

OPINNÄYTETYÖ

Hukkaputki pelin toteutusehdotus Nuortenlinkille

Sanna Olkkonen

Yhteisöpedagogi AMK

210 op

11/2023

TIIVISTELMÄ

Humanistinen ammattikorkeakoulu
Yhteisöpedagogi Nuoriso- ja järjestötyö

Sanna Olkkonen
Hukkaputki pelin toteutusehdotus Nuortenlinkille
Sivumäärä: 30 ja 12 liitesivua
Työn ohjaaja: Tarja Jukkala
Työn tilaaja: Nuortenlinkki, Eveliina Taanila

Opinnäytetyöni on kirjallinen toteutusehdotus Hukkaputki pelin kehittämiseksi. Tilaajana toimii Nuortenlinkki, joka toimii A-Klinikkasäätiön jatkuvana hankkeena nuorille suunnattuun ennaltaehkäisevään päihde ja mielenterveystyöhön verkossa. Hukkaputki on tarinapeli, joka on suunnattu noin 12–15-vuotiaille nuorille. Opinnäytetyöni tavoitteeksi nousi tehdä Nuortenlinkille kirjallinen toteutusehdotus Hukkaputki pelin uudeksi rungoksi. Pelin kehittäminen ja toteutusehdotuksen laatiminen tuottaa tulevaisuudessa merkittävää tukea Nuortenlinkin kautta nuorille sekä nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille.

Toteutusehdotuksessa haluttiin vastata tarpeeseen Nuortenlinkin työvälineenä saada peliä kehitettyä jatkossa suuntaan, josta nuori voi kokea saavansa avun ja tukea. Peliä hyödynnetään ammattilaisten toimesta päihdekasvatuksessa, kouluissa ja ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Raittiutta pidetään nuorten keskuudessa tänä päivänä hyvänä asiana, mutta monenlaiset riippuvuudet uhkaavat nuoren elämää uusimman kouluterveyskyselyn mukaan.

Kehittämistyön menetelminä opinnäytetyön työstämisen varrella toimi havainnointi, tiedonkeruu ja moniammatillisen verkostoyhteistyön hyödyntäminen. Tiedonkeruu menetelminä käytettiin käsikirjoitusta ja peliä pelanneiden nuorten palautteita vuodelta 2022. Lisäksi tilaajan toive oli hyödyntää menetelmänä myös verkostoyhteistyötä osana tiedonkeruuta. Elämäni Sankarit Ry:n ammattilaiset pelasivat peliä ja antoivat kirjallisen palautteen opinnäytetyön tekijälle. Ennaltaehkäisevän päihdetyön ammattilaisina he tuottivat kirjallista palautetta, joita hyödynnettiin vahvasti pelin kehitystyössä. Tämä järjestö toimii yhteistyössä koulujen kanssa. Havainnoin osuus kerättiin päivittäisestä työstä nuorten parista Nuortenlinkin nettipalvelussa kehittävän harjoittelun aikana.

Tuloksena sisällön päivitykseen nousi tiedonkeruun pohjalta lisäyksiä päihteistä ja mielenterveydestä. Tilaajan tarve päivittää peliä tämän kaiken pohjalta oli selkeä. Tuloksena tehty toteutusehdotus takaa jo tällä hetkellä tulevaisuuden jatkokehitystä, mutta samalla tukee yhteisöpedagogin ammatillisuuden perustaa nuorisotyöhön.

Asiasanat: Nuoret, Nuortenlinkki, Nuorisotyö, Ennaltaehkäisevä päihdetyö

ABSTRACT

Humak University of Applied Sciences
Bachelor's degree, Community educator, field of youth and NGO work

Author: Sanna Olkkonen

Title: Implementation suggestion for Hukkaputki game at Nuortenlinkki

Number of Pages: 30 and 12 attachment pages

Supervisor(s): Tarja Jukkala

Commissioned by: Nuortenlinkki, Eveliina Taanila

My thesis is a written implementation suggestion for the development of Hukkaputki game. The customer is Nuortenlinkki, which operates as an ongoing project of A-Klinikkasäätiö for preventive substance abuse and mental health work aimed at young people online. Hukkaputki is a story game aimed at 12-15 year olds. The goal of my thesis was to make a written implementation suggestion for Nuortenlinkki as the development of the Hukkaputki game. The development of the game and the preparation of the implementation suggestion will in the future provide significant support for young people and professionals working with young people through Nuortenlinkki.

The implementation suggestion wanted to respond to the need for Nuortenlink's work tool to have the game developed in the future in a direction where young people can feel they can get help and support. The game is used by professionals in substance abuse education, schools and preventive substance abuse work. Abstinence is considered a good thing among young people these days, but many kinds of addictions threaten young people's lives, according to the latest school health survey.

Observation, data collection and utilization of multi-professional network cooperation were the methods of the development work while working on the thesis. Data collection methods used the script and feedback from young people who played the game from the year 2022. In addition, the client's wish was to use network cooperation as a method as part of the data collection. The professionals of Elämäni Sankarit Ry played the game and gave written feedback to the author of the thesis. As professionals in preventive substance abuse work, they produced written feedback that was heavily utilized in the game's development work. This organization works in cooperation with schools. The part of the observations was collected from the daily work of the young people during the developmental training in the Nuortenlink online service.

As a result, the content was updated with additions about intoxicants and mental health based on data collection. The subscriber's need to update the game based on all this was clear. The resulting implementation suggestion already currently guarantees further development in the future, but at the same time supports the foundation of the community educator's professionalism in youth work.

Keywords: Young people, Youth work, Preventive work on substance abuse

SISÄLLYS

TIIVISTELMÄ

ABSTRACT

1	JOHDANTO.....	5
2	TARVE JA TAVOITE.....	6
	2.1 Tilaaja	6
	2.2 Tavoite	6
3	TIETOPERUSTA.....	8
	3.1 Mielenterveyden tukeminen nuoruudessa.....	8
	3.2 Nuorten mielenterveys	8
	3.3 Päähteet.....	9
4	TOIMENPITEET JA AINEISTON KERUU	11
	4.1 Kehittämismenetelmät ja aineiston keruu.....	11
5	TULOKSET JA YHTEENVETO	17
	5.1 Pelin sisällön kehitys	17
	5.2 Yhteenveto	21
6	POHDINTA.....	24
7	ARVIOINTI	25
	7.1 Oma arviointi	25
	7.2 Tilaajan arviointi.....	26
	LÄHTEET	28
8	LIITTEET.....	30

1 JOHDANTO

Nuortenlinkki, jossa sain toimia osana kehittämistoimintaa kehittävän harjoitteluni aikana, on nuorten oma verkkosivusto teemana päihteet tai päihhteettömyys, pelaaminen, netinkäyttö, masennus, kiusaaminen ja paljon muuta nuoren elämään liittyvää. Tärkeänä osana toimii nettineuvonta, johon nuori pääsee nimettömästi lähettämään kysymyksiä. Sivusto on suunnattu 12–20-vuotiaille nuorille. (Nuortenlinkki 2023.)

Kehittämistyön tarve nousi tilaajan tarpeista kehittää Hukkaputki peliä nuorille sopivammaksi sekä teoretiedoltaan, että tämän päivän nuorten haasteisiin sopivammaksi myös visuaalisesti. Yhteiskunnallisesti tarve oli saada ajankohtaisempaa ja päivitetystä tietoa nuorille.

Kehittämismenetelmillä ja aineiston keruulla haettiin vastausta hyödyntämällä nuorison kanssa työtä tekeviltä ennaltaehkäisevän päihdetyön tekeviltä ammattilaisilta. Tiedonkeruuta työstettiin käymällä läpi nuorten palautetta, jota Nuortenlinkki kerännyt pelin tilaajilta käytön jälkeen Webropolin kautta. Alustana Webropol on kyselyalusta, jolla voi kerätä vastauksia ja palautteita. Nuorten vastauksia kerättiin ja luettiin vuodelta 2022 noin 300 kappaleen määrä. Kysely tehdään pelin päätyttyä monivalintakysymyksin.

Aineistomateriaalia kerättiin opinnäytetyön tekijän toimesta kehittävän harjoittelun aikana, jonka lisänä tekijänä tutustuin pelin käsikirjoitukseen. Kaiken tämän teorian ja palautteiden kautta lähdettiin Nuortenlinkin suunnittelijan kanssa kokoamaan vahvempaa kokonaisuutta kirjalliseksi toteutusehdotukseksi. Toteutusehdotus toimii jatkokehittämisen tukena ja rakenteena tulevaisuudessa. Kehittämismenetelmiksi valikoitui havainnointi, tiedonkeruu ja moniammatillinen verkostoyhteistyön hyödyntäminen.

Hukkaputki pelin kehittäminen ja toteutusehdotuksen laatiminen tuottaa merkittävää tukea Nuortenlinkin kautta nuorten kanssa työskenteleville mielenterveys ja päihdetyön ennaltaehkäisyyn. Moni meistä yhteisöpedagogeista valmistuu työhön nuorten pariin. Tämä opinnäytetyö on merkityksellinen työväline työhömme ja yhteiskunnallisellakin tasolla ennaltaehkäisevään nuorisotyöhön. Hukkaputki peliä käytetään kouluissa päihdekasvatuksen tunneilla valtakunnallisesti. Toteutusehdotukseen koottiin tärkeimmät näkökulmat päihdetyön ammattilaisten testauksen, nuorten palautteiden ja omien terveydenedistämisen huomioiden kautta. Tavoitteen ydin oli vastata tarpeeseen, joka nousi palautteista ja kehitystoiveista.

2 TARVE JA TAVOITE

2.1 Tilaaja

Nuortenlinkki on nuorten oma verkkosivusto teemana päihteet tai päihhteettömyys, pelaaminen, nettiriippuvuus, masennus, kiusaaminen ja paljon muuta nuoren elämään liittyvää. Nuortenlinkin päätehtävä on ennaltaehkäisevä päihdetyö ja tuki 12–20-vuotiaille nuorille ja nuorille aikuisille. Nuortenlinkki toimii A-klinikkasäätiön jatkuvana hankkeena. Tukea sivustolta saavat sekä ammattilaiset, nuoret sekä tulevaisuudessa enemmän myös huoltajat. Neuvontapalveluun voi laittaa nimettömänä viestin ja Nuortenlinkin ammattilainen vastaa siihen, ohjaa oikeiden palveluiden pariin. (Nuortenlinkki 2023.)

A-klinikkasäätiön päätehtävänä on ehkäistä ja vähentää päihde- ja mielenterveyshaittoja. Tarkoitus on antaa tukea ja edistää erityisesti haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten osallisuutta ja sitä edistävää päätöksentekoa niin, että päihde- ja mielenterveysongelmiin liittyvä eriarvoisuus vähenee. Nuortenlinkin kävijämäärät ovat noin 35 000 kävijää joka kuukausi. A-klinikkasäätiöllä tämän lisäksi toimintaan kuuluu myös kohtaavaa työtä, kuten katuklinikan toiminta. (A-klinikkasäätiö 2023.)

Nuortenlinkin sivuilta löytyy blogeja, tarinoita nuorilta, nettimeuvonta ja vertaistukea. Yhden henkilön pyörittämä hanke vaatii omistautumista ja aitoa tunnetta auttaa nuoria. Nuorten tärkeä kommunikointi väline on Nettimeuvonta, johon nuori voi nimettömästi viestinsä laittaa. Viesti joka nuorelta tulee, on hänelle äärimmäisen merkityksellinen. Kenties tämä on ainoa tai ensimmäinen kontakti, johon nuori uskaltaa asiallaan lähestyä. Hanke osallistuu myös messuille ja kehittämiseen nuorten asioiden hyväksi. Puhutaan merkittävästä työstä nuorison kanssa verkon ja verkostoitumisen kautta. (Nuortenlinkki 2023.)

2.2 Tavoite

Toimintaehdotuksessa haluttiin vastata tarpeeseen Nuortenlinkin työkaluna enemmän käyttäjän, kohdatun nuoren, toiveiden mukaiseksi. Tavoitteena oli selkeyttää peliä sekä visuaalisesti, että teorialtaan sellaiseksi, josta nuori voi kokea saavansa avun ja tukea omille valinnoilleen. Tämän lisänä haluttiin nostaa käytettävyyttä nuorten kanssa työskenteleville ammattilaisille ennaltaehkäisevään päihdekasvatukseen kouluihin ja nuorisotyöhön.

Toteutusehdotuksen tavoite muodostui tarpeesta kehittää kirjallinen ohjeistus jatkotyön tueksi, rungoksi ja pohjaksi jatkokehitykselle. Ehdotuksessa nostetaan esille näkökulmia pelin kokonaisvaltaiseen kehittämiseen. Toteutusehdotukseen haluttiin koota tärkeimmät näkökulmat päihdetyön ammattilaisten testauksen, nuorten pelaajien palautteen ja omien terveydenedistämisen ammatillisuuden kautta.

Toteutusehdotus toimii jatkossa ohjeena varsinaiselle muutokselle Hukkaputki pelistä. Tämä on alalle merkityksellistä valtakunnallisestikin ennaltaehkäisevässä päihdetyössä kaikkien nuorten kanssa toimivien kohdalla. Nostan tällä myös esille kuinka monialaisiin töihin yhteisöpedagogi voi työllistyä. Tärkeimpänä nuorten hyvinvointi ja heidän ongelmiansa ennaltaehkäisy. Hukkaputki pelin kehittämisen tärkeintä ydintä oli myös ammattilaisilta saatu palaute peliä testatessa. Tämä palaute oli arvokas työväline pelin kehittämiseen. Lisäksi huomioitiin peliä pelaavien nuorten palautteet ja mielipiteet, sekä oman syventävän perehtymisen pelin käsikirjoituksen maailmaan.

Tämä kaikki nosti vahvasti esiin kehittämistarpeen, joka oli myös Nuortenlinkin toive ja tavoite. Todettiin yhdessä tilaajan kanssa, että peliä halutaan kehittää ja saada enemmän käyttäjäystävällisemmäksi nuorille, heidän tämän päivän ongelmiansa ennaltaehkäisyyn.

Pelin toteutusehdotukseen teemat on nostettu yhteistyössä Nuortenlinkin ja pelin visuaalisen tiimin kanssa. Nämä teoriat tukevat nuorten tiedonetsintää pelin aikana tai niihin kannustetaan palaamaan pelin lopuksi. Peli tukee jatkossa myös paremmin pedagogista lähestymistapaa koulujen ennaltaehkäisevään päihdekasvatukseen. Tämä haluttiin toteuttaa lisäämällä peliin teoriatietoa. Pellin hyödyn haluttiin olevan mahdollisimman monipuolinen sekä nuorille että ammattilaisille.

3 TIETOPERUSTA

3.1 Mielen terveyden tukeminen nuoruudessa

Erilaisten tutkimusten mukaan on todettu jopa 20–25 prosentin nuorista kärsivän erilaisista mielen terveyden häiriöistä. Nuoruus ihmisen elämässä on vahvaa kasvun aikaa ja aivojen kehittyminen aiheuttaa mielelle myllerrystä sekä hämmennystä. Nuoruuden kehitysvaiheen aikana rakentuu pohja kaikelle, kuten elintavoille ja elämän valinnoille. Nuori kasvattaa suhtautumistaan syömiseen, liikuntaan, uneen ja päihteisiin sekä sosiaalisen piirinsä, että omien valintojen ja persoonansa kautta. Tämä elämänvaihe kuuluukin elää ja kokeilut päihteisiin kiinnostavat. Mielen terveyden häiriöistä voidaan puhua, kun oireet alkavat haitata koulutyötä, ihmissuhteet kärsivät ja nuori vetäytyy, sekä koulusta poissaolot lisääntyvät. Aggressiivisuutta ja riitelyä voi olla tuolloin käytöksessä havaittavissa. Ennaltaehkäisevä työ nuorten kanssa on merkityksellistä ja siihen Nuortenlinkin Hukkaputki pelillä myös pyritään tavoittamaan, kohtaamaan ja olemaan läsnä nuorelle verkossa. Ennaltaehkäisyksi voidaan lukea kaikki se tärkeä työ nuoren eteen, mikä edistää tervettä kehitystä eikä vähiten mielen terveyden osalta. (THL 2013, 11–14.)

3.2 Nuorten mielen terveys

Tasapainoinen hyvinvointi rakentuu jo lapsuudessa. Siihen suurimpana vaikuttaa turvalliset ihmissuhteet ja kasvuympäristö. Tasapainoinen elämä koostuu ja rakentuu tärkeistä palikoista, kuten huolenpidosta, kuulluksi tulemisesta ja tunnetarpeisiin vastaamisesta. Tutkimukset osoittavat jo varhaisen vuorovaikutuksen merkityksen äidin ja lapsen välillä. Kaikki nämä vaikuttavat lapsen ja nuoren tasapainoiseen ja hyvinvoivaan elämään. Nuoruusiässä ihminen kohtaa monia nopeita ja hämmäntäviä vaiheita. Oma keho muuttuu, mielen tila vaihtelee voimakkaastikin ja näissä tunnevyöryissä on jopa haastavaa olla joskus. Näistä muutoksista seuraa kuormitusta myös mielelle. Nuori kehittyy voimakkaasti itsenäisemmäksi ja samalla fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset muutokset sekä oma seksuaalisuus kasvavat voimakkaasti. Tarve turvalliselle aikuiselle kasvaa, mutta samalla itsenäisyys ja uhmakkuuskin. Nuoren ja hänen vanhempansa suhde joutuu koetukselle puberteetti iän keskellä. Voi olla haastavaakin seurata muutosta vierestä, kun tutusta lapsesta tulee ailahteleva nuori. Hän myös muuttuu sisäisesti ja ulkoisesti. Tässä kohtaa aikuisen läsnäolo nuorelle onkin äärimmäisen tärkeää. Yleensä nuorella tämä kehitysvaihe kestää noin kaksi vuotta. Vanhemmuus, rakkaus, rajat ja

huolenpito korostuu, nuori rakentaa omaa itsenäisyyttä ja hän tarvitsee vanhempien luottamusta, joka voi välillä olla koetuksella. Nuori harjoittelee omia päätöksiään ja kaikella tällä kokonaisuudella on merkitys nuoren mielenterveydelle ja millainen aikuinen hänestä kasvaa. (Mieli ry 2022.)

Mielenterveys voi kuitenkin järkkyä. Yleisimpiä nuoren mielenterveyttä horjuttavia häiriöitä on erilaiset ahdistuneisuushäiriöt, masennuksen eri asteet, syömishäiriöt, aktiivisuuden ja tarkkaavaisuuden häiriöt, monella tavalla ilmenevät käytöshäiriöt, päihteiden käyttö ja niihin liittyvät häiriöt ja itsetuhoisuus. (Huurre & Marttunen & Strandholm & Viialainen 2013, 17–125.)

3.3 Päihteet

Päihdekokeilut ovat nuorten maailmassa normaaleja, suurin osa kokeilee ja käyttökin voi olla tavallista. Alkoholi on suomalaisnuorten yleisimmin käyttämä päihde edelleen tupakan rinnalla. Elämän Sankareiden pitämän asiantuntijaluennon mukaan vanhempainillassa kannabiksen käyttö on vahvassa nousussa ja sen vaaroja ei nuori tiedosta. Ongelmat alkavat kehittyä pääosin 14–15-vuotiaana, jos ovat kehittyäkseen. Voidaan puhua päihdehäiriöstä, kun päihteet alkavat hallita kokonaisuutta, nuoren elämää. Päihdehäiriön oireiksi voi tunnistaa pakonomaisuus, nuori ei halua olla ilman päihteitä, hän ei pysty kontrolloimaan päihteiden käyttöönsä ja se valtaa keskeisesti koko hänen elämänsä sisällön. Tällöin nuori tarvitsee koko ajan isompia annoksia ja ilman niitä hän kärsii vieroitusoireita. Tilanne johtaa usein kyvyttömyyteen hoitaa arkisia ja nuorelle normaaleja asioita kuten koulua tai työtään. Oireileva nuori joutuu vaaratilanteisiin, laittomuuksiin ja jatkaa toimiaan näistä huolimatta toistuvasti. (THL 2022.)

Nuorten alkoholin käytössä on nähtävissä laskua, mutta kuitenkin edelleen nuorista valtaosa valitsee kokeilla päihteitä vähintäänkin kerran. Kouluterveyskyselyn perusteella vuodelta 2021 peruskoulun 8.- ja 9. luokkalaisista jopa melkein kahdeksan prosenttia käyttää tupakkatuotetta tai sähkötupakkaa päivittäin. Samanikäisistä kertoo kyselyssä olevansa vahvassa yhdeksän prosenttia vähintäänkin kerran kuukaudessa. Viikoittaistakin käyttöä nuorilla löytyy edelleen. Alkoholin käyttö on nuorten keskuudessa laskusuunnassa. Kannabista kertovat kokeilleensa yläkouluikäistä noin kahdeksan prosenttia ja ammattikoulun opiskelijoista seitsemäntoista prosenttia on kokeillut kannabista ainakin kerran. Lukiolaisten prosenttiosuus jää hieman pienem-

mäksi. Kannabiksen kokeilussa ovat pojat rohkeampia kuin tytöt. Yleisesti huumeiden hankkiminen koetaan helpoksi omalla paikkakunnalla. Kannabiksen vaaroista ja haitoista ei tiedetä tarpeeksi. (Päihdelinkki 2023.)

4 TOIMENPITEET JA AINEISTON KERUU

4.1 Kehittämismenetelmät ja aineiston keruu

Mikä sitten on Hukkaputki peli ja mikä on sen tarkoitus Nuortenlinkin verkkosivustolla? Peli itsessään tarjoaa hauskaa ajanvietettä nuorelle. Toinen tärkeä tarkoitus on antaa ajatuksia ja virikkeitä omiin pohdintoihin eri päihteistä ja mielenterveydestä, kaverisuhteista ja valinnoista elämään. Pelaaja pääsee itse vaikuttamaan pelin kulkuun tekemällä erilaisia valintoja tutuissa ja arkipäiväisissä tilanteissa, jotka liittyvät lähtien kaverisuhteista, vaikka kotioloihin. Peliä on tarkoitus pelata useamman kerran erilaisilla vaihtoehdoilla. Tilanteet voivat liittyä moniin ajan-kohtaisuuksiin nuoren elämässä, lähtien terveellisen elämän koostamisesta kouluruokailutilanteissa vaikkapa sähkötupakan vaaroihin tai tiedonhakuun kannabikseen haitoista. (Nuortenlinkki 2023.)

Kehittämistyön menetelminä opinnäytetyön työstämisen varrella toimi havainnointi, tiedonkeruu ja moniammatillinen verkostoyhteistyön hyödyntäminen. Toimenpiteet kehitystyössä aloitettiin suunnitellusti jo kehittävän harjoittelun aikana vuoden 2023 alussa. Ensimmäisessä vaiheessa tiedonkeruuta tutustuin itse peliin, testasin ja pelailin eri vaihtoehtoja ja tein havaintoja, miten peli etenee. Tämän jälkeen syvennyin pelin monihaaraiseen käsikirjoitukseen. Tutkimuslupa haettiin ja hyväksyttiin A-klinikkasäätiöltä saatujen toimintaohjeiden mukaisesti.

Havainnointi

Havainnoin osuus tapahtui harjoitteluni aikana päivittäisessä työssäni Nuortenlinkin nettineuvonnassa. Tähän osioon nuori voi laittaa kysymyksiä nimettömänä verkkosivustolle. Nuorilta tulleiden kysymysten pohjalta saatiin kerättyä yleisellä tasolla tietoa nuorten tämän hetken ajan-kohtaisista ongelmista ja ajatuksista elämästä. Tämä havainnoin osuus nostettiin tiedonkeruu menetelmiin lisänä yleisellä tasolla yksityisyyden takaamiseksi. Havainnointi itsessään on menetelmä tapa, jolla voidaan suoraan tai epäsuorasti tehdä huomioita käyttäytymisestä, toiminnasta tai ihmisten keskinäisestä vuorovaikutuksesta, voidaan puhua ”kärpäsenä katossa” ilmiöstä. Käytännössä tällä tavalla koko tutkittavasta ilmiöstä, joka tässä kohtaa oli nuorten tämän päivän haasteet elämässä, saatiin hankittua ainestoa. (Jyväskylän yliopisto 2015.)

Nuorten nettineuvonnan kysymykset kohdistuivat yleisellä tasolla heidän elämänsä sosiaalisiin kohtaamisiin, kaverisuhteisiin, omaan ahdistuneisuuteen ja päihteisiin tai kavereiden päihteiden

käyttöön. Havainnointia ja tiedonkeruuta koottiin myös lukemalla pelin monihaarainen käsikirjoitus. Tarinan kerrontaa oli jokseenkin helppo seurata. Pelin päähenkilö tekee pelissä valintojaan, joka johtaa lopputulokseen. Useimmin huomiona tekijälle nousi ajatus, että peli tavallaan töksähtää nopeasti loppuun. Peliin on koottu paljon asiaa Nuortenlinkin tietoartikkeleista, mutta huomiona kuitenkin nousi ajatus teoreettisen osuuden lisäämisestä. Tietoartikkelit ovat verkkosivustolla olevia ulkopuolisten asiantuntijoiden tekemiä selkeitä artikkeleita, joissa tieto tuodaan selkeästi, lyhyesti ja ytimekkäästi esille. Näitä artikkeleita hyödynnetään uudistuneeseen peliin jatkossakin. Nuoren halutaan saavan pelistä heti tietoa itselleen haluamastaan asiasta. Näitä pohdintoja ja havaintoja tuki Nuortenlinkin hyvät jo olemassa olevat teoreettiset osiot tietoartikkeleista sivustolla.

Moniammatillinen verkostoyhteistyö

Yhtenä tärkeänä toimenpiteenä pyydettiin Elämäni Sankari järjestön yhteistyötä hyödyksi pelin testauksesta. Viiden ammattilaisen tiiminä he pelasivat peliä useamman kerran erivalinnoilla ja kirjasivat hyödylliset kommenttinsa ennaltaehkäisevän mielenterveys ja päihdetyön näkökulmasta. Elämäni Sankari ry järjestö toimii Hyvinkäältä käsin koko Uudellamaalla, heidän kokemuksensa pelin testaajina oli merkityksellistä.

Elämäni Sankari ry on ehkäisevän päihdetyön järjestö, joka toimii pääosin kouluissa ja oppilaitoksissa aina alakoulusta toiselle asteelle ohjaavana työnä ja päihdepäivien merkeissä. Järjestö kuuluu ennaltaehkäisevään päihdetyön valtakunnalliseen verkostoon ja vaikuttaa vahvasti Hyvinkään kaupungin hyvinvointityöryhmässä. Toimintaan kuuluu nuorten hyvinvointia ja terveyden tukeminen erilaisten tapahtumien avulla. Järjestö pitää kouluilla päihdekasvatusta ja vanhempainiltoja. Järjestön päärahoittajan toimii STEA avustuskeskus, joka on sosiaali- ja terveysministeriön alainen. Järjestön pääkohteena on nuoret alakoulun loppuvuosiin ja yläkouluun, jolloin kokeilut alkavat, yleistyvät ja jäävät nuoren elämään. Nuorten kehitysvaiheissa ehkäisevä työ on erityisen tärkeää juuri näissä kohdin myös tutkimuksen mukaan. Elämäni Sankari ry tarjoaa tärkeää kohtaavaa työtä kouluille, oppilaitoksille, urheiluseuroille ja muille yhteisöille, vanhemmille sekä eri ammattikunnille, kuten opettajille. (Elämäni sankari 2023.)

Tilaaaja halusi toteutusehdotuksen rungon ja sisältöjen suunnittelussa hyödyntää ulkopuolista verkostoa. Tämä järjestö valikoitui juuri sillä hetkellä olevan yhteistyön Nuortenlinkin takia ja tekijän omien kontaktien kautta nuorten parissa työskennelleenä. Heidän hyödylliset komment-

tinsa rakensivat ajatuspohjan lähinnä nykyisen pelin puutoksien näkökulmasta ennaltaehkäisevän mielenterveys ja päihdetyön näkökulmasta. Heidän havaintonsa peliä testaten oli erittäin informatiivista tekijälle.

Pelintestaamisen yhteydessä Elämäni Sankari ry:n ammattilaisilta nousi muutama pääkohta esille:

- ✓ Pelin grafiikka mietitytti, onko liian ”tylsä” nuorisolle? (hyvin pelkistetty visuaalisuus)
- ✓ Paljon tietoa, lyhyt aika (tarina käy läpi koko päivän tapahtumat päähenkilön kanssa)
- ✓ Tämän päivän nuorille ajateltuna puuttuuko jotain oleellisia, kuten lisätietoa sähkötupakat yms.
- ✓ Onko liian lapsellinen, parempi alakouluun?
- ✓ Voiko tarina jatkua ja miten jatkuisi, jos valitsee toisin? Kun teen tämän valinnan niin mitä sitten kun valitsenkin näin. Voiko teoriaa, eli tietoa olla enemmän nuorelle

Näiden kerättyjen palautteiden jälkeen sekä oman syventävän perehtymisen pelin käsikirjoituksen maailmaan, nousi vahvasti esiin kehittämistarve, joka oli myös Nuortenlinkin toive ja tavoite. Peli olisi hyvä saada kokonaisuudessaan enemmän käyttäjätavallisemmaksi nuorille, heidän tämän päivän ongelmiansa ennaltaehkäisyyn.

Ammattilaisten käyttämä aika pelin testaamiseen oli kullannarvoista ja tuki myös Nuortenlinkin suunnittelijan näkemystä saada ulkopuolista näkökulmaa sekä palautetta pelistä muutenkin kuin nuorilta. Ammattialaisten mielipiteet kasattiin myös kirjalliseen muotoon, jotka ilmenevät tässä raportissa. Nämä asiat nostettiin tarpeen määrittelyssä esille ja tukivat samalla tavoittoa toteutussuunnitelmalle.

Tiedonkeruun menetelmät

Yhtenä tärkeänä tiedonkeruumenetelmänä koottiin Webropolista alustalta nuorten peliä pelanneiden palautteet vuodelta 2022 ja käytiin niitä yhdessä läpi Nuortenlinkin suunnittelijan kanssa. Webropol itsessään on alusta verkossa, jolla voi kerätä vastauksia ja palautteita erilaisiin kyselyihin. Palautekysely oli monivalintainen ja avattuna tarkemmin alla. Jokainen palaute luettiin ja litteroitiin. Kysymykset ovat webropoliin rakennettu suunnittelijan toimesta. Suurin

huomio kiinnittyi kohtaan missä noin kolmekymmentä prosenttia nuorista koki, ettei pelistä ollut mitään tukea eivätkä he oppineet mitään uutta. Tähän lähdettiin hakemaan muutosta. Uusi peliversio toteutuu vuoden 2024 aikana ja nuorten palautteiden kerääminen jatkuu pelin osalta ja on näin relevanttia jatkossakin kehittämistyön tukena.

Nuori antaa monivalintakyselyn palautteen aina pelaamisen loppuksi vapaaehtoisesti, usein kouluissa heidät koulukampanjan yhteydessä opettajien toimesta. Nuorten 13-15 vuotiainen palautteiden pääkohtia olivat (n=294):

1. Sain Hukkaputki pelistä lisää tietoa päihteisiin ja mielenterveyteen liittyen

Erittäin paljon 11,6 %

Paljon 22,1 %

Vähän 14,6 %

Ei yhtään 29,6 %

2. Peli auttoi minua pohtimaan valintojani?

Erittäin paljon 14,9 %

Ei yhtään 31,3 %

3. Hukkaputki pelistä oli minulle hyötyä?

erittäin paljon 10,9 %

Ei yhtään 36 %

4. Voisin pelata peliä uudestaan?

Erittäin todennäköisesti tai todennäköisesti noin 50 %

Erimieltä 24 %

Näistä vastauksista teimme Nuortenlinkin suunnittelijan kanssa johtopäätöksen, ettei pelin sisältö tavoita tai kohtaa tarpeeksi nuorten tämän päivän haasteita, eikä teoreettinen osuus ole tarpeeksi opettavaista. Lopputulemana voitiin päätellä, että nuoret mielellään pelaisivat peliä. Grafiikka ja pelin visuaalisuus olisi myös nostettava tämän päivän tasolle. Tähän todettiin tarvittavan vielä kolmatta osapuolta mukaan. Nuortenlinkki sai mukaan Taitotalon opiskelijat,

jotka omalta osaltaan lähtevät jatkotyöstämään opinnoissaan pelin sisältöä ja visuaalisuutta toteutusehdotuksen mukaisesti tämän päivän nuorille sopivammaksi, kiinnostavammaksi ja helpommin käytettävämmäksi.

Lisäksi Nuortenlinkillä oli omia tarpeita kehittää ja ehdotuksia tarinan kulkuun ja näitä hyödynnettiin yhteistyössä Nuortenlinkin suunnittelijan kanssa. Yhteistyötä tehtiin päivittäin kehittävän harjoitteluni aikana. Toimimme nuorten eteen tehtävässä nettityössä yhdessä päivittäin ja sain osallistua pelin kehittämisen aloittamiseen tiedonkeruulla, tästä koottiin kirjallista ajatusta mikä nuoria nyt puhuttaa, mikä on heidän tämän päivän haasteita. Näitä haasteita ja mielenpäällä olevia asioita tuli nimettömänä nettineuvontaan, josta kerättiin ajatuksia nuorten puheenaiheista myös jatkokehittämiseen. Tätä mietittiin laajana kokonaisuutena lähinnä puheenaiheiden tasolla, ei yksilöiden.

Työskentely Nuortenlinkissä sisälsi myös palavereja myös A-Klinikkasäätiön tietoteknisen puolen ammattilaisen kanssa, joka antoi mahdollisuuden ja avun tutustua pelin pitkään käsikirjoitukseen. Päivittäinen kehittämien sisälsi perustyön lisäksi paljon pelin kehittämisen edistävää työtä. Sain vahvan tuen kehittämislle jo harjoittelun aikana.

Yhtenä ehdotuksena toteutusehdotukseen nousi myös lisätä tietoa nuorten kotioloihin liittyvästä päihteiden käytöstä. Moni nuori elää maailmassa, jossa kotona käytetään päihteitä ja tästä voisi löytyä tietoa pelissäkin. A-klinikkasäätiön Lasinen lapsuus sivuston linkitys päätettiin liittää peliin myös.

Omaa näkemystä hoitoalan ammattilaisena hyödynnettiin myös yhtenä toimenpiteenä. Tärkeintä oli saada tilaajalle helposti hyödynnettävä toteutusehdotus käyttöön. Toteutusehdotuksen haluttiin myös olevan selkeä, lyhyt ja ytimekäs. Teoriaa haluttiin lisätä itse pelin sisältöön, ei niinkään toteutusehdotuksen kirjalliseen runkoon.

Harjoittelun jälkeen alkoi kirjallisen toteutusehdotuksen suunnittelu ja kirjoitusprosessi. Nuortenlinkki sai mukaan projektiin Taitotalon opiskelijat, joiden kanssa lähdettiin sisältöä itse peliin ja sen tarinaan rakentamaan. Tarina rakentui Miro alustalle. Miro alustalla kaikki ryhmässä voivat koota ajatukset verkkoalustaiselle valkotaululle ja työstää, tässä kohtaa tarinaa, jopa yhtä aikaa. Tarinan palaset pääsivät siis rakentumaan yhteistyössä kaikkien osallistujien kesken. Ytimenä toimii tilaajalle tehty toteutusehdotus. Toteutusehdotuksessa tuotiin esille osaa tarinan kulusta yhden tarinan haaran esimerkin kautta. Varsinaista haastattelua ei tämän toimintaehdo-

tuksen työstössä tehty. Yhteistyö Elämän Sankareiden kanssa perustui ammattilaisen havainnointiin ja pelin testaukseen metodeihin heidän osaltaan. Kokonaisajatus alkoi rakentua, oltiin lähempänä lopullisen tiedon tuottamista kirjalliseen muotoon.

Kehittämistoimintaa voidaan lyhyesti ajatella kehittämisprosessin aloituksella, toimijoiden osallistumisella ja lopuksi tuotetaan tästä tietoa. Havainnoimalla tässä prosessissa oltiin keskellä toimintaa nuorten nettimaailmassa, koottiin ja kerättiin omat havainnot ja lähdettiin niitä työstämään yhdessä ryhmässä tilaajan kanssa loogiseksi, selkeäksi kokonaisuudeksi. Tässä opinnäytetyöni kehittämisprosessissakin oli useita toimijoita, joiden osallisuus oli tärkeä osa kehittämisprosessin valmistumista lopulliseksi tuotokseksi. (Toikko & Rantanen 2009, 9–10.)

5 TULOKSET JA YHTEENVETO

5.1 Pelin sisällön kehitys

Ennaltaehkäisevä työ ja tiedottaminen nuorten päihdekokeilujen osalta on tutkitusti merkityksellistä ja siihen tällä Hukkaputki pelillä myös pyritään. Ennaltaehkäisyksi voidaan lukea kaikki se tärkeä työ nuoren eteen, mikä edistää tervettä kehitystä, myös mielenterveyden osalta. (THL 2013, 11–14.)

Pelin merkitys koetaan yhteiskunnallisesti tärkeänä. Peli itsessään ohjaa nuorta tekemään valintoja, joita tulee oikeassakin elämässä vastaan. Peliin haluttiin sisältöön lisää teoriaa, tukea ja ohjausta elämän valintoihin. Pelin tärkein merkitys on koulujen kanssa tehtävä ennaltaehkäisevä päihdetyö. Peli tukee kouluterveyskyselyn tuloksia nuoruuden haasteista. Näistä huomioina nuoren elämästä tärkeimpiä nostoja. Suurin osa nuorista on tyytyväinen elämäänsä. Terveystilan suhteen kuitenkin keskinkertaiseksi tai huonoksi 15–18 vuotiaista tytöistä 31–40 prosenttia ja pojista hieman pienempi osa, noin 16–20 prosenttia. Kokemus yksinäisyydestä ja koulukiusaamisesta on kasvanut vuosi vuodelta ja ahdistuneisuutta kokee kolmannes tytöistä ja kahdeksan prosenttia pojista. (THL, 2023.)

Hukkaputki pelin kehitystä haluttiin suunnata yläkoululaisille lisäämällä teorianäkökulmaa pelin valintoja tehdessä. Pelin päähenkilö eli pelaaja itse tekee valintoja pelin edetessä. Hän voi aina myös palata takaisin valitsemaan toisin. Peliä on tarkoitus pelata useamman kerran niin että valintojaan voi muuttaa. Tiedon löytymisen pelaamisen yhteydessä todettiin olevan tärkeää. Nuoren olisi hyvä päästä valitsemaan ”palaa takaisin” tai ”tietoa” näppäimiin helpolla pelin sisällä.

Nuoren elämää tukee hyvät ja nuorelle tärkeät ihmissuhteet ja kaverit tukevat hänen kasvuaan. Kavereiden kanssa tehdyt asiat tukevat mielenterveyttä ja pitävät suorituspainet maltillisina toimien suojaajina ennalta ehkäisevänä tekijänä päihteidenkäytölle. Nuori tarvitsee kuuntelevan, keskustelelevan ihmisen rinnalleen elämässä, joka olemalla läsnä tukee hänen valintojaan koskien omaa hyvinvointiaan ja oikeiden valintojen tekemisessä. Pienilläkin asioilla ja teoilla voi olla suuri merkitys nuoren valintoja tehdessä. (Ehyt ry 2023.)

Kerätyn tiedon ja palautteen pohjalta todettiin, että peliä halutaan kehittää ja saada enemmän käyttäjäystävällisemmäksi nuorille sekä antaa tukea heidän tämän päivän ongelmiensa ennaltaehkäisyyn. Sisällön rungoksi päädyttiin ajankohtaisiin nostoihin kehittämistyön pohjalta:

1. Päähteet: Kannabis, sähkötupakka, alkoholi, Vape eli sähkötupakka ja nuuska.

Muutoksena sähkötupakan käytön lisääntymisen kautta infoa sähkötupakasta nuorille. Teoriaa haluttiin lisää ja tarinaan osioita. Vaikka päihteiden käytön lukuja onkin saatu laskemaan hyvällä ennaltaehkäisevällä työllä ei alkoholin käyttö ole hävinnyt mihinkään. Lisäksi koettiin työstämisen tässä vaiheessa, ettei sähkötupakan, nuuskan sekä kannabiksen vaarallisuudesta nuorilla ei ole riittävästi tietoa pelissä sisällöllisesti. Tämän koettiin vahvasti peliin nostettavana asiana teoreettisesti.

Päihteiden käytölle löytyy suojaavia ja riskitekijöitä, jotka on tiedostettu. Nuorten kyky käsitellä stressiä, hallita tunteitaan ja itseään kiinnostava mielekäs tekeminen kavereiden kanssa ovat kaikki päihteidenkäytöltä suojaavia tekijöitä. (Ehyt ry 2023.)

2. Energiajuomat

Muutoksena lisättiin energiajuomista lisäystä teoriaan käytön lisääntymisen kautta, ravitsemuksellisen näkökulma; valitsenko kouluruuan vai riittääkö energiajuoma koulupäivän piristeeksi. Kuinka paljon kofeiinia energiajuoma sisältää ja mitä siitä voi seurata liiallisella käytöllä.

Uni ja nukkuminen häiriintyy monella tapaa nuoruudessa. Tämän päivän nuoret käyttävät paljon myös energiajuomia ja aina eivät koe niillä olevan vaikutusta omaan terveyteensä. Halusimme ammattilaisina lisätä tietoutta peliin ja tukea näin nuorta omissa valinnoissaan. Energiajuomat lisäävät liikaa juotuna uniongelmia ja pahimmillaan aiheuttavat rytmihäiriöitä. Lievempanä juomien käyttö näkyy väsymyksenä, päänsärkynä ja ahdistuksena. Lisäksi energiajuomat sisältävät sokeria paljon. Yhdessä tölkipöytä voi olla jopa 14 palaa sokeria. Kofeiinipitoisuuden takia energiajuomat voivat myös aiheuttaa riippuvuutta. (Nuortenlinkki 2023.)

3. Doping

Kiva kun salilla lihakset kasvavat, mutta mitä sitten tapahtuukaan? Lyhyt interventio nuorelle dopingista ja mitä seurauksia sen käytöstä voi olla haluttiin peliin mukaan.

Anabolisten steroidien käyttö nuorilla näyttäisikin olevan yhä enemmän riskikäyttäytymiseen kuin terveelliseen ja urheilulliseen elämäntapaan liittyvä. Tutkimusten mukaan, joita nuorille tehty on saatu tietoa käytöstä, joka johtaa ajatukseen käytöstä ei niinkään terveyden kautta tai ulkoisten seikkojen vaan enemmänkin se nähdään trendinä ”being bad”. (Doping linkki 2023.)

4. Digi ja rahapelaaminen

Tämän päivän tutkittuun teorian tietoon pohjaten digipelaaminen vaikuttaa koulunkäyntiin negatiivisesti ja aiheuttaa osalle nuorista riippuvuutta. Myös nuorten aikuisten rahapelaamiseen kaivattiin pelin sisällöllistä tukea.

Digipelaamisella tarkoitetaan pelaamista jollakin digilaitteella, kuten tietokoneella, pelikonsolilla, älypuhelimella tai tabletilla. Pelaaminen on osa arkea ja yleinen sosiaalisen vuorovaikutuksen muoto, joka ei ole erillään muusta elämästä. Pelaamisen tavoitteena on usein viihtyä ja viettää aikaa yksin tai muiden pelaajien kanssa fyysisessä tilassa tai verkossa. (THL, 2023.)

Monesti myös erinäisiin verkko- ja peliyhteisöihin osallistuminen on keskeinen osa pelaamisen ympärille muodostunutta sosiaalista vuorovaikutusta. Pelatessa vietetään usein paljon aikaa kavereiden ja mahdollisesti muiden pelaajien kanssa. Digipeleissä menestyminen perustuu yleensä taitoon. Vuoden 2022 Pelaajabarometrin mukaan 10–19-vuotiaat suomalaiset käyttivät digipelaamiseen keskimäärin noin 16 tuntia viikossa. Digipelaaminen voi olla nuorelle tärkeä harrastus, sosiaalisen kanssakäymisen muoto ja tapa ilmaista itseään. Silti nuorten digipelaamista käsitellään usein mustavalkoisesti sen mukaan, onko siitä hyötyä vai haittaa. (THL 2023.)

Digipelaamisen mahdolliset haitat nivoutuvat muuhun elämään ja siihen, millainen rooli pelaamisella on lapsen tai nuoren elämässä. Paras tapa huolehtia lapsen ja nuoren hyvinvoinnista on pitää huolta siitä, että kaikki hyvinvointia tukevat elämänalueet ovat kunnossa. Digipelaamisesta puhuttaessa on keskeistä erottaa pelaamisesta aiheutuvat arkiset, lyhytaikaiset ja helposti korjattavissa olevat haitat ja varsinainen ongelmallinen pelaaminen. Ongelmasta on kyse silloin, kun pelaamista on jatkuvasti vaikeaa hallita. (THL 2023.)

5. Mielensterveys, kiusaaminen, verkkohäirintä, viiltely, seurustelu ja yksinäisyys

Tähän osioon lisätään tukea tietoa teorian muodossa peliin tuen. Tämä aihealue nousi päivittäin esille kehittävän harjoitteluni aikana nettineuvonnan kysymyksissä. Monet nuoret viiltelevät ja sillä purkavat pahaa oloaan, yksinäisyys ja somekiusaaminen lisääntyneet. Muihin vertaaminen ja somemaailman erottaminen oikeasta on hämärtyneet. Muut koetaan täydellisinä ja se lisää nuorten pahaa oloa. Nuoren on hyvä tietää mistä saa tukea tai apua tilanteeseensa.

Kouluterveyskyselyssä vuodelta 2023 vastauksista todettiin ahdistuneisuuden lisääntyneen huolestuttavasti erityisesti 8. ja 9. luokan tytöillä. Samanikäisistä pojista ahdistuneisuutta koet-

tiin vähemmän kuin tytöillä. Ulkonäköpaineet ja sosiaalisen median tuomat paineet eivät aina-kaan ole helpottaneet tyttöjen ahdistusta edelliseen kyselyyn vuodelta 2021 verraten. Nuoruuden kehitys ja siihen tarvittava tuki on vieläkin tärkeämpää näihin kyselyn nousseisiin lukuihin vii-taten (THL 2023.)

Netin käytöstä kärsivillä nuorilla on todettu unihäiriöitä, masennusoireilua, mielialan laskua, päihdekäyttäytymistä, sosiaalista vetäytyneisyyttä ja tarkkaavaisuushäiriöitä. Nämä ongelmat ovat syynä netin runsaalle käytölle, ja osin sen seurausta eli kumpikin ruokkii toista. (Nuorten-linkki 2023.)

6. Vanhempien alkoholinkäyttö

Halutaan pelin sisältöön lisätä nuorten rohkeutta ja tietoutta tästä puhumiseen. Moni nuori ei kerro näistä kotona tapahtuvista asioista muuta kuin ehkä nimettömänä nettineuvonnan kautta. Välttämättä kaverit eivät edes tiedä mitä kotona tapahtuu.

Kodin turvallisten aikuisten alkoholinkäyttö on haittavaikutuksiltaan ilmiö, joka vaikuttaa koko nuoren ja lapsen elämään. Nämä koetut kokemukset lapsuudessa voivat vaikuttaa myöhemmin aikuisuudessa esimerkiksi omaan vanhemmuuteen ja nuoren omiin parisuhteisiin. Samalla koe-tut tekijät voivat suojata näiltä haitoilta ja tukea ongelmien käsittelyyn voi saada vielä myö-hemmällä iällä. koettu lapsinen lapsuus voi siis olla joka suojatekijä tai lisätä riskiä omaan elä-mään, mutta tärkeintä olisi saada apua ja tukea. Näistä asioista harvoin nuori puhuu esimerkiksi koulussa kavereille, sitä hävetään ja halutaan suojellakin omia vanhempia. Toteutusehdotusta tehdessä nousi vahvasti esiin tunne, että tämä osio pitää saada nuorille tietouteen ja tueksi. Van-hemmat ovat tärkeitä ja parhaimmillaan selvinpäin. Heille ei haluta pahaa ja tämän takia näistä ei puhuta. Tämä salataan usein, jotta sosiaalihuolto ei puuttuisi asiaan. (Lasinen lapsuus 2023.)

7. Liikenneturvallisuus

Mopo tai Mopoauto, miten liikun turvallisesti ja kyyditsenkö muita? Miten puuttua, jos kaveri on juonut ja lähtisi liikenteeseen. Miten toimia liikenteessä turvallisesti ilman älypuhelinta kä-dessä? Tämän huolen takia peliin koettiin liikenneturvallisuuden osuus lisättäväksi peliin.

Nuoret pitävät liikenneturvallisuudelle suurimpina riskeinä humalassa ajamista, ylinopeutta ja edelleenkin kaveripiirissä näkyvää näyttämisen tarvetta. Vähäisempänä riskinä koettiin edel-leenkin näkyvää ilmiötä turvavöiden käyttämättömyydestä ja kavereiden yllytyksestä ajono-

peuksiin. Huolestuttava huomio löydettiin tutkittaessa opinnäytetyön työstö vaiheessa tutkimustietoa nuorista haettaessa. Vaikka nuoret suhtautuvat yleisesti kielteisesti humalassa ajamiseen, 13 prosenttia nuorista ovat edelleenkin sitä mieltä, että on ”ihan ok” ajaa humalassa ja taitava kuski osaa ajaa humalassa. Ajokokemuksen vähyyden lisäksi riskejä nostaa nuoreen ikään kuuluva puuttuva elämäkokemus. (Liikenneturva 2023.)

8. Mistä nuori löytää apua

Pelin ytimeen haluttiin koota tärkeimmät kohdat ja linkit mistä nuori löytää apua erillisiin tietonäppäimiin, jotka johtavat juuri tämän sivun pariin. Näppäimiksi muodostui Nuortenlinkki, Lasinen Lapsuus, Doping linkki, *SEKASIN*-chat palvelu sekä Sua Varten Somessa- netti palvelu. lisäksi ohjaus koulujen opiskeluhooltoon kuten terveydenhoitajalle tai kuraattorille. Pääasiana koetaan, ettei nuori jäisi yksin asioitaan miettimään. Nämä helposti löydettävät näppäimet haluttiin jokaisen tarinan kohtaan ajatuksella; ”*Palaa tästä lukemaan lisää tietoa.*”

Nostetaan tärkeät yhteystiedot Nuortenlinkin sivustolta. Näitä ei pelissä ole tällä hetkellä ollenkaan.

1. Nuortenlinkki
2. Lasinen Lapsuus
3. Doping linkki
4. *SEKASIN*-chat palvelu
5. Sua Varten Somessa- netti palvelu
6. Koulujen tarjoamat palvelut kuten terveydenhoitaja ja koulukuraattori sekä koulun psykologipalvelut.

5.2 Yhteenveto

Tutkimisen, havainnoinnin, tiedonkeruun ja pitkäjänteisen suunnittelun tuotoksena syntyi kirjallinen toteutusehdotus Nuortenlinkille käyttöön pelin muutoksia varten tulevaisuudessa. Tilaaja on aloittanut jo pelin jatkokehittämisen Taitotalon opiskelijoiden kanssa. Heidän osaltaan panostetaan visuaalisuuteen ja pelin grafiikkaan, työestetään toteutusehdotuksen mukainen teoria ja tarinan kulku itse peliin syksyn 2023 ja kevään 2024 aikana.

Tilaaajan toive toteutusehdotukselle oli selkeys ja yksinkertainen hahmotus pelin rungolle. Päädettiin yhteistyössä lopulta erittäin selkeään jopa ytimekkääseen versioon, jossa runko tulevalle pelille. Tämän ehdotuksen kautta tilaaja, sen kesällä hyväksytyään, aloitti kehitystyön visuaalisen Taitotalon tiimin kanssa. Lähdettiin konkreettisesti toteutusehdotuksen jälkeiseen kehittämiseen pelin sisältöön toteutusehdotuksen mukaisesti.

Nuorisomme voi pääasiassa hyvin ja nuorten yleinen hyvinvointi onkin kasvanut tällä vuositu-hannella. Heistä yleisesti iso osa kasvaa ja kehittyy aikuisuuteen normaalit ikävaiheet kokien ja eläen. Heidän hyvinvointinsa rakentuu tärkeistä tukipilareista, jotka kannattavat kohti ter-vettä aikuisuutta. Näistä tärkeimpiä on sosiaalisuus, perhe ja hyvät yhteiskuntamme peruspal-velut, kuten vaikka opiskeluterveydenhuolto, liikuntapalvelut ja nuorisotyön erinäiset kentät. Ehkäisevä päihdetyö on valtakunnallisesti kuntien ja hyvinvointialueiden osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistehtävää. Tässä tehtävässä kouluilla on tärkeäkin rooli. (THL 2023.)

Kieltäminen ja vahva tuomitseminen päihteiden osalta voi johtaa nuorta kokeilemaan rajojaan. Ennaltaehkäisevä ja suojaavia tekijöitä turvaava kokonaisuus nuoren kohtaamisessa onki pa-rempi keino yrittää vähentää riskejä. Tarkkailu, tukeminen ja keskusteleva ilmapiiri luo turvaa ja luottamusta vanhemman ja nuoren välille. (Päihdelinkki 2023.)

Tämä sama voidaan huomioida ennalta ehkäisevässä työssä, johon pelin pedagogin näkökulma kuuluu vahvasti. Nuoren mielenterveyttä tai päihteistä kieltäytymistä voidaan tukea turvaa-malla hyvät suojatekijät. Suojatekijöinä toimii nuorella yleisesti sosiaalinen piiri, kasvatus, perhetausta, hyvä itsetuntemus ja kiinnittyminen ympäristöön joihin koulut ja opiskeluelämä-kin kuuluvat. Tähän kohtaan me voimme Hukkaputki pelin kautta olla mukana tukemassa en-naltaehkäisevää toimintaa.

Tuloksena tehty toteutusehdotus takaa jatkokehitystä, mutta samalla tukee oman alani osaa-mista. Yhteisöpedagogin kolme kompetenssia, yhteiskunnallinen-, yhteisöllinen-, sekä organi-saatio ja kehittämisosaaminen on käytännössä oikein oiva yhdistelmä myös kehittämiseen ja verkostotyöhön, jota tässä haluan nostaa esille. Yhteisöpedagogin ammatillisuus on vahvaa ver-kostoitumista, kehittämistä ja yhteisöllistämistä. Me luomme vahvasti uutta, kehitämme, yhdis-tämme ja verkostoidumme. Tässä opinnäytetyössä on vahva tavoite nostaa esille myös tämä näkökulma. Yhteisöpedagogi tukee nuorten hyvinvointia ja ennaltaehkäisee tämän päivän nuor-

ten haasteita. Tällä toteutusehdotuksella on viety valtakunnallisesti kouluissa käytettyä Hukka-putki peliä eteenpäin, sopivaksi nuorten maailmaan. Kohtaamaan ja ohjaamaan nuorta hänen elämässään.

Peliä kannattaa jatkossakin kehittää. Tähän voisi hyödyntää kouluterveyskyselyiden tuloksia niiden päivittyttyä. Pelin on tärkeä pysyä ajan hermolla, nuoren sen hetkiseen maailmaan sopivana. Nyt tulevia muutoksia jo kehitetään, mutta samalla kannattaa pitää mielessä pelin jatkuva ajantasaisuus ja miettiä sen vähintään vuosittaista kehittämistä juuri siihen hetkeen. Näin kohtaava työ koulussa saa parhaan vastaanoton ja nuorten pelaajien mielenkiinto pysyy. Itse ajatelen tätä myös oivana työkaluna koulujen oppilashuoltoon nuoren kohtaamisiin, kasvatuksellisiin hetkiin ja keskustelujen avaamiseksi.

6 POHDINTA

A-klinikkasäätiön strategiat näkyvät vahvasti Nuortenlinkissä päivittäisessä työssä nuorten hyväksi. Samalla nämä strategiat toimivat tukena Nuortenlinkin kehittämistyössä opinnäytteen ohjenuorana. Opinnäytetyöni *Hukkaputki pelin toteutusehdotus Nuortenlinkille* tukee kokonaisuudessaan ennaltaehkäisevää työtä nuorten parissa, mitkä kuuluvat A-klinikkasäätiön strategiaan. Hukkaputki peliä käytetään valtakunnallisesti sekä alakouluissa että yläkouluissa päihdekasvatuksen tunneilla. Pelin kehittämällä tuetaan nuorten tämän päivän haasteisiin puuttumista. Elämäni Sankareiden asiantuntijaluennolla vanhempainillassa todettiin suurimman osan nuorista haluavan lisää tietoa päihdeiden haitoista. Tällä opinnäytetyön toteutusehdotuksella tuetaan sitä mahdollisuutta jatkossa. Lisäksi peli tukee kouluissa tehtävää ennaltaehkäisevää päihdetyötä ja sitä käytetään opettajien pedagogisen välineenä ennaltaehkäisevänä päihdetunneilla. Pelin merkitys ja sen kehittämisen tarve on valtakunnallinen, kun ajatellaan tämän päivän nuoria heidän omassa yläkoulumaailmassaan. Tätä tärkeää työtä Nuortenlinkissä tehdään. Nuori kohdataan pelissä, häntä ohjataan ja tuetaan valinnoissa oikeaan suuntaan. Nuori löytää pelistä tietoa, ehkä juuri silloin, kun ei ole kenellekään vielä uskaltanut puhua. Pelin kehittämisen ajatus on jalkauttaa sitä myös enemmän nuorten kanssa tehtävään kohtaavaan työhön, vaikka keskustelun avaamiseksi. Hukkaputki pelin kehittäminen ja toteutusehdotuksen laatiminen tuottaa merkittävää tukea Nuortenlinkin kautta nuorten kanssa työskenteleville mielenterveys ja päihdetyön ennalta ehkäisyyn. Ehkäisevä päihdetyö kouluissa pohjautuu parhaimmillaan vaikuttaviksi arvioituihin käytäntöihin ja suosituksiin. (Opetushallitus 2023).

Moni meistä yhteisöpedagogeista valmistuu työhön nuorten pariin. Tämä opinnäytetyö on merkityksellinen työväline työhöme ja yhteiskunnalliseen ennaltaehkäisevään nuorisotyöhön. Tämä peli avaa keskusteluja, antaa tietoa, tukee häden hetkellä tai vie nuoren ajatukset virikkeellisesti muualle, kenties pois juuri sillä hetkellä omista huolistaan. Hukkaputki peliä käytetään kouluissa päihdekasvatuksen tunneilla valtakunnallisesti, jolloin se tukee pedagogista kasvatustyötä. Tätä pedagogiikkaa ja nuorisotyön osaamista yhteisöpedagogin ammatillisuus on parhaimmillaan. Kohdataan nuori, hänen omassa maailmassaan, omien valintojen keskellä. Tuetaan valintoja ja vastataan kysymyksiin, siinä pelin tarkoitus myös ammattilaiselle. Peli on alalle merkityksellistä valtakunnallisestikin ennaltaehkäisevässä päihdetyössä kaikkien nuorten kanssa toimivien kohdalla. Nostan tällä myös esille kuinka monialaisiin töihin yhteisöpedagogi voi työllistyä. Tärkeimpänä nuorten hyvinvointi ja heidän ongelmiansa ennaltaehkäisy.

7 ARVIOINTI

7.1 Oma arviointi

Opinnäytetyöni lähti alkuun jo kehittämistyön harjoitteluni aikana. Tiedonkeruu, havainnointi ja vahva toimiva yhteistyö Nuortenlinkin suunnittelijan kanssa ohjasi kohti päämäärä. Alusta alkaen oli selkeää, että rajaaminen tuottaa haastetta ja itse tilattu työ, opinnäytetyöni ydin hahmottiin pitää kohtalaisen lyhyenä ja selkeänä kokonaisuutena. Lähdinkin itse alussa laajemmalla ajatuksella liikkeelle, ja työn moneen vaiheeseen kuului rajaaminen, selkeytys tilaajan terve huomioiden.

Kymmenen viikon harjoitteluni aikana päivittäisten töiden lisänä käytin vahvasti aikaa kehittämistyöhön opinnäytetyöni eteen. Suunnittelu ja tiedonkeruu sujui moitteettomasti ja hyvin Nuortenlinkin tuella. Sekä tilaajalle, että minulle tekijänä oli päämäärä selkeä, tavoite on tuottaa tilaajalle toimintaehdotus Hukkaputki pelin kehittämiseen. Tämä valmisteluvaihe sujui moitteettomasti.

Harjoitteluni jälkeen aloitin kirjallisen osion kokoamisen kerätyn datan perusteella. Tietoa oli kertynyt paljon ja oli selkeää, että tämä vaihe vie ajallisen enemmän. Tilaajalle kirjoitettua toteutusehdotusta muokattiin matkan varrella selkeämmäksi ja vähemmän visuaaliseen muotoon, alkuperäisestä poiketen. Tavoite oli saada tilaajalle ytimekäs informatiivinen tuotos.

Olen kokonaisuudessaan toimintaehdotuksen lopulliseen versioon erittäin tyytyväinen. Tuotos vastaa tilaajan tarvetta täysin ja Nuortenlinkissä on jo päästy jatkokehittämään peliä, jonka julkaisu ajoittuu vuodelle 2024. Yhteistyöstä Nuortenlinkin suunnittelijan kanssa annan täydet pisteet. Moitteeton ja kaikin puolin sujuva toiminta teki meistä työtiimin, joka tuntui jo pidempään toimineelta tiimiltä.

Tämän jälkeen haasteita on aiheuttanut itse opinnäytetyöni kirjallinen osuudesta lähinnä rakenteellinen onnistuminen. Sen kirjoittaminen työn ohessa on tuonut haasteita, ja motivaatiota on välillä joutunut etsimään. Kaiken kaikkiaan olen erittäin tyytyväinen omaan osuuteeni ja lopullinen tuotoksen merkittävyyteen nuorille. Kaiken tämän rutistuksen takana on vahva nuorten tukemisen ajatus, kehittäminen heidän hyvinvoinnin eteen. Tämän kehittämisen tärkein ajatus

ja ydin on itselle selkeä. Voimme pelin avulla antaa työväliseen kouluille, opettajille tai nuorisotyöntekijöille päihdekasvatukseen, vapaa-aikaan tai keskustelun avaamiseksi. Nuoren kanssa kohtaava työ saa tästä uudistetusta pelistä työväliseen monen keskustelun tai puheeksi oton tueksi. Olen erittäin iloinen aikaansaannoksesta ja jatkokehityksestä tulevaisuudessa.

7.2 Tilaajan arviointi

Opinnäytetyön tekijä lähti opinnäytetyössään uudistamaan Nuortenlinkin Hukkaputki peliä. Hukkaputki on yläkoululaisille suunnattu interaktiivinen tarinapeli, jolla käsitellään aiheita, kuten päihteet, mielenterveys ja elämänhallinta. Peli on ollut aktiivisessa käytössä eri oppilaitoksissa ympäri Suomea.

Prosessin aloitus ja tilaustyön eteneminen

Hukkaputki pelin kehittäminen lähti tilaajan tarpeesta. Opinnäytetyön tekijä oli tulossa Nuortenlinkkiin kehittävään harjoitteluun, Siitä koettiin luonnollisena jatkumona luontevaksi, että loogisena jatkona harjoittelulle toteutuisi opinnäytetyö Nuortenlinkille. Harjoittelun myötä tekijä sai kattavan kokonaiskuvan niin Hukkaputki pelistä, kuin myös Nuortenlinkistä verkkosivustona.

Kehittäjänä tekijä suhtautui pelin kehittämiseen intohimoisesti. Hän kuunteli tarkkaan tilaajan tarpeet, huolet ja toiveet pelin suhteen sekä kävi läpi pelistä tulleita palautteita, joita olemme vuosien varrelta keränneet Webropoliin. Tekijä myös tutustui pelin runkoon tarkasti. Meillä oli hyvä pohjakäsitys uudistuksista, joita peliin toivoisimme: peli on visuaalisesti ja sisällöltään jokseenkin vanhahtava, se on kenties vähän nuoremmille kuin yläkoululaisille sopivampi ja se ei huomioi erityisryhmiä. Lisäksi palautteiden pohjalta noin 1/3 pelaajista ei juuri koe saaneensa pelistä uutta tietoa tai hyötyä, vaikka sinänsä näkisivätkin pelin arvon.

Koin tilaajana myös tärkeäksi saada pelistä ulkopuolisen ammattilaisen näkemys pelin kehityskohdista ja Sanna Olkkonen konsultoi Elämäni Sankari ry:tä, joka listasi myös omat huomiot ja kehitysehdotukset pelistä. Elämäni Sankari ry tekee ehkäisevää päihdetyötä nuorten parissa eri oppilaitoksissa, joten heiltä tullut palaute oli erinomainen lisä. Tekijä ammensi toimintasuunnitelmassaan Nuortenlinkin toiveita, pelistä kerättyjä palautteita sekä ulkopuolisten ammattilaisten kehitysehdotuksia.

Olemme aloittaneet uudistuksen yhteistyössä Taitotalon kanssa ja meillä on tavoitteena saada uusi peli julkaistua alkuvuodesta 2024.

Arviointi tilaajalta

Saimme toivotusti tilaajana opinnäytetyöstä paljon konkreettista hyötyä. Hankkeen ainoana työntekijän ei olisi ollut mahdollisuutta käyttää näin paljon aikaa pelin kehittämiseen ja peliä olisi ollut mahdotonta lähteä uudistamaan ilman tilattua toteutusehdotusta. Opinnäytetyön tekijä listasi ja jäsenteli kehitysehdotukset erittäin selkeään kokonaisuuteen ja tilaajana koettiin toimintaehdotuksesta olevan erittäin paljon konkreettista hyötyä pelin uudistukselle. Tilaamamme toimintaehdotus oli selkeä ja tarpeet oli kattavasti jäsennelty, tilaajana meidän oli helppoa lähteä työstämään uuden pelin runkoa.

Tilaajan minulla Nuortenlinkin suunnittelijalla on pelkkää hyvää sanottavaa opinnäytetyön tekijän työskentelytavasta alusta loppuun. Tilaamastamme toiminta edotuksesta näkyy selkeästi, että opinnäytetyön tekijä oli motivoitunut, ammatillinen, kuunteli tilaajan toiveita, esitti omia näkemyksiään rakentavalla tavalla ja jäsenteli kokonaisuuden selkeään pakettiin. Täydet pisteet tilatusta lopullisesta toimintaehdotuksesta haluamme antaa opinnäytetyön tekijälle.

Tilaaja 24.9.2023

Eveliina Taanila

Suunnittelija – Nuortenlinkki

A-klinikkasäätiö

LÄHTEET

A-klinikkasäätiö 2023.

Viitattu 10.5.2023 <https://a-klinikkasaatio.fi/>

Doping linkki 2023. Viitattu 29.10.2023.

<https://dopinglinkki.fi/tietopankki/tutkimustiiivistelmat/nuorten-anabolisten-steroidien-kaytto-liitty-y-riskikayttaytymiseen-ja-paihteidenkayttoon/>

Ehyt Ry 2023. Nuoret ja alkoholi- Mitä kasvattajan on syytä tietää? Viitattu 26.10.2023

<https://ehyt.fi/paihde-peli-info/tukea-eri-elamantilanteisiin/nuoret-ja-alkoholi-mita-kasvat-tajan-on-syyta-tietaa/>

Elämäni sankarit.fi 2023. Viitattu 30.9.2023

<https://www.elamanisankari.fi/>

Hurre, Taina & Marttunen, Mauri & Strandholm, Thea & Viialainen, Riitta 2013. THL:n opas

25. ”Nuorten mielenterveyshäiriöt: Opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille” Viitattu 15.5.2023 <https://www.julkari.fi/handle/10024/110484>

Jyväskylän avoin yliopisto 2015. Aineistonhankintamenetelmät.

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/menetelmapolku/aineistonhankinta-menetelmat/havainnointi-eli-observointi-osallistuminen-ja-kenttaetyoe> Viitattu 20.11.2023.

Lasinen lapsuus 2023. Viitattu 26.10.2023 <https://lasinenlapsuus.fi/tietoa-lasisesta-lapsuudesta/>

Liikenneturva 2023. Viitattu 15.9.2023. <https://www.liikenneturva.fi/liikenteessa/nuoret-liikenteessa/#24711a01>

Malmelin, Nando 2018. Uudistu ja kasva. Luovan mielen kehittäminen ja johtaminen. Viisas elämä. Viitattu 1.8.2023.

Mieli ry 2022. ”Vahvista mielenterveyttäsi”

Viitattu 15.5.2023 <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/hyvinvointi-ja-mielenterveys-elaman-eri-vaiheissa/hyvinvointi-ja-mielenterveys-lapsuudessa/>

Nuortenlinkki 2023.

Viitattu 10.5.2023, 29.10.2023

<https://nuortenlinkki.fi/testialue/peli/>

Ojasalo Katri & Moilanen Teemu & Ritalahti Jarmo 2014 Kehittämistyön menetelmät – Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. Pro Sanoma.

Opetushallitus 2023. Ehkäisevän päihdetyön johtaminen kouluissa ja oppilaitoksissa. Viitattu 23.11.2023 <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/ehkaisevan-paihdyon-johtaminen-kouluissa-ja-oppilaitoksissa>

Päihdelinkki 2023. Asiaa nuorten päihteidenkäytöstä.

Viitattu 17.11.2023. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/vanhemmille/kun-kotona-puhutaan-paihteista/asiaa-nuorten-paihteidenkaytosta>

Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos 2022. “Nuoren mielenterveyshäiriöt”

Viitattu 14.5.2023 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielen-terveyshairiot/nuorten-paihteiden-kaytto-ja-kaytoshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Mielenterveys viitattu 1.10.2023.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Viitattu 29.10.2023

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen/nuorten-digipelaaminen>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Kouluterveyskysely 2023. Viitattu 4.11.2023.

<https://thl.fi/fi/-/kouluterveyskysely-2023-lapsia-ja-nuoria-kuormittavat-monet-tekijat-selkeat-arkirutiinit-ja-ajoissa-saatu-apu-on-tarkeaa?redirect=%2Ffi%2F>

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Kouluterveyskysely 2023.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/147270/Lasten%20ja%20nuorten%20hyvinvointi%20Kouluterveyskysely%202023%20Tilastoraportti%2048_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2023. Nuorten syrjäytymisen ehkäisy. Viitattu 24.11.2023.

<https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>

Toikko Timo & Rantanen Teemu. Tutkimuksellinen kehittämistoiminta.

– Näkökulmia kehittämissprosessiin, osallistamiseen ja tiedontuotantoon. Tampereen Yliopisto2009.

8 LIITTEET

Liitteenä Hukkaputki pelin toteutusehdotus Nuortenlinkille

NUORTENLINKKI

TOTEUTUSEHDOTUS HUKKAPUTKI PELIN KEHITTÄMISEEN

Koonnut

Sanna Olkkonen

Yhteistyössä Nuortenlinkki 2023.

TÄMÄN PÄIVÄN NUORTEN PÄIHDEKÄYTTÄYMINEN JA MIELEN- TERVEYS

Nuorten tupakoinnissa huomattiin notkahdus alaspäin 2000-luvun alusta, mutta terveystieteiden mukaan tämä pysähtyi vuosien 2017 ja 2019 välillä. Kyselyissä nousi esille kokeilujen vähentyminen ja iän nousi, mikä on tärkeää koko kansanterveytemme puolesta tulevaisuudessa. Sähkösavukkeita päivittäin käyttää enemmän pojat ja ikä ajoittuu noin 18 vuoteen. Silti voidaan todeta suunnan olevan yleisesti alaspäin eli tämän päivän nuorista polttaa vähemmän aikuisena kuin nykyinen aikuisväestö.

Nuuskan käyttö vastaavasti ollut nousujohteinen lähivuosina. Tämä ilmiö on huomattu varsinkin 14–16-vuotiailla tytöillä. Mielenkiintoista sinänsä, sillä maassamme on nuuskan myynti kielletty. Jopa 10 prosenttia pojista, jotka saavuttavat 18 vuoden iän, kertoo käyttävänsä kyselyn mukaan nuuskaa päivittäin. (STM, 2019: 70.)

Humalajuominen on lähivuosina näyttänyt laskun merkkejä, varsinkin alaikäisillä ja 18-vuotiailla pojilla. Raittiutta pidetään hyvänä ilmiönä ja sitä osa suosii vahvasti. (STM 2019: 77.)

Pelaamiseen liittyvät haitat ja riippuvuus on aina ollut olemassa. Uutena ilmiönä on myös huomattu älypuhelimeen liittyvät riippuvuuden ja siitä nouseva ahdistuminen sosiaalisen median paineiden takia. Rahapelaamisen ongelmia kohtaavat useimmin pojat kuin tytöt. (STM 2019: 79)

Koulu- ja opiskeluterveydenhuollon rooli koetaan myös tärkeänä varhaisessa tunnistamisessa ennaltaehkäisevän mielenterveys ja päihdetyön järjestöjen lisäksi.

MIELENTERVEYDEN TUKEMINEN NUORUUDESSA:

Erilaisten tutkimusten mukaisesti on todettu jopa 20–25 prosentin nuorista kärsivän erilaisista mielenterveyden häiriöistä. Nuoruus vahvaa kasvun aikaa ja aivojen kehittyminen aiheuttaa mielelle myllerrystä. Tämän nuoruuden kehitysvaiheen aikana rakentuu pohja elintavoille. Tällä ajalla nuori kasvattaa suhtautumistaan syömiseen, liikuntaan, uneen ja päihteisiin. Tämä elämänvaihe kuuluukin elää ja kokeilut päihteisiin kiinnostavat. Mielenterveydenhäiriöistä voidaan puhua, kun oireet alkavat haitata koulutyötä, ihmissuhteet kärsivät ja nuori vetäytyy, sekä poissaolot lisääntyvät. Aggressiivisuutta ja riitelyä voi olla käytöksessä havaittavissa. Ennaltaehkäisevä työn on merkityksellistä ja siihen tällä Hukkaputkipelillä myös pyritään. Ennaltaehkäisyksi voidaan lukea kaikki se tärkeä työ nuoren eteen, mikä edistää tervettä kehitystä, myös mielenterveyden osalta. (THL 2013, 11–14.)

Pelin kehittämisen tärkeintä ydintä oli myös ammattilaisilta saatu palaute peliä testatessa. Saimme peliä testaamaan Elämäni Sankarit järjestön työntekijöitä. He ovat ehkäisevän päihdetyön järjestö, jotka vahvasti työskentelevät nuorten ennaltaehkäisevässä päihdetyössä. Tämä palaute oli arvokas työväline pelin kehittämiseen. Lisäksi huomioitiin peliä pelaavien nuorten palautteet ja mielipiteet, sekä oman syventävän perehtymisen pelin käsikirjoituksen maailmaan.

***Tämä kaikki nosti vahvasti esiin kehittämistarpeen, joka oli myös Nuortenlin-
kin toive ja tavoite.***

Todettiin, että peliä halutaan kehittää ja saada enemmän käyttäjäystävällisemmäksi nuorille, heidän tämän päivän ongelmiansa ennaltaehkäisyyn.

KEHITTÄMISKOHTEET

Kehittämisen edetessä esille nousseet asiat:

- ✓ Pelin grafiikka on vanhentunut. Pelin visualisuuden kehittäminen tämän päivän nuorille. Nykyinen versio vaatii päivitystä nuorten palautteiden ja asiantuntijoiden mukaan. Mahdollisesti ääni ja kieliversiot mukaan kehitykseen.

- ✓ Paljon tietoa, lyhyt aika (tarina käy läpi koko päivän tapahtumat päähenkilön kanssa)

- ✓ Tämän päivän nuorille ajateltuna puuttuuko jotain oleellisia, kuten lisätieto sähkötupakat yms.

- ✓ Onko liian lapsellinen, yläkoululle ajankohtaisempia asioita?

- ✓ Voiko tarina jatkua ja miten jatkuisi, jos valitseekin toisin? Teoria tiedon lisääminen

PELIN KEHITTÄMISEN TAVOITE

1. Peli suunnataan yläkoululaisille pääasiassa. Kehitetään ajankohtaiseksi ja poistetaan palautteessa noussut ”lapsellisuus” pelistä.
2. Tavoitteena mahdollisimman interaktiivinen peli, joka lisää nuoren mielenkiintoa. Visuaalisuutta lisätään, ääniefektejä ja kieliversioita suositellaan vähintään kolmella kielellä: suomi, ruotsi ja englanti.
3. Lisätään teoriatietoa. Pelin edetessä tavoite myös lukemalla löytää vastauksia kenties mieltä painaviin asioihin. Lisätietoteemat painikkeina pelin loppuun.
4. Tarjotaan pelaajalle mahdollisuus myös heikompiin valintoihin. Mahdollistetaan teemoittain lisätiedon hankinta.
5. ”Palaa taaksepäin” nappula mahdollisuus

PELIN KEHITTÄMISEEN SUOSITELLUT TEEMAT SISÄLLÖLLISESTI:

Hukkaputki pelin kehitystä suunnataan yläkoululaisille lisäämällä teorian tietoutta pelin valintoja tehdessä. Pelin päähenkilö eli pelaaja itse tekee valintoja pelin edessä. Hän voisi myös palata takaisin valitsemaan toisin.

- ✓ **Päihteet: Kannabis, sähkötupakka, alkoholi, Vape eli sähkötupakka ja nuuska.**
- ✓ **Energiajuomat**
- ✓ **Doping**
- ✓ **Digi ja rahapelaaminen**
- ✓ **Mielenterveys, kiusaaminen, verkkohäirintä, viiltely, seurustelu ja yksinäisyys**
- ✓ **Vanhempien alkoholinkäyttö**
- ✓ **Liikenneturvallisuus**
- ✓ **Mistä nuori löytää apua**

Mistä nuori voi hakea apua ja vertaistukea sekä muuta huomioitavaa pelin sisältöön:

1. **Nuortenlinkki**
2. **Lasinen Lapsuus**
3. **Doping linkki**
4. **SEKASIN-chat palvelu**
5. **Sua Varten Somessa- netti palvelu**
6. **Koulujen tarjoamat palvelut kuten terveydenhoitaja ja koulukuraattori sekä koulun psykologipalvelut.**

Suosittelaa painikkeita, joista nuori pääsee suoraan yllä mainituille yhteystiedoille ja lukemaan lisää tietoa lukemastaan asiasta.

TARINAN KULKU ESIMERKKI VAPE ELI SÄHKÖTUPAKKA

Päähenkilöt: Päähenkilö – pelaaja itse, paras kaveri, Sofi ja muut pelin keskeiset henkilöt: Lydia, Roope, Miro + Miron kaverit, Tuomas, Sofin äiti, kouluterveydenhoitaja ja koulukuraattori. Huomiona pelissä käytettävä kieli on nuorille ominaista ja tuodaan tässäkin esille.

CASE VAPE ELI SÄHKÖTUPAKKA

Olet menossa ostamaan energiajuomaa koulun kioski-automaatista, kun Sofi kiskaisee sua hihasta. -Omg näin just Lydian wc:ssä vapettamassa!

1. Vaihtoehto: KÄRÄYTETÄÄN SE!

- Huomaatte kouluterkan kävelevän ohi. Pitäiskö sille kertoa tästä?

- joo kerrotaan TAI ehkä käydään eka kattoo onks, sillä kaikki ok (tästä valinnasta jatko kohtaan 2)
- Kouluterkka kiittää, että kerroitte tilanteesta ja käy juttelemassa Lydialle. Hän pyytää teitä tulemaan, vaikka yhdessä Lydian kanssa terkan luona käymään niin voisitte jutella asiasta kunnolla ja saada tietoa.
- Kiva kun se ei suuttunut, vois ehkä itsekin joskus käydä juttelemassa kouluterkalle asioista.
- Lopuksi ohjaus TIETONÄPPÄIMEEN.

2. Vaihtoehto: MITÄMITÄ? EIKÄ! MENNÄÄN KATTOMAAN!

- Suuntaatte kohti wc:tä
- LYDIA MITÄ SÄ OOT TEKEMÄSSÄ? Eihän täällä saa polttaa vapea! Sofi huudahtaa. (tässä kohtaa yhdistyy kolmesta vaihtoehdosta osat, jossa kaverukset lähtevät katsomaan mitä kaveri teekään...)

3. Vaihtoehto: EI MUN SIRKUS, EI MUN APINA. EI MUN ASIA. HALUUN VAAN ENERGIAJUOMAA

- Sofi saa sut ylipuhuttua ja lähдете tsekkaamaan mitä Lydia tekee. (tästä jatko kohtaan: LYDIA; MITÄ SÄ OOT TEKEMÄSSÄ?)
- Lydia huokaisee. -Ei tää oo mikään iso juttu, tähän on vaan sähkötupakkaa.
- Vapekin on haitallista ja se voi olla yhtä addiktoivaa kuin tavallinen tupakka eikä sen pitkäaikaisista vaikutuksista edes tiedetä, Sofi valistaa.

- Antakaa mun olla, mul on täl hetkellä riittävästi vaikeuksii ja saan varmaan paniikkikohtauksen, jos en vapeta, Lydia huudahtaa

A = PARASTA LÄHTEÄ JA ANTAA SEN OLLA RAUHASSA

- Koulukuraattori Anu kuuli huutoa ja tuli tsekkaamaan onko kaikki kunnossa.
- Mä kävin juttelemassa Anulle viime viikolla siitä mun viiltelystä, se on tosi mukava, Sofi kertoo. Mä en pysty mun vanhemmille puhua mistään niin se auttaa, kun pääsee jollekulle purkamaan.
- Aa vois ehkä itekin joskus käydä juttelemassa.
- Hyvä päätös, koulun tarjoamia tukipalveluita kannattaa hyödyntää matalallakin kynnyksellä!

B= VOI EI KUULOSTAAPA HIRVEELTÄ! VOIDAANKS ME JOTENKIN AUTTAA?

- Me erosimme Tommin kanssa ja lähetin sille nuden, kun vielä seurusteltiin. Se ei suostu poistamaan sitä puhelimesta ja nyt pelkään, että muutkin näkevät sen
- Tiedät, että alaikäisen nudekuvan säilyttäminen on rikos. Vinkkaat Lydiaa juttelemaan
- Kouluterkalle, kuraattorille, sua varten somessa työntekijälle, muulle luotettavalle aikuiselle
- hienoa, kaikki nämä vaihtoehdot olivat hyviä
- Lydia kiittää avusta, on mahtavaa, kun on ystäviä, jotka välittävät ja olette oikeassa, menen puhumaan jollekin aikuiselle. Ehkä

saamme puhuttua tämän Tommin kanssa myös läpi, mutta tarvitaan siihen aikuinen avuksi.

Tästä pelin henkilöt jatkavat edelleen energia juoman ostoon ja siitä käydään keskustelu vaihtoehtoineen, joita kehitetään yhdessä pelin sisältöön Nuortenlinkin suunnittelijan kanssa.

PELIN LOPUSSA TIETONÄPPÄIN JA LINKIT ERI KOHTIIN

Hienoa, suoritit pelin loppuun!

Voit halutessasi pelata pelin uudestaan ja kokeilla eri valintoja! Haluatko vielä lisätietoa tai tukea liittyen johonkin näistä aiheista?

- **Päihteet (alkoholi, huumeet, nuuska, tupakka, vape)**
- **Energiajuomat**
- **Pelaaminen ja rahapelit**
- **Someriippuvuus**
- **Mielenterveys: Viiltely, Yksinäisyys, Kiusaaminen**
- **Vanhempien päihteiden käyttö**
- **Doping**
- **Verkkohäirintä**
- **Jokin muu -> JOHDATUS NUORTENLINKIN TIETOARTIKKELEIHIN**

Lähteet:

Nuortenlinkki 2023.

<https://nuortenlinkki.fi/>

Kinnunen, J. Pere, L. Raisamo, S. Katainen, A. Myöhänen, A. Lahti, L. Ahtinen, S. Ollila, H. Lindfors, P. Rimpelä,

SOSIAALI- JA TERVEYSMINISTERIÖN RAPORTTEJA JA MUISTIOITA 2019:56.
Nuorten terveystapatutkimus 2019.

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161741/STM_2019_56_Nuorten_terveystapatutkimus_2019.pdf

Hurre, T. Marttunen, M. Strandholm, T. Viialainen, R. (toim.)

Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2013. Nuorten mielenterveyshäiriöt, Opas nuorten parissatyöskenteleville aikuisille.

<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>