin.

Perhedynamiikka muuttui paljon ja huomasin, etteivät rakkaus ja välittäminen yksistään enää riittäneet. Vanhemman rooli muuttui rajoja asettavaksi ja ohjaavaksi. Pohdin, miten rajoja nykyään asetetaan, kun vanhempien ja nuorten suhde on muuttunut niin paljon. Onko vanhemmuus kadottanut otteensa aikaisempaan verrattuna ja onko meistä tullut liian suvaitsevaisia?

Haastavinta on puhua pelaamisesta niin, että siinä olisi positiivisia ja rajoja asettavia puolia samassa keskustelussa. Olen lukenut tällaisesta lähestymistavasta useasta oppaasta, mutta käytännössä sitä on vaikea löytää. Vaikka miten hienotunteisesti yritin puuttua asiaan, niin poikani vain kielsi, että älä puutu, tiedän mitä teen. Lopulta, pelaamisesta tuli niin arka aihe, että pieninkin viittaus siihen sai molempien defenssit nousemaan. Pelaamisesta tuli tabu.

Puhumattomuuden ja voimattomuuden kokemuksen seurauksena sitten vedin sähköit pois päältä pääkatkaisimesta. Silloinkin se tuli reaktiona siihen, että oli pakko saada unta. Oli itse nukuttava.

## Offline / NYT

Sähköjen katkaisu ei ollut käännekohta mihinkään. Se oli vain yksi tapahtuma muiden joukossa.

Sitten pojan tilanne muuttui, hän aloitti opiskelut. Hän alkoi ottamaan vastuuta opiskelustaan ja pystyi sitoutumaan opintoihin hyvin. Hän ei enää valvonutkaan öitä, vaan alkoi rakentamaan arkirytmää ja elämään yhdessä auringon kanssa.

Nyt 18-vuotiaana poika on alkanut indikoimaan, ettei pelaaminen enää kiinnosta. On jännittävä nähdä, mitä alkaa tapahtua. Mitä tulee tilalle? Puoli vuotta on mennyt aika hyvin, mutta ei mulla ole aavistustakaan siitä, mitä jatkossa tapahtuu. Poikkeuksellista tässä tapauksessa on, että tällä kertaa motivaatio tulee pojasta itsestään. Pelaajan on itse koettava motivaatio ja tarve uusiin käännteisiin. Nyt ollaan ehkä uudessa vaiheessa.

On kiinnostavaa, olivatko pelit niin intensiivisiä ja oliko se sisältö niin vahvaa siellä pelimaailmassa, että sen jälkeen on vaikeaa löytää sellaista samanlaista innostusta mihinkään muuhun asiaan. En tiedä, onko huono verrata pelaamista huippu-urheiluun, mutta huippu-urheilijan uran jälkeen entisen urheilijan on hirveän vaikeaa löytää mitään muuta yhtä kiinnostavaa.

On todella pelottava ajatus, että pojastani tulisi näköalaton. Ettei poikani löytäisikään itsellensä mitään yhtä kiinnostavaa ja innostavaa. Lopettaminen voi olla käänne hyvään, mutta se voi olla käänne huonoonkin. Toivon, että tästä alkaa rakentumaan jotain, mikä tukee hänen kasvuaan ja omaa elämäänsä.

## Vanhemmuus

Kun tilannetta katsoo jälkiviisaana, tuntuu että teki virheen siinä, etten ollut niin terävänä suhteessa peleihin. Ei kukaan viisi tai kuusi vuotta sitten puhunut pelien haitallisuudesta, eikä siihen törmännyt missään. Se oli silloin vielä aika uusi asia. Silloin mietittiin vain pelien ikärajoja. En voinut silloin edes kuvitella, että tällaisesta asiasta kuin tietokonepelaaminen voisi tulla ongelma, kunnes siitä tuli ongelma.

Kun huomio kiinnittyi asiaan, lähdin aktiivisesti selvittämään, mitä tässä ajassa tapahtuu ja mikä on pelien merkitys. Kävi ilmi, että kyseessä on aika iso muutos. Ehkä meidän

olisi pitänyt kollektiivisesti kokoontua sen kaveripiirin vanhempien kanssa, miettiä ja pysähtyä siihen tilanteeseen. En tosin tiedä, olisiko sillä ollut mitään merkitystä. Tällaisia sitä miettii jälkikäteen, kun oli vanhempana silloin täysin valmistautumaton.

Poika ei itse ole missään vaiheessa sanonut, että olisi toivonut, että vanhempina olisimme tehneet jotain toisin. Saattaa olla, että myöhemmin aikuistuessaan hän näkee asiat etäämmältä ja pystyy nimeämään asioita – esimerkiksi, ”tossa te teitte virheen” tai ”olisittepa olleet silloin tiukempia sen pelaamisen kanssa.”

Käsitykseni kasvamisesta on muuttunut aika paljon. Ennen ajattelin, että ihmisistä tulee kasvatuksensa tulos. Nyt tuntuu, että jokaisesta tulee sellainen kuin tulee ja hyvin monesta eri syystä. Jokainen kasvaa omanlaisekseen. Kasvaminen on niin monimutkainen ja moniselitteinen asia.

En ajattele, että lapsen pitäisi kokea samoja asioita kuin minun. Vanhempana toivoisi vain, että lapsi löytäisi omat kiinnostuksen kohteensa, joiden toteutumista vanhempana voisi tukea.

Nyt haluaisin pystyä löytämään sellaisia asioita, jotka auttaisivat myös muita vanhempia ymmärtämään ja myöntämään missä tilanteessa he ovat. Vertaistuki on siihen yksi hyvä ja toimiva muoto. ●







*Pelaaminen tarjosi Leirativelle ainoan pakokeinon oireista, joiden diagnosoimiseen meni vuosia.*

## Ensimmäiset pelit

**M**inulla oli pienenä, noin 6–7-vuotiaana, Nintendo ja siinä Mario 3. Se oli kova peli ja tykkäsin pelaila sitä. Se ei kuitenkaan ollut minulle kovinkaan tärkeä ajanviettotapa, vaan pidin enemmän ulkona olemisesta ja lukemisesta. Isäni möi lopulta koko koneen työkaverinsa lapsien pelattavaksi.

Ensimmäisen kesätyöpalkan saatua ostin 13-kesäisenä PlayStation 2 -konsolin ja siihen pelin nimeltä Kingdom Hearts. Olin aivan uuno ja hädin tuskin ymmärsin, mitä tehdä. Päädyin kuolemaan paljon, kun en tajunnut nostaa leveleitä, vaan juoksin möllemä karkuun. Kaveri kutsui idiootiksi ja opetti pelaamaan oikein. Sitten alkoi sujumaan, pidin pelaamisesta paljon. Silti ulkoilma kutsui enemmän kuin konsoli huoneessa, tai mieluisampi oli kirja hyllyssä.

## Nuoruus

14-vuotiaana alkoi tapahtua jotain kummaa. Minulle tuli nykiviä liikkeitä ja saatoin ahdistuksesta purra itseäni tai lyödä vieruskaveria. Ahdistavat ajatukset tulivat väkipakolla mieleeni eivätkä jättäneet rauhaan ennen kuin satutin itseäni. Kehoni ja mieleni oli vallannut jokin outo olio, johon minulla ei ollut kontrollia. Nykimiset opin peittämään olemalla eläväinen ja liikkuvainen, muut oireet ja tavat sain pidettyä kovan henkisen työn ansiosta muiden näkymättömissä. Yksin ollessani usein päädyin hakkaamaan seinää tai lyömään itseäni pelkämästä kerääntyneestä ahdistuksesta muiden ollessa läsnä.

---

*Pelaaminen teki minulle normaalin olon.  
Sanomattakin selvää, että sen jälkeen pelasin paljon.*

---

Jonkun kerran olin pelimaailman ihmeellisessä tarinassa kiinni, kun tajusin sen: minua ei ole ahdistanut tunteihin, ei ole nykynt, minun ei ole tarvinnut purra itseäni. Pelaaminen teki minulle normaalin olon. Sanomattakin selvää, että sen jälkeen pelasin paljon.

Minulla oli ystäviä, mutta kukaan ei tiennyt tilannetta. Perhe luuli, että minulla on skitsofrenia ja olin sen vuoksi jopa suljetulla osastolla. Mikään ei auttanut, paitsi pelit. Opin esittämään normaalia, mutta peleistä tuli ongelma, johon en vielä tänäkään päivänä osaa objektiivisesti suhtautua.

## Still a gamer deep inside

Olin 22-vuotias, kun sain diagnoosin. Minulla oli Asperger ja Tourette, kaksi takapirua ahdistamassa ja nykimässä mielessäni. Takana oli monta hukattua kouluvuotta – koskaan en tehnyt läksyjä, usein olin poissa. Aina pelaten läpi lukion ja muiden koulutusten. Diagnoosi toi lääkityksen, joka alkoi poistaa nykimistä ja ahdistusta.

Oireet eivät ole kokonaan poissa, mutta tuntuu, että voin elää normaalimpaa elämää. Pelien pelaaminenkin on vähentynyt huomattavasti. Enemmän kiinnostaa kaikki muu kuin pelaaminen. Mutta silti, Kingdom Hearts on yhä lähellä sydäntä ja tulee aina olemaan. I am still a gamer deep inside. ●







# Matias



*Pelaamisen paheksuminen lähipiirissä sai Matiaksen pitämään pelikokemuksensa omana tietonaan. Kun aktiivinen kilpaurheiluharrastus loppui, entistä suurempi osa elämästä siirtyi pelimaailmaan. Nykyään Matias toivoo, että pelaamisessa nähtäisiin muutakin kuin uhkia.*

Pienestä saakka mua on kiinnostanut kaikki, mikä välkkyy. Ensimmäiset pelikokemukset koin Nessillä, Nintendo Entertainment Systemillä, jolla pelattiin serkun kanssa Super Mariota mökillä. Muistan ällistelleeni, että “tää on oikeesti hauskaa”. Varmaan alle kymmenvuotiaana rekisteröidyin ensimmäisen kerran johonkin nettipeliin ja rupesin luomaan omaa identiteettiäni nettiin.

Ala-asteella kova juttu oli Runescape, jota pelattiin yhdessä luokkakavereiden kanssa. Pelien maailmat tuntuivat rajattomilta ja monipuolisilta. Tuntui, ettei niiden valtavuutta pystynyt oikein edes ymmärtämään. Ne kiehtoivat ja tekivät uteliaaksi. Halusin jatkuvasti tietää, mitä kaikkea uutta niissä voisi oppia ja kokea.

## Uusi maailma avautuu

Pelaaminen oli hauskaa niin kauan kuin se oli hyväksyttyä. Ihmiset mun ympärillä rupesivat väheksymään ja halveksimaan sitä, joten pelaamisesta muotoutui negatiivisempi asia myös itselleni. En enää halunnut jakaa pelaamiskokemuksiani julkisesti, joten pidin ne vain itselläni.



Samaan aikaan, kun pelit jäivät henkilökohtaisiksi kokemuksi, tuntui että niiden kautta avautui kokonainen uusi maailma. Tapasin netin ja pelien kautta ihmisiä, jotka jakoivat mun kanssa samoja kiinnostuksen kohteita. Niiden mielestä pelaaminen oli siistiä, toisin kuin fyysisen ympäristöni mielestä. Sillon mä tajusin, että ne ihmiset, jotka tykkäävät samoista asioista voivat olla millä puolella maapalloa tahansa.

Tapasin myöhemmin ihmisiä, joiden kanssa olin viettänyt aikaa tuntikausia netissä pelaten. Tavatessani heidät ymmärsin, että he ovat oikeasti mun ystäviä. Tapaaminen konkretisoi sen, ettei pelaaminen ollut enää mun yksinäinen ja paikallinen juttuni, vaan myös paljon kauempana ja laajempana. Se oli tosi hieno kokemus.

## Pelimaailma valtaa lisää tilaa

Ala- ja yläasteen vaihteessa pelasin satunnaisesti joitain tunteja päivässä. Kun pelit muuttivat monimutkaisemmiksi, ne rupesivat viemään enemmän aikaa. Peleistä alkoi löytyä sellaisia haasteita, jotka vaativat aikaa ja järjestelmällisyyttä. Pelimäärät paisuivat 10–15 tuntiin päivässä. En ajatellut asiaa tällöin ongelmallisena ajankäyttönä, koska kaikki näytti ulospäin hyvältä: hoidin koulun, harrastukset ja jaksoin tehdä muutakin.

Lukion ensimmäisen vuoden aikana aktiivinen kilpaharrastukseni loppui. En vielä silloin tajunnut, miten ison aukon se elämäni jättäisi. Harrastukseen oli ollut sidottuna valtavasti aikaa ja sosiaalisia suhteita, jotka kaikki yhtäkkiä hävisivät. Vapautui valtava määrä aikaa, jolla en osannut tehdä oikein mitään. Sosiaaliset suhteeni olivat olleet kiinni pääasiassa harrastuksessa, eivät niinkään koulussa.

Kaikki vapautunut aika meni pelaamiseen. Pelimaailma oli silloin se turvallinen paikka, jossa tunsin itseni hyväksi, halutuksi ja hyödylliseksi. Siellä sain onnistumisen kokemuksia – varsinkin, kun muuten tuntui siltä, että koko muu maailma hylki mua. Näiden ajatusten ja kokemusten pohjalta oli aika helppo valita, mihin aikani käyttäisin.

Jälkikäteen katsottuna olisi ollut mukavaa olla lukioaikana sosiaalisesti aktiivisempi. Pelaaminen vain tuntui kiinnostavammalta. Pelaaminen aiheutti mulle pahan syrjäytymisen ja oli ehdottomasti syynä pahan oloni kehittymiseen. Oli tosi helppoa eristäytyä omaan turvalliseen kuplaan.

---

*Vanhemmat ajattelivat, että mun pelaaminen on vaihe –  
”eihän kukaan pelaa koko elämäänsä”.*

---

Siinä missä kosketuspinta reaali maailmaan kapeni, pelien maailma jatkoi laajenemistaan.

Englannin kielen taitoni kehittyi, koska pääsin harjoittelemaan sitä jatkuvasti turvallisessa ja helppossa ympäristössä. Koin, että sain toteuttaa pelien kautta itseäni sosiaalisesti ja verbaalisesti. Tapasin jatkuvasti erilaisia ihmisiä ja päädyin keskustelemaan mitä moninaisimmista aiheista ja mielipiteistä. Kaikki nämä kokemukset laajensivat mun käsitystä siitä, miten monimuotoinen paikka meidän maailmamme todellisuudessa on. Samanaikaisesti tuntui ristiriitaiselta, että se minua sivistävä pelaajien kupla oli vain murto-osana sitä.

## Varjeltu salaisuus

Kukaan koulussa ei tiennyt, että mä digipelaan. Olin huomannut, että pelaaminen ei ollut hyväksyttävää ajankäyttöä, joten mä pidin sen omana salaisuutenani. Se, etten voinut jakaa mun intohimoani tai keskustella siitä kenenkään kanssa teki siitä hyvin ahdistavaa. Mulla ei ollut arjessani yhteisiä kokemuksia kenenkään kanssa.

Vanhemmat ajattelivat, että mun pelaaminen on vaihe – ”eihän kukaan pelaa koko elämäänsä”. Nyt kun hahmotan kokonaisuuden, tuntuu, että vanhemmat suhtautuivat mun pelaamiseen hyvin naiivisti. Niille näytti siltä, että ”niiden poika vaan pelaa”, vaikka samanaikaisesti pelaaminen oli mulle valtava asia, jota en saanut jaettua kenenkään kanssa. Se alkoi ahdistaa.

## Pelaaminen – paras ja huonoin asia elämässä

Aloin kärsiä lukiossa masennuksesta, mutten vielä silloin tiennyt, mistä oli kyse. En ymmärtänyt, miksi ihmiset mun ympärillä jaksoivat, mutta mä en. Oli helpompi jäädä paikoilleen, koska en pystynyt edes ymmärtämään, miksen enää suoriudu asioista ku-

ten ennen. Huomasin, että pelaamisesta tuli keino hoitaa masennusta. Siitä tuli paikka, joka piti pinnalla, kun oli paha olla. Paikka, jossa pystyin sanoittamaan asioita, joita en kenellekään arjessani jakanut.

Lukion loputtua en päässyt ensimmäisellä hakukerralla yliopistoon, vaan pidin välivuoden. Siinä vaiheessa huomasin, että pelaaminen valtasi kaiken mun ajan. Ulkomaailma rupesi tuntumaan pelottavalta ja kääriydyin yhä voimakkaammin pelimaailmaan, jossa kaikki mun parhaat ystävänikin olivat. Lopulta pelaaminen oli ainoa asia, mitä halusin tehdä.

Pelaaminen oli paras ja huonoin asia mun elämässä. Se oli asia, mitä rakastin ja mihin luotin, mutta samalla se kahlitsi ja veti mua alaspäin. Jatkuva pelaaminen sitoi mut kiinni sellaiseen elämäntilanteeseen, jossa oli aivan liian helppoa velloa pahassa olossa.

Mun elämässä ei tapahtunut mitään. Mä heräsin aamulla, mä pelasin, mä söin, mä menin nukkumaan. Uudestaan ja uudestaan. Pelaaminen oli ainoita asioita, joihin mä pystyin. Mä oon kiitollinen niille ihmisille, jotka oli mun tukena silloin siellä pelimaailmassa, koska hyvä, että mä jaksoin tehdä ees sitä. Että mä oon todella kiitollinen ja onnellinen että mulla oli ees joku asia, mitä mä pystyin tekemään, mihin mä sain purttua itseäni ja mistä mä sain pidettyä kiinni.

## Avunpyyntö

Olin tullut pisteeseen, jossa elämäni muutkin asiat olivat kasaantuneet niin tiiviiksi vyyhdiksi, että tajusin, etten enää pärjää. En edelleenkään ymmärrä, mistä keräsin rohkeuteni ottaa yhteyttä yksityiseen terapeuttiin. Sain paniikkikohtauksen puhelun aikana. Se oli se hetki, jona sain vastakaikua avunpyynnölleni. Terapeutti kertoi heti, milloin ja mihin tulla.

Pelottavaa on, ettei kukaan mun läheisistä olisi silloin tiennyt, että mä oon masentunut. Olin oppinut taitavaksi peittelijäksi pelaamiseni kanssa ja toimin samoin myös pahan

---

*Silloin tajusin, etten halua laittaa konetta kiinni, en halua lähteä sen ääreltä pois, en halua tehdä mitään muuta.*

---

oloni kanssa. Olisi ollut huojentavaa, jos jotain läheistäni olisi kiinnostanut niin paljon, että olisin päässyt purkamaan oloani. Siihen asti pelaaminen oli ollut ainut työkaluni pahasta olostu selviytymiseen.

Kun pääsin opiskelemaan, huomasin konkreettisesti, millä tavalla pelaamiseni oli ongelmallista. Tuntui, että opiskelu alkoi kilpailemaan pelaamiseen käyttämäni ajan kanssa. Siihen asti olin ajatellut, että voisin sulkea tietokoneen, kun haluan ja lopettaa pelaamisen. Silloin tajusin, etten halua laittaa konetta kiinni, en halua lähteä sen ääreltä pois, en halua tehdä mitään muuta. En enää pystynyt tekemään asioita, joita olisin tahtonut. Pelaamisesta oli tullut liian turvallinen ja helppo vaihtoehto kaikelle muulle.

## Katse menneeseen

Silloin kun pelasin eniten, pelasin WOWia parhaimmillaan 20 tuntia päivässä. Silloin peleissä kutsui yhteisöllisyys ja kilpailuvietti. Silloin kilpailtiin, kuka on nopein ja kuka paras.

Nykyään, kun haluan käyttää aikaa muuhunkin, pelaan muita pelejä. WOWissa toimittiin viikkoaikatauluilla ja sen pelaaminen sitoi neljästä viiteen iltaan viikossa, jolloin pelattiin tavoitteellisesti. Aikatauluttaminen sitoi mut itseäni suurempaan kokonaisuuteen, jossa halusin olla mukana. Tuntui, että siellä mulla oli oma paikkani. Mutta aikansa kutakin. Mä saavutin siellä sen, mitä mä halusin ja sitten lopetin.

Nykyisin pelaan pelejä, joita pystyn pelaamaan silloin, kun huvittaa. Pelaaminen on nykyään mahtava osa mun arkea – ja vain yksi osa sitä. Opiskelen, harrastan aktiivisesti, toimin vapaaehtoistyöntekijänä ja oon löytänyt elämäni juuri sellaisen monipuolisuuden ja tasapainon, mitä oon kaivannut jo pitkään. Nykyään pelaaminen on tapa rentoutua, viettää aikaa ystävien kanssa ja verkostoitua.

Jälkikäteen olen määritellyt masennukseni alun kilpaharrastuksen loppumiseen. Harrastus loppui niin äkillisesti ja traumaattisesti, etten osannut käsitellä sitä. Kukaan ei tainnut oikein ymmärtää, miten iso muutos se mulle oli eikä siksi osannut myöskään auttaa.

Oon varmaan sitä sukupolvea, jonka vanhemmat eivät ole tietoisia digimaailmasta tai varsinkaan digipelaamisesta. Asia on ollut heille varmasti ymmärryksen ylittävä. Tie-

tenkin he huomasivat jossain vaiheessa, että mun ajankäyttöni oli muuttunut. Itse olin onnistunut vakuuttamaan itseni siitä, ettei pelaamisessani ole mitään väärää. Sen jälkeen oli helppo vakuuttaa myös muut. Opin mahdollistamaan omaa käytöstäni hyvin.

Ajattelen, että koska vanhemmilla ei ole ollut ymmärrystä, ei niillä ole ollut toisaalta myöskään huolta asiasta. On vaikea huolestua jostain, mitä ei voi ymmärtää.

## Pelaamisen ei tarvitse olla koko elämä

Mielestäni on sääli, että digipelaamiseen liittyy niin paljon negatiivisia ennakkoluuloja ja halveksuntaa. On ikävää, ettei pelaamista haluta nähdä millään tavalla osana positiivista ja kokonaista elämää. Tuntuu, että niin kauan kuin oletus on, ettei kukaan pelaaja voi olla onnellinen, menestynyt ja tasapainoinen, keskustelukaan ei tue ihmisessä näitä piirteitä. Ajattelen, että pelaajan on vaikeampi olla näitä asioita, jos ympäriltä tuleva viesti on jatkuvasti se, että pelaaminen tekee ainoastaan pahaa ihmisille.

Toivoisin, että ihmiset näkisivät pelaamisen positiivisena asiana. Ongelmallinen pelaaminen voi olla osana isompaa ongelmaa, kuten mun tapauksessa. Mun kaltainen pelaaminen voi olla tapa hallita omaa elämää ja keino löytää jotain täyttämään arjen aikaa. Pelaamisen ei tarvitse olla koko elämä. Joillekin se on koko elämä, mulle se on ollut sitä aikaisemmin. Silti mä toivoisin, että ajatusta pelaamisesta osana kokonaista ja terveellistä elämää tuettaisiin.

Pelaaminen on antanut mulle paljon ja se on ottanut multa paljon, mutta en vaihtaisi sitä mihinkään. Mun mielestä se on silti hienoimpia asioita, mihin oon ikinä ryhtynyt. Pelaamisen kautta mä oon tavannut esimerkiksi mun parhaita ystäviä – sitä en vaihtaisi mihinkään. ●





; % ^ : & ? \*  
5 6 7 8

J O : ; Ж Т Е N T

**Е** у **Х** ч **І** ш **Т**

у L Д Т Е N T

# Kimmo



*Pelaaminen oli Kimmolle ensin tapa viettää aikaa kavereiden kanssa, mutta masennukseen sairastuminen teki siitä pakokeinon. Kimmon tarina kertoo pelaamisen koukuttavuudesta ja pelaamisesta osana muita arjen huolenaiheita.*

## Tarina ilman pelaamista

**V**ietin ala-asteikani homeisessa koulussa ja lähimetsissä kavereiden kanssa. Tuntuu, että koko ala-aste oli sitä, että kaverit sai kylään jonkun yhdessä pelattavan pelin avulla, jota sitten pelattiin puolesta tunnista tuntiin ja lähdettiin sen jälkeen pihalle hölmöilemään. Ulkona teimme puusta aseita ja ammuskeltiin niillä. Muistan, miten vanhemmat huusivat aina ikkunasta, että “tuutko jo kohta sisään, ois kiva, jos oisit joskus kotonakin”.

Yläasteella minulla oli paljon harrastuksia: mopoilua, kendoa, pistomiekkailua, SM-tasoisista crossiautoilua ja lennokkien lennättämistä rinnetuulella isäni kanssa. Kavereiden kanssa puusta aseiden askartelu muuttui laajemmiksi rakennusprojekteiksi muun hauskanpidon ohella. Jos ei ollut tekemistä, sitä keksittiin. Kehitimme itse uusia ulkoplejää vanhojen tuntemiemme rinnalle.

Perhe on aina ollut tärkeä osa mun elämää. Äidin kanssa ollaan molemmat temperamenttisia sieluja, joten otettiin vähintään kerran viikossa yhteen. Isäni taas on hyvin rento ja rauhallinen, eikä koskaan suuttunut paljon mistään.

Lukioon siirtyessä porukka ei paljon vaihtunut – niin opettajat kun oppilaat olivat tuttuja vanhasta koulusta. Kiinnostuin lukioaikana valokuvauksesta ja vietin paljon aikaa pimiössä. Pimiössä aika katosi, kun seurasin kuvien piirtymistä valokuvapaperille. Unohduin sinne muutaman kerran, vaikka olisi pitänyt mennä ruotsin tunnille.

Rakastin fantasiamaailmoita reilusti enemmän kuin teoriaa. Välillä mantsan tunnilla piilotin fantasiakirjan koulukirjan taakse ja keskityin mieluummin siihen. Onneksi opin hyvin kuuntelemalla, joten pääsin lukion ihan hyvillä arvosanoilla läpi.

Lukion jälkeen löysin yhteisöpedagogin, jonne päätin hakea. En ollut ehtinyt panna pääsykokeisiin lukemiseen, mutta yllätyksekseni sain kokeesta hyvät pisteet ja pääsin sisään.

Opiskeluni kestivät 3,5 vuoden sijaan 6 vuotta. Olin Irlannissa vaihdossa ja otin aina tarjotut työt vastaan. Puolitoin vuotta olin lähibaarissa töissä ja se vaikutti opiskeluun. Keskiviikkoisin olin myöhään yöhön töissä ja aamulla lyhyiden yöunien jälkeen jatkoin opiskelemaan. Se ei ollut jälkikäteen mietittynä kovin hyvä idea.

Olin opiskeluiden jälkeen vuoden työttömänä ja harkitsin sinä aikana jatko-opiskelua. Pääsin kuitenkin ensin opiskelupaikkani hankkeeseen töihin, minkä jälkeen sain entisen opiskelukaverini sijaisuuden kotikaupunkini nuorisotyössä.

Tältä tarinani kuulostaisi ilman kamppailuani peliriippuvuuden kanssa.

## Pelaaminen alkaa

Muistan sen vapauden kokemuksen, kun isä oli ostanut uuden tietokoneen ja siihen Flight Simulator 97:n. Lennokkeja harrastaneena tuntui uskomattomalta, että yhtäkkiä pystyin lentämään lentokonetta murehtimatta maahan törmäämisestä.

Yläasteen aikana pystyin kytkemään itseni nettiin hiljaisemmin – enää ei tarvinnut pelätä, että äänekkääseen laajakaistaan liittyessä koko talo heräisi. Peliteknologia muuttui. Pystyin pelaamaan ensi kertaa eri paikkakunnilla asuvien kaverin kanssa netin välityksellä.

Pelaamisemme laajeni viikonlopun mittaisiksi laneiksi. Aloitimme perjantaina neljältä iltapäivällä ja lopetimme sunnuntaina puolen päivän aikaan. En silloin vielä miettinyt,

pelaanko liikaa. Pelaaminen oli luonteva sosiaalisuuden osa: vietimme kavereiden kanssa aikaa yhdessä ja pidimme yhteyttä pelaamisen välityksellä. Pelaamisen merkitys ei ollut tällöin vielä niin suurta. Kävimme usein ulkona pelaamisen yhteydessä ja mietimme, kuinka upeaa olisi, jos reaali maailmamme olisi pelimaailman kaltainen. Riehuimme metsissä ja toimme pelin osaksi reaali maailman tarinoitamme.

Tuntui, että opin pelaamalla paljon. Englannin kieleni vahvistui, kun pelikaveripiirini laajeni ja mukaan tuli esimerkiksi Iso-Britanniasta kotoisin olevia pelaajia. Välillä elin hahmon elämää ja kommunikoin sen kautta. Jaoin myös anonyymisti oman maailman kuulumisia tuntemattomien kanssa. Tuntui luontevalta purkaa tunteita nimimerkin takaa.

## Masennus muuttaa pelaamista

Yläasteen aikana pelaaminen oli vielä hauskaa ja mukava tapa tavata kavereita. Pelaamiseni muuttui kasiluokalla, kun masennukseni alkoi nousta esiin voimakkaammin. Pelaamisesta tuli silloin pakokeino masennuksesta.

Kun World of Warcraft -peli julkaistiin, se imaisi sisäänsä. WoWissa minun ei tarvinnut olla minä, vaan pystyin olemaan ihan mikä tahansa halusinkaan olla. Oman hahmon kautta sai luoda oman persoonallisuutensa uudestaan ja olla sellainen henkilö kuin halusi. Oli mahtavaa rakentaa oma hahmo, jona ihmiset minut sitten tunsivat. Kukaan ei tiennyt mun koko persoona, jollen sitä halunnut jakaa. Tuntui vapauttavalta, ettei tarvinnut miettiä, mitä ihmiset ajattelevat. Siinä maailmassa pystyi puhumaan kavereiden kanssa päivän tapahtumista, mutta samalla sinne pääsi myös pakoon arkea.

## Pakoon pelimaailmaan

Tuntui, että ajatukseni pakopaikasta karkasi käsistä siinä vaiheessa, kun pelimaailma muotoutui todellisuudeksi, johon tahdoin päästä oikeasti sisään. Pelaaminen alkoi tuottaa ongelmia. Teki mieli pelata koko ajan, enkä halunnut kohdata reaali maailmaa.

Mitä enemmän pelasin, sitä parempi olo mulle tuli. Sitten tajusin, että oikea elämäni kärsii ja vanhempien kanssa menee huonommin. Vietin kaiken aikani tietokoneella ja se alkoi vaikuttaa perhesuhteisiin. Perhesuhteiden huonontuminen taas lisäsi ahdistustani ja masennustani, jota pakenin tiiviimmin pelimaailmaan. Oravanpyörä oli valmis.



Lukiossa ja ammattikorkeakoulussa torjuin ahdistuneisuuttani koulusta, pelaamisestani, omasta elämäntilanteestani ja ajatuksistani pakenemalla pelaamaan. Kun opiskelu tuntui nihkeältä ja oma elämäntilanne jumitti, pelasin täyttääkseni ajatukseni jollain muulla.

Pelaaminen vaikutti opiskeluun, eivätkä opinnot edenneet, kuten olisin toivonut. En kokenut olevani erityisen hyvä päänttäämään teoriaa, ja pakenin opiskeluja pelimaailmojen ja -mekaniikkojen äärelle. Pelit veivät mennessään. Samanaikaisesti sain pelimaailmasta kuitenkin hyviä kokemuksia: sain uusia kavereita, etenin korkeammille tasoille ja WoWissa pääsin osittain johtamaan kilttaa.

Lukiossa migreenini antoi hyvän syyn jäädä kotiin. Särkylääkkeen helpottaessani oloani pelasin hieman pidempään kuin normaalisti. Kirkas näyttö takasi päänsäryn jälleen illalle. Polvitähystysleikkauksen jälkeen en saanut liikkua koululle saakka, joten istuin tietokoneella yötä myöten. Kun en päässyt opiskelemaan ja vietin kaiken aikani tietokoneella, tuntui usein siltä, että jälleen on mennyt yksi päivä hukkaan. Tämä aiheutti minulle masentuneempaa ja alakuloisempaa oloa.

## Ero tyttöystävästä

Isoin asia, joka pakotti minut tarkastelemaan pelaamiseni määrää oli se, kun tyttöystäväni jätti minut. Syy jättämiseen oli se, että pelasin liikaa. Se toimi aika hyvänä herätyksenä todellisuuteen ja laittoi minut miettimään, mitä olen oikeasti tehnyt ja minkälaista elämää olen siihen asti elänyt.

Tyttöystävän lähtiessä rupesin tekemään muitakin asioita. Vuoden 2011 loppupuolella aloitin taistelun kontrollin saamisesta takaisin itselleni. Taistelu on jatkunut siitä saakka.

Erotessamme ex-tyttöystäväni oli tuonut ilmi myös epäilyksensä siitä, että olin masentunut. Viikon päästä soitin koulun terveydenhoitajalle, jolle pääsin juttelemaan seuraavana päivänä. Kerroin terveydenhoitajalle pelaamisestani sekä alakuloisesta ja masentuneesta olostani. Sain lähetteen psykiatriselle sairaanhoitajalle, joka diagnosoivat minulle lievän masennuksen.

Diagnoosi sai minut tarkastelemaan toimintaani. Kun voin huonosti, ensimmäinen ajatus oli hakea lohtua peleistä. Ahdistuneisuudesta pois pääseminen toi hetkellisesti

---

*Mä oon istunut tässä tietokoneella ja öisin ollut baarissa töissä.  
Koko kesän.*

---

rauhottuneen ja rennon olon. Kun sitten ajattelen, kuinka paljon pelaan, se tuotti lisää ahdistusta, jota lähdin purkamaan jälleen pelaamiseen.

## Ensimmäinen yritys pelaamisen rajoittamiseksi

On perjantai-iltapäivä vuoden 2011 kesälomalla.

Mä en ole käynyt pihalla kolmeen päivään. Olen nukkunut kolmena päivän aikana maksimissaan kymmenen tuntia. En ole liikkunut tästä penkistä muualle kuin syömään sekä sänkyyn nukkumaan ja sieltä takaisin. Ehkä sitä voisi tehdä jotain muutakin kuin pelata 18 tuntia päivässä?

Mitä voisin sanoa kavereille, että tein kesällä? Muut ovat käyneet reissuilla ja festareilla, pitäneet hauskaa. Mä oon istunut tässä tietokoneella ja öisin ollut baarissa töissä. Koko kesän.

Tämä ajatusketju poiki ensimmäinen konkreettisen yrityksen rajoittaa pelaamistani. Yritys meni suunnilleen näin: viikonloppuisin sain pelata, mutta kuukauden päästä sain pelata kerran myös arkena. Sitten sainkin pelata arkena yhden tunnin, jonka jälkeen kaikki rajoitukset paukkuivat ja pelitunnit kasvoivat jälleen valtaviksi.

## Arjen ja pelaamisen tasapainottelua

Aloitimme pelaamisen kavereiden kanssa perjantaina ja jatkoimme muutaman tunnin unilla lauantain läpi ja siitä sunnuntaihin.

Ammattikorkeakoulussa pelasin työharjoitteluni aikana niin paljon, etten enää muistanut, että minun pitäisi opiskellakin. Tätä vaihetta kesti puolisen vuotta. Koko vapaa-aikani meni tällöin pelaamiseen. Aloitimme pelaamisen kavereiden kanssa perjantaina ja jatkoimme muutaman tunnin unilla lauantain läpi ja siitä sunnuntaihin. Sunnuntait nukuin vanhempien luona ja maanantait matkustin linja-autolla takaisin arkeen.

Pelaaminen ei kuitenkaan tuntunut silloin ongelmalta. Mielestäni järjestely toimi ihan hyvin, koska tiesin, että pystyin hallitsemaan elämäni niin, että pärjäsin. Työpäivinä en miettinyt lainkaan pelaamista. Tein koneella vain töitä ja pelasin ainoastaan vapaa-ajalla.

Kun kolmen ja puolen vuoden opiskelun kohdalla huomasin, etten ollut tehnyt päiväkään opinnäytetyötä, rupesin jälleen miettimään, viekö pelaaminen liikaa aikaani. Poistin hetkellisesti kaikki pelit tietokoneelta. Keskityin opintoihin, mutta ne alkoivat tuottaa ahdistusta, minkä seurauksena nukuin ainoastaan muutaman tunnin yöunia.

Tein hurjasti töitä ja raavin opintopisteitä kasaan lyhyessä ajassa. Kun opinnäytteen suunnitteluvaihe oli läpi ja olin saanut siihen hyväksynnän, olin helpottunut. Helppuuteni takia sallin itselleni jälleen vähän pelaamista. Päivisin olin kesätöissä valokuvausliikkeessä ja illat pelasin. Sain elämäni pysymään aisoissa, kun oli työ, josta nautin ja joka myös pakotti olemaan pois tietokoneen ääreltä. Kivojen töiden ansiosta pelit eivät varsinaisesti edes kiinnostaneet. Kun olin tehnyt viikon töitä, palkitsin itseni pelaamalla viikonlopun verran.

## Koukuttava pelaaminen

Kun mietin, mikä peleissä oli minulle koukuttavinta, keskeisiksi asioiksi nousevat palkintojen saaminen, kavereiden kanssa pelaaminen, tavoitteiden saavuttaminen ja vetävä tarina.

Se, että tavaroita sai suorituksia vastaan, oli koukuttavaa. Esimerkiksi WoW:ssa lähti saavuttamaan raideja läpi, jotta saisi jonkun tietyn tavararan. Sitä lähti sitten tavoittelemaan. Jos palkintoa ei saanut, ajattelin, että ehkä ensi kerralla. Jos tavararan taas sai ensimmäisellä suorituksella, siitä tuli lähes tyhjä olo. Mieli lähti sen jälkeen kehittämään uusia suoritettavia haasteita.

Yksi suurimmista mielenkiintoni kohteista on kavereiden kanssa pelaaminen. Se on yhteistä tekemistä, hauskanpitoa ja pöljäilyä. Itselle tärkeä yhteys palkinnoissa ja kavereiden kanssa pelaamisessa on ollut taktiikan hiominen yhdessä ja se, että itselle turhia tavaroita pystyi luovuttamaan kaverille, jos tiesi että se tarvitsee sitä.

Tarina voi olla myös tosi koukuttava, jos se herättää tunteita. Hyvän tarinan äärellä pelin maailma imee sisäänsä. Kun tarina toimii, ei haittaa, vaikka pelin olisi pelannut läpi useita kertoja. Myös pelin grafiikka voi olla kiinnostavaa. WoW-maailmassa on upeat

maisemat, ja kun mä pelaan näitä pelejä, jään monesti seisomaan pelissä paikoilleni ja ihastelen sitä maailmaa, koska se on niin upea. Ne maailmat laittaa mielikuvituksen liikkeelle ja näen niistä välillä uniakin.

Tavoitteellisten pelien lisäksi mua on aina kiehtonut sandbox-pelit, joissa rakennetaan kaupunkeja, tehtaita ja maailmoja. Niitä pelatessaan saa toteuttaa omaa mielikuvitustaan ja luovuuttaan annettujen raamien sisällä. Myös sellainen voi olla tosi palkitsevaa. Yksi esimerkki tällaisesta pelistä on Minecraft. Monet mun kaverit halusi vaan seikkailla niissä maailmoissa, mutta mä päätin luoda sinne valtavan pallon. Kaverit ei ymmärtäneet, miksi mä käytän aikaani siihen, mutta mulle se, että saan luotua Minecraftin pelin raameissa täysin pyöreän pallon, tuotti juuri sen kicksin. Minecraft koostuu kuutioista, joten jokaisen blockin oli oltava oikein laitettu, jotta niistä muodostui pallo. Oli kiehtovaa pähkäillä, miten mielikuvitustaan pystyi toteuttamaan pelin rakenteessa.

## Puuduttava tietokone-elämä

Vuodet 2011–2016 kamppailin pelaamiseni kanssa jatkuvasti. Pelaamiseni on edennyt kohdallani peliriippuvuuteen saakka – siihen pahimpaan vaiheeseen, jossa en tehnyt mitään muuta kuin pelasin. Olen ratkaissut tilannetta toisella ääripäällä, eli lopettamalla pelaamisen kuin seinään. Silloin saattoi tuntua, että kontrolli olisi taas hyvä ja voisi antaa mahdollisuuden hallitulle pelaamiselle. Sitten pelaaminen on aina karannut käsistä.

Valmistuin ammattikorkeakoulusta vuoden 2016 kesällä ja ajattelin, että nyt pystyn ehkä hieman pelaamaan, vähän niin kuin palkintona yhden etapin saavuttamisesta. Oli virhe antaa itselle se pieni palkinto, koska vuosien 2016 ja 2017 välillä olin työttömänä enkä saanut työpaikkaa mistään, enkä siksi oikeastaan edes halunnut rajoittaa pelaamista. Pelasin pitkiä aikoja koko vuoden läpi ja hain samalla töitä. Pelasin sinä vuonna varmaan yhtä paljon kuin vuosien 2011 ja 2016 välillä yhteensä.

Päästyäni töihin ajattelin, että jos haluaa pärjätä aikuisen elämässä – eli normaalissa arkielämässä – täytyy rajoittaa pelaamista. Piti tehdä tilaa työssäkäynnille, siivoamiselle ja ruoanlaitolle. Koska työni oli päivisin tietokoneen ääressä istumista, en illalla enää kaivannut sitä. Istuin kuitenkin tottumuksesta koneen ääreen huomatakseni olevani kyllästynyt. Tuon tunteen havaitessani tajusin, että nyt on hyvä aika keksiä rajoitus pelaamiselle. Ajattelin, että ehkä pelaaminen jää nyt vähän sivualalle ja alankin tehdä muita asioita. Masennukseni kuitenkin paheni kesän jälkeen.

---

*Päästyäni töihin ajattelin, että jos haluaa pärjätä aikuisen elämässä – eli normaalissa arkielämässä – täytyy rajoittaa pelaamista.*

---

## Syyt ja seuraukset selkeytyvät

Tammikuussa 2018 pääsin psykiatriselle sairaanhoitajalle tilanteessa, jossa halusin vain pelata ahdistukseeni. En halunnut mennä töihin, vaan ainoastaan pelata ja siirtää ahdistuksen pelin avulla muualle. Minulle diagnosoitiin keskivaikkea masennus.

Kävimme psykiatrisen sairaanhoitajan kanssa läpi vanhoja ongelmatilanteita ja aloin ymmärtää paremmin pelaamisen ja ahdistukseni syy-seuraussuhdetta. Tajusin, että pelaaminen oli osittain oma syyni, mutta taustalla oli muitakin tekijöitä. Kyseessä ei ollut pelkästään himo pelaamista kohtaan, vaan masennus ja ahdistus vaikuttivat myös.

Asian tajuaminen helpotti pelaamisen kontrollointia. Se purki tilannetta, jossa ahdistun siitä, että pelaamiseni lähtisi taas lapasesta. Aina ei ole tärkeintä, että pyrin tiukasti rajoittamaan pelaamista, vaan on tärkeää löytää syyt ja seuraukset pelaamiselle ja sen rajoittamiselle. Nykyään en suhtaudu asiaan enää niin tiukasti. Mukavammalla mielellä pelaankin päivän aikana vähän enemmän, kun tiedän, ettei pelaaminen olekaan aina paha asia.

Pelaaminen on minulle edelleen keino rauhoittua ja purkaa työn aiheuttamia stressin aiheita. Joskus on mukavaa voida irrottautua stressaavasta työpäivästä pelaamalla. Kun pelaan, en välitä työtehtävistä tai -stressistä. Se on irrottautumisen keino, joka antaa kontrollin itselle, ja käytän sitä tietoisesti stressin purkamiseen.

## Ajatusmaailma tasapainoon

Minulla on edelleen pelko siitä, että jos sallisin itselleni paljon pelaamista, se karkaisi käsistä. Tammikuuhun 2018 asti olen taistellut pelaamisen kontrollin kanssa väkisin, ymmärtämättä sen taustasyitä. Nykyään ymmärrän, että välillä on huonompia hetkiä, ja pystyn itse käsittelemään niitä.



Nykyisin pyrin kontrolloimaan pelaamistani keksimällä päivien täyteenkin tekemistä. Jos on vapaata, käyn vaikka salilla tai ulkona, minkä jälkeen voin pelata. Helpoa se ei kuitenkaan vielä ole, vaikka saattaa kuulostaa siltä ulkopuoliselle.

Tuntuu, että ajatusmaailmani on löytänyt hyvän tasapainon. Sen tasapainon ylläpitäminen on tässä hommassa tärkeintä. Jos tasapaino heilahtaa liikaa johonkin suuntaan tai elämässä sattuu jotakin, en ihmettelisi yhtään, jos kontrolli häviäisi saman tien. Nyt kun elämä on tasapainossa, kontrolli pysyy. Mielen on saanut osittain tasapainoon ja elämän huolenaiheet ja muut asiat kondikseen.

Kuten aiemmin sanoin, perhe on mulle tosi tärkeä. Näen vanhempiani yhä viikoittain ja puhumme yhdessä kaikista asioista. Kaikki vanhempien kanssa pelaamisen takia syntyneet kinat harmittavat edelleen. Niiden takia on menettänyt sellaisen hyvän perhesuhteen, kun on itse aiheuttanut omalla käytöksellään ja pelaamisellaan riitoja. Toisaalta se on ollut hyväksikin, kun olen pystynyt olemaan vanhempia vastaan ja olen osannut osoittaa, että tämä on mun halu ja että mä haluan tehdä tätä. Se, että pelaaminen on laittanut suhteet vanhempiini heikommalle hapelle harmittaa kuitenkin älyttömän paljon. Onneksi ollaan pystytty puhumaan asiasta ja työstämään sitä yhdessä. Tuntuu, että asiat alkavat selvitä.

Nykyisessä työssäni kotikaupunkini nuorisotyössä olen nähnyt itse paljon ongelmalliseen pelaamiseen liittyviä haasteita ja auttanut työstämään niitä asiakkaiden kanssa. Monella on mielestäni samankaltainen tilanne kuin mulla: pelimaailmaan paetaan masennusta ja sitten kun on pelannut liikaa, ahdistutaan pelimääristä, mitä jälleen paetaan pelimaailmaan. Se on yksi yleisimmistä kuvioita, mitä olen nähnyt ongelmana pelimaailmassa.

Kotipaikkakunnallani on toteutettu digipeli-ongelmaisten nuorten vertaistukiryhmä, jossa olen toiminut ohjaajana. Tällä hetkellä etsimme siihen hommaan lisää työntekijöitä ja yritämme auttaa nuoria vähentämään pelaamista. ●

A close-up photograph of a group of people holding hands in a line. The focus is on the hands and forearms of individuals wearing red and black hooded sweatshirts. The background is a soft-focus green field. A semi-transparent white banner is overlaid on the upper portion of the image, containing text.

Älä jää yksin.

Apua on saatavilla.

# Digipelirajat'on

## digipelirajaton.fi

**D**igipelirajat'on tuottaa tietoa digipelaamisesta, kehittää tukimuotoja ongelmalliseen digipelaamiseen ja tukee pelaajien läheisiä sekä nuorten aikuisten kanssa toimivia ammattilaisia pelaamiseen liittyvissä kysymyksissä.

Tarjoamme vertaisuuteen perustuvaa tukea nuorille aikuisille, jotka pelaavat paljon tai ovat huolissaan digipelaamisen vaikutuksesta hyvinvointiinsa. Toiminnan tarkoituksena on joko lisätä digipelaajan hyvinvointia tai tarjota tukea pelaamisen hallintaan ja vähentämiseen. Vertaisryhmät on ensisijaisesti suunnattu nuorille aikuisille (18–29-vuotiaille). Lisäksi vertaistukea tarjotaan digipelaajien läheisille.

Vertaisuuteen perustuvaa tukea ovat

- *DPR Ctrl-keskusteluryhmä*  
Keskusteleva vertaisryhmä tukee itse asetettua tavoitetta pelaamisen vähentämisessä tai rajoittamisessa.
- *DPR Bootcamp-hyvinvointivalmennus*  
Toiminnallinen vertaisryhmä tukee paljon pelaavien nuorten aikuisten hyvinvointia ja psykososiaalista toimintakykyä.
- *Vertaistuki verkossa*  
Discord- ja Facebook-keskustelut auttavat läheisiä ja pelaajia pohtimaan pelaamisen roolia arjessa sekä antavat vinkkejä pelaamisen hallintaan.

Kokoamme ja julkaisemme tietoa ja tukimateriaaleja ammattilaisille, jotka kohtaavat digipelaamista sekä ongelmallisesti digipelaavia työssään. Järjestämme koulutuksia ja luentoja ammattilaisille ja työyhteisöille, jotka toivovat oppivansa lisää ongelmallisesta digipelaamisesta.

Haluatko jakaa kokemuksiasi digipelaamisen vähentämisestä, rajoittamisesta tai lopettamisesta? Etsimme uusia vertaisvalmentajia ja tarjoamme sinulle mahdollisuuden toimia vertaisohjaajana vertaisryhmissämme. Tarjoamme sinulle mielekästä vapaaehtoistoimintaa, vertaisvalmentajien yhteisön sekä koulutusta ja tukea vapaaehtoisena toimimiseen.

Digipelirajat'on on Sosped-säätiön valtakunnallista toimintaa.

## Peluuri ja Restart

### **peluuri.fi**

Peluuri tarjoaa tietoa ja tukea ongelmallisen pelaamisen kohtaamiseen ja hoitamiseen. Tarjolla on ammatillista tukea, vertaistukea ja oma-apuvälineitä puhelimen ja verkon välityksellä. Palvelut ovat luottamuksellisia, anonyymeja ja maksuttomia. Peluurin Restart-hanke kehittää tukipalvelua pelitapoihinsa muutosta pohtivalle tietokone-, mobiili- ja konsolipelaajalle. Lisätietoa Restartista: <https://peluuri.fi/fi/pelaajalle/restart-hankeessa-kehitetaan-ohjelmaa-joka-tukee-digipelaamisen-muutoksessa>

## Peliklinikka

### **peliklinikka.fi**

Peliklinikka on erikoistunut rahapeli-ongelmiin ja tarjoaa apua myös digipelaamisesta ja netin liikakäytöstä aiheutuviin haittoihin. Peliklinikka palvelee pelaajia, läheisiä ja heitä työssään kohtaavia ammattilaisia. Palvelut ovat maksuttomia. Osa palveluista on valtakunnallisia, jonka lisäksi palveluita tarjotaan pääkaupunkiseudulla. Apua voi saada soittamalla, netin kautta tai paikan päältä.

## Pelituki

### **pelituki.fi**

Pelituki välittää ja tuottaa tietoa peli- ja nettihaittojen ennaltaehkäisemiseksi sekä ongelmallisen raha- ja digipelaamisen tunnistamiseksi Keski- ja Itä-Suomessa. Tämän lisäksi Pelituki kehittää peli- ja nettihaittojen ehkäisyä, tunnistamista ja hoitoa.

## Game Quitters

### **gamequitters.com**

Game Quitters on englanninkielinen verkkoyhteisö ongelmallisesti digipelaaville ja heidän läheisilleen. Verkkosivusto tarjoaa vertaiskeskustelua, tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta sekä Cam Adairin kehittämän ohjelman digipelaamisen lopettamisen tueksi. Osa palveluista on maksullisia.

## Palvelut kunnissa

Ammatillista apua ongelmalliseen digipelaamiseen sekä arjenhallinnan tueksi saa A-kliinikoilta ja mielenterveystoimistoista. Ne tarjoavat tukea ja apua pelaajille ja heidän läheisilleen. Joillakin paikkakunnilla myös terveys- tai sosiaalitoimen yksiköt tai kriisikeskukset voivat auttaa. Esimerkiksi sosiaalityön sosiaalihojaus tarjoaa yksilöllistä tukea, ohjausta ja palveluneuvontaa kokonaisvaltaisesti muutoksen ja haastavan elämäntilanteen tueksi.

## Työterveys ja opiskelijaterveydenhoito

Oman työnantajan tarjoama työterveys tai oppilaitoksen tarjoama opiskelijaterveydenhuolto voivat tarjota ammatillista tukea digipelaamisen hallintaan, arjenhallintaan tai palveluneuvontaa haastavan elämäntilanteen tueksi digipelaajille sekä heidän läheisilleen.



# Digipelirajat'on-julkaisusarja

**P**ELI KESKEN-Kokemustarinoita ongelmallisesta digipelaamisesta on osa Digipelirajat'on-julkaisusarjaa. Aiemmin julkaisusarjassa on ilmestynyt tutkimuskatsaus, joka kartoittaa viihteellisen ja ongelmallisen digipelaamisen ilmiöitä ja ongelmalliseen digipelaamiseen kohdennettuja hoito- ja tukimuotoja alan kansainvälisen tutkimuskirjallisuuden perusteella. Tutkimuskatsaus koostuu kahdesta osasta:

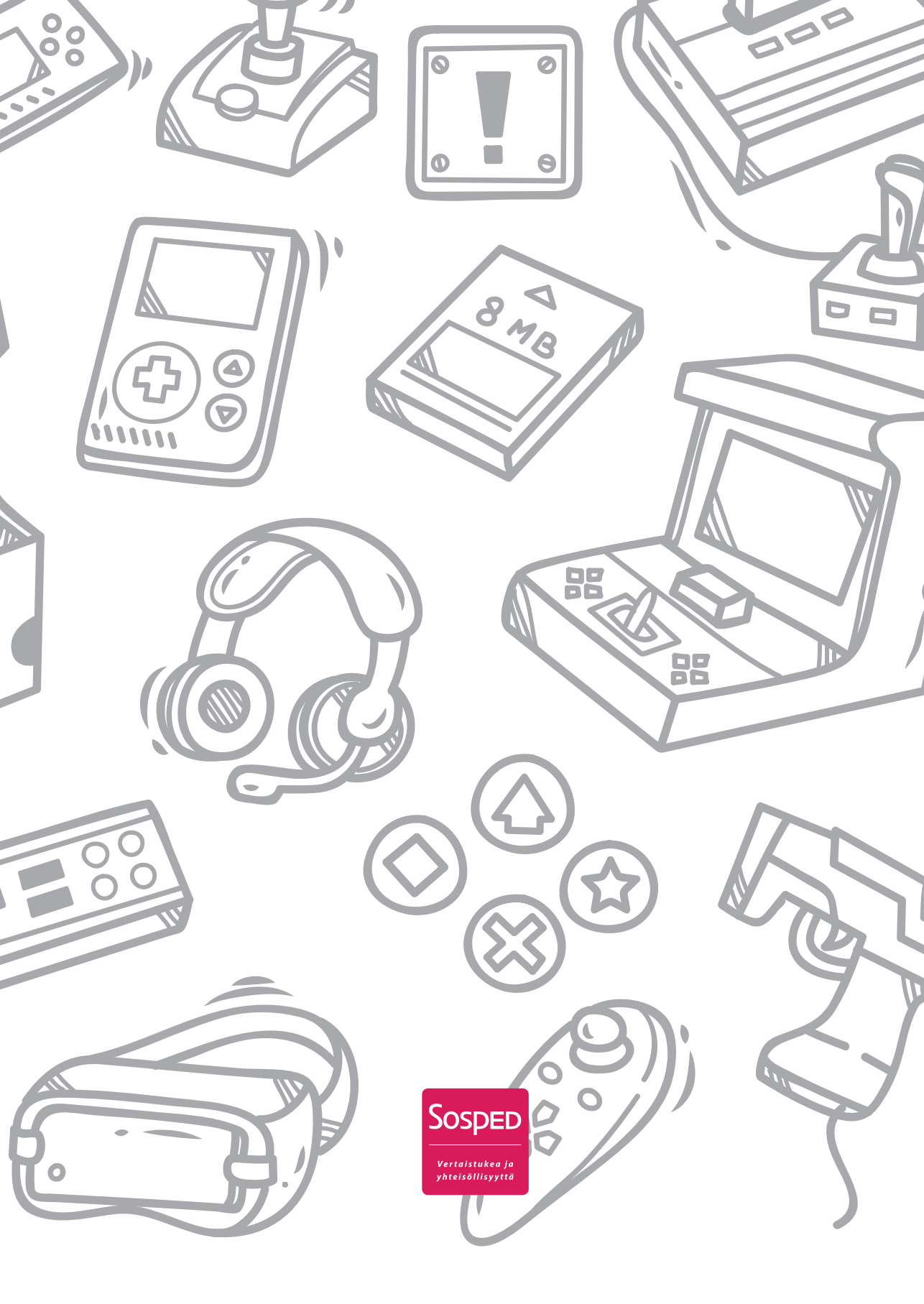
Kuuluvainen, S. & Mustonen, T. (2019). Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus. Katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin (2. painos). Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

Niemi, T. (2017). Vertaistuestako apu ongelmalliseen digipelaamiseen? Sosiaalipedagogiikan säätiö, Helsinki.

Julkaisusarja on luettavissa Sosped-säätiön verkkosivuilla.

[www.digipelirajaton.fi](http://www.digipelirajaton.fi)





**SospED**  
Vertaistukea ja yhteisöllisyyttä



SospED

Vertaisuutta ja  
yhteisöllisyyttä