

Turvallisuuden kokemus osana traumainformoitua näkökulmaa,  
polyvagaaliteoriaa ja toipumisorientaatiota - hyvinvointipelin  
kehittäminen Helsingin Klubitalon mielenterveyskuntoutujille

Maaria Posti, Kaisu Vastela



2023 Laurea

Laurea-ammattikorkeakoulu

**Turvallisuuden kokemus osana traumainformoitua näkökulmaa,  
polyvagaaliteoriaa ja toipumisorientaatiota - hyvinvointipelin  
kehittäminen Helsingin Klubitalon mielenterveyskuntoutujille**

Maaria Posti, Kaisu Vastela  
Sosiaalialan koulutusohjelma  
**Opinnäytetyö**  
Toukokuu, 2023

Maaria Posti, Kaisu Vastela

**Turvallisuuden kokemus osana traumainformoitua näkökulmaa, polyvagaaliteoriaa ja toipumisorientaatiota - hyvinvointipelin kehittäminen Helsingin Klubitalon mielenterveyskuntoutujille**

Vuosi 2023

Sivumäärä 64

---

Tämä opinnäytetyö on tehty kehittämistyönä Helsingin Klubitalolle, joka toimi opinnäytetyön toimeksiantajana. Opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida Helsingin Klubitalolle hyvinvointipeli. Työn tavoitteena oli kehittää Helsingin Klubitalon asiakastoimintaa yhdessä yhteisön kanssa, kehittää onnistunut peli sekä lisätä tietoisuutta koetun turvallisuuden tunteen merkityksestä hyvinvoinnille pelimuotoisen psykoedukaation avulla.

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä, jossa hyödynnettiin tutkimuksellisen kehittämistoiminnan periaatteita. Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyvä tutkimuksellinen selvitys ohjasi tässä työssä pelin kehittämistä. Työn teoreettinen viitekehys muodostuu traumainformoidusta näkökulmasta, polyvagaaliteoriasta, toipumisorientaatiosta, mielenterveyskuntoutujista ja pelillistämisestä.

Pelin kehittämisprosessi eteni yhteiskehittämisen avulla. Pelin kehittämiseen osallistui opinnäytetyön laatijoista ja Helsingin Klubitalon työryhmästä muodostuva organisaatio, jonka yhteiset suunnittelukokoukset ohjasivat pelin suunnittelua. Kehitettävästä pelistä laadittiin SWOT-analyysi, johon tukeutuen arvioitiin kehitettävää peliä ja tavoitteiden saavuttamista. Valmista peliä arvioitiin Helsingin Klubitalolta saadun palautteen ja opinnäytetyön laatijoiden itsearviointien avulla. Toimeksiantajalta ja kohderyhmältä palautetta kerättiin Klubitalolla järjestetyssä pelauttamisessa.

Kehittämistoiminnan tuloksena tuotettiin hyvinvointipeli, joka koostuu pelikorteista, ohjeivhosta ja säilytyslaatikosta. Peli pyrkii herättelemään ajatuksia pelaajan omaan hyvinvointiin liittyen. Palautteen perusteella enemmistö pelauttamistilaisuuteen osallistuneista koki oppineensa tavoitteiden mukaisesti uutta tietoa hyvinvointiin liittyen ja pelaamisen herättäneen tunteita. Lisäksi valtaosa vastaajista mainitsi voivansa kuvitella palaavansa pelin pariin myöhemmin. Asetetuista tavoitteista huolimatta peli kuitenkin koettiin haasteellisena oppia.

Opinnäytetyön laatijoiden näkemyksen mukaan pelin suunnittelu onnistui käytettävissä olleisiin resursseihin nähden hyvin. Lisäksi saadut tulokset osoittavat pelin hyödyntämisen potentiaalın Klubitalon mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin lisäämisessä. Jatkokehittämisen kohteeksi koettiin pelin kehittäminen edelleen, mikä mahdollistaisi pelin vastaamisen paremmin kohderyhmän tarpeisiin, sekä pelin hyödyntäminen muiden kohderyhmien kanssa.

Asiasanat: traumainformoitu näkökulma, polyvagaaliteoria, toipumisorientaatio, mielenterveyskuntoutujat, pelillisyyss

Maaria Posti, Kaisu Vastela

**Sense of security in trauma-informed approach, polyvagal theory and recovery-oriented approaches - developing a game on well-being for Helsinki Clubhouse mental health rehabilitees**

Year 2023

Pages

64

---

This thesis was carried out as a development work for Helsinki Clubhouse, which acted as the commissioning party for the thesis. The purpose of the thesis was to design, produce and evaluate a game on well-being for Helsinki Clubhouse. The aim of the thesis process was to develop the client activities of Helsinki Clubhouse together with the community, to develop a successful game and to increase awareness of the importance of the perceived sense of security for well-being through game-based psychoeducation.

The thesis was implemented as a functional thesis, which utilized the principles of research-based development activities. In this thesis, a research-based study related to the functional thesis guided the development of the game. The theoretical framework of the thesis consists of trauma-informed approach, polyvagal theory, recovery-oriented approaches, mental health rehabilitees and gamification.

The game development process proceeded through co-creation. An organisation consisting of the authors of the thesis and a team from Helsinki Clubhouse participated in the development of the game, and its joint design meetings guided the design of the game. A SWOT analysis was conducted of the game to be developed, based on which the game to be developed and the achievement of the goals were evaluated. The finished game was evaluated with the aid of feedback received from Helsinki Clubhouse and self-assessment by the authors of the thesis. Feedback from the client and the target group was collected during a gaming session at the clubhouse.

As an output of the development activities, a game on well-being was produced, consisting of playing cards, an instruction booklet, and a storage box. The game aims to evoke thoughts about the player's own well-being. Based on the feedback, the majority of the participants in the gaming event felt that they had learned new information related to well-being in accordance with the goals and that gaming aroused emotions. In addition, the vast majority of the respondents mentioned that they could imagine returning to the game later. However, despite the set goals, the game was perceived as a challenge to learn.

The authors of the thesis perceive that the design of the game succeeded in relation to the available resources. Additionally, the obtained results show the potential of utilizing the game as means to increase the well-being of mental health rehabilitees in the clubhouse. It was perceived that the game could be further developed in order to better meet the needs of the target group. Other research topics include utilizing the game with other target groups.

Keywords: trauma-informed approach, polyvagal theory, recovery-oriented approaches, mental health rehabilitees, gamification

## Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Opinnäytetyön tausta .....	6
3	Teoreettinen viitekehys .....	8
3.1	Traumat ja traumainformoitu näkökulma .....	8
3.1.1	Traumat.....	8
3.1.2	Trauman vaikutukset ja siitä toipuminen .....	9
3.1.3	Traumainformoitu näkökulma .....	10
3.2	Polyvagaaliteoria - tarpeemme tuntee turvallisuutta.....	12
3.3	Toipumisorientaatio .....	15
3.4	Mielenterveys ja Klubitalojen mielenterveyskuntoutujien haasteet.....	17
3.5	Pelillistäminen, leikillisuus ja oppiminen .....	19
4	Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet .....	21
5	Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut .....	22
6	Hyvinvointipelin kehittämisprosessi .....	24
6.1	Kehittämisprosessin tehtävät.....	24
6.2	Suunnitteluvaihe .....	25
6.3	Toteutusvaihe .....	27
7	Arviointi .....	31
7.1	Arvioinnin osa-alueet .....	31
7.2	Arvioinnin toteuttaminen .....	32
7.3	Opinnäytetyön arviointi .....	34
8	Pohdinta .....	36
8.1	Kehittämisprosessin tulosten tarkastelu .....	37
8.2	Opinnäytetyön eettisyys .....	38
8.3	Opinnäytetyön luotettavuus .....	39
8.4	Jatkokehittämisen aiheet .....	40
	Lähdeluettelo .....	41
	Kuviot .....	45
	Liitteet .....	46

## 1 Johdanto

Yhteiskunnassa viime vuosina voimakkaasti lisääntyneet mielenterveyden haasteet muodostavat yhden tämän ajan suurimmista haasteista. Valtamedioissa puhutaan kansallisesta mielenterveyskriisistä (esim. Ursin 2023). On tiedetty pitkään, että mielenterveys muodostaa oleellisen osan kokonaisvaltaista hyvinvointiamme. Huolimatta tästä ja moninaisista yrityksistä tarttua ongelmaan mielenterveyden haasteet vaikuttavat pitävän sitkeästi pintansa.

Hyvinvoinnin suhteen mielenterveyskuntoutujat muodostavat erityisen haavoittuvasen ryhmän. Tämä johtuu siitä, että mielenterveyskuntoutujien kokemat haasteet ja tuen tarpeet ovat usein moninaisia. Mielenterveyskuntoutujien kokonaisvaltaista hyvinvointia voidaan tukea ja tuetaankin jo tänä päivänä monella tapaa. Tämän opinnäytetyön tekijöiden näkemyksen mukaan yhden keinon edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia voisi muodostaa tietämyksen lisääminen traumojen vaikutuksista ja yksilön omista mahdollisuuksista edistää omaa turvallisuuden kokemustaan. Tämä opinnäytetyö pyrki osaltaan vastaamaan kuvatulla tavalla mielenterveyskuntoutujien tuen tarpeeseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida hyvinvointipeli. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Helsingin Klubitalon kanssa. Opinnäytetyön tavoitteina oli kehittää Helsingin Klubitalon asiakastoimintaa yhdessä Klubitalon yhteisön kanssa, kehittää onnistunut peli ja lisätä tietoisuutta koetun turvallisuuden tunteen merkityksestä hyvinvoinnille pelimuotoisen psykoedukaation avulla. Opinnäytetyön viitekehys perustuu käsitteisiin traumainformoitu näkökulma, polyvagaaliteoria, toipumisorientaatio, mielenterveyskuntoutajat ja pelillistäminen.

## 2 Opinnäytetyön tausta

Jo tällä hetkellä monet tahot tukevat toiminnallaan mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin lisääntymistä. Lisäksi monet organisaatiot kehittävät säännöllisesti omaa toimintaansa vastaamaan paremmin asiakaskunnan tarpeita ja toiveita. Eräs tällainen taho on Helsingin Klubitalo, joka valikoitui tämän opinnäytetyön työelämän yhteistyökumppaniksi. Kuten johdannossa kerrottiin, tämä opinnäytetyö pyrki osaltaan vastaamaan tarpeeseen tukea mielenterveyskuntoutujien hyvinvointia.

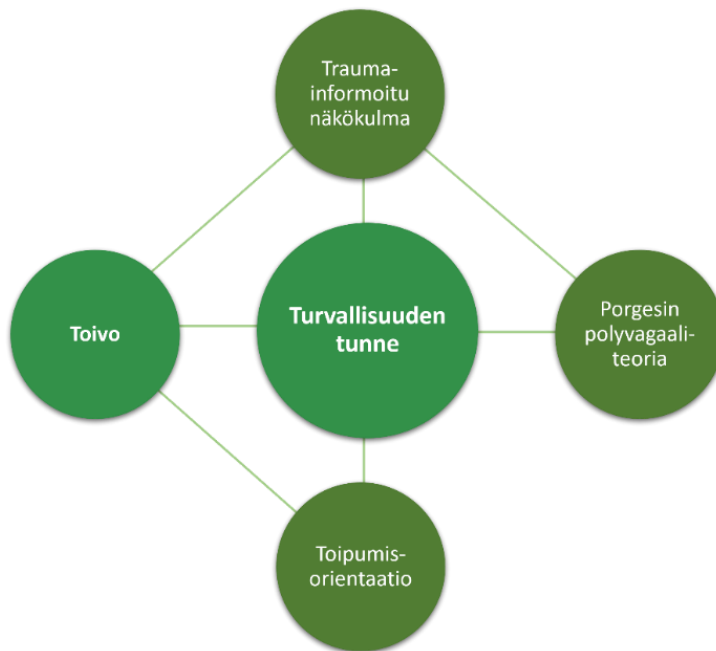
Klubitalotoiminta ei ollut opinnäytetyön tekijöistä Kaisulle ennalta kovin tuttua, mutta tätä vastoin Maaria oli työskennellyt Helsingin Klubitalolla kesätyöntekijänä kesällä 2022. Seuraavaksi tässä luvussa kerrotaan enemmän Helsingin Klubitalosta ja klubitalotoiminnasta.

Helsingin Klubitalo on helsinkiläisille mielenterveyskuntoutujille suunnattu, henkilöstön ja kävijöiden muodostama tasavertainen yhteisö, joka tarjoaa tukea jäsentensä eli asiakkaiden työllistymiseen ja opintoihin. Helsingin Klubitalon taustaorganisaationa toimii Etelä-Suomen Klubitalot ESKOT ry. Klubitalojen alkuperä johtaa Yhdysvaltojen New Yorkiin, minne perustettiin ensimmäinen klubitalo vuonna 1948. Suomessa klubitalotoimintaa on harjoitettu vuodesta 1997 alkaen. (Helsingin Klubitalo 2021.) Klubitalojen toiminta pohjautuu toipumisorientaatioon (Suomen Klubitalot ry 2023).

Kaikki Suomen klubitalot, mukaan lukien Helsingin Klubitalo, kuuluvat kansainväliseen Clubhouse International -klubitaloyhteisöön. Kansainvälisesti hyväksytyt laatusuositukset ohjaavat kaikkien klubitalojen toimintaa. Laatusuosituksen ohella Helsingin Klubitalon toimintaa ohjaavat arvot ja periaatteet. Helsingin Klubitalon arvot muodostuvat kunnioituksesta ihmis-oikeuksia ja -oikeuksia kohtaan, yhdessä tekemisestä ja tasavertaisuudesta yhteiskunnassa toimimisessa. Klubitalon periaatteisiin kuuluvat puolestaan asiakaslähtöisyys, voimavarojen ja mielenkiinnonkohteiden ohjaama toiminta, arvostus toisia kohtaan ja diagnoosivapaus (Helsingin Klubitalo 2021.) Edellä mainitut Helsingin Klubitalon toimintaa ohjaavat tekijät pyrittiin huomioimaan myös tässä opinnäytetyössä.

### 3 Teoreettinen viitekehys

Seuraavissa aliluvuissa avataan opinnäytetyön teoreettista taustaa. Teoreettinen viitekehysemme kolme ensimmäistä osa-aluetta muodostuvat traumainformoidusta näkökulmasta, turvallisuuden merkitystä käsittelevästä polyvagaaliteoriasta ja toipumisorientaatiosta. Tässä työssä kyseisiä teemoja käsitellään erityisesti turvallisuuden tunteen näkökulmasta, joka yhdistää teemoja kuvion 1 mukaisesti. Kuten samassa kuviossa havainnollistetaan, myös toivo linkittyy vahvasti traumainformoituun näkökulmaan, toipumisorientaatioon ja toisaalta kykyimme tuntee turvaa. Traumainformoitua näkökulmaa, polyvagaaliteoriaa ja toipumisorientaatiota avataan kolmessa ensimmäisessä aliluvussa. Näissä kolmessa osiossa esille nousevat teemat muodostavat keskeisen osan opinnäytetyössä kehitetyn pelin tietosisältöä. Kahdessa viimeisessä aliluvussa käsitellään puolestaan mielenterveyskuntoutujia asiakasryhmänä sekä pelillisyyttä oppimisen välineinä.



Kuvio 1: Teoreettisen viitekehysten käsitteiden väliset yhteydet

#### 3.1 Traumat ja traumainformoitu näkökulma

##### 3.1.1 Traumat

Jotta voidaan puhua traumainformoidusta näkökulmasta, on ensin määriteltävä mitä traumalla tarkoitetaan. Bessel van der Kolk (2020) kuvaa teoksessaan trauman olevan menneisyyden tapahtuma, joka on jättänyt jäljen henkilön kehoon, mieleen ja aivoihin. Jälki voi ilmetä esimerkiksi autonomisen hermoston ali- tai ylivireystilana ja kognition ongelmina. Trauman vaikutus voi kohdistua niin terveyteen, hyvinvointiin, käyttäytymiseen kuin kykyimme oppia.

Traumaattista stressiä voi syntyä joko pitkäaikaisten olosuhteiden tai useiden yksittäisten tapahtumien seurauksena (Sarvela 2020a, 19).

Bessel van der Kolk nostaa teoksessaan esille ”kehityksellisen trauman häiriön”. Tällä käsitteellä tarkoitetaan traumaattista stressiä, joka on syntynyt lapsen vuorovaikutuksellisissa suhteissa. Traumaattinen stressi voi synnyttää esimerkiksi kyvyttömyyttä säädellä tunteita, aggressiota, vaikeutta keskittyä sekä pelkoja. (van der Kolk 2020, 197-198.) Häiriöön vaikuttaisi Sarvelan (2020a, 14) mukaan puolestaan liittyä käsitteeseen ”ACEs” eli lapsuuden haitalliset kokemukset. Lapsuuden haitalliset kokemukset ovat traumaattisia kokemuksia, jotka ovat aiheuttaneet lapselle myrkyllistä stressiä. Kokemukset voivat liittyä esimerkiksi vanhempien alkoholismiin tai mielenterveyden haasteisiin, avioeroon, kiusaamiseen tai väkivallan läsnäoloon lapsen arjessa. Toistuvat traumaattiset tapahtumat tai pitkäaikaiset traumaattiset olosuhteet synnyttävät stressiä, joka vaikuttaa lapsen kehittyviin aivoihin tai hermostoon haitallisesti.

Autonominen hermostomme, stressinsäätelyjärjestelmämme ja fysiologiamme muovautuu lapsuudesta lähtien sosiaalisissa suhteissa toisiin. On tutkittu, että traumatisoituneen kehon viireystila vaihtelee eri tavalla kuin ei-traumatisoituneen. Viireystilan käsite liittyy läheisesti Porgesin polyvagaaliteoriaan. (Pelkonen & Sarvela 2020, 107.)

Jokainen ei automaattisesti traumatisoidu kohdatessaan haastavia tilanteita ja tapahtumia. Esimerkiksi kokemukset myötätunnosta ja rakkaudesta lapsuudesta suojaavat lasta henkisen ja fyysisen kärsimyksen haitoilta (Pelkonen & Sarvela 2020, 107). Hipp (2023, 15) kuvaa, että trauma syntyy, kun omat keinomme selviytyä haastavasta tapahtumasta eivät riitä. Lisäksi tutkimukset ovat osoittaneet, että käsittelemättömät traumat voivat siirtyä yli sukupolvien (Ahlström 2015, 184).

### 3.1.2 Trauman vaikutukset ja siitä toipuminen

Trauman vaikutuksia voidaan tarkastella sekä yksilö- että organisaationaalisilla tasoilla. Yksilötasolla trauma voi oireilla kroonistuneina kipuina. Toisaalta pitkäkestoinen, psyykettä kuormittava kipu voi itsessään traumatisoida ihmistä. Trauma horjuttaa yksilön turvallisuuden tunnetta: se jättää tapahtuman kokeneelle tunteen, että uhka ei ole poistunut. Tällöin jotkut tilanteet voivat muistuttaa traumaattisesta tapahtumasta ja aktivoida hermoston taistele-pakene-jähmety-jäädy-reaktioita, vaikka varsinaista vaaraa ei olisi. Mieli voi yrittää paeta hankalasta kokemuksesta dissosiaation keinoin. (Hipp 2023, 16, 18 & 25; Palomäki 2020, 305 & 307; Sarvela 2020a, 14.) Turvallisuuden tunne tai sen puuttuminen, sekä hermoston toiminta koetun turvallisuuden pohjalta kytkee traumat vahvasti polyvagaaliteoriaan (ks. luku 3.2).

Monen traumaattisen tilanteen kokeminen voi olla nakertanut traumatisoituneen itsetuntoa, minkä ohella traumatisoitunut saattaa suhtautua epäluulolla muita kohtaan ja pelätä hieman kaikkea. Pelko voi lopulta estää ihmistä kuulla omia syviä toiveitaan ja elää elämäänsä

haluamallaan tavalla. Kaikki edellä kuvattu oireilu voi tapahtua ilman, että traumatisoitunut tiedostaa syitä oireiden taustalla. (Hipp 2023, 16, 18 & 25; Palomäki 2020, 305 & 307; Sarvela 2020a, 14.) Esimerkiksi kykenemättömyys hallita stressiä, toteuttaa itseään ja kykyjään ja liittyä ympäröivään yhteisöön linkittyvät myös mielenterveyden haasteisiin (ks. luku 3.4).

Traumoihin liittyy myös yhteiskunnallinen näkökulma. Sarvelan (2020a, 14) mukaan monesti tiedostamattomat traumat vaikuttavat organisaatiokulttuureissa. Traumatisoituneessa organisaatiossa voi esimerkiksi ilmetä tunnetaitojen puutetta, turvattomuuden tunnetta, yliviireyttä, vuorovaikutuksen haasteita, kiusaamista, oppimisvaikeuksia ja kapeakatseisuutta toisia kohtaan (Bloom & Fallagher 2013, Sarvelan 2020a, 15 mukaan). Myös niin sanottu episteeminen eli tietoon pohjautuva epäoikeudenmukaisuus yksilöä kohtaan voi synnyttää trauman (Sarvela 2023, 32). Stinnett (2018, 43-44) on kuvannut, että episteeminen trauma voi syntyä, kun ympäristö hiljentää voimakkaasti tai systemaattisesti yksilön omaa ääntä. Episteemisen trauman seurauksena ihmisen yhteys omaan itseensä voi heikentyä. Traumaattista stressiä voivat kerryttää myös esimerkiksi yhteiskunnan riittämättömät peruspalvelut, poliittiset epäoikeudenmukaisuudet, syrjintä, rasismi, väkivallan läsnäolo ja ihannoiti mediassa sekä yhteiskunnalliset ilmiöt kuten sodat ja luonnonmullistukset. (Linner Matikka 2020, 69; Rask & Castaneda 2023, 132; Sarvela 2023, 36.) Sarvelan (2023, 37 & 39) mukaan rakenteellisiin ongelmiin puuttuminen traumainformoidusti voi tarjota mahdollisuuden kehittää terveempiä, turvallisempia ja tasavertaisempia yhteisöjä.

Traumasta toipuminen vaatii pitkäjänteistä työskentelyä itsen kanssa (Hipp 2023, 23). Sarvelan (2023, 29-31) mukaan toipumista voi kuitenkin tapahtua monilla yhteiskunnan tasoilla. Perinteisiksi miellettyjen terapioiden tai psykiatrien vastaanottojen ohella traumasta toipumista voidaan edistää ja ennaltaehkäisyä tehdä eri tavoin esimerkiksi tukemalla resilienssin vahvistumista. Hipp (2023, 25) puolestaan kuvaa, että toipumista edistää myös tapahtumista puhuminen ja tätä kautta häpeän hälventäminen. Toipumisen edellytyksenä on, että trauman kokeneen keho oppii vaaran olevan ohitse ja että on turvallista suunnata huomio nykyhetkeen (van der Kolk 2020, 31). Linner Matikan (2020, 71) mukaan turvan kokemus on välttämätön myös ammattilaiselle, joka työskentelee traumataakan kanssa elävän asiakkaan kanssa: jotta voi luoda turvaa toiselle, täytyy myös itse tuntea oma olonsa turvallisiksi.

### 3.1.3 Traumainformoitu näkökulma

Turvan kokemus liittyy keskeisesti myös traumainformoituun näkökulmaan. SAMHSA (2014, 9-10) eli Substance Abuse and Mental Health Services Administration, joka vastaa julkisista mielenterveys- ja päihdepalveluista Yhdysvalloissa, määrittelee, että traumainformoidusti työskentelevä ammattilainen kykenee kohtaamaan asiakkaan turvallisessa ilmapiirissä. Ammattilainen on myös tietoinen trauman yleisyyden väestön tasolla ja osaa myös tunnistaa trauman merkkejä ja vaikutuksia. Lisäksi ammattilainen kykenee toimimaan traumatietoisesti

erilaisissa vuorovaikutustilanteissa ja ehkäisemään uudelleentraumatisoitumista palveluissa. Kuvattu traumainformoidun näkökulman määritelmä sisältyy SAMHSA:n ”The four R’s” -malliin eli niin sanottuun ”neljän R:n malliin” (realization, recognize, respond, resist re-traumatization).

Traumainformoidun näkökulman voidaan ajatella merkitsevän muutosta ajattelussa. Traumainformoidussa näkökulmassa kysytään asiakkaalta ”Mitähän hänelle on tapahtunut?”, sen sijaan, että pohdittaisiin, mitä asiakkaassa on vikana. Pyrkimyksenä on suhtautua ihmiseen kokonaisvaltaisesti, tämän koko elämänhistoria huomioiden. (Linner Matikka 2020, 68-69.)

Traumainformoitua näkökulmaa toteutetaan erilaisten mallien avulla. Sarvelan (2020a, 23) mukaan valtaosa traumainformoiduista malleista pohjautuu samoihin teemoihin. Teemoihin luetaan traumatietoisuus, turvan kokemus, sosiaalinen tasa-arvoisuus sekä sukupuoli- ja kulttuurisensitiivisyys. Keskiössä on myös ammattilaisen henkilökohtainen itsetuntemus.

Sarvela (2023, 40-42) kuvaa traumainformoidun näkökulman yhteyttä toivoon. Kun ammattilainen ylläpitää traumatisoituneen toivoa ja tukee keinojen ja ymmärryksen löytymistä, tämä vahvistaa edelleen traumainformoitua näkökulmaa. Voimme esimerkiksi kautta elämän oppia kuuntelemaan kehomme somaattisia viestejä ja säätelemään tunne- ja vireystilaamme. Juurtuneempi tapa olla läsnä tässä hetkessä antaa kokemusta turvallisuuden tunteesta ja tätä kautta mahdollisuuden tehdä omannäköisiä ja tietoisia valintoja. Toivo muodostaa keskeisen elementin myös toipumisorientaatiossa (ks. luku 3.3).

Vakavaa traumatisoitumista on tutkittu Suomen kontekstissa melko rajallisesti. Traumoista on kuitenkin julkaistu enenevässä määrin kirjallisuutta viime vuosina. Yhdeksi keskeiseksi traumatietoutta käsitteleväksi teokseksi nostamme Suokas-Cunliffen (2015) toimittaman teoksen ”Häpeästä myötätuntoon: Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen”, joka kokoaa psykoterapeuttien kirjoittamien artikkelien muodossa tietoa traumoista, varhaisesta traumatisoitumisesta ja dissosiaatiohäiriöistä. Myös moni tähän lukuun hyödynnetyistä lähteistä, kuten Kaisa Sarvelan ja Elisa Auvisen toimittama ”Yhteinen kieli: Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen” ja kuluvana vuonna julkaistu Johanna Linner Matikan ja Tiia Hippin toimittama ”Traumainformoitu työote”, edustavat osaltaan uusinta suomeksi julkaistua traumatietoutta.

Traumainformoituun näkökulmaan viitataan kirjallisuudessa eri nimillä. Kirjallisuudessa voi törmätä esimerkiksi traumainformoituun työotteeseen, näkökulmaan, lähestymistapaan ja orientaatioon. Nämä kaikki termit viittaavat pohjimmiltaan samaan asiaan. Tässä työssä käytetään termiä traumainformoitu näkökulma.

### 3.2 Polyvagaaliteoria - tarpeemme tuntea turvallisuutta

Turvallisuuden rooli elämässä on niin intuitiivinen ja oleellinen, ja on yllättävää, miten se laiminlyödään instituutioissa. Ehkä turvallisuuden roolin väärinymmärrys kumpuaa oletuksesta, että tiedetään mitä turvallisuus on. Turvallisuuden ja kehollisen kokemuksen turvallisuudesta välillä saattaa kuitenkin olla ristiriita. Länsimaissa on taipumus kasvatuksessa keskittyä kognitiivisten prosessien vahvistamiseen, ja kehollisten tuntemusten ja liikehtimisen tarpeen estämiseen. Näin syntyy vinouma, jossa mentaalisia prosesseja painotetaan ja vähätellään kehollisia tuntemuksia. (Porges 2017, 33.) Turva ja turvattomuus eivät perustu kognitioon, vaan vaikuttavat enemmänkin kehollisina tuntemuksina, jotka ovat rakentuneet yhteiskunnallisessa ilmastossamme yksilöllisten kokemustemme kautta. Kehon tarve turvallisuuteen näkyy sen radikaaleina selviytymiskeinoina (riippuvuudet, alistaminen, manipulointi jne.), joilla pyrkii välttämään epä mukavuuden tunteita ja kasvattamaan turvallisuuden tunnetta. (Sarvela 2023, 39-40.)

Polyvagaaliteoria on neurofysiologinen malli turvasta ja luottamuksesta. Polyvagaaliteoria nivoo yhteen fysiologian ja käyttäytymisen. Sosiaalisuuden hermoradat ovat yhteisiä hyvinvointia, kasvua ja palautumista ohjaavien hermoratojen kanssa. Tärkeintä on ymmärtää, että hermostomme etsii turvallisuutta, ja käytämme yhteyttä muihin turvallisuuden tunteen kasvattamiseen. Mallin mukaan turvaa määrittelee uhan poistamisen sijaan kokemus turvallisuudesta. Kokemus turvasta edellyttää, että lapsuudessa muihin koetun turvallisen yhteyden kautta hermostomme on kehittynyt kykeneväksi säätelemään itseään, kehomme sisäinen hermostollinen tarkkailujärjestelmä viestii turvasta, ja kehomme ei ole puolustautumistilassa. (Dana 2021; Porges 2017, 23-24 & 99-100.) Traumaorientoidussa näkökulmassa lapsuuden haitallisten kokemusten vaikutus on vahvasti esillä.

Kehossamme toimii taustalla jatkuvasti erilaisia, tiedostamattomia mekanismeja, jotka kuitenkin määrittävät vahvasti toimintaamme ja havaintokykyämme. Oman hermostomme toiminnan ymmärtäminen kasvattaa hyvinvointiamme. Turvallisuuttamme ja hyvinvointiamme tukevat järjestelmät ovat hermostollinen hierarkia, neuroseptio ja kanssasäätely. (Dana 2021.)

Autonominen hermosto jaetaan perinteisesti toiminnallisesti kahteen osaan: toisiinsa vaikuttaja-vastavaikuttaja suhteessa oleviin sympaattiseen ja parasympaattiseen hermostoon. Polyvagaaliteoriassa parasympaattinen hermosto jaetaan edelleen kahteen toiminnallisesti toisistaan eroavaan osaan, stressinsäätelyyn merkittävästi osallistuvan vagushermon vatsan- ja selänpuoleisiin haaroihin. Näin perinteisen autonomisen hermoston kahteen osaan jaon sijaan polyvagaaliteoriassa autonominen hermosto jaetaan siis toiminnallisesti kolmeen osaan. (Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016, 55; Pelkonen & Sarvela 2020, 107-108; Porges 2017, 4-5.) Alla

olevassa kuvassa on havainnollistettu, miten hermostollisen hierarkian kolme osaa aktivoituvat tietyssä järjestyksessä (kuvio 2).



Kuvio 2: Polyvagaaliteoria: autonomisen hermoston kolme hierarkista tasoa (mukailien Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016, 56)

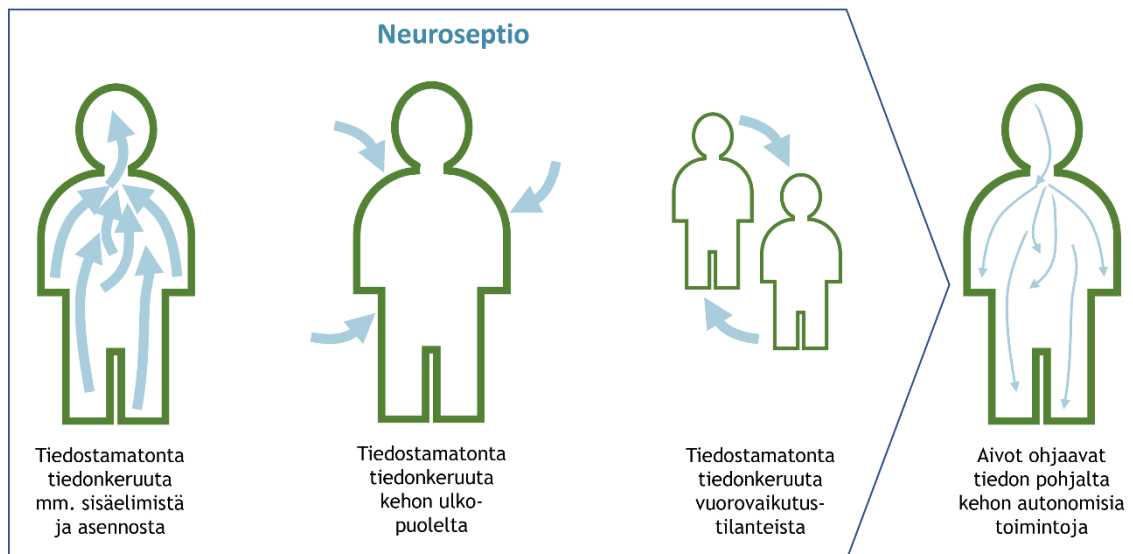
Neurofysiologi Stephen W. Porgesin polyvagaaliteorian neurologisesta tarkkuudesta on risteäviä näkemyksiä. Traumapsykoterapiassa polyvagaaliteoria on kerännyt vahvasti kaikupohjaa tarjotessaan toimivan selityksen traumatisoitumisen synnyttämiin vireystilavaihteluihin. Polyvagaaliteoria on osoittautunut käytännölliseksi viitekehyykseksi emotionaalisen trauman hoidossa ja vireystilan säätelyn ymmärtämisessä. (Pelkonen & Sarvela 2020, 107; Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016, 55-56.) On tärkeää ymmärtää sisältä ulospäin, mitä eri tilat tarkoittavat käytännössä, ja siirtyä älyllisestä lähestymistavasta kohti kokemuksellista. Tämä tarkoittaa esimerkiksi ymmärrystä siitä, miltä tuntuu siirtyä liittymisen tilasta lamaannukseen. (Dana 2021.)

Vuorovaikutuksellisuus on syvällä ihmisyydessä. Polyvagaaliteoria korostaa yhteyden toisiin olevan meille biologinen välttämättömyys, elinehto. Tarvitsemme yhteyttä muihin pysyäksemme hengissä. Yhteys tarkoittaa kykyä vastavuoroiseen vuorovaikutukseen muiden kanssa, jolloin säätelemme toistemme fysiologista tilaa, ja kykyä luoda ihmissuhteita voidaksemme kokea olevamme turvassa. Lapsuudessa koetut vuorovaikutuksen haasteet muokkaavat hermostomme toimintaa pysyvästi, ja lapsuuden tärkeiden ihmissuhteiden vaikutukset muuttavat kehomme fysiologiaa, autonomista hermostoaamme ja kehomme immuunijärjestelmää. (Pelkonen & Sarvela 2020, 107; Porges 2017, 7-9 & 99-100.)

Autonomisen hermoston yksinkertaisin säätelyjärjestelmä vastaa reflekseistä ja peruselintoinnoista ja säätelee siten tärkeitä, elämälle välttämättömiä toimintoja. Autonomisen hermoston toisena osana toimii sisäelimiä osaltaan säätelevä, muun muassa stressivasteeseen nopeasti reagoiva sympaattinen hermosto, joka on kiinteässä yhteydessä aivojemme

uhkatilanteisiin reagoivaan osaan. Kolmantena ja kehittyneimpänä osana toimintaamme säätelee vagushermon vatsanpuoleinen haarasto, joka mahdollistaa sosiaalisen yhteyden toimimme. (Pelkonen & Sarvela 2020, 107-108; Porges 2017, 5 & 29-31.) Sosiaalisessa liittymisessä turvalliseksi koettu sosiaalinen tila käynnistää vagaalisen jarrun, joka estää sympaattisen järjestelmän taistelee tai pakene -reaktion. Tarvittaessa vaaralliseksi muuttuneessa tilanteessa sympaattinen järjestelmä on aktivoitavissa millisekunneissa. (Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016, 57).

Tarkkailemme ja arvioimme kohtaamiimme uhkia ja mahdollisuuksia jatkuvasti sekä tietoisesti että tiedostamatta. Taustalla toimivaa, ympäristöstä tiedostamattamme tietoa keräävää tarkkailujärjestelmää kutsutaan neuroseptioksi. Järjestelmä tarkkailee merkkejä turvasta, vaarasta ja hengenvaarasta, ja autonominen hermosto automaattisesti muuttaa fysiologista tilaamme varmistaakseen hengissä pysymisen. Tiedon pääasiainen suunta on kehosta aivoihin. Usein emme tiedosta mikä on aktivoitunut neuroseption, mutta meillä on taipumus huomata fysiologinen muutos, esimerkiksi vatsassa tuntuvana levottomuutena tai intuitiivisena tunteena. Neuroseptio voi tunnistaa vaaran ja turvan merkkejä myös väärin. (Pelkonen & Sarvela 2020, 108-109; Porges 2017, 19-20.) Neuroseptiota on havainnollistettu alla (kuvio 3).



Kuvio 3: Autonominen hermostomme reagoi tiedostamattamme jatkuvasti ympäristön ärsyketulvaan (mukaihen Dana 2021; Farrell 2019; Pelkonen & Sarvela 2020, 108; Porges 2017, 68 & 142-143)

Meillä kaikilla on tyypillinen tapamme reagoida, kun kohtaamme liian monta vihjettä vaarasta. Henkilöhistoriamme selittää olemmeko uhkatilanteessa taipuvaisia taistelee/pakene vai lamaannustilaan. Vireystilan muutos saattaa reaktion voimakkuuden mukaan jäädä muilta huomaamatta, mutta se estää aidon, täysimittaisen yhteyden muihin ihmisiin. (Dana 2021) Porgesin mukaan trauma on krooninen häiriö yhteydessämme toisiin (Dana 2021). Esimerkiksi työryhmytöskentelyssä traumatietoinen ymmärrys mahdollistaa psykologisesti turvallisen

toimintaympäristön kehittämisen, kun olemme tietoisia kehomme evolutiivisista ja vaistonvaraisista mekanismeista (Törmi 2020). Turvallisessa ympäristössä sosiaalisen liittymisen systeemi tukee vuorovaikutukseen liittyviä toimintoja, kuten korostuneen ihmispuheen taajuuden erottamisen, pään kääntämisen puheen suuntaan ja katseen liittymisen tila tekee toiminnastamme joustavaa, loogista, jäsentynyttä ja nykyhetkessä läsnä olevaa. (Pelkonen & Sarvela 2020, 108-109.)

### 3.3 Toipumisorientaatio

Yksilön toipuminen määritellään henkilökohtaiseksi muutosprosessiksi, joka perustuu henkilökohtaiseen näkemykseen mielekkästä elämästä. Toipumisorientaatio määritellään ajattelun ja toiminnan holistiseksi viitekehykseksi, jossa korostetaan osallisuutta, toivoa, merkityksellisyyttä, voimavaroja ja positiivista mielenterveyttä. Toipumisorientaation monitieteellinen lähestymistapa ammentaa erityisesti sosiaalitieteellisistä ja psykologisista teorioista. (Nordling & Rissanen 2020, 3-9.) Toipumisorientaatio toimii opinnäytetyön yhteistyökumppanin, Helsingin Klubitalon, toiminnan viitekehyksenä.

Toipumisorientaation arvot toimivat sosiaalityön, palveluohjauksen, psykososiaalisen työn ja yhdyskuntatyön pohjana. Sosiaalityön näkökulma toipumisorientaatioon sisältää sosiaalisuuden käsitteen, osallistumisen, toimijuuden, osallisuuden ja asiakasosallisuuden toteutumisen. (Nordling & Rissanen 2020, 29-36.) Toipumisorientaation painopiste on tavoitteiden henkilökohtaistamisessa ja asiakkaan omassa aktiivisessa toimijuudessa. Tavoitteena on lähtökohtiin ja haasteisiin nähden mielekäs ja tyydyttävä elämä. (Raivio & Raivio 2020, 23-25.) Opinnäytetyöhön valitsemamme pelillinen ja leikillinen lähestymistapa tuki Helsingin Klubitalon jäsenien toimijuutta, osallistumista ja asiakasosallisuutta.

Nykyisen toipumisajattelun juuret ovat 1970-luvulla erityisesti Yhdysvalloissa vaikuttaneessa antipsykiatrisessa liikkeessä, josta potilaiden käynnistämänä liike kehitti toipumisen käsitettä eteenpäin 1980- ja 1990-lukujen taitteessa. Suomessa kehitys tapahtui lähinnä 1990-luvulla ilmestyneiden Klubitalojen myötä, joissa korostettiin kuntoutujien ihmisoikeuksia, ihmisarvoa, osallisuutta, voimaantumista sekä yhteisö- ja avopalveluiden ensisijaisuutta. (Nordling 2022, 13-20.) Varsinaisesti toipumisorientaatio saapui 2010-luvulla Suomeen, kun Suomessa heräsi vähitellen kritiikkiä perinteisiä mielenterveyspalveluita kohtaan. Vuonna 2015 julkaisussa kansallisen mielenterveys- ja päihdesuunnitelman loppuraportti sisälsi artikkelin toipumisorientaatiosta. (Nordling 2022, 23-24; Nordling & Rissanen 2020, 3.) Nykyään toipumisorientaatio tunnustetaan laajasti, ja se on monissa maissa keskeisessä roolissa mielenterveyspalveluita tuottaessa (Nordling, Martin & Soronen 2022, 110).

Spauldingin ym. (2016) mukaan toipumisorientaation liittyy neljä perusarvoa (Nordling & Rissanen 2020, 11). Näistä kaksi ensimmäistä ovat henkilösuuntautuneisuus ja osallisuus. Henkilösuuntautuneisuudessa asiakkaat kohdataan sairauteen keskittymisen ja kaavamaisen

toiminnan sijaan persoonina, yksilöllisine kykyineen, rajoituksineen, vahvuuksineen ja mielenkiinnon kohteineen. Nämä ominaisuudet muuttuvat elämäkokemusten myötä. Asiakkaan omaa identiteettiä tuetaan huomioimalla yksilön ainutlaatuiset vahvuudet ja rajoitteet eri elämäntilanteilla, myös sairauden ulkopuolella. (Nordling & Rissanen 2020, 11-12.) Osallisuus näkyy toipumisorientaatioissa siinä, että kehittämistyötä tehdään yhdessä asiakkaan kanssa. Osallisuutta vahvistaa Asiakkaan ottaminen mukaan vaikuttamaan ja palvelujen kehittämiseen. Osallisuudessa asiakaslähtöisyys vahvistaa asiakkaan asemaa, ja muuttaa näkökulman sosiaalityön palvelujen kohteesta oman elämänsä aktiiviseksi toimijaksi. (Nordling & Rissanen 2020, 32; Saarinen & Kilku 2021, 32.)

Kolmas ja neljäs toipumisorientaation perusarvoista ovat itsemääräämisoikeus ja mahdollisuus kasvuun. Itsemääräämisoikeus tarkoittaa Spauldingin ym. (2016) mukaan asiakkaan mahdollisuutta tehdä hoitoonsa ja elämäänsä liittyviä valintoja, suosituksista ja sopivuudesta riippumatta (Nordling & Rissanen 2020, 11). Toipumisorientaatio eroaa perinteisestä lääketieteen mallista, jossa ammattilaisella on päätösvalta. Toipumisorientaatioissa itsemääräämisoikeus nähdään ihmisoikeutena, joka mahdollistaa yhtä lailla palveluista irtautumisen kuin niihin sitoutumisenkin. Neljäs arvoista, mahdollisuus kasvuun, sisältää ajatuksen muutoksesta. Palvelut tulee muokata kasvua, toivoa ja toipumista tukeviksi. Toipumisorientaatio nostaa näkyviin mahdollisuuden positiivisiin muutoksiin sairaudesta huolimatta. (Nordling & Rissanen 2020, 11-12.) Nordling & Rissanen (2020, 12) nostavat kuvattujen neljän arvon lisäksi esille asiakkaan kokemukellisuuden ja subjektiivisuuden tukemisen.

Leamy kumppaneineen (2011) määrittivät henkilökohtaisen toipumisen viisi osaprosessia (Nordling, Martin & Soronen 2022, 111). Toivo, vahvistuminen/voimaantuminen, yhteys muihin, elämän merkityksellisyys ja minäkuva ovat kaikki tärkeitä ja sidoksissa toisiinsa. Toivo ja tulevaisuusoptimismi ehkäisevät passiivisuutta, motivoivat muutokseen, vastuun kantamiseen omasta elämästä ja vahvistavat omaa identiteettiä. Merkityksellinen elämä rakentuu toivosta ja kuulumisen kokemuksesta. Yhteys muihin rakentuu muilta saadusta tuesta, kuten vertaistuesta ja tukiryhmistä, ja muista asiakkaalle merkittävistä suhteista. Myönteisen minäkuvan rakentaminen ilman turhaa häpeää ja voimaantuminen tukevat toinen toisiaan. Asiakkaan luottamus omaan pystyvyyteen lisää motivaatiota ja muutoshalukkuutta. Toipumisen osaprosessien merkitys on kullekin asiakkaalle yksilöllinen. (Nordling, Martin & Soronen 2022, 111; Nordling & Rissanen 2020, 19; Raivio & Raivio & 2020, 27-33 & 39.) Myös polyvagaaliteoria painottaa yhteyttä muihin, ja turvallisuuden tunteesta syntyvää merkityksellisuyttä, toivoa, kykyä vahvistua ja yhteyttä omiin voimavaroihin.

Ammattilaisen työskentelyyn toipumisorientaatio tuo arvostavaa asennetta ja asiakaslähtöistä vuorovaikutusta ja asiakkaan huomioivaa kielenkäyttöä (Nordling ym. 2022, 124). Ammattilainen voi lisätä asiakkaan pystyvyyden, osallisuuden ja kuulluksi tulemisen tunnetta ja sisäistä motivaatiota itsemääräämisoikeutta tukevalla vuorovaikutuksella. Toipumisorientaation

näkökulmasta ammattilaisen tulee tukea asiakasta oman elämänsä ja sosiaalisen ympäristönsä itsenäisessä havainnoinnissa, siten että asiakkaan hallinnan tunne kasvaa. Toipumisorientaation perustuvassa kuntoutuksessa työntekijä tukee asiakasta kasvamaan oman elämänsä ja kuntoutumiseensa päähenkilöksi. (Nordling & Rissanen 2020, 19-24 & 30.) Toipumisorientaatiossa toipuminen on jatkumo, ilman ammattilaisten rajoittavia näkemyksiä, jossa Sladen ym. (2008) mukaan voi elää hyvää elämää mielen sairastumisen luomista rajoitteista huolimatta (Nordling & Rissanen 2020, 9).

### 3.4 Mielenterveys ja Klubitalojen mielenterveyskuntoutujien haasteet

Mielenterveyskuntoutujista puhuminen edellyttää ensin mielenterveyden määrittämistä. WHO (2022) eli World Health Organization, suomeksi Maailman terveysjärjestö, määrittelee mielenterveyden mielen hyvinvoinnin tilaksi, joka mahdollistaa ihmisille kyvyn säädellä elämän stressiä, toteuttaa kykyjään, oppia ja tehdä töitä sekä osallistua yhteisön toimintaan. WHO:n mukaan mielenterveys voidaan ymmärtää ihmisoikeudeksi, ja mielenterveyden tila on alati muutoksessa. Hyvän mielenterveyden voidaan nähdä ihmisen voimavarana, lisäävän elämänlaatua ja rakentuvan vuorovaikutuksessa toisiin (Linnaranta, Strand, Suvisaari, Partonen & Solin 2022, 13). Altistuminen mielenterveydelle haitallisille tekijöille voi puolestaan kasvattaa mielenterveyden häiriöiden riskiä (WHO 2022). Esimerkiksi traumaattisilla tapahtumilla tai lapsuudenaikaisilla haitallisilla tapahtumilla on tutkitusti yhteys yksilön hyvinvointiin.

Mielen hyvinvoinnin taitojen vahvistaminen maanlaajuisesti tavoite, johon kansallinen mielenterveysstrategia tähtää. Mielenterveyden edistäminen voi ilmentyä eri tasoilla. Kehittämistä voidaan toteuttaa yksilön, yhteisön sekä yhteiskunnan ja rakenteiden tasolla. (Linnaranta ym. 2022, 14 & 140.)

Mielen hyvinvointia voi tukea eri tavoin. Linnarannan ym. (2022, 13) mukaan mielenterveyden haasteisiin puuttuminen pitää sisällään mielenterveyden häiriöiden ja ongelmien ennaltaehkäisyn, hoidon ja mielenterveyden edistämisen. Mielenterveyden edistämisen tavoitteeksi katsotaan voimavarojen, osaamisen ja sitkeyden lisäämisen, psyykkisen hyvinvoinnin vahvistamisen ja kehittää ympäristöjä enemmän mielen hyvinvointia tukevaksi. Käytännössä edistämällä voidaan tukea esimerkiksi itsetunnon kohentumista, elämänhallinnantaitojen kehittämistä, osallisuuden toteutumista, vaikuttaa sosiaalisiin ympäristöihin sekä vähentää yhteiskunnallista syrjintää ja epätasa-arvoa. Kuten aiemmissa luvuissa on kuvattu, yksilön hyvinvointia voidaan tukea esimerkiksi traumainformoidun näkökulman ja toipumisorientaation keinoin sekä lisäämällä polyvagaaliteorian avulla ymmärrystä yhteisöllisyyden myönteisestä vaikutuksesta turvantunteeseen, johon pyrkiminen on luontaista ihmisen hermostolle.

Myös psykoedukaatio muodostaa yhden keinon tukea mielen hyvinvointia. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (2022) määrittelee psykoedukaation ”tiedon jakamiseksi mielenterveydestä ja mielenterveyteen vaikuttavista asioista”. Termiä käytetään erityisesti vakavasti

sairastuneiden mielenterveyskuntoutujien yhteydessä, mutta se voidaan liittää hyvinvoinnin ja terveyden edistämiseen laajemmissa yhteyksissä. Mielenterveyskuntoutujien kohdalla psykoedukaatiolla pyritään lisäämään kuntoutujan ja tämän läheisten tietämystä mielenterveyteen liittyvistä asioista sekä motivaatiota arjen hallintaan ja hoitoon. Psykoedukaatio liittyy vahvasti myös tähän opinnäytetyöhön, jossa psykoedukaatiota pyrittiin toteuttamaan hyödyntämällä pelillisyyden ja leikillisyyden keinoja.

Mielenterveyskuntoutujien toiveita kuntoutumiseen saatavasta tuesta on tutkittu Klubitalojen kontekstissa. Hietala & Ylitalo (2021, 40-42) esittelevät katsauksessaan 2020-2023 OSSI-hankkeeseen liittyvän tutkimuksen tuloksia, jossa selvitettiin Klubitalon jäsenten näkemyksiä työllistymistä kohtaan ja sen yhteyttä klubitalotoimintaan osallistumiseen. Katsauksessa esitelty tutkimus muodosti osan hankkeesta, jonka tavoitteena on aktivoida jäseniä klubitaloilla ja edistää heidän suuntautumistaan yhteiskuntaan. Valtaosa 339 vastaajasta oli klubitalojen pitkäaikaisia jäseniä (2-5 vuotta). Tutkimuksen avoimiin kysymyksiin vastasi alle kymmenes vastaajista, mutta ne toivat siitä huolimatta esille tietoa kuntoutujien tarpeista ja toiveista Klubitalon työvalmennuksen suhteen.

Edellä kuvatun tutkimuksen tulokset nostivat esille havaintoja liittyen vastaajien tulevaisuuden toiveisiin ja heidän kokemuksiinsa haasteisiin. Vastaajista enemmistö toivoi työllistyvänsä tulevaisuudessa. Toisaalta vastaajat kokivat työllistymisen esteiksi elämäntaitojen haasteet esimerkiksi vuorokausirytmien suhteen, jaksamisen puute sekä tukien hakemisen byrokratian ja työnhakuun liittyvän tiedon pirstaleisuuteen liittyvän kaltaiset rakenteelliset haasteet. Yksi vastaaja kertoi kokevansa suurta stressiä liittyen etuuksien muuttumiseen jo heikentyneessä taloudellisessa tilanteessa, pelkoa kykenemättömyydestä jaksaa työelämässä ja mahdollisen työttömäksi jäämisen synnyttämistä taloudellisista haasteista. Niin ikään tutkimuksessa nostettiin esille kokemuksia omien voimavarojen tai kykyjen puutteista, heikosta itsetunnosta, haasteista säädellä stressiä ja työn kuormitusta sekä omien taitojen puutteesta suhteessa työelämässä vaadittaviin taitoihin. (Hietala & Ylitalo 2021, 43-45.) Edellä kuvatut haasteet sisältyivät yhteneväisyyksiä myös traumojen vaikutusten kanssa.

Hietala & Ylitalon (2021, 46) kuvaama tutkimus nosti toisaalta esille Klubitalon vahvuuksia jäsenten ongelmiin tarttumisessa. Kirjoittajat kuvaavat, että Klubitalossa pyritään jäsenen kokonaisvaltaisen tilanteen tarkasteluun yhdessä, yksilöllisesti ja konkreettisesti tukien ja osallisuutta vahvistaen. Klubitalojen toiminnan keskiössä on arvostus yhteisön jäseniä kohtaan. Luottamuksellinen ja tasaveroinen suhde omaan työvalmentajaan voi myötävaikuttaa jäsenen tavoitteiden saavuttamisessa, siis etenemisen askel askeleelta kohti työelämää ja ympäröivää yhteiskuntaa. Traumainformoidulle näkökulmalle ja polyvagaaliteorialle tärkeä turvallisuuden tunne on vahvasti sidoksissa kokemukseen luottamuksellisuudesta ja keskinäisestä arvostuksesta.

### 3.5 Pelillistäminen, leikillisuus ja oppiminen

Pelillistämässä on nähtävissä toipumisorientaatiolle tyypillisiä elementtejä, kuten toivoa, omaa aktiivista toimijuutta sekä mielekästä ja tyydyttävää elämää. Peli on vapaaehtoista ja nautittavaa toimintaa, erillään muusta maailmasta, epävarmaa, ei tuottavaa, ja sääntöihin pohjautuvaa toimintaa (Caillois 1961, Hamarin 2015, 6 mukaan). Pelillisuus, pelillistäminen ja pelilähtöinen oppiminen voi tarkoittaa monia asioita ja sisältää erilaisia muotoja. (Vesterinen & Mylläri 2014, 58.) Pelillistäminen on määritelty vertaisarvioidussa kirjallisuudessa tyypillisesti kahdella eri tavalla. Deterdingin ym. (2011) määrittely on yleisluontoinen, ja rajaa pelillistämisen pelielementtien käytöksi pelittömässä asiayhteydessä, pelin kaltaisen tunteen luomiseksi (Hamari 2015, 7; Matallaoui, Hanner & Zarnekow 2017, 5). Toisaalta pelillistäminen voidaan määritellä prosessiksi, jossa pyritään mahdollistamaan asiakkaiden kokonaisarvon luomista tukevia pelillisiä kokemuksia. Huotari & Hamari (2012) korostavat pelillistämistä määritellään pelaamisen tuottamaa psykologista kokemusta pelaajalle. (Hamari 2015, 7.)

Pelillistämällä on opetuksessa pitkät perinteet. Arvosanat ja tarrat ovat toimineet palkintoina kautta aikojen. (Vesterinen & Mylläri 2014, 64.) Pelillistämisen ja pelioppimisen perusideana onkin kannustaa tehtävän suorittamiseen erilaisten pienten palkintojen, kuten esimerkiksi pisteiden, tasojen ja kunniamerkkien avulla. (Ängeslevä 2014, 121; Holmström & Karevaara 2014, 192). Spiesin (2008) ja Kiilin (2005) mukaan pelillisuus tarjoaa autenttisia, vuorovaikutteisia ja sitouttavia oppimiskokemuksia (Vesterinen & Mylläri 2014, 56). Pelaamalla ja leikkimällä voi tunnetusti edesauttaa uuden oppimista (Ängeslevä 2014, 119). Jaakkola (2022) toteaa kokoavasti, että pelillistäminen on määritelmällisesti suunnitelmallinen prosessi, jossa tavalliset asiat, kuten toiminta, tuote tai organisaatio muutetaan tarjoamaan pelin kaltaisia myönteisiä taitoja, kokemuksia ja käytäntöjä.

Nykyään puhutaan leikillistyvästä kulttuurista. Suomenkielisenä terminä leikillisuus nähdään jopa pelillisyyttä parempana terminä kuvaamaan pelillisessä ympäristössä syntyvää oppimista. Huizinga (1955) ymmärsi leikit ja pelit laajasti, ja nosti leikin merkitykselliseksi osaksi kulttuuria ja ihmisyyttä (Kangas 2014, 74-75). Leikillisyyden käsite nostaa peleihin liittyvän elämyksellisyyden ja miellyttävyyden pelillisyystermiä paremmin näkyviin (Mäyrä 2011, Kankaan 2014, 74 mukaan). Leikillisuus on tärkeää oppimiselle ja sen mukanaan tuoma epäonnistumisen mahdollisuus tukee yhteisöllistä toimintaa ja oppimista. Yhteisöllisyys mahdollistuu vain, jos vuorovaikutus perustuu luottamukseen ja riskien ottamiseen. Pelaaminen mahdollistaa jo sinällään leikillisen oppimisympäristön; tavan kokea nähdä ja tehdä asioita. Pelien tarjoamia osallistumisen ja oppimisen kokemuksia voidaan tukea jo pelin kehittälyvaiheessa. (Kangas 2014, 73-80.) Yhteys toisiin on myös yksi polyvagaaliteorian painopisteistä.

Leikillisuus ja leikillinen oppiminen on muun muassa Michel Resnickin (2003, 2006) käyttämä käsite oppimisesta, jota ilmentää aktiivinen toiminta ja tekemisen ilo (Kangas 2014, 83-84).

Leikillinen oppiminen on kokonaisvaltainen lähestymistapa oppimiseen, joka huomioi oppimisen formaalit ja informaalit muodot, sekä kognitiiviset, emotionaaliset ja keholliset tekijät. Leikillinen oppiminen huomioi yhteisöllisyyden, sekä pelien sosiaaliset ja vuorovaikutukselliset ominaisuudet. Oppimisen ilo ja muut oppimisessa koetut tunteet edistävät oppimista. Kankaan mukaan Proyer (2012) kertoo leikillisyyden havaitusta vaikutuksesta elämänlaatuun ja tyytyväisyyteen. (Kangas 2014, 83-87.) Leikillinen lähestymistapa vaikuttaa jakavan toipumisorientaation tavoitteita (ks. luku 3.3).

Robra-Bizzantz & Lattemann (2017, 58) ovat analysoineet pelillistämistä teoreettisesta näkökulmasta. Tutkimukset ovat osoittaneet, että pelillistäminen johtaa erilaisiin mielentiloihin, kuten minäpystyvyyteen, flow-tilaan (Cyskcentismihaly 1990; Mainemelis ja Ronson 2006), positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin (Russ ja Schafer 2006), ryhmän jäsenyyden tunteeseen ja pelaajien väliseen tasa-arvoon (Sutton-Smith 1997) (Robra-Bizzantz & Lattemann 2017, 58 mukaan). Oppiminen puolestaan on Wengerin (1998) mukaan jatkuvaa ja linkittyy pohjimmiltaan identiteettiin, joka muuttuu yhteisöllisissä ja vuorovaikutuksellisissa kohtaamisissa kokemustemme ja niille antamiemme merkitysten pohjalta (Kopisto, Krokfors, Kangas & Aumola 2014, 93). Tiedon ja viihteen yhdistäminen on kuitenkin osoittautunut haasteelliseksi. Tietopeleihin koetaan vaikeaksi luoda viihdepelien koukuttavuutta ja vahvoja tunnekokemuksia. Faktojen elävöittäminen räiskyvällä ja värikkäällä ei tunnu vahvistavan oppimista tai toimivan motivaattorina, eikä menestyneitä oppimispelejä ole toistaiseksi olemassa. (Ängeslevä 2014, 118-119.)

Ängeslevä (2014, 121) pitää virheellisenä lähtökohtana olettaa pelin motivaatiotekijäksi riittävän palkitsemista tai kilpailemista. Hyötysovelluksissa yllätyksellisyyttä, positiivista palautetta ja immersivisyyttä koetaan harvemmin, kun keskitytään määrätyn toiminnan onnistuneen suorittamisen mittaamiseen. Pelkällä paremmuustaulukolla ei luoda koukuttavaa ja motivoivaa peliä. Pelaajat ovat yksilöitä, erilaisine preferensseineen, kiinnostuksen kohteineen ja toiveineen. Informaalin ja formaalin oppimisen sekoittuminen muuttaa oppimisprosessia. (Ängeslevä 2014, 121-129.)

Pelituotteiden kokemuksellisuuden hahmottamiseksi on peliä kehitettävä kokeilemalla. Peli-versioiden osakokemuksia arvioidaan ja iteratiivisesti kehitetään paranneltu, lähempänä toivottua lopputulosta oleva versio. Pelikokemus voi muuttua oleellisesti jo pienillä muutoksilla. Peliä kehitettäessä kannattaa hyödyntää olemassa olevia toimivia ratkaisuja. Rajallisten aika- ja muiden resurssien myötä iteraatioiden määrää rajataan tarvittaessa. Onnistuneen opetus-pelin tekeminen voi olla haastavampaa kuin vastaavan viihdepelin kehittäminen, ja edellyttää suunnittelijalta pelin kehittämisen prosessien ymmärtämistä. (Kultima 2014, 138-141.)

Benjamin Bloomin 1900-luvun puolivälissä luoma oppimisen taksonomia soveltuu edelleen oppimispelien tarkasteluun (Linnanen 2014, 280). Bloomin oppimisen tasot ovat muistaminen,

ymmärtäminen, soveltaminen, analysointi, syntetisointi ja arviointi. Linnanen on huolissaan siitä, että tyypillisesti oppimispelit jäävät oppimisen alemmalle, toistamisen ja muistamisen tasolle. (Linnanen 2014, 280-281.) Peliä kehittäessä tulee hyödyntää tietoa käyttäjien tarpeista ja oppimisen lainalaisuuksista. Oppimiseen vaikuttaa osallistujien aiemmat kokemukset ja osaaminen. Käytännössä pelien optimointi paikallisiin tarpeisiin ja olosuhteisiin onkin usein mahdotonta. (Lipponen, Rajala & Hilppö 2014, 148-155.)

Pelillistämislle on syntynyt vakiintunut asema mielenterveyskuntoutuksessa. Asiakkaiden ja ammattilaisten kohtaaminen kortti- ja lautapelien äärellä on ollut yhdessä tekemistä, rakentanut vuorovaikutusta ja sosiaalisia kontakteja. Samalla pelituokiot voivat kehittää kognitiivisia taitoja. Pelaaminen läheisten kanssa luo yhdessä olemista ilman sanoja. (Raitio, Kivinen & Hopia 2014, 207.) Myös Helsingin Klubitalon kanssa pyrittiin kehittämään peliä yhdessä.

Yhteiskunta, kulttuuri, talous ja teknologia pelillistyvät hitaasti mutta varmasti, kun pelilliset käytännöt lisääntyvät ja kasvattavat merkitystään arjessa ja työssä, Tampereen teknillisen yliopiston pelillistämisen professori Hamarin toteaa Tekniikan akateemisten TEK:in blogitekstissä. Työelämän pelillistyminen voi osoitetusti tuoda mukanaan tiedollisia, sosiaalisia ja tunnetason hyötyjä. Pelaamisella nähdään olevan luovuutta, onnellisuutta, pitkäjänteisyyttä ja tunteiden säätelyä lisäävä vaikutus. Tohtorikoulutettava Mila Bujic kertoo samassa kirjoituksessa tutkivansa parhaillaan, miten pelit vaikuttavat empatian ja yhteistyön muodostumiseen. Bujicin mukaan videopelit vahvistavat työryhmän koheesiota ja opastavat emootioiden tunnistamisessa. (Tuominen 2022.)

#### 4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoitteet

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida Helsingin Klubitalolle hyvinvointipeli. Opinnäytetyön tavoitteina oli

1. kehittää Helsingin Klubitalon asiakastoimintaa yhdessä yhteisön kanssa,
2. kehittää onnistunut peli, sekä
3. lisätä tietoisuutta koetun turvallisuuden tunteen merkityksestä hyvinvoinnille pelimuotoisen psykoedukaation avulla.

Tavoitteiden saavuttamista mitattiin tässä työssä erilaisin keinoin. Arvioinnin tueksi opinnäytetyön tekijät laativat SWOT-analyysin kehitettävään peliin liittyvistä vahvuuksista, mahdollisuuksista, heikkouksista ja uhista. Tämän lisäksi kehitetystä pelistä ja yhteiskehittämistapaamisista pyydettiin palautetta Helsingin Klubitalon jäseniltä ja henkilöstöltä.

## 5 Opinnäytetyön menetelmälliset ratkaisut

Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Seuraavissa aliluvuissa kuvataan toiminnallisen opinnäytetyön ominaispiirteitä. Tämän lisäksi tekstissä avataan tutkimuksellista kehittämistoimintaa, jonka elementtejä liittyy valittuun toteutustapaan. Luvussa myös perustellaan, miksi kuvatut toteutustavat valittiin tähän opinnäytetyöhön.

Vilka & Airaksisen (2004, 9) mukaan toiminnallinen opinnäytetyö muodostaa vaihtoehdon tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Toiminnallisella opinnäytetyöllä voidaan pyrkiä esimerkiksi kehittämään, opastamaan, ohjeistamaan tai järjestämään toimintaa. Työn tuloksena voidaan saada konkreettinen tuotos, kuten esimerkiksi opas. Koska tässä opinnäytetyössä oli tarkoituksena suunnitella, tuottaa ja arvioida hyvinvointipeli, työhön voitiin soveltaa toiminnallisen opinnäytetyön periaatteita.

Toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy keskeisesti tutkimuksellinen selvitys. Teoreettinen viitekehys ohjaa toiminnallista opinnäytetyön toteutusta. Tutkimuksellisessa selvityksessä esille tulevat asiat vaikuttavat toiminnallisessa opinnäytetyössä toteutettavan idean, tuotteen tai muun konkreettinen tuotoksen toteutustapaan. (Vilka & Airaksinen 2004, 30 & 56.)

Vilka & Airaksinen (2004, 82-84) kuvaavat toiminnallisen opinnäytetyön raportin sisältävän kertomuksellisia elementtejä. Kirjoittajien mukaan raportissa on tärkeää kuvata projekti ja työprosessi, tuotoksen valmistaminen sekä työn merkityksellisyys. Myös opinnäytetyöprojektissa kehitetty tuotos tulisi dokumentoida osaksi raporttia.

Toiminnallinen opinnäytetyö sisältää elementtejä tutkimuksellisesta kehittämistoiminnasta. Toikko & Rantanen (2009, 157) luonnehtivat tutkimuksellista kehittämistoimintaa kehittämiseksi, joka hyödyntää tutkimuksellista logiikkaa. Tutkimuksellisessa kehittämistoiminnassa korostuvat tiedonkeruun systemaattisuus, huolellinen dokumentaatio ja analyysi sekä läpinäkyvät, perustelut johtopäätökset. Opinnäytetyön rajallisen laajuuden takia teemaa käsitellään tässä työssä suppeasti. Tutkimuksellista kehittämistoimintaa on käsitelty laajemmin kirjallisuudessa (ks. Toikko & Rantanen 2009).

Toikko & Rantanen (2009, 14, 16, 39 & 49) ovat kuvanneet teoksessaan tutkimuksellisen kehittämistoiminnan periaatteita. Kirjoittajien mukaan kehittäminen voidaan määritellä käytännön toimintana, jolla pyritään saavuttaa määritelty tavoite. Kehittämisen lähtökohdan voi muodostaa kehitysympäristönä olevan organisaation käytössä olevat toimintaperiaatteet. Kehittäminen voi suuntautua esimerkiksi toimintatavan tai -rakenteen kehittämiseen. Vaihtoehtoisesti tavoitteena voi olla vaikkapa tuottaa tietoa valitun menetelmän toimivuudesta. Kehittämistoiminnan tavoitteeksi muodostuu usein parempi tapa toimia. Myös tämän opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää yhteistyökumppanin, eli Helsingin Klubitalon, toimintaa.

Toiminnassa sovellettavien tutkimusmenetelmien valinta perustuu erilaisiin kriteereihin. Ensinnäkin menetelmien valintaa ohjaavat todellisuus- ja tietokäsitykset. Kehittämistoiminnassa todellisuuden voidaan katsoa olevan monimutkainen, jatkuvasti muutoksessa sekä ainakin osittain sosiaalisesti rakentuva. Todellisuuskäsitykseen vaikuttaa lisäksi todellisuudessa toimijoiden tulkinnat sen luonteesta. Kehittämistoiminnassa tietokäsitys pitää puolestaan sisällään uudenlaisen tavan suhtautua tiedon tuottamiseen. Kehittämistoiminnassa voidaan katsoa tuotettavan käytäntöyhteyksissä uutta tietoa, joka on luonteeltaan monitieteellistä, käytännöllistä ja käyttökelpoista. (Toikko & Rantanen 2009, 54.)

Kaksi viimeistä tutkimusmenetelmien valintaa ohjaavaa kriteeriä muodostavat ohjaava intressi ja kehittämistoiminnan luonne. Toikko & Rantasen (2009, 52 & 54-55) mukaan ohjaavalla intressillä tarkastellaan kysymystä siitä, kenen etua kehittäminen palvelee. Kehittämistoiminnassa tulisi kyetä tarkastelemaan kriittisesti erilaisia näkökulmia, tuoda esille erilaisia näkemyksiä sekä painottaa toimija- ja käyttäjälähtöisyyttä. Kehittämistoiminnan luonteeseen kuuluu myös se, että toimijat tarkastavat ja täydentävät prosessimaisesti ja jatkuvasti kehittämisen perusteluja ja tavoitteita, menetelmiä sekä omia toimintatapojaan. Puhutaan reflektiivisestä työotteesta, jonka voidaan sanoa olevan kehittämistoiminnan edellytys alituisessa muutoksessa ja vaikeasti hahmoteltavissa olevassa sosiaalisessa ympäristössä.

Kehittämistoiminta tarvitsee toimijoita, jotka osallistuvat kehittämiseen. Toimijoita on monenlaisia ja heidän roolinsa kehitysprojektissa voi olla moninainen. Kehittäjinä voivat toimia esimerkiksi erilaiset yhteisöt, asiakkaat, sidosryhmät ja työntekijät. Eri osapuolten osallistamisesta voi olla suuresti hyötyä, sillä tällä tavoin menettelemällä voidaan varmistaa, että eri näkökulmat ja tarpeet tulevat huomioitua projektissa. Kehittämistoimintaan olisikin hyvä osallistaa kaikki, joita kehittäminen koskettaa jollain tapaa. Kun kehittämiseen osallistuvat kollektiivisesti kehittäjät ja tutkijat sekä käyttäjät ja toimijat, voidaan puhua yhteistoiminnallisesta kehittämisestä. Kehittämistoiminta voidaankin nähdä sosiaalisena prosessina, jossa kehittäminen sisältää aktiivista vuorovaikutusta ja osallistumista ihmisten välillä. Osallistumisen kehittämistoimintaan mahdollistaa dialogisuuden toteutuminen kehittämisprosessissa. (Toikko & Rantanen 2009, 17, 55, 58 & 89-92.)

Toikon ja Rantasen kuvaama yhteiskehittämismäinen työote sisältää samankaltaisuuksia suhteessa luvussa 2 kuvattuihin klubitalojen toimintaperiaatteisiin. Nämä periaatteet korostavat yhdessä tekemistä ja koko klubitalon yhteisön näkemistä tasavertaisena. Opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin sekä klubitalojen toimintafilosofiaan peilaten voidaankin nähdä, että tutkimuksellisen kehittämistoiminnan työote soveltui hyvin työn toteutustavaksi.

## 6 Hyvinvointipelin kehittämisprosessi

Toikko & Rantasen (2009, 56-57 & 59) mukaan kehittämisprosessiin sisältyy viisi tehtävää. Nämä viisi tehtävää muodostuvat kehittämistoiminnan perustelusta, toiminnan organisoinnista, toteutuksesta, arvioinnista ja tulosten levittämisestä. Seuraavissa aliluvuissa esitellään ensin yleisellä tasolla kehittämisprosessin organisointi-, toteutus- ja osin arviointivaiheita, jotka ohjasivat tässä opinnäytetyössä laaditun tuotoksen eli pelin suunnittelua ja toteuttamista. Tämän jälkeen kuvataan pelin suunnittelua ja toteutusta käytännössä.

### 6.1 Kehittämisprosessin tehtävät

Kehittämistoiminnan organisointi käsittää projektin suunnittelun ja valmistelun. Organisointivaihetta edeltää tavoitteiden hyväksyminen. Selkeästi määriteltynä ennalta asetetut tavoitteet ohjaavat koko kehitysprosessin suuntaa. Tavoitteiden asettamisen jälkeen voidaan laatia toimintasuunnitelma, joka mahdollisimman konkreettisella tasolla kuvattuna tukee kehittämistoiminnan etenemistä. Kehittämistoimintaa organisoidessa tulee lisäksi määrittää toimijat, jotka osallistuvat kehittämistoimintaan. Toimijoista voidaan muodostaa projektiryhmä. Mittavissa kehittämishankkeissa voidaan lisäksi määrittää vastuuhenkilöitä eri osa-alueille ja ohjausryhmä seuraamaan projektin etenemistä. (Toikko & Rantanen 2009, 58-59.)

Toikko & Rantanen (2009, 59-60) kuvaavat kehittämistoiminnan toteutusvaiheen työtehtävien muodostuvan ideoinnista, priorisoinnista, kokeiluista ja mallintamisesta. Ideointi kytkeytyy kehittämisprosessin tavoitteiden saavuttamiseen, ja sitä voi tapahtua prosessin eri vaiheissa. Priorisointi toteutusvaiheessa liittyy puolestaan siihen tosiasiaan, että kehittämisellä ei voi ratkaista kaikkea kerralla - siksi kehittämistä tulee rajata ja kohdentaa. Toteutusvaiheessa myös kokeillaan erilaisia ratkaisuja ja kerätään palautetta, mikä mahdollistaa jatkokehittämisen ja muutosten tekemisen. Mallintamisella kehittämisprosessissa tarkoitetaan kehittämis työn tulosten näkyväksi tekemistä. Opinnäytetyöraportin osalta tulisi esimerkiksi avata tiedonkeruun menetelmät ja toteutuksen vieminen käytännössä eteenpäin opinnäytetyöprosessissa (Vilkkä & Airaksinen 2004, 55).

Arviointivaiheen tarkoituksena on ohjata kehittämistoiminnan prosessia. Arviointivaihe voidaan mieltää solmukohdaksi, jossa toimintaa perustellaan, organisoidaan ja toteutusta arvioidaan. Arvioinnilla voidaan vaikuttaa jopa kehittämistoiminnan tavoitteisiin ja toimintatapoihin. Kehittämistoiminnassa arviointia voidaan toteuttaa esimerkiksi projektiryhmässä keskustelun, pohdinnan ja analysoinnin keinoin. (Toikko & Rantanen 2009, 60.) Vilkkä & Airaksisen (2004, 51-53) mukaan tuotoksen suunnittelussa tulisi huomioida erityisesti esimerkiksi kohde-ryhmä ja heidän tarpeensa, lähdekritiikki hyödynnettävien tausta-aineistojen suhteen ja tuotteen ulkomuotoon, kuten kokoon, typografiaan ja paperin laatuun, liittyvät seikat. Arviointi merkitsee myös kehittämisprosessin tarkastelua kokonaisuutena siitä näkökulmasta, että onko prosessissa saavutettu asetetut tavoitteet (Toikko & Rantanen 2009, 60). Tässä

opinnäytetyössä tavoitteiden saavuttamista arvioitiin SWOT-analyysin, palautteen ja itse-reflektoinnin avulla.

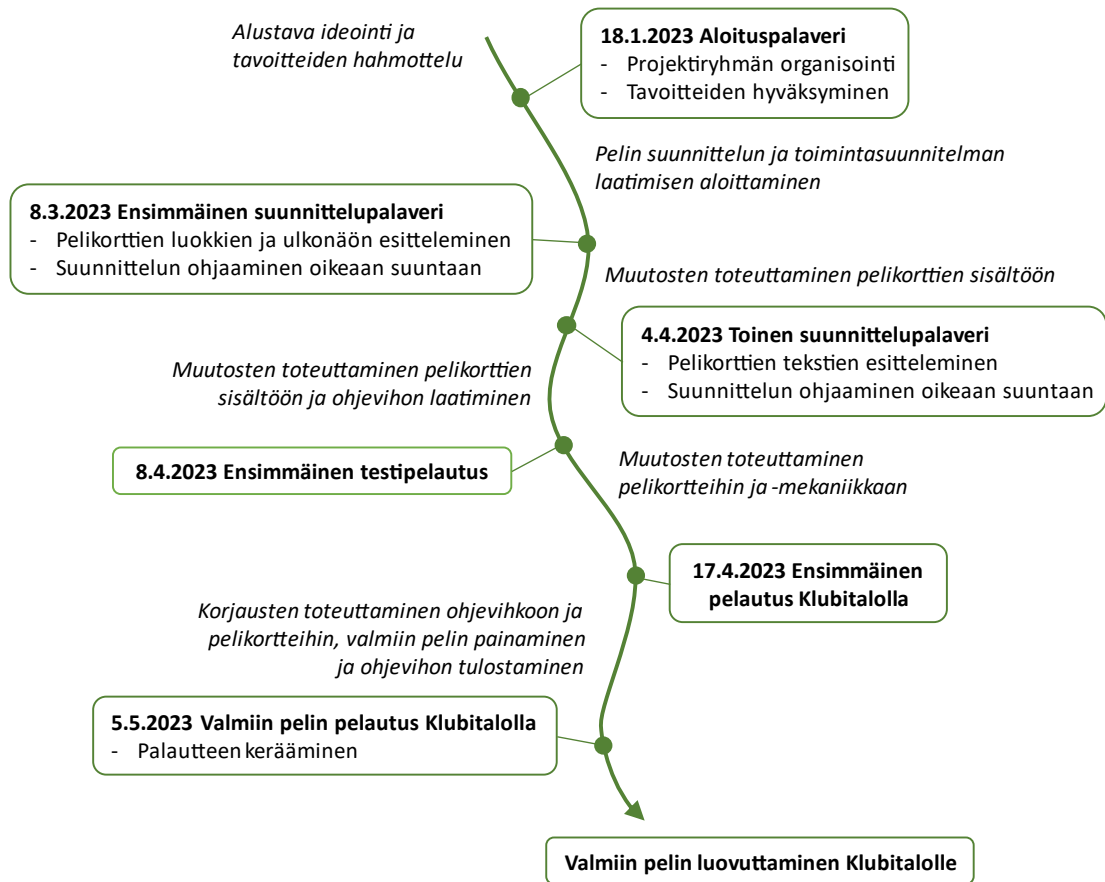
## 6.2 Suunnitteluvaihe

Tässä opinnäytetyössä hyvinvointipelin kehittämisprosessi eteni seuraavalla tavalla. Pelin kehittämisprosessin eteneminen on kokonaisuudessaan kuvattu kuviossa 4. Kuvion mukaisesti ennen projektin käynnistävää aloituspalaveria hahmottelimme alustavasti peliä ja opinnäytetyön tavoitteita. Tässä kohdin toiveenamme oli toteuttaa pelimuotoinen kehittäminen, joka liittyisi turvallisuuden kokemukseen osana traumainformoitua näkökulmaa ja polyvagaaliteoriaa. Opinnäytetyön tavoitteet tarkentuivat yhteistyökumppanin löytyttyä. Opinnäytetyön ja kehittämistoiminnan tavoitteiksi muodostuivat kehittää Helsingin Klubitalon asiakastoimintaa yhdessä Klubitalon yhteisön kanssa, kehittää onnistunut peli ja lisätä tietoisuutta koetun turvallisuuden tunteen merkityksestä hyvinvoinnille pelimuotoisen psykoedukaation avulla.

Opinnäytetyön alussa suunnittelimme vaihtoehtoiksi peli- ja valmennusmuotoinen toteutukset, jotka esittelimme Klubitalolle. Tavoitteenamme oli ideoida pelivaihtoehtoa siihen vaiheeseen, että meillä olisi aloituspalaverissa esiteltävänä pelistä perusasioita. Toivoimme, että yhteistyökumppanimme valitsisi yhteistyöprojektiksi pelin, ja näin tapahtuikin.

Alkuperäinen aikataulusuunnitelmamme oli aloituspalaverin jälkeen suunnitella prototyypit ja pelimekaniikka. Suunnitelmaan sisältyi kaksi suunnittelukokousta ja yksi testipelautus. Ensimmäisen suunnittelukokouksen jälkeen tavoitteena oli suunnitella tekstisisällöt kaikkiin pelikortteihin ja tehdä tarvittavat visuaaliset korjailut korttien ulkonäköön. Toisen suunnittelukokouksen oli tarkoitus keskittyä korttien tietosisältöön, jonka jälkeen tekisimme tarvittavat muutokset. Aikomuksemme oli toteuttaa Klubitalolla järjestettävä testipeli palautteen pohjalta muokattujen, tavalliselle paperille tulostettujen pelikorttien avulla. Testipelistä saadun palautteen pohjalta tekisimme viimeiset korjailut kortteihin, jonka jälkeen painattaisimme valmiin pelin. Lopuksi luovuttaisimme pelin Helsingin Klubitalolle. Alkuperäinen aikataulusuunnitelma kuitenkin muuttui kehittämistoiminnan myötä.

Kuten kuvio 4 havainnollistaa, kehittämistoiminnan käynnisti 18.1.2023 pidetty aloituspalaveri yhteistyökumppanin kanssa. Aloituspalaverissa oli läsnä opinnäytetyön laatijoiden lisäksi Helsingin Klubitalon henkilöstöä ja jäseniä. Tavoitteiden hyväksymisen lisäksi organisoimme tässä tapaamisessa projektiryhmän. Aloituspalaverissa sovimme, että projektiryhmän muodostaisivat opinnäytetyön laativien opiskelijoiden lisäksi perustettava Helsingin Klubitalon työryhmä. Klubitalon työryhmään sovittiin lukeutuvan yksi nimetty henkilökunnan jäsen ja ne Klubitalon jäsenet, jotka ilmoittivat halukkuudestaan osallistua kehittämisprojektiin. Projektin kokoluokan takia emme katsoneet tarvitsevamme ohjausryhmää ammattikorkeakoululta saatavan ohjauksen ja Klubitalon työryhmän tuen lisäksi.



Kuvio 4: Pelin kehittämisprosessi

Kehittämistoiminnan suunnitteluvaiheeseen liittyi vastuun jakamista. Opinnäytetyön kohtalainen laajuus huomioiden ja olimme prosessin aikana vastuuta opiskelijoiden kesken. Vastuualueiden määrittely projektissa tapahtui prosessimaisesti, pelin suunnittelun ja työn kirjoittamisen edetessä. Koimme, että vastuualueiden määrittäminen oli käytännön syistä järkevää esimerkiksi kirjoittamisprosessissa. Tämän suhteen esimerkiksi sovimme, että päävastuu tietyn luvun kirjoittamisesta oli toisella opiskelijalla. Tekstien lopputarkistuksen toteutimme kuitenkin yhdessä. Opiskelijoiden yhteisen vastuun piiriin kuului lisäksi kokonaisvastuu pelin kehittämisen etenemisestä. Yhteistyökumppanin vastuuksi sovittiin puolestaan Helsingin Klubitalon työryhmän muodostaminen ja tarvittaessa tilojen järjestäminen projektitapaamisia varten. Keskeiset vastuut myös kirjattiin aloituspalaverin jälkeen laadittuun toimeksiantosopimukseen.

Varsinaisen pohjan pelin suunnittelulle muodosti opinnäytetyösuunnitelma. Tähän viitattiin luvussa 6.1 toimintasuunnitelmalla. Laaditussa suunnitelmassa kuvasimme opinnäytetyön taustaa, viitekehystä keskeiseltä osin, valitut menetelmät perusteluineen, opinnäytetyöprosessin aikataulun ja tuotoksen dokumentoinnissa huomioitavia asioita.

### 6.3 Toteutusvaihe

Tässä luvussa kuvaamme pelin kehittämisen toteutusvaihetta. Kuten luvussa 6.1 mainittiin, toteutusvaiheen kehittämisprosessissa tehtävät pitävät sisällään mallintamista, ideointia, priorisointia, kokeiluja ja arviointia. Kuvaamme seuraavaksi, miten kyseiset tehtävät ilmenivät käytännössä pelin kehittämisprosessin aikana. Kuvaamme tehtävien toteutumista kehittämistoiminnan aikajanan mukaisesti. Pelin kehittämisprosessin eteneminen on kokonaisuudessaan kuvattu kuviossa 4. Kuvion mukaisesti prosessin virstanpylväät muodostuivat aloituspalaverista, jota kuvasimme aiemmassa luvussa, kahdesta suunnittelupalaverista, ensimmäisestä testipelautuksesta sekä kahdesta pelautuksesta Klubitalolla. Toteutusvaiheen tarkempi kuvaus löytyy liitteestä 1.

Pelin toteutusvaihe eteni seuraavasti. Teoreettista viitekehystä varten teimme laajoja tietokantahakuja keskittyen valittujen viitekehysten hakusanoihin. Valitessamme työssämme hyödynnettäviä lähdeaineistoja, pyrimme varmistamaan aineiston määrällisen ja laadullisen kattavuuden ja priorisoimaan ajankohtaisia, tieteellisesti vertaisarvioituja ja moninäkökulmaisia lähteitä. Pyrimme huomioimaan pelin suunnittelussa traumainformoituun näkökulmaan, polyvagaaliteoriaan, toipumisorientaatioon ja mielenterveyskuntoutujista muodostuvan kohderyhmän tarpeisiin liittyviä seikkoja. Priorisoimme korttien teemoissa erityisesti turvallisuuden tunnetta ja kehollisuutta osana traumainformoitua näkökulmaa ja polyvagaaliteoriaa. Mallinsimme kehittämisprosessin etenemistä pelin toteutuksessa, muun muassa opinnäytetyöpäiväkirjan ja kokousmuistioiden avulla, sekä kalenteroimalla työskentelyämme.

Peliä ideoidessamme pyrimme huomioimaan lukuisia pelin pelattavuuteen, kohderyhmään, houkuttelevuuteen, toteutettavuuteen, tietosisällön turvalliseen esittämiseen ja käytettävissä oleviin resursseihin liittyviä tekijöitä, jotka useissa kohdin lomittuivat toistensa kanssa. Lisäksi meidän oli huomioitava omat taitomme. Palasimme näihin tekijöihin lukuisia kertoja pelin kehittyessä yhteiskehittämisprosessin myötä.

Heti alussa valitsimme pelimuodoksi yhteisöllisyyttä vahvistavan pöydällä pelattavan seurapelin. Kohderyhmän huomioiden pyrimme kehittämään pelimekaniikaltaan mahdollisimman yksinkertaisen ja nopeasti opittavan pelin. Kehitettävän pelin tietopohjan ja pelillisyyden sovittaminen yhteen osoittautui vaativaksi tehtäväksi, josta syystä jouduimme rajaamaan tietosisällön määrää. Peliä ideoidessamme huomioimme missä määrin ideat olivat toteuttamiskelpoisia käytössä olevien aika- ja taloudellisten resurssien, sekä omien taitojemme suhteen.

Pelimuotoa pohtiessamme ideoimme kolme erilaista pelillistä lähestymistapaa. Ideoiduista vaihtoehtoista arvioimme Guillotine-pelin yksinkertaisen pelimekaniikan pohjalle rakentuvan korttipelin soveltuvan parhaiten tarkoitukseemme. Pelimuodon valittuamme analysoimme tarkemmin Quillotine-pelin ominaisuuksia, ja arvioimme, mitkä pelimekaniikan osat ovat hyödynnettävissä psykoedukaatioon pyrkivässä pelissä, ja mitkä osat on syytä jättää pois. Peli-

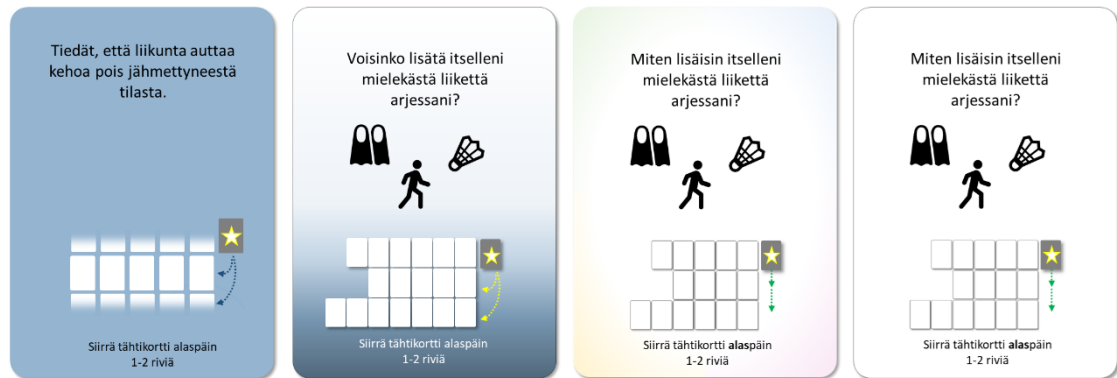
iteraatioissa pelimekaniikan eri osia muutettiin kokeilujen myötä tarpeen mukaan, tai ne jätettiin kokonaan pois.

Yhteiskehittämisen ensimmäinen suunnittelukokous Helsingin Klubitalon työryhmän kanssa järjestettiin 8.3.2023. Tähän kokoukseen osallistui opinnäytetyön laatijoiden lisäksi kymmenen henkilöä Klubitalon puolelta. Suunnittelukokouksessa esittelimme työryhmälle ideamme pelimekaniikasta ja korttien ulkonäöstä. Keskityimme kokouksessa erityisesti luomaan rennon ja vuorovaikutteisen ilmapiirin, jonka ansiosta saimme runsaasti hyviä kehitysehdotuksia. Osallistimme Klubitalon jäseniä myös järjestämällä äänestyksen pistekorttien taustakuvituksesta. Kokouksessa saadun palautteen otimme huomioon pelin jatkokehittämisessä sekä korttien uusien kokeilujen toteuttamisessa. Palautteen pohjalta kortteja muun muassa selkeytettiin sekä sisällöllisesti että visuaalisesti. Pistekorttien visuaalinen muutos ensimmäisen suunnittelukokouksen jälkeen näkyy kuvion 5 kahden ensimmäisen kortti-iteraation välillä.



Kuvio 5: Pistekorttien iteraatiot palautteen ja testipelien myötä

Toinen suunnittelukokous Helsingin Klubitalon työryhmän kanssa järjestettiin 4.4.2023. Myös tässä suunnittelukokouksessa keskityimme luomaan helposti lähestyttävän ilmapiirin. Kokouksessa oli läsnä opinnäytetyön laatijoiden lisäksi Klubitalon työntekijä ja kuusi Klubitalon jäsentä, joista yksi poistui kokouksesta kesken. Suunnittelukokouksessa esiteltiin tekstisisältöjen suunnitelma kaikkiin 104 korttiin. Lisäksi näytettiin edellisen kokouksen pohjalta tehdyt muutokset korttien ulkonäköön. Kuvioissa 5 ja 6 esitellään pelikorttien visuaalista ja sisällöllistä muutosta kehittämistyön edetessä. Hyvän keskusteluilmapiirin ansiosta saimme suunnittelukokouksesta lukuisia, osittain ristiriitaisiakin toivomuksia korttien kehittämiseen. Suunnittelukokouksen lopuksi päätettiin, että opinnäytetyön tekijät toteuttavat useita muutoksia kortteihin kokouksessa esille nousseen palautteen perusteella, kuten tekstien muuttamisen minämuotoon.



Kuvio 6: Toimintokorttien iteraatiot kehitysprosessin edetessä

Kahdesta yhteiskehittämiskokouksesta meille oli kertynyt riittävästi tietoa Klubitalon toiveista korttien tekstisisältöihin ja visuaaliseen ilmeeseen liittyen, jotta kaikkien 104:n yksittäisen pelikortin muokkaaminen oli järkevää aloittaa. Jokaiseen pistekorttiin teimme kuvituksen PowerPoint-ohjelman vapaasti lisensoidulla Piirretyt ihmiset -toiminnolla. Lisäksi aloitimme ideoida ohjevihon sisältöä ja rakennetta.

Arvioimme alkujaan, että yksi testipeli Klubitalon mielenterveyskuntoutujien kanssa riittäisi pelin kehittämiseen. Pääsiäisenä 8.4.2023 kuitenkin avautui mahdollisuus testipelauttaa peliä seurapeleistä innostuneella vapaaehtoisryhmällä. Muokkasimme testipelin runsaan palautteen avulla peliä vuorovaikutteisempaan suuntaan. Testipeli osoitti myös arviomme yhden testipelin riittämisestä epärealistiseksi. Aikataulurajoitteet estivät kuitenkin toisen ylimääräisen testipelin järjestämisen.

Ensimmäinen mielenterveyskuntoutujille järjestetty testipeli oli Helsingin Klubitalolla 17.4.2023. Klubitalon sisäisistä mainoksista huolimatta Klubitalon mielenterveyskuntoutujista henkilöstöstä koostuvaan testipeliin tuli vain kolme pelaajaa. Testipelaajat lukivat huolella ohjevihkoa ja löysivät siitä runsaasti korjattavaa. Kirjasimme kaikki ohjevihkoon tutustumisen yhteydessä syntyneet huomiot talteen. Saimme erityisesti osallistujilta palautetta siitä, miten kuormittavaa ohjevihon lukuisten epätarkkuuksien ja virheiden läpikäyminen oli. Tästä saimme vielä jälkikäteen sähköpostitse palautetta Klubitalon apulaisjohtajalta. Yksi pelaajista ilmoittikin, että peli vaikuttaa liian vaikealta hänelle, ja jättäytyi pois pelistä.

Näin testipeliä pelasi kaksi henkilöä. Seurasimme testipeliä vierestä muistiinpanoja tehden puuttuen mahdollisimman vähän itse pelaamiseen. Viestintämme pelaajille oli lähinnä kysymysmuotoista, kuten ”mistä tarvittava tieto voisi löytyä?”. Pelin alku koettiin hankalaksi, mutta muutaman pelikierroksen jälkeen toinen pelaajista totesi ääneen, että peli imaisi hänet mukaansa. Pelin jälkeen kerätyssä kirjallisessa palautteessa nousi esille samat asiat kuin testipelin yhteydessä. Peli koettiin innostavana, tunteita herättävänä ja sekavana, mutta esille nousi myös halukkuus pelata peliä uudestaan. Toinen pelaajista ilmaisi kiinnostuksen

hankkia pelin itselleen. Arvioimme pelin ja ohjevihon muuttuneen lopulliseen peliin niin paljon, että kahta ensimmäistä palautetta ei voinut liittää lopullisiin palautteisiin.

Testipelistä saatu runsas palaute hyödynnettiin lopullisen pelin muokkaamisessa. Ohjevihkoa selkeytettiin toivotulla tavalla. Liitteessä 5 näkyy ohjevihkoon ensimmäiselle aukeamalle lisätyt tiiviit pikaohjeet ja ensimmäistä tutustumispelikertaa varten pikapelin ohjeet. Kuvioissa 5 ja 6 näkyy, miten pelikortit kävivät yhteiskehittämisen myötä läpi useita iteraatioita, kunnes pelikorteista saatu palaute ei enää liittynyt korttien selkeyteen. Tarkoituksenamme oli pinnata pelikortit digipainossa. Taloudellisista syistä päädyimme tulostamaan kortit itse ja laminoimaan ne kirjastossa. Valmis peli (kuvio 7) sisältää 52 pistekorttia, 52 toimintokorttia, 4 pikaohjekorttia pelaajille, 1 tähtikortin, 2 ohjevihkoa ja 1 laatikon pelin kortteja ja vihkoja varten. Esimerkkejä pistekorteista ja toimintokorteista on nähtävillä liitteessä 4.



Kuvio 7: Valmis peli (kuva: Kaisu Vastela)

Valmista peliä pelautimme Helsingin Klubitalolla 5.4.2023. Klubitalolaiset pelasivat kaksi pikapeliä, jonka jälkeen keräsimme heiltä kirjallista palautetta pelistä. Luovutimme pelitilaisuuden päätteeksi valmiin pelin Klubitalolle. Kuviossa 8 näkyy perusmuodossa pelattavan pelin kortit aloitusvaiheessa pelaajan näkökulmasta. Pelaamisesta saamiamme palautteita käsittelemme luvussa 7.3.



Kuvio 8: Pelin pelaaminen (kuva: Kaisu Vastela)

## 7 Arviointi

### 7.1 Arvioinnin osa-alueet

Opinnäytetyön arviointi muodostaa keskeisen osan opinnäytetyöprosessia (Vilka & Airaksinen 2004, 154). Toikko & Rantasen (2009, 61) mukaan kehittämistoiminnassa arvioinnilla voidaan tuottaa tietoa kehittämisen kohteesta, tuotoksen käyttökelpoisuudesta ja tiedon siirrettävyyttä erilaisiin ympäristöihin. Toiminnallisissa opinnäytetyöissä arvioinnin tulisi kohdistua neljään osaan: työn ideaan, toteutustapaan, raportointiin ja kieliasuun sekä ammatilliseen kasvun prosessiin (Vilka & Airaksinen 2004, 154, 157 & 159-160).

Työn idean arviointi muodostaa arvioinnin ensimmäisen osa-alueen. Vilka & Airaksisen (2004, 154-155) mukaan työn idea arvioidessa toiminnallisen opinnäytetyön tekijöiden tulisi arvioida, onko opinnäytetyön aihepiiri, työlle määritetyt tavoitteet, teoreettinen viitekehys ja tietoperusta sekä kohderyhmä kuvattu riittävällä laajuudella. Arvioinnissa olisi syytä tuoda esille ja analysoida, millaiset asiat jäivät kenties saavuttamatta, tehtiinkö projektin aikana muutoksia ja millaisista syistä. Arvioinnin pohjana toimii kehittämistoiminnalle laadittu suunnitelma ja siinä määritellyt tavoitteet (Toikko & Rantanen 2009, 61).

Arvioinnin toinen osa-alue liittyy toteutustavan arviointiin. Vilka & Airaksisen (2004, 157-159) kuvaavat, että tässä osa-alueessa tarkastellaan erityisesti keinoja aineiston keräämiseksi

ja tavoitteiden saavuttamiseksi. Tässä osiossa voidaan tarkastella esimerkiksi sitä, että olivatko tuotoksen materiaalivalinnat ja toteutustapa käyttötarkoitukseen nähden sopivia, tuotiko taustaselvitys riittävästi tietoa työn tavoitteisiin ja tarkoitukseen nähden, olivatko taustaselvityksen tietolähteet luotettavia ja mitä olisi kenties voitu tehdä toisin tiedonhauksen suhteen. Kehittämistoiminnassa arvioidaan monesti myös omaa toimintaa liittyen projektin ohjaamiseen ja suuntaamiseen sekä mahdollisia ristiriitoja ja epävarmuustekijöitä (Toikko & Rantanen 2009, 62 & 127).

Arvioinnin kolmannen osa-alueen muodostaa opinnäytetyöprosessin raportointi ja työn kieli-  
asu. Raportointia ja kieli-  
asu tarkastellessa tulisi Vilkka & Airaksisen (2004, 159) mukaan kiinnittää huomiota työn johdonmukaisuuteen, vakuuttavuuteen sekä kriittiseen ja analysoivaan otteeseen. Tämän osa-alueen kohdalla on mahdollista ja suotavaakin hyödyntää kohderyhmän palautetta. Myös Atjonen (2007, 110-112) korostaa moniäänisyyden saamista kuuluviin kehittämistoimintaa arvioidessa (Toikko & Rantanen 2009, 61). Kohderyhmältä kerätyn palautteen tulisi kattaa työn onnistumiset, visuaaliset seikat, luettavuuden, kiinnostavuuden ja merkittävyyden, turvaten kuitenkin kohdehenkilöiden anonymiteettiä (Uusitalo 1991, 30-32, Toikko & Rantanen 2009, 129 mukaan; Vilkka & Airaksinen 2004, 157). Kehittämistoimintaa arvioidessa nostetaan onnistumisten rinnalla usein esille myös mahdollisia epäonnistumisia (Toikko & Rantanen 2009, 61).

Ammatillisen kasvun arviointi on arvioinnin osa-alueista viimeinen. Tämä osa-alue kattaa opinnäytetyön laatijoiden arvion omasta ammatillisesta kasvusta työn tekemisen aikana sekä suunnitelman siitä, miten omaa osaamista voisi vielä kehittää (Vilkka & Airaksinen 2004, 160).

## 7.2 Arvioinnin toteuttaminen

Keräsimme opinnäytetyön tuotoksesta, eli pelistä, palautetta kyselyn avulla. Palautekysely toteutettiin 5.5.2023 pidetyn testipelaamisen yhteydessä, jossa halukkaat saivat kokeilla tuotetun pelin pelaamista. Palautekysely laadittiin paperimuodossa ja siihen vastattiin anonyymisti. Palautetta sai halutessaan antaa myös suullisesti. Oman sidoksen ilmoittaminen Klubitallolle oli kyselyssä vapaaehtoista. Palautekyselyn kysymykset pohjautuivat opinnäytetyön tavoitteisiin ja kehitettävästä pelistä laadittuun SWOT-analyysiin (strengths, weaknesses, opportunities, threats). SWOT-analyysin nelikenttä, joka muodostuu vahvuuksista, mahdollisuuksista, heikkouksista ja uhista, on esitelty kuviossa 9. Palautekysely löytyy puolestaan suunnitelman liitteestä 6.



Kuvio 9: Kehitetyn pelin vahvuudet, mahdollisuudet, heikkoudet ja uhat

Kuten liitteestä 6 käy ilmi, palautekysely koostui pitkälti suljetuista kysymyksistä. Perustemme valintaa kohderyhmän toimintakyvyn haasteilla. Arvioimme kyselyä laatiessamme, että pitkä ja avoimia kysymyksiä sisältävä palautekysely olisi voinut johtaa siihen, että moni olisi kokenut kyselyyn vastaamisen suuritöiseksi eikä siksi olisi halunnut täyttää lomaketta. Pyrimme laatimaan palautekyselyn selkeäksi, tiiviiksi ja nopeasti täytettäväksi. Kyselyn lopun avoin kenttä mahdollisti puolestaan vapaamuotoisen palautteen antamisen ja täten kattavamman palautteen antamisen pelistä.

Pelauttamistilaisuudessa kaikki pelauttamiseen osallistuneet antoivat palautetta palautekyselyn kautta. Palautekyselyyn vastasi yhteensä kuusi henkilöä. Kuitenkin saimme kyselyn kohtiin 6-9 vastaukset vain viideltä henkilöltä. Tämä johtuu siitä, että yksi palautetta antanut ei täyttänyt palautelomakkeen toista sivua, minkä huomasimme vasta kyseisen henkilön poistuttua tilaisuudesta. Palautekyselyn loppuun sijoitettuun avoimeen kenttään saimme kommentteja puolestaan kahdelta vastaajalta. Palautekyselyn tulokset on koottu liitteeseen 7.

Palautekyselyn tuloksista voidaan nostaa esille seuraavia huomioita. Kyselyyn vastasi neljä Helsingin Klubitalon jäsentä, yksi henkilökuntaan kuuluva ja yksi henkilö, joka ilmoitti sidonnaisuudekseen ”muu”. Saaduista vastauksista kävi ilmi, että kaksi kolmasosaa vastaajista koki

oppineensa uutta tietoa hyvinvointiin liittyen. Samoin ohjevihkoon lisätty pieni sanasto -osion koettiin palautekyselyn perusteella kiinnostavaksi ja/tai tarpeelliseksi. Valtaosa myös koki pelaamisen innostavaksi ja yhteisölliseksi ja herättäneen tunteita. Kyselyyn vastanneet suhtautuivat korttien ulkonäköön myönteisesti ja kokivat ulkonäköä kuvaavaan parhaiten sanat ”miellyttävä” ja ”selkeä”. Kysymys koskien pelin ostoarvoa jakoi suhteessa eniten mielipiteitä palautekyselyssä: sekä myönteisesti että kielteisesti ajatukseen pelin omaksi hankkimisesta suhtautui liki puolet vastaajista. Kyselyn tuloksista nousi esille myös vastaajien kokemus pelin sekavuudesta ja vaikeudesta päästä pelaamisessa alkuun omatoimisesti. Näistä huolimatta kaikki vastaajat kokivat voivansa harkita pelin ääreen palaamista tulevaisuudessa. Pelaamiseen osallistunut henkilökunnan jäsen antoi myös suullisesti positiivista palautetta pelistä ja vaikutti olevan silminnähden innostunut pelistä.

Arvioinnin tueksi teimme pelautuksen aikana myös havaintoja. Havainnot liittyivät pelaajien toimintaan ja kertomiin asioihin sekä pelin herättämiin reaktioihin. Pelautuksen aikana havaitsimme esimerkiksi korttien kysymysten ja yksittäisten sanojen herättävän paikoin hämmennystä pelaajissa. Toisaalta hämmennyksen syntyminen johti usein keskustelun syntymiseen pelaajien kesken. Tämä saattoi tapahtua esimerkiksi siten, että yhden pelaajan pohdittaessa ääneen jonkun kysymyksen merkitystä toinen pelaaja tarjoutui auttamaan kysymyksen avaamisessa. Eräs pelaaja toi myös esille pelin aikana havaintonsa korttien kehollisista teemoista sekä korttien herättämien ajatusten yhtenevyyden keskusteluihin oman terapeuttinsa kanssa. Toisaalta pelin aikana yksi pelaaja sanoitti, että peli saattaa herättää vaikeita tunteita. Edellä mainittujen asioiden lisäksi havaitsimme, että yksi pelaajista oli osallistunut edelliseen pelauttamiseen Klubitalolla huhtikuussa.

### 7.3 Opinnäytetyön arviointi

Arvioimme tässä luvussa työn onnistuneisuutta osa-alueiden kautta. Arvioinnin ensimmäisen osa-alueen muodostaa työn idea. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida Helsingin Klubitalolle hyvinvointipeli. Opinnäytetyön tavoitteina oli puolestaan kehittää Helsingin Klubitalon asiakastoimintaa yhdessä yhteisön kanssa, kehittää onnistunut peli sekä lisätä tietoisuutta koetun turvallisuuden tunteen merkityksestä hyvinvoinnille pelimuotoisen psykoedukaation avulla.

Työn idean, tarkoituksen ja tavoitteiden näkökulmasta koemme opinnäytetyön onnistuneen useastakin syystä. Ensinnäkin koemme kuvanneemme aihepiirin, tavoitteet, teoreettisen viitekehityksen ja tietoperustan riittävällä laajuudella. Toiseksi kehitimme pelin yhteistyössä Klubitalon yhteisön kanssa. Tuotettu peli myös kehittää Klubitalon asiakastoimintaa, sillä peliä voidaan hyödyntää uutena työvälineenä asiakastoiminnassa. Lisäksi peliä voidaan pitää onnistuneena saadun positiivisen palautteen perusteella. Palautteen perusteella myös valtaosa kyselyyn vastaajista kertoi kokeneen oppineensa pelaamisen kautta uutta tietoa hyvinvointiin

liittyen. Koska pelikorttien tietosisällön keskiössä olivat turvallisuuden tunne ja kehollisuus (ks. luku 6.3), koemme myös työn viimeisen tavoitteen täyttyneen ainakin osittain.

Palautekyselyn suhteen koemme tärkeäksi huomioitavan, että kyselyllä saadun palautteen luotettavuutta heikentää vastaajien pieni lukumäärä. Palautekyselyssä saimme palautetta yhteensä kuudelta henkilöltä. Toisin sanoen kyselyllä saatu palaute edustaa vain pientä osaa Helsingin Klubitalon yhteisöstä. Pidämme todennäköisenä, että pieni otos ei kuvaa luotettavasti Klubitalon yhteisön moninaisuutta ja anna täten täysin luotettavaa kuvaa työn tavoitteiden saavuttamisesta.

Koemme opinnäytetyön onnistuneen hyvin myös toteutustavan näkökulmasta. Toteutustapaan liittyvät esimerkiksi materiaalivalinnat ja työssä hyödynnetyt tietolähteet. Pelikorttien laminointi mahdollistaa sen, että pelikortit kestävät aikaa ja käyttöä. Näemme myös hyödyntäneemme taustaselvityksessä luotettavia tietolähteitä ja valitun teoreettisen viitekehysten raamittaneen tuotoksen, eli pelin, kehittämisprosessia. Viitekehys sekä toisaalta kehittämisprosessin aikana Klubitalolta saamamme palaute raamittivat pelin kehittämistä esimerkiksi siten, että pelimekaniikka pyrittiin pitämään yksinkertaisena ja kieliasu selkokielisenä.

Opinnäytetyön toteutustapa muuttui prosessin aikana. Muutoksiin lukeutuivat esimerkiksi ylimääräiset pelauttamiset ja muutokset pelin sisällössä, kuten kehittämisprosessin loppuvaiheessa toteutetut pelivuoron pikaohjeet. Toteutustavan muutoksista huolimatta emme kuitenkaan kokeneet niitä ongelmalliseksi. Perustelemme tätä sillä, että toimintatapojen ja toteutuksen muuttaminen arvioinnin pohjalta on tyypillistä tutkimukselliselle kehittämistoiminnalle. Kokonaisuutena kehittämisprosessin voidaan ajatella olevan haarautuva ketju ideoita, kokeiluja, arviointia ja kompromisseja.

Erilaisella toteutustavalla peli olisi saattanut muodostua hyvinkin erinäköiseksi. Pohdimme kehitysprosessin aikana, että esimerkiksi alkukartoituksen toteuttaminen Klubitalon yhteisölle olisi mahdollistanut tarpeiden ja toiveiden kartoittamisen kattavammin. Kyselyssä olisimme voineet esimerkiksi kysyä, millaisia pelejä Klubitalon jäsenistö pelaa mielellään. Mielekkään peliformaatin kartoittaminen olisi voinut edistää pelin vetovoimaa. Tämän ratkaisun sijaan teimme kuitenkin päätöksen pelin formaatista itsenäisesti.

Opinnäytetyön toteutustapaan liittyi myös epävarmuustekijöitä. Epävarmuutta luoviin tekijöihin lukeutui se tosiasia, että opinnäytetyöprosessin aikana eri ihmiset osallistuivat kokouksiin ja pelautuksiin. Tämä merkitsi, että kehittämisorganisaatio ei pysynyt vakiona kehittämistoiminnan aikana. Vaikka emme voineet ennustaa tilaisuuksiin osallistuneiden määrää etukäteen, saimme kuitenkin jokaiseen tilaisuuteen osallistujia myös jäsenistön puolelta. Toisaalta myös näkisimme, että muuttuva organisaatio mahdollisti palautteen saamisen Klubitalon yhteisöltä laajemmalti kuin mitä olisimme voineet saavuttaa kiinteämuotoisella organisaatiolla.

Toteutustavan arviointiin liittyy myös oma toimintamme projektin ohjaamisessa. Myös tässä osa-alueessa koemme onnistuneemme hyvin. Tätä ilmentävät esimerkiksi onnistuneet suunnittelukokoukset ja pelauttamistilaisuudet. Tilaisuusissa esimerkiksi tuimme turvallisen keskusteluilmapiiirin synnyttämistä kiittämällä aina saadusta palautteesta, erityisesti kriittisestä. Saadun palautteen huomioimme puolestaan pelin seuraavaa versiota tuottaessamme. Myös yhteistyökumppanimme nosti esille palautteessaan kykymme huomioida jäsenet kehittämissi-  
 prossin aikana ja luoda heille tällä tapaa merkityksellisyyden kokemuksia (Liite 8).

Arvioinnin viimeisen osa-alueen muodostaa raportointi ja kieliasu. Näiden suhteen koemme onnistuneemme hyvin. Huolimatta siitä, että kehittämistyön dokumentointia haastoi luovan prosessin jatkuva luonne, olemme pyrkineet työssä johdonmukaiseen ja vakuuttavaan ulosanttiin sekä saamaan erilaiset näkemykset esille. Olemme myös pyrkineet kuvaamaan kehittämissi-  
 prossin riittävällä tarkkuudella. Lisäksi pelauttamistilaisuuksien perusteella päätelimme, että peliin tuotetut tekstit vaikuttivat pääosin ymmärrettäviltä.

Pyrimme pelisuunnittelussa huolehtimaan erityisesti siitä, että pelaajilla säilyisi turvallisuuden tunne pelaamisen aikana ja ettemme aktivoisi traumamuistoja pelin käyttäjissä. Tästä syystä emme esimerkiksi pelissä maininneet missään kohtaa sanaa ”trauma”, jolla on näkemys-  
 muksemme mukaan edelleen stigmallinen leima. Myös aloituspalaverissa tuotiin esille klubitalolaisten huoli termin käyttöön liittyen. Kuitenkin viimeisessä pelauttamistilaisuudessa eräs pelaaja toi esille, että peli saattaa nostattaa ikäviä tunteita. Tämä kommentti huomioiden voisi sanoa, ettemme kenties täysin onnistuneet tavoitteessamme. Toisaalta on muistettava, että kaikki ihmiset - myös traumamuistoista muistuttavat henkiset haavat - ovat yksilöllisiä.

Tässä luvussa esille nostettujen seikkojen perusteella suhtaudumme kokonaisuudessaan varovaisen positiivisesti työn merkityksellisyyteen ja kiinnostavuuteen. Saadun palautteen perusteella pelillä on uudelleen pelaamisen potentiaalia, minkä lisäksi moni pelauttamistilaisuus-  
 teen osallistunut koki oppineensa uutta tietoa hyvinvointiin liittyen pelaamisen kautta. Tästä syystä näkisimme, että kehitetyllä pelillä on potentiaalia osana Klubitalon jäsenten hyvinvoinnin lisäämisessä. Tosin, kuten edellä mainitsimme, palautekyselyn otos muodosti vain pienen osan Klubitalon yhteisöstä eikä se täten kuvaa kattavasti koko yhteisöä.

## 8 Pohdinta

Tässä luvussa kootaan yhteen opinnäytetyötä ja käsitellään opinnäytetyön eettisyyttä ja luotettavuutta. Viimeisessä aliluvussa nostetaan esille jatkokehittämisen aiheita.

## 8.1 Kehittämisprosessin tulosten tarkastelu

Tämän toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena oli suunnitella, tuottaa ja arvioida Helsingin Klubitalolle hyvinvointipeli. Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Helsingin Klubitalon asiakastoimintaa yhdessä yhteisön kanssa, kehittää onnistunut peli sekä lisätä tietoisuutta koetun turvallisuuden tunteen merkityksestä hyvinvoinnille pelimuotoisen psykoedukaation avulla. Opinnäytetyön tarkoitukseen ja tavoitteisiin nähden koemme saavuttaneemme asetetut tavoitteet. Tämä näkyy muun muassa siinä, että yhteiskehitetty peli tarjoaa uuden menetelmän hyödynnettäväksi Klubitalon asiakastoiminnassa. Valmiista pelistä kerätyn palautekyselyn perusteella peli myös koettiin yhteisölliseksi ja innostavaksi Klubitalon yhteisön keskuudessa. Lisäksi saadun palautteen perusteella peli mahdollistaa uuden tiedon oppimista hyvinvointiin liittyen.

Klubitalon palautteessa esille nousseet yhteisöllisyyden ja innostavuuden kokemukset sekä uuden oppiminen ovat asioita, jota nousivat esille myös työn teoreettisessa viitekehityksessä. Kuten Ängeslevä (2014, 119) ja Kangas (2014, 73-80) kuvaavat, pelit voivat parhaimmillaan tukea oppimista ja tarjota vuorovaikutuksellisia kokemuksia. Pelejä onkin, kuten Raitio, Kivinen & Hopia (2014, 207) mainitsevat, hyödynnetty mielenterveyskuntoutujien kuntouttamisessa jo pidempään. Pelillisyydessä myös yhdistyy moni elementti suhteessa Klubitalojen toiminnan viitekehitykseen eli toipumisorientaatioon, sillä kummatkin painottavat toimijuutta, osallistumista ja asiakasosallisuutta.

Tässä opinnäytetyössä kehitetyn pelin tietosisällön, eli tavoitellun oppimisen keskiössä, on kehollisen turvallisuuden kokemus osana traumainformoitua näkökulmaa, polyvagaaliteoriaa ja toipumisorientaatiota. Kuten Bessel van der Kolk (2020) toteaa, traumat voivat vaikuttaa yksilöön monella tapaa psykologisella, fyysisellä ja kognition tasolla. Jotkut traumojen vaikutukset myös yhtenevät jossain määrin klubitalolaisten kokemien haasteiden kanssa. Traumainformoitu näkökulma tarjoaa kokonaisvaltaisen tavan kohdata yksilö, hänen potentiaalinen traumataustansa huomioiden (Linner Matikka 2020, 68-69). Traumainformoidun näkökulman keskiössä on turvallisuuden kokemus, johon polyvagaaliteoria tarjoaa oivan teoreettisen viitekehityksen. Toipuminen traumoista edellyttää myös itsessään turvallisuuden kokemuksesta (van der Kolk 2020). Tutustumalla turvallisuuden kokemukseen vaikuttaviin asioihin voimme oppia paremmin ymmärtämään kehomme luontaista toimintaa, ja vaikuttamaan turvallisuuden kokemukseen, edistäen näin hyvinvointiamme. Tässä opinnäytetyössä kehitetty peli pyrki nimenomaan tähän.

Opinnäytetyötä laatiessa konkretisoitui, että muutama kuukausi on lopulta lyhyt aika suunnitella, tuottaa ja arvioida onnistunut peli, joka vastaa nimetyn kohderyhmän tarpeisiin. Suunnitteluprosessissa on huomioitava monia osa-alueita, kuten esimerkiksi pelin visuaaliset seikat, peliin kirjoitettujen tekstien visuaalinen ja kielellinen selkeys sekä turvallisuuden

tunteen vaaliminen pelaamiskokemuksen aikana. Mikäli kehittämistyöhön olisi tarjoutunut enemmän aikaa, esimerkiksi useamman testipelin toteuttaminen olisi voinut mahdollistaa sen, että lopullinen tuotos olisi vastannut paremmin asiakasryhmän tarpeita. Testipelien avulla olisi esimerkiksi voinut selkeyttää ja tarvittaessa yksinkertaistaa peliä entisestään. Koemme kuitenkin, että useampien testipelien ja siitä seuraavien iteraatioiden toteuttaminen tämän työn yhteydessä ei olisi välttämättä ollut mahdollista opinnäytetyön laajuus huomioiden.

Tuotetusta pelistä saadun positiivisen palautteen perusteella pelissä voidaan nähdä potentiaalia Helsingin Klubitalon mielenterveyskuntoutujien hyvinvoinnin lisäämisen tukemisessa. Huolimatta palautekyselyn pienestä vastaajamäärästä ja siitä, ettei otos kuvaa luotettavasti koko Klubitalon jäsenistöä, viimeisessä pelauttamisessa Klubitalon työntekijä ilmaisi suurta kiinnostuneisuutta peliä kohtaan. Tämä voi ennakoida henkilöstön sitoutumista pelin hyödyntämiseen Helsingin Klubitalon asiakastoiminnassa. Pelin hyödyntäminen asiakastoiminnassa mahdollistaisi edelleen kattavamman tiedon tuottamisen kehitetyn pelin hyödyllisyydestä Klubitalon jäsenille.

## 8.2 Opinnäytetyön eettisyys

Tutkimuseettiset ohjeet raamittavat tieteellisen tutkimuksen toteuttamista. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012, 4) laatimassa oppaassa kuvataan, että tieteellistä tutkimusta harjoittavien organisaatioiden tulisi toiminnassaan edistää hyviä tieteellisiä käytäntöjä. Neuvottelukunta määrittelee tutkimuseettikan tutkimustoimintaa tarkastellessa eettisesti oikeiden ja vastuullisten toimintatapojen soveltamiseksi ja edistämiseksi. Lisäksi tutkimuseettiikka merkitsee tieteellisen epärehellisyuden ja loukkausten havaitsemista ja kieltämistä sekä rehellisyyttä kaikessa toiminnassa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan opas linjaa hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdat. Näihin yhdeksään lähtökohtaan kuuluvat tiedeyhteisön toimintatapojen noudattaminen, kriteerien mukaiset ja eettiset tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointikeinot, kunnioitus muun tiedeyhteisön työn tuloksia kohtaan ja sen näkyväksi tekeminen sekä tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten huomioiminen tutkimuksen suunnittelussa, toteuttamisessa, raportoinnissa ja tietoaaineistojen säilömisessä. Lisäksi lähtökohtiin lukeutuvat mahdollisten tutkimuslupien hakeminen ja eettisen ennakoarvioinnin teettäminen, koko tutkimusorganisaatiota koskevista periaatteista, vastuista, velvollisuuksista ja aineistoista sopiminen, rahoituslähteistä ja sidonnaisuuksista kertominen, esteellisyyteen liittyvät periaatteet sekä tietosuojan ja hyvän henkilöstö- ja taloushallinnon vaatimus.

Edellä kuvatut hyvän tieteellisen käytännön lähtökohdat ohjasivat myös tämän toiminnallisen opinnäytetyön toteuttamista. Tiedeyhteisön toimintatapojen noudattaminen näkyi tässä työssä siten, että vaalimme huolellisuutta ja rehellisyyttä koko opinnäytetyöprojektin ajan. Tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointikeinojen suhteen pyrimme tukeutumaan tieteellisesti

ja eettisesti perusteltuihin menetelmiin. Opinnäytetyössä olemme myös viitanneet hyödyntämiimme lähteisiin asianmukaisesti ja varoneet vääristä tietoa. Tieteelliselle tiedolle asetetut vaatimukset huomioimme kiinnittämällä erityistä huolellisuutta tiedon tallentamiseen, projektin eri vaiheiden suunnitteluun ja toteutukseen sekä raportoinnin kattavuuteen. Tutkimusorganisaation periaatteista ja vastuista puolestaan sovimme aloituspalaverin yhteydessä, kuten kuvasimme luvussa 6.2. Huomioimme työn toteuttamisessa myös tietosuojaan liittyvät vaatimukset esimerkiksi keräämällä ja raportoimalla kehitysprosessin aikaisen ja lopputuotoksen palautteen anonymisti. Edellä mainituista seikoista poiketen tutkimuslupiin, eettiseen ennakoarviointiin, rahoitukseen, sidonnaisuuksiin, esteellisyyteen sekä henkilöstö- ja taloushallintoon liittyvät lähtökohdat eivät olleet keskiössä tämän työn toteuttamisessa.

Tulevina sosiaalialan ammattilaisina sitoudumme myös alan ammattieettisiin periaatteisiin. Ammattieettinen lautakunta 2021-2024 (2022, 3 & 7), joka on laatinut sosiaalialan ammattihenkilöille suunnatut eettiset ohjeet, linjaa eettisen osaamisen muodostavan keskeisen osan ammattilaisen osaamista. Sosiaalialan etikka nojaa vahvasti sosiaaliseen tasa-arvoon sekä ihmisarvoon ja -oikeuksiin. Eettiset periaatteet muodostuvat esimerkiksi kieltäytymisenä epäoikeudenmukaisista toimintatavoista, osallisuuden vahvistamisesta, arvostavasta kohtelusta, muiden ainutlaatuisten kokemusten huomioimisesta ja erilaisuuden hyväksymisestä. Näemme, että mainitut periaatteet linkittyivät vahvasti myös tämän opinnäytetyön toteuttamiseen ja pyrimme tästä syystä edistämään periaatteiden toteutumista opinnäytetyöprosessin aikana.

### 8.3 Opinnäytetyön luotettavuus

Kehittämistyön kannalta on kriittistä kiinnittää huomiota tulosten luotettavuuteen. Luotettavuuden varmistaminen on tärkeää siksi, että luotettavuus kytkeytyy tulosten käyttökelpoisuuteen. Kun tarkastellaan tieteellistä tietoa, luotettavuuden katsotaan kytkeytyvän tutkimustuloksiin, tutkimusprosessiin ja tutkimusmenetelmiin. (Toikko & Rantanen 2009, 121.) Vilka & Airaksinen (2004, 53 & 56) korostavat tulosten käyttökelpoisuuden kannalta tutkimuksellista selvitystä, joka ohjaa toiminnallisen opinnäytetyön tuotoksen toteutusta. Kirjoittajien mukaan lähteisiin ja niiden kriittiseen tarkasteluun tulisikin kiinnittää erityistä huomiota erityisesti tuotoksen tekstiaineistojen laatimisessa. Itse pyrimme keräämään teoreettisen viitekehysten tietopohjaksi laajan valikoiman monipuolisia lähteitä.

Koska toiminnallisen opinnäytetyön luotettavuus linkittyy sovelletun teoreettisen viitekehysten luotettavuuteen, luotettavuuden arvioinnissa voidaan hyödyntää laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä. Kylmä & Juvakan (2007, 128-129) mukaan laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteerit voidaan tiivistää neljään tekijään. Kirjoittajien mukaan ensimmäinen kriteeri, uskottavuus, koskee tutkimusta, sen tuloksia ja näiden osoittamista. Toinen kriteeri, vahvistettavuus, liittyy puolestaan tutkimuksen toistettavuuteen. Kolmas kriteeri eli refleksiivisyys edustaa sitä, että tutkijan tulisi olla tietoinen omien lähtökohtiensa vaikutuksista

tutkimukseen. Neljäs ja viimeinen kriteeri, siirrettävyys, merkitsee tulosten siirrettävyyttä muihin samankaltaisiin tilanteisiin. Kylmä & Juvakka avaavat teoksessaan laajemmin, mitä mainittujen luotettavuuden kriteerien toteutuminen merkitsee käytännössä. Seuraavaksi kuvaamme, miten kriteerit huomioitiin tässä opinnäytetyöprosessissa.

Uskottavuus ja vahvistettavuus muodostavat kaksi ensimmäistä kriteeriä. Työn uskottavuuden pyrimme varmistamaan huomioimalla prosessin aikana erilaiset näkökulmat hyödyntämällä laajaa, tieteellisesti korkealaatuista aineistoa teoriataustassa sekä tuomalla esille ja huomioimalla suunnittelun ja toteutuksen aikana esille nousseita palautteita. Lisäksi pidimme opinnäytetyöprosessin aikana ajoittain päiväkirjaa, jossa pohdimme työn aikana tehtyjä valintoja ja omia kokemuksiamme. Laadimme myös yhteistyöpalavereista kokousmuistiot, joiden sisällöt tarkistutimme yhteistyökumppanilla. Toisen kriteerin eli vahvistettavuuden toteutumista edistimme kuvaamalla opinnäytetyöprosessin yksityiskohtaisesti loppuraportissa. Päiväkirjan pitäminen tuki myös tämän kriteerin toteutumista. Katsomme, että kattavampi päiväkirjan pitäminen olisi tukenut entisestään kriteerin toteutumista.

Luotettavuuden kaksi viimeistä kriteeriä ovat refleksiivisyys ja siirrettävyys. Refleksiivisyyden kriteerin vahvistamisesta pyrimme minimoimaan omasta toiminnastamme johtuvat vääristymät aineistoon hyödyntämällä taustatutkimuksessa kattavaa aineistoa sekä huomioimalla ja raportoimalla lähdeaineistosta ja yhteistyöstä nousevat erilaiset näkökulmat kehitysprosessissa. Viimeistä kriteeriä eli siirrettävyyttä edistimme puolestaan kuvailemalla loppuraportissa yksityiskohtaisesti projektiorganisaation osapuolet ja projektiympäristön.

#### 8.4 Jatkokehittämisen aiheet

Tässä opinnäytetyössä kehitetty peli on suunnattu Klubitalon ympäristöön. Pelin tulevaisuus ja käyttömahdollisuudet eivät kuitenkaan välttämättä rajoitu tämän opinnäytetyön raameihin.

Tässä opinnäytetyössä kehitetty peli syntyi Klubitalon kanssa toteutetun yhteiskehittämisen tuloksena. Näkisimme, että peliä olisi kuitenkin mahdollista kehittää edelleen ajan kanssa. Jatkokehittäminen mahdollistaisi pelin muokkaamisen siten, että lopputuotos vastaisi paremmin suunnitellun kohderyhmän tarpeisiin.

Jatkokehittämisen lisäksi peliä voisi olla mahdollista hyödyntää myös muiden asiakasryhmien kanssa. Kuten tässä työssä kuvattiin, traumaattiset kokemukset, niiden vaikutukset ja mielen terveyden haasteet koskettavat monia. Tästä syystä näkisimme, että muutkin kuin Klubitalon mielensterveyskuntoutujat sekä ylipäättään omasta mielen hyvinvoinnistaan kiinnostuneet voisivat hyötyä kehitetystä pelistä keinona edistää omaa hyvinvointia. Kohderyhmän laajentaminen vaatisi tosin jatkotutkimusta aiheesta.

## Lähdeluettelo

## Painetut

- Ahlström, N. 2015. Kiintymyssuhteen merkitys trauman siirtymisessä yli sukupolvien. Teoksessa Suokas, A. (toim.) Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. Helsinki: Traumaterapia-keskus, 184-198.
- Hipp, T. 2023. Trauma ja traumatisoituminen. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 15-27.
- Kangas, M. 2014. Leikillisyyttä peliin - Näkökulmia leikillisyyteen ja leikilliseen oppimiseen. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. 2014. Oppiminen pelissä: Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 73-92.
- Kopisto, K., Krokfors, L., Kangas, M. & Aumola P. 2014. Omaa tietä etsimässä - Minä ja tulevaisuus pelilaudalla. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. 2014. Oppiminen pelissä: Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 93-117.
- Kultima, A. 2014. Pelinkehittämisen periaatteita. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. 2014. Oppiminen pelissä: Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 133-144.
- Linnanen, J. 2014. Mistä on oppimispeli tehty? Omaa tietä etsimässä -oppimispeli ja sen tausta. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. 2014. Oppiminen pelissä: Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 276-282.
- Linner Matikka, J. 2020. Rakenteet pahoinvoinnin tuottajina ja haastajina. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. 3. painos. Helsinki: Basam Books, 64-73.
- Lipponen, L., Rajala A. & Hilppö, J. 2014. Kuka pelaa ja kenen säännöillä? Ajatuksia pelien pedagogisista seurauksista. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. 2014. Oppiminen pelissä: Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 145-152.
- Matallaoui, A., Hanner, N. & Zarnekow, R. 2017. Introduction to Gamification: Foundation and Underlying Theories. Teoksessa Stieglitz, S., Lattemann, C., Robra-Bissantz, S., Zarnekow, R. & Brockmann, T. 2017. Gamification: Using game elements in serious contexts. New York, NY: Springer Berlin Heidelberg, 3-18.
- Palomäki, K. 2020. Trauman huomioiminen kipupotilaan kohtaamisessa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. 3. painos. Helsinki: Basam Books, 304-322.
- Pelkonen, A. & Sarvela, K. 2020. ACE ja polyvagaaliteoria. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. 3. painos. Helsinki: Basam Books, 97-123.
- Porges, S. W. 2017. The pocket guide to polyvagal theory: The transformative power of feeling safe. First edition. New York: W. W. Norton & Company.
- Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli: Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Rask, S. & Castaneda, A. 2023. Rasismi ja rodullistettujen asiakkaiden tukeminen. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 129-137.

Robra-Bizzantz, S. & Lattemann, C. 2017. Customer-Oriented Strategies and Gamification - The Example of Open Customer Innovation. Teoksessa Stieglitz, S., Lattemann, C., Robra-Bizzantz, S., Zarnekow, R. & Brockmann, T. 2017. Gamification: Using game elements in serious contexts. New York, NY: Springer Berlin Heidelberg, 51-64.

Sarvela, K. 2020a. Traumainformoidun hoivan taustaa. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. 3. painos. Helsinki: Basam Books, 13-31.

Sarvela, K. 2020b. Hyviä tapoja omaksumassa - malleja maailmalta. Teoksessa Sarvela, K. & Auvinen, E. (toim.) Yhteinen kieli. Traumatietoisuutta ihmisten kohtaamiseen. 3. painos. Helsinki: Basam Books, 32-63.

Sarvela, K. 2023. Traumainformoitu lähestymistapa. Siirtymä oikeudenmukaisempaan toipumisen kulttuuriin. Teoksessa Linner Matikka, J. & Hipp, T. (toim.) Traumainformoitu työote. Jyväskylä: PS-kustannus, 28-45.

Suokas-Cunliffe, A. (toim.) 2015. Häpeästä myötätuntoon: Näkökulmia vakavaan traumatisoitumiseen. 1. painos. Helsinki: Traumapsykoterapiakeskus ry.

Toikko, T. & Rantanen, T. 2009. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta. Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampere: Tampere University Press.

van der Kolk, B. 2020 Jäljet kehossa. Trauman parantaminen aivojen, mielen ja kehon avulla. 6. painos. Helsinki: Viisas Elämä.

Vesterinen, O. & Mylläri, J. 2014. Peleistä pelillisyyteen. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. 2014. Oppiminen pelissä: Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 56-66.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2004. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Ängeslevä, S. 2014. Tosielämän minicraftaaminen. Teoksessa Krokfors, L., Kangas, M. & Kopisto, K. 2014. Oppiminen pelissä: Pelit, pelillisuus ja leikillisuus opetuksessa. Tampere: Vastapaino, 118-132.

## Sähköiset

Ammattieettinen lautakunta 2021-2024 2022. Arki, arvot ja etiikka. Sosiaalialan ammattihenkilön eettiset ohjeet. E-kirja. 3. painos. Helsinki: Talentia. Viitattu 10.3.2023. <https://talentia.lukusali.fi/#/reader/a6cd4fa0-38d8-11ed-90c9-00155d64030a>

Dana, D. A. 2021. Anchored: How to befriend your nervous system using polyvagal theory. E-äänikirja. Connecticut: Tantor Audio.

Farrell, T. 2019. Hidden Treasure with Tracey Farrell. Facebook 12.10.2019. Viitattu 17.4.2023. <https://www.facebook.com/hiddentreasurewithtraceyfarrell/posts/stephen-porges-has-been-researching-the-vagus-system-for-several-decades-however/2545046218851573/>

Hamari, J. 2015. Gamification: Motivations & effects. Helsinki: Aalto University. Viitattu 2.3.2023. <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/15037/isbn9789526060569.pdf?sequence=1>

Helsingin Klubitalo 2021. Tietoa meistä. Viitattu 13.2.2023.

<https://www.helsinginklubitalo.eskot.org/tietoa-meista/>

Hietala, O. & Ylitalo, S. 2021. Klubitalot mielenterveyskuntoutujien työllistymisen tukena. Kuntoutus, 44(4), 40-48. Viitattu 28.2.2023. <https://doi.org/10.37451/kuntoutus.112853>

Jaakkola, S. 2022. Mitä on pelillistäminen? Esimerkkejä ja kuinka hyödyntää sitä. Blogikirjoitus. Seppo. Viitattu 23.3.2023.

<https://seppo.io/blogi/mita-on-pelillistaminen-esimerkkeja-ja-kuinka-hyodyntaa-sita/>

Kylmä, J. & Juvakka, T. 2007. Laadullinen terveystutkimus. E-kirja. Helsinki: Edita.

Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Duodecim (Helsinki, Finland: 1961), 132(1), 55-61. Viitattu 22.3.2023. <https://www.duodecimlehti.fi/xmedia/duo/duo12910.pdf>

Linnaranta, O., Strand, T., Suvisaari, J., Partonen, T. & Solin, P. (toim.) 2022. Mielenterveysstrategia 2020-2030 - toimeenpanon ensimmäiset vuodet ja yhteisen tekemisen tahto. Työpaperi 22/2022. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 28.2.2023.

<https://www.julkari.fi/handle/10024/145933>

Nordling, E. 2022. Tie toipumisorientaatioon - Suomalaisen psykiatrian ja mielenterveystyön toipumisorientaatioon suuntaavat askelmerkit 1960-luvulta nykypäivään. Teoksessa Martin, M., Soronen, K., tiedekunta, Y. & Sciences, F. o. S. 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopisto, 13-28. Viitattu 27.2.2023.

[https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin\\_Marjatta-Soronen\\_Kari.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin_Marjatta-Soronen_Kari.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nordling, E., Kivistö, M., Martin, M., Rissanen, P., Savelius-Koski, E. & Soronen, K. 2022. Mielenterveys- ja päihdepalvelujen asiakaslähtöisyys terveydenhuollon järjestämissuunnitelmissa. Teoksessa Martin, M., Soronen, K., tiedekunta, Y. & Sciences, F. o. S. 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopisto, 110-123. Viitattu 1.3.2023.

[https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin\\_Marjatta-Soronen\\_Kari.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin_Marjatta-Soronen_Kari.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nordling, E., Martin, M., & Soronen, K. 2022. Henkilökohtaisen toipumisen sekä organisaatio- ja palvelujärjestelmätason toipumissuuntautuneisuuden mittaaminen ja arviointi. Teoksessa Martin, M., Soronen, K., tiedekunta, Y. & Sciences, F. o. S. 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopisto, 110-123. Viitattu 28.2.2023.

[https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin\\_Marjatta-Soronen\\_Kari.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://lada.ulapland.fi/bitstream/handle/10024/65063/Martin_Marjatta-Soronen_Kari.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nordling, E. & Rissanen, P. 2020. Mielenterveystyö uudistuu: Toipumisorientaation teoreettiset lähtökohdat. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 27.2.2023.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140792/URN\\_ISBN\\_978-952-343-591-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140792/URN_ISBN_978-952-343-591-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Raitio, K., Kivinen, T. & Hopia, H. 2014. Pelillistämisen mahdollisuudet nuorten mielenterveyskuntoutujien arjessa. Finnish Journal of eHealth and eWelfare, 6(4), pp. 206-208. Viitattu 14.3.2023. <https://journal.fi/finjehew/article/view/48214>

Saarinen, S. & Kilkku, N. 2021. Ohjauksen käsitteet mielenterveys- ja päihdetyössä - näkykö asiakkaan osallisuus? Kuntoutus, 44(2), p. 25. doi:10.37451/kuntoutus.109477. Viitattu 28.2.2023. <https://journal.fi/kuntoutus/article/view/109477/64298>

SAMHSA 2014. SAMHSA's Concept of Trauma and Guidance for a Trauma-Informed Approach. SAMHSA's Trauma and Justice Strategic Initiative July 2014. Viitattu 27.2.2023.

<https://store.samhsa.gov/sites/default/files/d7/priv/sma14-4884.pdf>

Stinnett, G. 2018. Trauma and the Credibility Economy: An Analysis of Epistemic Violence and its Traumatic Functions. Väitöskirja. Theses and Dissertations 922. Illinois State University. Viitattu 27.2.2023. <https://ir.library.illinoisstate.edu/etd/922/>

Suomen Klubitalot ry 2023. Klubitalot ja hyvinvointialueet. Viitattu 22.2.2023. <https://suomenklubitalot.fi/klubitalojen-vaikuttavuus/klubitalot-ja-hyvinvointialueet/>

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2022. Psykoedukaatio. Viitattu 23.3.2023. <https://thl.fi/fi/web/maahanmuutto-ja-kulttuurinen-moninaisuus/maahanmuutto-ja-hyvinvointi/maahanmuuttaneiden-mielenterveys/maahanmuuttaneiden-mielenterveyden-edistaminen/psykoedukaatio>

Tuominen, E. 2020. Pelillistäminen tuo lisäpotkua työhön ja elämään. TEK 21.7.2020. Viitattu 2.3.2023. <https://www.tek.fi/fi/uutiset-blogit/pelillistaminen-tuo-lisapotkua-tyohon-ja-elamaan>

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 10.3.2023. [https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf)

Törmi, K. 2020. Kirsi Törmi: Olemme lähempänä eettisyyttä kuin tajuammekaan. Meteli-lehti 8.12.2020. Viitattu 17.4.2023. <https://www.teme.fi/fi/meteli/kirsi-tormi-olemme-lahempana-eettisyytta-kuin-tajuammekaan/>

Ursin, S. 2023. Mielenterveysongelmat lisääntyvät maailmalla, eikä se yllätä asiantuntijoita - ”Suomi ei ole asian kanssa yksin”, sanoo dosentti Lauri Kuosmanen. Yle 26.2.2023. Viitattu 5.5.2023. <https://yle.fi/a/74-20016993>

Virtanen, P., Koivisto, A, Salli, J. & Mustaniemi, S. 2020. Hyötypelit - mitä ne ovat? Teoksessa Merilampi, S., Poberznik, A., ammattikorkeakoulu, S. & Sciences, S. U. o. A. 2020. Huvia ja hyötyä pelien keinoin: Työkaluja monialaiseen työskentelyyn, motivoivaan opiskeluun ja hyötypelien kehittämiseen. Satakunnan ammattikorkeakoulu. 7-20. Viitattu 9.3.2023. [https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336546/2020\\_B\\_5\\_SAMK\\_Huvia\\_ja\\_hyotyva\\_pelien\\_keinoin.pdf?sequence=3&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336546/2020_B_5_SAMK_Huvia_ja_hyotyva_pelien_keinoin.pdf?sequence=3&isAllowed=y)

WHO 2022. Mental health. Viitattu 28.2.2023. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

## Kuviot

Kuvio 1: Teoreettisen viitekehyksen käsitteiden väliset yhteydet .....	8
Kuvio 2: Polyvagaaliteoria: autonomisen hermoston kolme hierarkkista tasoa (mukaillen Leikola, Mäkelä & Punkanen 2016, 56) .....	13
Kuvio 3: Autonominen hermostomme reagoi tiedostamattamme jatkuvasti ympäristön ärsyketulvaan (mukaillen Dana 2021; Farrell 2019; Pelkonen & Sarvela 2020, 108; Porges 2017, 68 & 142-143) .....	14
Kuvio 4: Pelin kehittämisprosessi.....	26
Kuvio 5: Pistekorttien iteraatiot palautteen ja testipelien myötä .....	28
Kuvio 6: Toimintokorttien iteraatiot kehitysprosessin edetessä .....	29
Kuvio 7: Valmis peli (kuva: Kaisu Vastela) .....	30
Kuvio 8: Pelin pelaaminen (kuva: Kaisu Vastela).....	31
Kuvio 9: Kehitetyn pelin vahvuudet, mahdollisuudet, heikkoudet ja uhat .....	33

## Liitteet

Liite 1: Yksityiskohtaisempi kuvaus toteutusvaiheesta.....	47
Liite 2: Kokousmuistio .....	52
Liite 3: Klubitalon mainos pelauttamistilaisuudesta.....	54
Liite 4: Esimerkkejä pelin korteista.....	55
Liite 5: Pelin ohjevihko .....	56
Liite 6: Palautekysely .....	61
Liite 7: Palautekyselyn tulokset .....	63
Liite 8: Työelämän palaute.....	64

## Liite 1: Yksityiskohtaisempi kuvaus toteutusvaiheesta

### Toteutuksen aloitusvaihe

Pelin toteutusvaihe eteni seuraavasti. Teoreettista viitekehystä varten teimme laajoja tietokantahakuja keskittyen valittujen viitekehysten hakusanoihin. Kun valitsimme työssämme hyödynnettäviä lähdeaineistoja, pyrimme varmistamaan aineiston määrällisen ja laadullisen kattavuuden ja priorisoimaan ajankohtaisia, tieteellisesti vertaisarvioituja ja moninäkökulmaisista lähteistä. Pyrimme huomioimaan pelin suunnittelussa traumainformoituun näkökulmaan, polyvagaaliteoriaan, toipumisorientaatioon ja mielenterveyskuntoutujista muodostuvan kohderyhmän tarpeisiin liittyviä seikkoja. Priorisoimme korteissa käsiteltävissä teemoissa erityisesti turvallisuuden tunnetta osana traumainformoitua näkökulmaa ja polyvagaaliteoriaa.

Pelin ideoinnissa ja kokeiluissa mallinsimme kehittämisprosessin etenemistä, muun muassa opinnäytetyöpäiväkirjan ja kokousmuistioiden avulla, sekä kalenteroimalla työskentelyämme. Kehittämisprosessi oli haarautuva ketju ideoita, kokeiluja, arviointia ja kompromisseja. Kehittämistyön dokumentointia haastoi luovan prosessin jatkuva luonne. Idea jonkin ongelmakohdan ratkaisemiseksi ei katsonut aikaa eikä paikkaa.

Peliä ideoidessamme pyrimme heti alusta asti huomioimaan lukuisia pelin pelattavuuteen, kohderyhmään, houkuttelevuuteen, toteutettavuuteen, tietosisällön turvalliseen esittämiseen ja käytettävissä oleviin resursseihin liittyviä tekijöitä, jotka useissa kohdin lomittuivat toistensa kanssa. Lisäksi meidän oli huomioitava omat taitomme. Kehittämisprosessin ensimmäisiä tehtäviä oli pohtia pelin pelattavuutta suhteessa kohderyhmään. Heti alussa valitsimme pelimuodoksi yhteisöllisyyttä vahvistavan pöydällä pelattavan seurapelin. Kohderyhmän huomioiden pyrimme kehittämään pelimekaniikaltaan mahdollisimman yksinkertaisen ja nopeasti opittavan pelin. Lisäksi ensimmäisessä yhteistyöpalaverissa klubitalolaisilla nousi huoli siitä, että peli mahdollisesti nostattaa esiin traumamuistoja. Tämän palautteen pohjalta kiinnitimme ideoinnissa erityisesti huomiota traumaorientoituun otteeseen tietosisällön suunnittelussa ja tekstien yksiselitteiseen muotoiluun.

Priorisoimme pelin pelattavuutta suhteessa tietopohjaan. Keskusteluissamme nousi esille, että pelin tietopohjasta ei ole hyötyä Klubitalon jäsenille, jos kukaan ei halua pelata peliä. Pelin vaikuttavuuden ideoinnissa nostimme yhdeksi painopisteeksi pelin houkuttelevuuden ja sen kyvyn herättää pelaamisen riemua. Kuten luvussa 3.5 esitettiin, tunteet edesauttavat oppimista, mutta toisaalta tiedon ja viihteen yhdistäminen pelissä on haasteellista. Kehitettävän pelin tietopohjan ja pelillisyyden sovittaminen yhteen osoittautuikin vaativaksi tehtäväksi. Pelin houkuttelevuuden pyrimme huomioimaan sekä pelin ulkonäössä, kuvien humoristisuudessa, että rajaamalla tietosisällön määrää. Peliä ideoidessamme huomioimme missä määrin ideat olivat toteuttamiskelpoisia käytössä olevien aika- ja taloudellisten resurssien, sekä omien taitojemme suhteen.

Pelimuotoa pohtiessamme ideoimme kolme erilaista pelillistä lähestymistapaa, jotka pohjautuivat Käärmeet ja tikapuut, Guillotine ja Quartex -pelimekaniikoille. Ideoista vaihtoehtoisista arvioimme Guillotine-pelin yksinkertaisen pelimekaniikan pohjalle rakentuvan korttipelin soveltuvan parhaiten tarkoitukseemme. Pelimuodon valittuamme analysoimme tarkemmin Quillotine-pelin ominaisuuksia. Arvioimme, mitkä pelimekaniikan osat ovat hyödynnettävissä psykoedukaatioon pyrkivässä pelissä, ja mitkä osat on syytä jättää pois. Quillotine-pelin ensimmäisessä analyysissä jätimme esimerkiksi pois kaikki kilpakumppanin kamppailamiseen suunnatut elementit. Peli-iteraatioissa pelimekaniikan eri osia muutettiin kokeilujen myötä tarpeen mukaan, tai ne jätettiin kokonaan pois.

#### Ideoinnista yhteiskehittämiseen

Yhteiskehittämisen ensimmäinen suunnittelukokous Helsingin Klubitalon työryhmän kanssa järjestettiin 8.3.2023. Tähän kokoukseen osallistuivat opinnäytetyön laatijoiden lisäksi Klubitalon työntekijä, kaksi Klubitalon opiskelijaharjoittelijaa ja seitsemän Klubitalon jäsentä, joista kolme saapui kokoukseen sen alkamisen jälkeen. Suunnittelukokouksessa esittelimme työryhmälle ideamme pelimekaniikasta ja korttien ulkonäöstä. Kerroimme suunnitteluun vaikuttaneista tekijöistä, kuten että pistekorttien suunnittelussa huomioimme mahdolliset väri-sokeat pelaajat. Keskityimme kokouksessa erityisesti luomaan rennon ja vuorovaikutteisen ilmapiirin, jonka ansiosta saimme runsaasti hyviä kehitysehdotuksia. Laadimme kokouksesta muistion, joka on nähtävissä liitteessä 2.

Suunnittelukokous ohjasi pelin suunnitteluprosessia eri tavoin. Liitteen 2 muistiossa esimerkiksi näkyy, että Klubitalon työryhmään kuuluvat nostivat kokouksessa esille korttien tekstien selkeäkielisyytteen ja määrään sekä korttien luettavuuteen liittyviä asioita. Eräs jäsen muun muassa arvioi korteissa olevan liikaa tekstiä. Kokouksessa myös nostettiin esille pistekorttien pistenumeroiden heikko luettavuus. Lisäksi kokouksessa pidettiin pistekorttien taustakuviin liittyvä äänestys, jossa eniten ääniä saanut vaihtoehto sovittiin vietävän korttien lopullisiin versioihin. Kokouksessa saadun palautteen otimme huomioon pelin jatkokehittämisessä sekä korttien uusien kokeilujen toteuttamisessa.

Suunnittelukokouksen yhteydessä sovimme pelisuunnitteluun liittyvien seikkojen ohella myös seuraavat tapaamiset. Kokouksessa sovittiin, että työryhmä kokoontuisi seuraavan kerran Klubitalolla huhtikuun alussa. Tapaamisessa myös lyötiin lukkoon pelauttamistilaisuuden ajankohta. Kokouksessa sovittiin, että Helsingin Klubitalo mainostaisi tapahtumaa omille jäsenilleen. Laaditut mainokset tilaisuudesta ovat nähtävissä liitteessä 3.

Toinen suunnittelukokous Helsingin Klubitalon työryhmän kanssa järjestettiin 4.4.2023. Myös tässä suunnittelukokouksessa keskityimme luomaan helposti lähestyttävän ilmapiirin, varmistaaksemme mahdollisimman kattavan palautteen. Kokouksessa oli läsnä opinnäytetyön laatijoiden lisäksi Klubitalon työntekijä ja kuusi Klubitalon jäsentä, joista yksi poistui kokouksesta

kesken. Suunnittelukokouksessa esiteltiin tekstisisältöjen suunnitelma kaikkiin 104 korttiin. Lisäksi näytettiin edellisen kokouksen pohjalta tehdyt muutokset korttien ulkonäköön, kuten selkeämmät otsikot, vähemmän tietopohjan tekstiä ja vaaleammat symbolit numeroarvon takana (Kuvio 5).

Hyvän keskusteluilmapiirin ansiosta saimme suunnittelukokouksesta lukuisia, osittain ristiriitaisiakin toivomuksia korttien kehittämiseen. Suurimpana muutoksena pistekorttien teksteihin toivottiin tekstien muuttamista minämuotoon, joka sai laajalti kannatusta työryhmässä. Lisäksi palautteessa toivottiin muun muassa korjauksia yksittäisiin tekstisisältöihin, muutoksia kirjasinkokoon ja -tyyppeihin, sekä pistekorttien taustaväriin. Nostimme keskustelussa esille, että pelin sisältö ja visuaalinen ilme vaikuttavat toisiinsa, jolloin yhden asian muuttaminen muuttaa myös toista. Suunnittelukokouksen lopuksi päätettiin, että opinnäytetyön laatijat toteuttavat muutoksia kortteihin kokouksessa esille nousseen palautteen perusteella.

#### Testipelattavia peli-iteraatioita

Yhteiskehittämisen kautta saatujen kehitysideoiden pohjalta piste- ja toimintokorteissa tehtiin tarvittavat muutokset, kuten tekstien muuttaminen minämuotoon. Toisen suunnittelukokouksen jälkeisten korjausten myötä meillä oli tieto korttien tekstisisällöistä ja korttien visuaalisesta ilmeestä, ja pääsimme aloittamaan kaikkien 104:n yksittäisen pelikortin muokkaamisen. Jokaiseen pistekorttiin teimme kuvituksen PowerPoint-ohjelman vapaasti lisensoiduilla Piirretyt ihmiset -toiminnolla. Lisäksi aloitimme ohjevihon suunnittelemisen.

Pääsiäisenä 8.4.2023 avautui mahdollisuus testipelauttaa peliä seurapeleistä innostuneella sukulaissjoukkiolla. Rajallisten aikaresurssien vuoksi priorisoimme korttien muokkaamisen ohjevihon edelle. Pääsiäiseksi oli käytettävissä visuaalisia viimeistelyjä valmis peli testattavaksi, sekä keskeneräinen versio ohjevihosta. Peliä testasi rutinoitunut kolmen hengen ryhmä, jonka jäsenillä on myös itsellään kokemusta pelien suunnittelusta kotikäyttöön.

Edellä kuvatussa ensimmäisessä testipelissä pelaajat antoivat runsaasti palautetta pelimekaniikan jatkokehittämiseen liittyen. Testipelaamisen jälkeen selvisi, että selkeän pelimekaniikan saavuttamiseksi pelissä olisi paljon korjattavaa. Palautteen pohjalta muokkasimme peliä vuorovaikutteisempaan suuntaan esimerkiksi lisäämällä toimintakortteihin konkreettisia tehtäviä, ja vaihtamalla kaikkien korttien tekstit kysymysmuotoon. Pelauttamisessa kävi myös ilmi, että peliä kannattaisi kehittää ja testata ulkopuolisella ryhmällä vähintään kerran ennen kuin peliä testattaisiin mielenterveyskuntoutujilla. Vauhditimme korttien tekstien muokkamista ja lisäsimme puuttuvat kuvitukset. Aikarajoitteiden vuoksi jouduimme lopulta priorisoimaan pelin valmistamiseen liittyvät tehtävät ylimääräisen testipelautuksen tilalle. Ohjevihko valmistui juuri ennen Klubitalolla järjestettävää testipeliä.

Ensimmäinen mielenterveyskuntoutujille järjestetty testipeli oli Helsingin Klubitalolla 17.4.2023. Klubitalo oli mainostanut maanantai-illan iltaklubin testipeliä ilmoitustaululla olevilla mainoksilla (liite 3). Mielenterveyskuntoutujien testipeliin tuli kolme pelaajaa, joista kaksi oli Klubitalon jäseniä ja yksi henkilöstöä. Testipelaajat lukivat huolella ohjevihkoa ja löysivät siitä runsaasti korjattavaa. Kirjasimme kaikki ohjevihkoon tutustumisen yhteydessä syntyneet huomiot talteen. Saimme erityisesti osallistujilta palautetta siitä, miten kuormittavaa ohjevihon lukuisten epätarkkuuksien ja virheiden läpikäyminen oli. Tästä saimme vielä jälkikäteen sähköpostitse palautetta Klubitalon apulaisjohtajalta.

Kun varsinaisen testipelaamisen aika koitti, totesi toinen klubitalon jäsenistä, että peli vaikuttaa hänelle liian vaikealta. Näin testipeliä pelasi kaksi henkilöä, joista toinen oli Klubitalon jäsen ja toinen henkilöstöä. Seurasimme testipeliä vierestä muistiinpanoja tehden, ja mahdollisimman vähän itse pelaamiseen puuttuen. Viestintämme pelaajille oli lähinnä kysymysmuotoista, kuten ”mistä tarvittava tieto voisi löytyä?”. Pelin alku koettiin hankalaksi, mutta muutaman pelikierroksen jälkeen Klubitalon jäsen totesi pelin imaisseen mukaan. Myös Klubitalon työntekijä vaikutti innostuneelta.

Pelistä vetäytynyt jäsen totesi testipelin jälkeen, että hän koki pelin sekavana ja ahdistavana. Kiitimme testipelaajia lämpimästi kaikesta palautteesta. Keräsimme kirjallista palautetta molemmilta pelaajilta. Kirjallisessa palautteessa nousi esille samat asiat kuin testipelin yhteydessä. Peli koettiin innostavana, tunteita herättävänä ja sekavana, mutta esille nousi myös halukkuus pelata peliä uudestaan. Toinen pelaajista ilmaisi kiinnostuksen hankkia pelin itselleen. Arvioimme pelin ja ohjevihon muuttuneen lopulliseen peliin niin paljon, että kahta ensimmäistä palautetta ei voinut liittää lopullisiin palautteisiin. Klubitalolta toivottiin, että seuraava testipeliä he voisivat markkinoida valmiina pelinä.

Lopullinen peli muotoutuu

Testipelistä saatu runsas palaute siirrettiin lähes sellaisenaan lopulliseen peliin. Ohjevihkoon (liite 5) lisättiin tiiviit pikaohjeet ja ensimmäistä tutustumispelikertaa varten pikapelin ohjeet. Ohjevihon tekstejä selkeytettiin toivotulla tavalla. Kuviossa 5 näkyy, miten pistekorttien lopullisessa muodossa alkuperäinen tumma epätasainen pohjaväri muuttui vaaleaksi liukuväriksi. Värisokeat pelaajat huomioiva korttiluokan symboli kortin alareunassa vaihdettiin pistearvon yksivärisen taustaan. Pistearvon kirjainkoko ja taustaympyrää suurennettiin lopulliseen korttiin. Visuaalisten muutosten ohella kortin sisällön luonnetta ja vaikuttavuutta pyrittiin parantamaan muuttamalla korttien tekstit minämuotoisiksi kysymyksiksi. Kortit läpikäivät yhteiskehittämisen myötä läpi useita iteraatioita, kunnes pelikorteista saatu palaute ei enää liittynyt korttien selkeyteen.

Kuviossa 6 esittelemme, miten toimintokortteihin tehtiin muutoksia yhteiskehittämisen myötä. Klubitalon ensimmäisessä kehityspalaverissa toimintokorttien taustan ja tekstin

kontrastieroa pidettiin liian pienenä. Toimintokorttien tekstit vaihdettiin minämuotoon. Ensimmäisen testipelin palautteen pohjalta pelaajien osallistamista lisättiin muuttamalla tekstit kysymysmuotoon. Klubitalon testipelissä toimintokorttien kaarevat nuolet koettiin hämävinä, ja ne yksinkertaistettiin suoriksi viivoiksi. Lopullisissa toimintokorteissa kysymykset muokattiin mahdollisuuksien mukaan avoimeen muotoon. Viimeisenä muutoksena kortteja yksinkertaistettiin informaatiotulvan vähentämiseksi poistamalla turha värireunus.

Tulostimme pelikortit kaksipuoleisesti mustesuihkutulostimella. Korttien kestävyyttä lisättiin laminoimalla ne kirjastossa. Valmis peli (kuvio 7) sisältää 52 pistekorttia, 52 toimintokorttia, 4 pikaohjekorttia pelaajille, 1 tähtikortin, 2 ohjevihkoa ja 1 laatikon pelin kortteja ja vihkoja varten. Esimerkkejä pistekorteista ja toimintokorteista on nähtävillä liitteessä 4. Viimeisenä muutoksena lisäsimme pelille nimen Hyvis - hyvinvointipeli pelilaatikon kanteen. Pelin nimen diminiivimuodon tavoitteena oli tehdä pelistä leikkisämpi ja helpommin lähestyttävä.

Peruspeliksi muovautui kokeilujen ja arviointien myötä peli, jossa pöydälle jaetaan kolme kuuden pistekortin riviä. Pelin tavoitteena on kerätä mahdollisimman paljon pisteitä. Omalla vuorolla nostetaan aina tähtikorttia lähinnä oleva kortti. Toimintokorttien avulla pelipöytää pystyy muokkaamaan niin, että tähtikortin vieressä on mahdollisimman korkeat pisteet omaava pistekortti. Tarkemmat peliohjeet ovat nähtävissä liitteen 5 ohjevihossa. Pelin peläämistä esitellään kuviossa 8.

Helsingin Klubitalon valmiin pelin pelauttamis- ja pelaajien palautteenkeräyspäiväksi sovittiin 5.4.2023 perjantai-iltapäivä. Pelitilaisuutta oli mainostettu ympäri Klubitaloa sijoitetuissa Klubitalon viikko-ohjelmatulosteissa. Pelaamiseen oli varattu puolitoista tuntia. Peliajan alusta kului puolisen tuntia kahvilatoimintoihin ja yleiseen aloilleen asettautumiseen. Itse pelaamiseen käytettiin vajaa tunti, jonka aikana pelaamiseen osallistui seitsemän henkilöä. Ensimmäiseen peliin osallistui kolme pelaajaa, joista yksi oli pelannut peliä testipelivaiheessa. Toisessa pelissä oli neljä pelaajaa, joista yksi halusi osallistua edellisen pelin jälkeen uuteen peliin. Pelaajat halusivat kokeilla pelaamista ohjevihkoon lisätyn pikapelin muodossa, jolloin pistekortteja jaettiin vain kaksi neljän kortin riviä. Pelaamisesta saamiemme palautteita käsittelemme luvussa 7.3.

## Liite 2: Kokousmuistio



Kokouksen muistio  
Opinnäytetyö

8.3.2023

## Hyvinvointipelin suunnittelukokous Klubitalon työryhmän kanssa

Ajankohta: 8.3.2023 klo 11-12

Paikka: Helsingin Klubitalo, Hämeentie 54, Helsinki

**Paikalla:** Kaisu Vastela (opiskelija, Laurea-ammattikorkeakoulu)  
Maaria Posti (opiskelija, Laurea-ammattikorkeakoulu)  
[REDACTED] (Helsingin Klubitalon apulaisjohtaja)  
kaksi Helsingin Klubitalon opiskelijaharjoittelijaa  
jäseniä 4 kpl (+ 3 kpl, jotka liittyivät kokoukseen sen alettua)

**Puheenjohtaja:** Kaisu

**Sihteeri:** Maaria

### Muistio

- Kokouksen alussa valittiin kokoukselle puheenjohtaja ja sihteeri. Ehdotettiin Kaisua puheenjohtajaksi ja Maariaa sihteeriksi. Valittiin puheenjohtajaksi Kaisu ja sihteeriksi Maaria.
- Opiskelijat esittelivät kokouksen sisällön. Kokouksen tavoitteena oli esitellä senhetkinen suunnitelma pelin sisällölle, saada palautetta ideoista sekä keskustella mahdollisista muutostarpeista ja kehityskoh-teista.
- Opiskelijat esittelivät omia ideoitaan pelille. Opiskelijat esittelivät projektitiimille:
  - o pistekortit (ulkonäkö, ehdotus luokkajaolle ja esimerkkejä eri luokkien korttien sisällölle)
  - o toimintokortit (ulkonäkö, esimerkkejä sisällölle)
  - o pelimekaniikkaa (eli miten peli "toimii")
- Keskustelua
  - o Klubitalon yhteisön kommentteja:
    - Yleisiä huomioita
      - Eräs jäsen toivoi, että korttien suunnittelussa painotettaisiin selkokielisyyttä tekstiin. Samoin jäsen toivoi tämän huomioitavan kokouksessa käytävässä kes-kustelussa. Opiskelijat sanoivat kiinnostävänsä kieliasuun erityistä huomiota.
      - Eräs osallistuja koki, että tekstin määrä joissain korteissa oli aika runsas. Tämä voi muodostua haasteeksi esimerkiksi lukihäiriöiselle. Kuitenkin kommentin anta-nut koki, että korttien olisi hyvä sisältää jotain lisätietoa otsikon lisäksi, samalla tapaa kuin kuvatuissa esimerkikorteissa.
    - Pistekortit
      - Eräs jäsen kommentoi, että kortteihin alanurkkaan laitettuja pisteiden nume-roita on paikoin vaikea hahmottaa.
      - Ehdotettiin, voisiko alanurkkaan laittaa pelkän pistemäärän ja ylänurkkaan sym-boli (eli toisin sanoen otettaisiin symboli pois numeron taustalta)?
      - Joidenkin korttiluokkien värit koettiin hieman liian samankaltaisiksi ("Unelmat"- ja "Alivireystila" -korttien luokat, väreinä oranssi ja ruskea)

8.3.2023

- Toimintokortit
  - Jos toimintokortti sisältää lisätietoa, pieni teksti (= lisätiedon kertova teksti) ei ole helposti luettava. Voisiko esimerkiksi fontin suurentaminen ja/tai värin muuttaminen auttaa? Voisiko tekstiä tiivistää tarvittaessa, jos fonttia suurennetaan? Auttaisiko, jos toimintokorttien taustalle laitettaisiin valkoinen laatikko?
  - Yksivärinen tausta koettiin selkeämmäksi kuin kortit, joissa oli tähtiä taustalla. Sovittiin, että otetaan tähtikuviot pois.
  - Niiden toimintokorttien, joilla voidaan siirtää kortteja pelipöydällä, alareunaan on suunniteltu laitettavaksi pieni kuva. Kyseinen kuva esittää kortin siirtämistä pelipöydällä. Nykyinen versio, jossa nuoli osoittaa korttien väliin, koettiin mallitekstiin yhdistettynä epäselväksi ratkaisuksi. Voisiko kirjoitusasu muuttaa esimerkiksi muotoon ”siirrä ensimmäinen kortti toisen ja kolmannen kortin väliin” (tms)? Entä voisiko kuvaa selkeyttää jotenkin?
- Ohjevihkonen
  - Pelin ohjeet toivottiin kuvattavan selkeästi ohjevihkosessa, joka laaditaan korttien lisäksi. Ohjevihkosessa kuvataan, miten peli toimii.
- Opiskelija toi esille idean, että ohjevihkoseen voisi laittaa lisätietoa korttien sisältöihin liittyvistä teemoista niiltä osin, mitä ei saada mahtumaan kortteihin. Tämä vaikutti herättävän mielenkiintoa Klubitalon projektiryhmässä. Opiskelijoiden pohdittavaksi jää, olisiko tällaisen osion sisällyttäminen ohjevihkoseen mahdollista opinnäytetyön laajuuden (eli tuntimäärän) puitteissa.
- Pistekorttien taustakuvavaihtoehdot
  - Opiskelijat esittelivät neljä vaihtoehtoa pistekorttien taustoille.
  - Päätettiin järjestää äänestys siitä, mikä tausta tulee kortteihin. Äänestys toteutettiin käsiäänestyksenä, ja jokainen sai antaa äänen useammalle vaihtoehdolle. Ääntenlaskijana toimi Maaria.
  - Äänestyksen tulos:
    - vaihtoehto 1: 3 ääntä
    - vaihtoehto 2: 2 ääntä
    - vaihtoehto 3: 0 ääntä
    - vaihtoehto 4: 5 ääntä
  - Äänestyksen perusteella pistekorttien taustaksi valittiin vaihtoehto 4

#### Päätetyt asiat

- Opiskelijat tekevät muutokset kortteihin suunnittelukokouksessa esille nousseen palautteen ja käydyn keskustelunperusteella.
- Opiskelijat suunnittelevat kaikkien korttien (noin 100 kpl) sisällöt. Korttien tekstit (otsikot, sisältötekstit ja pisteet) kirjataan tekstitiedostoon ja lähetetään Klubitalolle heti, kun ne ovat valmiit. Tekstit käydään läpi yhdessä seuraavassa suunnittelukokouksessa. Kun testien muutostarpeet on selvitetty tällä tavalla, kortit voidaan siirtää pohjille ja lähettää tilaus painoon.
- Korttien testipelautus tapahtuu iltaklubilla huhtikuussa. Iltaklubin tilaisuus on kaikille avoin. Opiskelijat keräävät tilaisuudessa palautetta pelikokemuksista. Palautteen keräämisessä huomioidaan vastaajien anonymiteetti ja palautetta hyödynnetään ainoastaan opinnäytetyön arviointiin.
- Klubitalo mainostaa iltaklubia omilla viestintäkanavillaan. Opiskelijat lähettävät mainoksen laatimista varten kuvamateriaalia korteista.
- Sovitut seuraavat tapaamiset:
  - Suunnittelupalaveri ti 4.4.2023 klo 10:30-12 (korttien tekstien tarkistus)
  - Iltaklubi ma 17.4.2023 klo 16-18 (korttien pelautus)

Liite 3: Klubitalon mainos pelauttamistilaisuudesta

**VAPAA-AIKA**

Iltaklubi Testaamme yhdessä hyvinvointipeliä ma 17.4.2023 klo 16-18

Mukana myös meille tutut Laurean opiskelijat Kaisu ja Maaria  
**! TERVETULOA !**

Iltaklubi ma 17.4. klo 16-18

**Hyvinvointipeli**

Opiskelijat Maaria ja Kaisu tulevat pelaamaan kanssamme hyvinvointipeliä.

**Tule sinäkin!**

Kuva: Kaisu Vastela

## Liite 4: Esimerkkejä pelin korteista



Kuva: Kaisu Vastela



Kuva: Kaisu Vastela

## Liite 5: Pelin ohjevihko

Ensitutustuminen peliin

- Peliin voi tutustua pelaamalla lyhyen pikapelin
- Asettele pikapelissä kaksi riviä pistekortteja, neljä korttia kullekin riville. Aseta tähtikortti ylemmän rivin viereen kuvan mukaisesti.



- Seuraa viereisen sivun ohjeita toisesta kohdasta eteenpäin. Pidemmät ohjeet löytyvät sivuilta 5-8

2

Pikaohjeet

- Asettele pistekortit ja tähtikortti pöydälle kuvan mukaisesti



- Jaa jokaiselle pelaajalle viisi (5) toimintokorttia
- Jokaisella pelivuorollasi:
  1. Pelaa toimintokortti, jos haluat
  2. Nosta tähtikortin vieressä oleva pistekortti itsellesi
  3. Nosta uusi toimintokortti
- Pelivuoro kulkee myötäpäivään
- Pelin voittaa eniten pisteitä kerännyt pelaaja

Tarkemmat ohjeet seuraavilla aukeamilla

3

### Peliohjeet

**Pelin osat:** 52 pistekorttia  
52 toimintokorttia  
1 tähtikortti

**Pelaajia:** 2-4

**Pelin tavoite**



Pitää hauskaa. Eniten pisteitä kerännyt voittaa pelin.

4

### **Yleiskatsaus:**

Pelaaja voi vuorollaan siirtää toimintokorttien avulla pistekortteja tai tähtikorttia. Pelaaja nostaa vuoronsa lopuksi tähtikortin vieressä olevan pistekortin. Pelivuoro kulkee myötäpäivään.

### **Pelin aloittaminen:**

- Sekoita pistekorttipakka ja toimintokorttipakka erikseen. Jaa jokaiselle pelaajalle 5 toimintokorttia. Valitkaa kuka aloittaa pelin.
- Jaa pistekortit pöydälle: 6 korttia riviin, 3 allekkaista riviä (kuva). Laita tähtikortti kesimmäisen rivin oikealle puolelle.



5

**Kun on sinun pelivuorosi, tee kolme toimintoa:**

**1** Pelaa *halutessasi* toimintokortti. Toimintokortilla voit liikuttaa pistekortteja eteen- ja taaksepäin, liikuttaa tähtikorttia, nostaa ylimääräisiä pistekortteja, saada lisäpisteitä jne. Yritä saada tähtikortin viereen mahdollisimman hyvillä pisteillä oleva pistekortti.

- *Huomio! Aseta kortti käytettyjen toimintokorttien pakkaan, mikäli et pelaa sitä eteesi pöydälle.*

**2** Nosta tähtikortin vieressä oleva pistekortti ja laita se eteesi kuvapuoli ylöspäin. Työntäkää pistekortit lähemmäs tähtikorttia siitä jonosta, josta nostettiin pistekortti.

6

**3** Nosta uusi toimintokortti (tee tämä riippumatta siitä, pelasitko vuorollasi toimintokortin vai et).

**Vuoron päätyttyä pelivuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle. Tämä pelaaja toistaa edellä kuvatut vaiheet.**



Herättääkö peli kysymyksiä? Hienoa! 😊

Kysymysten herätessä voitte keskustella aiheesta pelaajien kesken. Voitte esimerkiksi miettiä, mitä jokin sana tai asia teidän mielestänne tarkoittaa.

Ja stressi pois 😊 Korteissa on paljon tietoa. Peli pyrkii lähinnä herättelemään ajatuksia.

7

**Jos pistekorttijono tyhjenee:**

Jos nostat pistekorttijonon viimeisen kortin, siirrä tähtikortti valitsemasi pistekorttijonon eteen.

**Jos toimintokorttipakka tyhjenee:**

Sekoittakaa poistokorttipakka ja ottakaa pakka käyttöön.

**Pelin päättyminen:**

Peli päättyy, kun kaikki pistekortit on kerätty pelialustalta.

**Pisteiden laskeminen:**

Kun peli on päättynyt, lasketaan pisteet. Muistakaa laskea mukaan pistekorttien ja toimintokorttien mahdolliset ekstrapisteet.

8

**Vaihtoehtoisia pelitapoja:**

- **Pidempi peli:** jaa neljä riviä pistekortteja
- **Lyhyempi peli:** jaa kaksi riviä pistekortteja
- **Pohdiskelevampi peli:** kaikki toimintokortit, joissa kysymys muuttuvat toimintokorteiksi
- **Keskusteleva peli:** pelaajista yksi ottaa tehtäväksi herätellä keskustelua pistekorttien tekstien pohjalta
- **Keskustelupiiri:** Kortteja voi käyttää keskustelun herättelijänä, ilman varsinaista pelaamista
- **Oma pohdiskelu:** Mieti omaa hyvinvointiasi vaikuttavia asioita lukemalla kortteja itseksi

9

**Pieni sanasto**

Ajatus-vääristymä	ajattelun muutos, joka johtuu yleensä kuormituksesta; erilaisia tyyppejä: - oman itsen tarkkailu (jatkuvasti) - toisten ajatusten "lukeminen" - positiivisten asioiden (esim. palautteen) sivuuttaminen
Alivireystila	masennuksen kaltainen tila, joka käynnistyy, kun kehomme tulkitsee tilanteen ylivoimaiseksi; tässä tilassa - reagoimme hitaammin - ajatus ei tahdo kulkea - voimme kokea vaikeaksi tunteita
Kehollisuus	kehoon liittyvä (asia)
Merkityksellisyys	jonkun asian kokeminen tärkeäksi

10

Myrkyllinen positiivisuus	yltiöpositiivisuus; esim. itsensä pakottaminen ajattelemaan iloisia asioita, vaikka kokisi surua
Myrkyllinen stressi	pitkäaikainen, terveydelle haitallinen stressi/kuormitus
Neuroseptio	kehon tarkkailujärjestelmä, joka tiedostamattomasti seuraa koko ajan vihjeitä vaarasta tai turvasta; osa tarkkailujärjestelmän "asetuksista" syntyy lapsuudessa
Sietoikkuna	ihanteellinen vireystila, jota kutsutaan myös <b>sosiaalisen liittymisen</b> tilaksi; tässä tilassa - koemme turvallisuutta ja rentoutta - voimme ajatella luovasti ja joustavasti kykenemme oppimaan uutta - koemme halua olla muiden seurassa

11

Raivio, M. & Raivio, J. 2020. Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon. Jyväskylä: PS-kustannus.

Sadeniemi, M., Häkkinen, M., Koivisto, M., Ryhänen, T., Tsokkinen, A. & Rusanen, S. 2019. Viisas mieli: Opas tunnesäätelyvaikeuksista kärsiville. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Sarvela, K. & Auvinen, E. 2020. Yhteinen kieli: traumatiatoisuutta ihmisten kohtaamiseen. Helsinki: Basam Books.

14

### Tietoa pelistä

*Kehomme turvallisuustutka kerää jatkuvasti vihjeitä turvallisuudesta ja vaarasta. Tämä tutka määrittää, miten näemme ja koemme maailman. Nykyhetken lisäksi turvallisuuden tunteen kokemuksemme vaikuttaa oma, ainutlaatuinen elämäntarinamme.*

*Voimme tukea turvallisuuden tunnettamme monin tavoin. Voimme esimerkiksi tutustua siihen, miten kehomme toimii. Lisäksi voimme harjoitella kehon ja mielen yhteyttä sekä läsnäolon taitoa.*

*Tämän pelin ykköstavoitteena on pitää hauskaa. Mikäli peli kuitenkin myös herättelee mielenkiintoasi hyvinvoinnin teemoja kohtaan - mahtava juttu!*

*Mukavia pelihetkiä 😊*

*Toivovat Kaisu ja Maaria*

15

Toipuja	henkilö, joka on matkalla kohti toipumista / parantumista (esim. sairaudesta)
Vinouma	ajattelun muutos, joka voi syntyä esimerkiksi pitkäaikaisesta kuormituksesta, kuten yksinäisyydestä
Ylivireystila	vireystila, joka käynnistyy, kun keho valmistautuu toimimaan; kutsutaan myös <b>taistele tai pakene</b> -tilaksi; voimme kokea <ul style="list-style-type: none"> <li>- tarvetta liikkua tai reagoida muuten</li> <li>- vaikeutta olla läsnä tilanteessa</li> <li>- vaikeutta ajatella selkeästi</li> <li>- tarvetta hyökätä esim. sanallisesti tai paeta tilanteesta</li> </ul>

12

Tämän ohjevihon ja pelin korttien sisältämän tiedon taustalähteinä on hyödynnetty seuraavia teoksia:

Dana, D. A. 2021. Anchored: How to befriend your nervous system using polyvagal theory. E-äänikirja. Connecticut: Tantor Audio.

Leikola, A., Mäkelä, J. & Punkanen, M. 2016. Polyvagaalinen teoria ja emotionaalinen trauma. Duodecim (Helsinki, Finland: 1961), 132(1), 55-61.

Mielenterveyden Keskusliitto. Trauma kuin menneisyyden mylly -verkkokurssi. Viitattu 25.4.2023. <https://kipina.mtkl.fi/>

Myllyviita, K. 2016. Tunne tunteesi. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Mäkelä, H. & Trogen, T. 2022. Tunteita pästä varpaisiin. Kehotietoisuus lapsen ja aikuisen tunteitaisten tukena. Helsinki: Kirjapaja.

Pietikäinen, A. 2017. Joustava mieli tukena elämäntilanteissa. 1. painos. Helsinki: Duodecim.

Porges, S. W. 2017. The pocket guide to polyvagal theory: The transformative power of feeling safe. First edition. New York: W. W. Norton & Company.

13

*Hyvinvointipeli on laadittu keväällä 2023 kahden Laurea-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijan opinnäytetyönä.*

*Peli on kehitetty yhteistyössä Helsingin Klubitalon kanssa.*



**Tekijöiden yhteystiedot**

Kaisu Vastela  
vasteka@outlook.com

Maaria Posti  
maaria.posti@gmail.com

## Liite 6: Palautekysely

### 1. Olen... (valitse yksi)

- jäsen
- Helsingin Klubitalon henkilöstöä
- muu
- en halua kertoa

### 2. Opitko pelaamisen kautta jotain uutta hyvinvoinnista?

- kyllä
- en
- en osaa sanoa

### 3. Korteissa oli tietoa... (valitse sopivin vaihtoehto)

- sopivasti
- liikaa
- liian vähän
- en osaa sanoa

### 4. Pelaaminen tuntui... (valitse kaikki sopivat vaihtoehdot)

- innostavalta
- mukaansa tempaavalta
- yhteisölliseltä
- ihan ok:lta
- tylsältä
- vaikealta
- sekavalta

### 5. Korttien ulkonäköä kuvaisi parhaiten sana (valitse kaikki sopivat vaihtoehdot)

- miellyttävä
- selkeä
- ihan ok
- tylsä
- muu: \_\_\_\_\_

6. Herättikö peli sinussa tunteita? (kuten iloa, surua, raivoa, hämmennystä tai muuta tunnetta)
- kyllä
  - ei
  - en osaa sanoa
7. Voisitko kuvitella pelaavasi peliä uudestaan?
- kyllä
  - en
  - en osaa sanoa
8. Voisitko kuvitella hankkivasi pelin omaksi?
- kyllä
  - en
  - en osaa sanoa
9. Jos ehdit tutustua ohjevihkoseen, niin mitä mieltä sen sisältämästä pieni sanasto -osiosta? (valitse sopivin vaihtoehto)
- koin sen kiinnostavaksi ja tarpeelliseksi
  - en kokenut osiota kiinnostavaksi/tarpeelliseksi
  - en osaa sanoa/en tutustunut ohjevihkoon
10. Mitä muuta haluaisit sanoa? Risuja, ruusuja? (avoin palaute)

---

---

---

---

---

---

---

---

## Liite 7: Palautekyselyn tulokset

Kysymyksen numero	Kysymys	Vastaukset
1	Olen...	- jäsen (4 kpl) - Helsingin Klubitalon henkilöstöä (1 kpl) - muu (1 kpl)
2	Opitko pelaamisen kautta jotain uutta hyvinvoinnista?	- kyllä (4 kpl) - en (1 kpl) - en osaa sanoa (1 kpl)
3	Korteissa oli tietoa...	- sopivasti (5 kpl) - liikaa (1 kpl)
4	Pelaaminen tuntui... (monivalintakysymys)	- innostavalta (4 kpl) - mukaansa tempaavalta (2 kpl) - yhteisölliseltä (4 kpl) - sekavalta (2 kpl)
5	Korttien ulkonäköä kuvaasi parhaiten sana (monivalintakysymys)	- miellyttävä (3kpl) - selkeä (2 kpl) - ihan ok (1 kpl)
6	Herättikö peli sinussa tunteita?	- kyllä (4 kpl) - ei (1 kpl)
7	Voisitko kuvitella pelaavasi peliä uudestaan?	- kyllä (5 kpl)
8	Voisitko kuvitella hankkivasi pelin omaksi?	- kyllä (2 kpl) - en (2 kpl) - en osaa sanoa (1 kpl)
9	Jos ehdit tutustua ohjevihkoseen, niin mitä mieltä sen sisältämästä pieni sanasto -osiosta?	- koin sen kiinnostavaksi ja tarpeelliseksi (3 kpl) - en kokenut osiota kiinnostavaksi/ tarpeelliseksi (1 kpl) - en osaa sanoa/en tutustunut ohjevihkoon (1 kpl)
10	Avoin palaute	- haasteellista päästä pelaamisessa alkuun omin päin, joskin kokeneen pelaajan mukana oleminen auttoi - sydänhymiö

## Liite 8: Työelämän palaute



## Työelämän palaute

8.12.2015/ba

Hyvä työelämän edustaja

Kiitos, että tarjositte Laurea-ammattikorkeakoulun opiskelijalle/opiskelijoille mahdollisuuden tehdä opinnäytetyö yritykseenne/organisaatioonne. Työelämän kehittäminen on tärkeä osa opinnäytetöidemme arvioinnissa. Pyydämmekin näkemystänne.

Yrityksen/organisaation nimi	Helsingin klubitalo/ Eskot ry
Työelämän edustajan/Arvioijan nimi ja tehtävänimike	██████████, apulaisjohtaja
Opinnäytetyön ohjaaja yrityksessä/organisaatiossa	██████████
Opinnäytetyön tekijä/t	Maaria Posti ja Kaisu Vastela
Miten yrityksenne/organisaatioonne hyödyntää tehtyä opinnäytetyötä? Testi- ja kommentointitilaisuudet olivat jo itsessään mielekästä tekemistä Klubitalon jäsenille. Toivottavasti pääsemme pelaamaan valmista peliä! Tähän varmasti osaisin vastata puolen vuoden päästä tarkemmin.	
Mitä uutta ja/tai odottamatonta tuli esille opinnäytetyöprosessin aikana tai tuloksissa? Kukaan testaamiseen ja kommentointiin osallistunut ei ollut aikaisemmin ollut mukana pelin kehittämisessä, joten tämä oli siinä mielessä jo uusi kokemus. Tällaista emme olisi osanneet omin voimin talolla tehdä. Eri tilanteissa olevat jäsenet antoivat erilaisia kommentteja, jotka kaikki olivat oikeasti tärkeitä. Jäsenet myös kokivat, että pääsivät vaikuttamaan kommentteillaan (kortteihin ja sääntöihin oli tehty muutoksia niiden perusteella), mikä teki osallistumisesta merkityksellistä. Tämä ei aina ole itsestään selvää.	
Miten kuvailisitte yhteistyötä opinnäytetyöntekijän/-tekijöiden kanssa? Yhteistyö oli erittäin sujuvaa: viestintä toimi, jäsenet otettiin hyvin huomioon ja he pääsivät vaikuttamaan.	

Haluaisitteko jatkossakin tarjota opiskelijoillemme opinnäytetyön aiheita tai harjoittelupaikkoja? Miten haluaisitte kehittää yrityksenne/organisaatioonne ja Laurea-ammattikorkeakoulun yhteistyötä? Kun ajankohta, aihe ja tekijä(t) mätsäävät, voimme olla mukana.
---



Paikka ja päivämäärä	16.5.2023
Työelämän edustajan/arvioijan allekirjoitus	
Nimenselvennys	██████████
Voitte palauttaa lomakkeen myös ilman allekirjoitusta sähköpostilla joko suoraan koulun ohjaajalle tai opinnäytetyöntekijälle, joka välittää viestin ohjaajalleen siten, että viestiketjusta näkyy allekirjoittajan sähköpostiosoite.	

