

TUNNISTAMINEN JA PUUTTUMINEN

Lievästä tai tilapäisestä nettiriippuvuudesta voi päästä irti omin voimin. Tavoitteena ei yleensä ole netin käytön lopettaminen kokonaan vaan sen vähentäminen kohtuulliseen ja järkevään mittaan. Nettiriippuvuutta voi testata Päihdelinkin IAT -testillä (www.paihdelinkki.fi). Riippuvuudesta irtipääsemiseksi kokeiltavia "kotikonsteja" voisivat olla esimerkiksi eniten riippuvuutta aiheuttavan palvelun, ohjelman tai pelin käytöstä luopuminen, netissä käytetyn ajan rajoittaminen ja tauottaminen, nettipäiväkirjan pitäminen, nettiin käytetyn ajan korvaaminen muulla toiminnalla (uusi harrastus, kavereiden tapaaminen tms.), netinkäyttö sopimus kotona, hyvä tukiverkosto ja oman sosiaalisen verkoston luominen. Asiantuntija-apua tarjoavat Vantaalla Nuorisosasema ja koulujen oppilashuoltohenkilöstö.

Puuttuminen

Jos olet huolestunut nuoren netin käytöstä ja/tai pelaamisesta, muista, että varhainen puuttuminen on puuttumista silloin kun on vielä paljon vaihtoehtoja ja tukemisen mahdollisuuksia. Keskustele nuoren kanssa omasta huolestasi ja kerro, miltä sinusta tuntuu ja mikä arvelet / pelkää / epäilet tilanteen olevan. Kartoita nuoren elämäntilannetta yhdessä hänen kanssaan: netinkäytön ja pelaamisen määrä ja laatu, muut ongelmat, mahdolliset sairaudet ja riippuvuudet, suhteet perheeseen, verkosto, kaveripiiri, harrastukset ja vapaa-ajan vietto.

Testaa nuoren mahdollista peli- ja/tai nettiriippuvuutta esimerkiksi Lie-Bet -kyselyllä, IAT -testillä, SOGS-RA -kyselyillä. Jos tulosten tai nuoren oman kertoman mukaan huoleen on aihetta, pohdi nuoren kanssa hänen edellytyksiään muuttaa käytöstään. Muutoksen edellytyksiä ovat kyky muutokseen eli tarpeelliset taidot ja voimavarat sekä luottamus omiin kykyihin, halu muutokseen eli se miten tärkeänä ihminen pitää muutosta ja valmius - onko nuori valmis tekemään päätöksen muutoksen puolesta.

Muutosta auttaa toimiva yhteistyösuhde, johon kuuluvat lämpö, ystävällisyys, aitous, kunnioitus, myönteisyys ja empatia. Tavoitteena on auttaa nuorta näkemään käyttäytymisestä koitua haitta ja näkemään muutos omien etujen mukaisena. Voimavarat löytyvät yleensä nuoresta itsestään.

Kehitystehtäviensä keskellä nuori hakee omaa suhdettaan asioihin, eikä aina tunnista ongelmiaan. Hän on avun tarpeessa, mutta on samalla tullut rikkoneeksi sääntöjä. Nuori tarvitsee aikuista, joka kuuntelee ja ohjaa häntä, mutta ei tuomitse eikä leimaa. Nuoren on voitava luottaa sinun vaitioloosi, mutta sinun on pyrittävä puhumaan hänet puolellesi hakemaan yhteistyökumppaneita ja asiantuntija-apua, jos ongelmat kasvavat suuriksi.

Mahdollisen rahapeliongelman voi tunnistaa esimerkiksi yksinkertaisella Lie-Bet -kyselyllä joka soveltuu käytettäväksi kaiken ikäisillä henkilöillä. Nuorille on olemassa myös oma peliriippuvuuden diagnosointiin tarkoitettu kysely, SOGS-RA, joka pohjautuu patologisen pelihimon kriteereihin.

Kun nuorella on peliongelma, hoidetaan riippuvuutta ja nuorta itseään ottamalla huomioon nuoren elämäntilanne kokonaisuudessaan ja kuuntelemalla häntä. Nuoren kanssa voi pohtia arjen toimivuutta, perheen ja verkoston mahdollisuuksia antaa tukea, muita ongelmia tai riippuvuuksia, joita nuorella ehkä on sekä motivoitumista ja voimavaroja pelaamisen lopettamiseen. Parhaisiin tuloksiin päästään, kun tuetaan nuorella olevaa hyvää, tarjotaan hänelle riittävästi tukea tarpeeksi kauan ja kannustetaan ja motivoidaan häntä muutokseen. Nuoren itsensä tulisi saada nimetä avainhenkilö, johon hän luottaa ja jonka kanssa hän pystyy työskentelemään tavoitteellisesti ongelmista selviämiseksi. Asiantuntija-apua tarjoavat Vantaalla Nuorisosasema ja koulujen oppilashuoltohenkilöstö. Rahapeliongelmissa voi ottaa yhteyttä myös netissä toimivaan auttavaan puhelimeen Peluuriin (www.peluuri.fi) tai sosiaalipedagogiikan säätiöön (www.sosped.fi/gamecontrol).