



Ida Vehniäinen
Salla Vuopio

Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö, 2022

MIELIEN-LAUTAPELI

Pelillinen menetelmä nuorten työpajojen käyttöön

TIIVISTELMÄ

Ida Vehniäinen & Salla Vuopio

Mieleni-lautapeli – Pelillinen menetelmä nuorten työpajojen käyttöön

74 sivua, 12 liitettä

Syksy, 2022

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda uusi pelillinen menetelmä työpajoilla työskenteleville ammattilaisille. Työpajoilla työskentelevät ammattilaiset nostivat esiin toiveen saada lisää tietoa ja työvälineitä erityisesti mielenterveyden häiriöitä sairastavien nuorten tukemiseen. Toiveeseen vastattiin kehittämällä yhteistyökumppaneiden MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry:n kanssa pelillinen menetelmä, Mieleni-lautapeli. Mieleni-lautapeli sisältää vertaistoimintaa ja se edistää osallisuutta ja nuorten tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveystaitoja. Opinnäytetyön tavoitteena oli vahvistaa erityisesti mielenterveyden häiriöitä sairastavien työpajoilla valmentautuvien nuorten hyvinvointia toipumisorientaation periaatteiden kautta.

Mieleni-lautapelin teoreettinen viitekehys perustuu toipumisorientaatioon. Toipumisorientaatioon liittyy aito usko nuoren mahdollisuuksiin hyvään elämään ja hänen voimavaroihinsa, sekä rohkaisu omaan päätöksentekoon ja vastuun kantamiseen. Toipumisorientaatiota voi käyttää diagnoosista tai diagnoosittomuudesta riippumatta. Mieleni-lautapeliin sisällytettiin yhteistyötä, moninaisia pohdintoja ja useita teemoja. Näiden avulla luotiin monipuolinen kokonaisuus, jota voi hyödyntää useissa vuorovaikutustilanteissa. Mieleni-lautapeli pilotoitiin ja pilotoinneista saatuja kokemuksia hyödynnettiin pelin kehittämisessä.

Pilotointien osallistujilta kerättiin kirjallinen palaute lautapelin pelaamisen jälkeen. Palauteiden perusteella lautapeliin tehtiin tarvittavat viimeistelyt. Palauteista ilmeni myös pelin tarpeellisuus sekä ammattilaisten ja nuorten myönteisyys menetelmää kohtaan. Mieleni-lautapeli tehtiin sen lopulliseen muotoon pilotointien jälkeen. Se sisälsi pelilaudan, 180 teemakorttia, ohjaajan oppaan sekä pelikirjan. Opinnäytetyön todelliset hyödyt ja vaikuttavuus työpajaympäristöissä tulevat laajemmin esille vasta pelin tullessa markkinoille.

Asiasanat: mielenterveys, nuorisotyö, pelillistäminen, toipuminen, työpajat

ABSTRACT

Ida Vehniäinen & Salla Vuopio

Mieleni- boardgame – A game-based method for workshops for the youth

74 p., 12 appendices

Autumn, 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree Programme in Social Services

Degree: Bachelor of Social Services

The purpose of this thesis was to create a new game-based method for professionals working at the workshops for the youth. The professionals working at the workshops highlighted the wish to have more information and work tools, especially for supporting young people with mental health disorders. The wish was answered by developing a game-based method, Mieleni -boardgame, together with our partners MIELI Mental Health Finland and Into – Association for Outreach Youth Work and Workshops Activities. The Mieleni -boardgame includes peer activities and promotes participation and young people's emotional, interaction and mental health skills. The aim of the thesis was to strengthen the well-being of the young people with mental health disorders in the workshops through the recovery-oriented practices.

The theoretical framework of the Mieleni -boardgame was based in recovery-oriented practices. The recovery-oriented practices involve a genuine belief in the young person's possibilities for a good life and their resources, as well as encouragement to make their own decisions and take responsibility. The recovery-oriented practices can be used regardless of diagnosis or no diagnosis. Co-operation, multiple reflections, and several themes were included in the Mieleni-boardgame. With these a diverse whole that can be used in several different interaction situations was created. The Mieleni -boardgame was piloted and the experiences obtained from the piloting were utilized in the development of the game.

The pilot participants gave written feedback after they played the Mieleni-boardgame. The necessary finishing touches were made to the boardgame based on the received feedback. The feedback also showed the necessity of the boardgame and the positive attitude of professionals and young people towards this method. The Mieleni -boardgame was made into its final form after piloting. The final product included a gameboard, 180 theme cards, an instructor's guide, and a gamebook. The real benefits and effectiveness of the thesis in workshops environments will become more widely known when the Mieleni-boardgame comes available for the market.

Keywords: mental health, youth work, gamification, return to health, workshops

SISÄLLYS

| | |
|--|----|
| 1 JOHDANTO | 4 |
| 2 TOIPUMISORIENTAATIO NUORTEN TYÖPAJOILLA..... | 6 |
| 2.1 Työotteen tausta ja tarkoitus | 6 |
| 2.2 Nuorten työpajatoiminta | 8 |
| 2.3 Tunnetaidot toipumisorientaation rinnalla | 9 |
| 3 TOIPUMISORIENTAATION TEEMAT | 11 |
| 3.1 Teemat mielenhyvinvoinnin tukena..... | 11 |
| 3.2 Osallisuus | 11 |
| 3.3 Toiveikkaus ja optimismi | 12 |
| 3.4 Positiivinen minäkuva..... | 13 |
| 3.5 Arvopohdinnat..... | 16 |
| 3.6 Elämänhallinta ja voimaantuminen | 17 |
| 4 PELILLISYYS SOSIAALIALALLA | 19 |
| 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE..... | 20 |
| 6 KEHITTÄMISTYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT | 24 |
| 6.1 Aivoriihi | 24 |
| 6.2 Benchmarking..... | 28 |
| 6.3 Riskikartoitus | 30 |
| 7 MIELENI-LAUTAPELIN PILOTOINTI | 33 |
| 7.1 Pilotoinnin merkitys kehittämisprosessille | 33 |
| 7.2 Pilotointien toteutus | 33 |
| 7.3 Pilotointien palaute ja johtopäätökset | 34 |
| 8 MIELENI-LAUTAPELI..... | 37 |
| 8.1 Lautapelin tarkoitus | 37 |
| 8.2 Toipumisorientaatio teemakorteissa | 37 |
| 8.3 Lautapelin ja sääntöjen kuvaus..... | 39 |
| 8.4 Ohjaajan opas ja pelikirja | 41 |

| | |
|---|----|
| 9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS | 44 |
| 10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET | 46 |
| 10.1 Kehittämistyön aiheen merkityksellisyys | 46 |
| 10.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja ammatillinen kasvu..... | 47 |
| 10.3 Kehittämistyön toteutuksen arviointi ja johtopäätökset | 49 |
| 10.4 Opinnäytetyön julkistaminen ja jatkokehittäminen | 50 |
| LÄHTEET | 53 |
| LIITE 1. Pelilauta | 59 |
| LIITE 2. Arvo-teemakortit..... | 60 |
| LIITE 3. Voimaantumisen-teemakortit | 61 |
| LIITE 4. Osallisuus-teemakortit | 62 |
| LIITE 5. Positiivinen minäkuva-teemakortit..... | 63 |
| LIITE 6. Toiveikkuus-teemakortit..... | 64 |
| LIITE 7. BONUS-teemakortit | 65 |
| LIITE 8. Pelikirja..... | 66 |
| LIITE 9. Ohjaajan opas | 67 |
| LIITE 10. Pilotoinnin saatekirje..... | 70 |
| LIITE 11. Palautekysely ohjaajalle | 72 |
| LIITE 12. Palautekysely pelaajalle | 73 |

1 JOHDANTO

Tampereen yliopistollisen sairaalan nuorisopsykiatrian vastualuejohtajan Riitta-kerttu Kaltialan mukaan nuoret ovat syrjäytyneitä sekä kokevat yksinäisyyttä ja erilaisia mielenterveyden häiriöitä. Kaltiala tuo esille huomattavia, yhteiskunnallisella tasolla vaikuttavia puutteita, joita ilmenee nuorille suunnatuissa palveluissa ja yhteisöissä. Jotkut huonosti voivista nuorista kasvavat perheissä, joissa on jo entuudestaan huono-osaisuutta ja terveydellisiä ongelmia. (Tampereen yliopistollinen sairaala, 2020). Työpajatoiminta on yksi nämä nuorten ongelmat huomioiva yhteisö. Työpajatoiminnalla tähdätään syrjäytymisen ehkäisyyn ja osallisuuden kokemuksen vahvistamiseen. Suurella osalla työpajoille tulevista nuorista on mielenterveyden häiriöitä, jotka voivat tuoda haasteita muun muassa työpajatoimintaan kiinnittymiseen. Nuoret myös kehittävät vielä omaa minäkuvaansa, joka voi vääristyä liiallisten negatiivisten kokemusten vuoksi. Mielenterveyshäiriöitä sairastavien nuorten olisi tärkeää saada mahdollisimman paljon positiivisia ja voimaannuttavia kokemuksia ja käsityksiä niin itsestään kuin toisistaankin, jotta heidän minäkäsityksensä kehittyisi mahdollisimman tasapainoisesti ja turvallisesti. Heidän tukemisensa on työpajoilla koettu haasteellisenä, ja tämä on tuonut työntekijöille riittämättömyyden tunteita oman työn suhteen.

Opinnäytetyönä toteutamme työpajoille suunnatun produktion, jossa kehitämme lautapelin yhteistyössä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n kanssa. Produktio on osa Into ry:n koordinoimaa kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskushanketta. Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa toipumisorientaation keskeisiä periaatteita työpajoilla valmentautuvien nuorten elämässä. Menetelmän tarkoituksena on toimia yhtenä uutena välineenä työpajoilla valmentautuvien mielenterveyshäiriöitä sairastavien nuorten mielenhyvinvoinnin edistäjänä. Lautapelin käyttämisen tavoitteena on auttaa sekä ohjaajia että valmentautuvia nuoria tuntemaan itsensä ja toisensa paremmin.

Pelin teoreettinen viitekehys perustuu toipumisorientaatioon. Toipumisorientaatio sisältää viisi teemaa, jotka ovat osallisuus, toiveikkaus ja optimismi, positiivinen

minäkuva, arvopohdinnat, sekä elämänhallinta ja voimaantuminen. Teemoista muodostuvat pelin kysymys- ja tehtäväkortit, joiden avulla jokaista teemaa päästään pohtimaan sekä yhdessä että yksilöllisesti. Pelin lisäksi on tehty ohjaajan opas sekä pelikirja. Ohjaava ammattilainen voi käyttää ohjaajan opasta tukena ohjauksessa. Oppaasta löytyy muun muassa tukea ja huomioita ohjaustilanteisiin ja teoreettista tietoa toipumisorientaatiosta. Pelikirja sisältää muun muassa pelin tavoitteen, ennen peliä tehtäviä pohdintoja sekä pelin säännöt.

2 TOIPUMISORIENTAATIO NUORTEN TYÖPAJOILLA

2.1 Työotteen tausta ja tarkoitus

Toipumisorientaatio pohjautuu toipumiseen (recovery), joka nähdään prosessina ja ihmisen aktiivisena toimimisena. Toipumisorientaation näkökulmasta ihminen kykenee elämään mielekkäästi ja tyydyttävästi sairaudesta huolimatta ja omat lähtökohtansa huomioiden. Recovery-ajattelumalli eroaa tautikeskeisestä ajattelusta sen vuoksi, että toipumisorientaatiossa keskitytään mahdollisuuksiin toipujan yksilöllisestä kasvusta. Ajattelussa korostuvat toipujan aktiivisuus ja yksilöllisyys sekä voimavara- ja ratkaisukeskeisyys. (Raivio & Raivio, 2020, s. 23.) Parempaan terveyteen ja hyvinvointiin pyrkiminen, itsenäisempi elämä sekä voimavarojen ja vahvuuksien hyödyntäminen kuuluvat yksilölliseen toipumisprosessiin. Toipumiseen liittyvät usein terveyden, kodin, tarkoituksen ja yhteisön osa-alueet, joilla tarkoitetaan esimerkiksi sairauden tai oireiden kanssa elämistä, vakaata elinympäristöä, mahdollisuuksia toimia yhteisön jäsenenä sekä turvallisia ihmissuhteita. (A-klinikkasäätiö, 2019.)

Recovery-ajattelu pohjautuu 1970-luvun Pohjois-Amerikassa kehitettyyn menetelmään ja erityisesti päihde- ja mielenterveystyössä korostuneeseen toipujan vahvistumisen näkökulmaan. Mielenterveyshäiriöitä sairastavat ovat myös itse toivoneet, että kuntoutuksessa keskityttäisiin toivoon, arvokkaaseen kohtaamiseen, yksilöllisyyteen sekä vahvuuksiin diagnoosien sijasta. Suomeen toipumisorientaatio on tullut 2010-luvulla. Toipumisorientaatio on otettu huomioon muun muassa kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ohjelmassa, valtakunnallisessa Kestävää kasvua ja työtä kehitys- ja tutkimushankkeessa sekä useissa artikkeleissa ja opinnäytetöissä. Kansallisessa mielenterveys- ja päihdesuunnitelman ohjelmassa on vaadittu muun muassa matalan kynnyksen ja yhden oven periaatteen palveluita, kokemusasiantuntijoita, psykiatristen käytäntöjen haastamista sekä toipumisorientaatiota. (Raivio & Raivio, 2020, s. 25–26.) Toipumisorientaation kiinnittämistä ja toteuttamista yhtenä palveluiden osana on hankaloittanut suomenkielisen tiedon ja materiaalin puuttuminen (A-klinikkasäätiö, 2019).

Osa toipumisorientaation keskeisistä lähtökohdista ja käsitteistä on peräisin Scottish Recovery Network -organisaation työryhmän tutkimuksista ja siellä työskentelevän psykiatri Mark Raginsin ajatuksista (Raivio & Raivio, 2020, s. 25). Scottish Recovery Network on edistänyt ja tukenut toipumisorientaation näkökulmaa vuodesta 2004 lähtien. Viimeisten yli 18 vuoden aikana on kokeiltu useita toimia toipumisorientaatiota käyttäen ja niissä onnistuen. Yhtenä esimerkkinä ihmiset, jotka ovat kamppailleet mielenterveyden haasteiden kanssa, ovat saaneet enemmän mahdollisuuksia puhua aiheesta ja jakaa heidän tietämystään ja tukeaan. (Scottish Recovery Network, i.a.) Scottish Recovery Network on lanseerannut CHIME-mallin, jossa esitellään toipumisorientaation keskeiset periaatteet. Periaatteita ovat osallisuus (connections), toiveikkaus (hope), positiivinen minäkuva (identity), elämän tarkoitus (meaning) sekä voimaantuminen (empowerment). (Scottish Recovery Network, 2019.)

Osallisuuden kokemus nähdään vahvasti edellytyksenä toipumiselle. Tarvitaan sellaisia yhteisöjä, joissa ihmistä ei yritetä muuttaa, sillä hyväksyntä ennaltaehkäisee sairastumista ja edistää toipumista. Toivo on yksi tärkeistä elämän merkityksellisyyden tunnetta ohjaavista tekijöitä. Kaikki haluavat elää merkityksellistä elämää ja uskoa parempaan huomiseen. Vahvistumisen vaiheessa tutkitaan omia voimavaroja ja haasteita sekä aloitetaan vastuun kantaminen omasta elämänsuunnasta. Vastuu luo tien uuteen minäkuvaan ja antaa ihmiselle mahdollisuuden nähdä itsensä moninaisena kokonaisuutena. (Raivio & Raivio, 2020, s. 29–33.)

Asiantuntija Katri Peräahon (henkilökohtainen tiedonanto 17.12.2021) Nuoren mielen tukeminen työpajalla -koulutuksen mukaan toipumisorientaatiota käytetään työotteena, jonka perustana on nuorten auttaminen oman mielekkään ja yksilöllisen reitin löytämiseen kohti merkityksellistä elämää. Hoidon ollessa yksilöllistä siihen motivoituu herkemmin ja epäonnistumisten tuottamia pettymyksiä on helpompi käsitellä. Toipuminen on yksilöllinen sekä ainutkertainen muutosten prosessi, joka vaikuttaa ihmisen arvoihin, asenteisiin, päämääriin, tunteisiin, taitoihin sekä rooleihin (Nordling & Rissanen, 2020).

2.2 Nuorten työpajatoiminta

Nuorisolain mukaan nuorten työpajatoiminnan tehtävänä on valmennuksen avulla parantaa nuoren valmiuksia päästä koulutukseen, suorittaa koulutus loppuun ja päästä avoimille työmarkkinoille tai muuhun tarvitsemaansa palveluun (L 1285/2016 13. §). Toiminta on tarkoitettu sekä nuorille että aikuisille, jotka tarvitsevat tukea oman polkunsä löytämiseen. Työpajat ovat sekä uuden ammattialan, ammatillisen osaamisen ja työelämätaitojen kuin arjenhallinnan ja toimintakyvyn vahvistamista ja oman jatkopolun löytämistä varten. Työpaja voi myös mahdollistaa tutkinnon tai tutkinnon osan suorittamisen. Osallisuuden kokemukset, sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä ryhmätyötaidot ovat osa työpajatoimintaa. (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, i.a.-a.)

Työpajojen valmentautujien määrä on kasvanut yli 5 000 henkilöllä viimeisen 10 vuoden aikana (Bamming & Hilpinen, 2020). Vuonna 2020 työpajatoimintaan on osallistunut 23 162 valmentautujaa, joista nuoria eli alle 29-vuotiaita on 12 456. Työpajoille ohjaututaan muun muassa työhallinnon, nuorisotyön, sosiaali- ja terveyspalveluiden sekä oppilaitosten kautta. Sovari – Sosiaalisen vahvistumisen mittarin mukaan noin 80 prosenttia valmentautujista on kokenut myönteisiä edistysaskeleita arjen taidoissa, elämänhallinnassa sekä sosiaalisten taitojen kehittämisessä. Sovari-mittarin mukaan 94 prosenttia valmentautujista on työpajajakson aikana kertonut kokeneensa sosiaalista vahvistumista. (Kinnunen, 2021.)

Toipumisorientaatioon liittyy aito usko nuoren mahdollisuuksiin hyvään elämään ja hänen voimavaroihinsa, sekä rohkaisu omaan päätöksentekoon ja vastuun kantamiseen. Toipumisorientaatio myös haastaa päästämään irti auttaja-autettava-roolista. Työtetta voi käyttää kaikkien nuorten kohdalla diagnoosista tai diagnosoimattomuudesta riippumatta ja sen vuoksi se tukee jokaisen toipumista. (Katri Peräaho, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 17.12.2021.) Toipumisorientaatioon pohjautuvissa palveluissa huomattavassa asemassa ovat asiakkaan toimijuus ja osallisuus, tasa-arvoisuus kohtaamisissa ammattilaisten kanssa sekä toiveikkuus. Perusajatuksena on, ettei ihmistä yritetä parantaa, vaan

autetaan häntä luomaan keinoja selviytymiseen mahdollisimman täysivaltaista elämää varten. (A-klinikkasäätiö, 2019.)

Työpajoille ohjautuu paljon syrjäytyneitä nuoria. Esimerkiksi työttömyys, köyhyys, mielenterveys- ja päihdeongelmat tai yhteiskunnan vaikutusmekanismien ulkopuolelle jääminen voivat olla syrjäytymisen syitä (Sosiaali- ja terveysministeriö, i.a.). Poikkeuksellinen alttiita syrjäytymiselle ihmiset ovat kohdatessaan muutoksia, kuten opiskeluiden tai työn päättyessä. (Haravuori & Marttunen, 2015, s. 85). Nuorten kohdalla syrjäytymisen riskitekijöinä tarkastellaan usein toimeentulon ongelmia sekä koulun ja työn ulkopuolelle jäämistä. Myös elämänhallintaan, terveyteen, sosiaalisiin suhteisiin ja ystävien puutteeseen kannattaa kiinnittää huomiota, jotta eri tekijöiden linkittymistä ja syrjäytymisen prosessia voi ymmärtää. (Haravuori & Marttunen, 2015, s. 83.) Elinolot ja kokemukset lapsuudessa ja nuoruudessa ovat merkittäviä taustatekijöitä syrjäytymisprosessissa ja huono-osaisuus voi olla myös ylisukupolvista (Rikksentorjuntaneuvosto, i.a.).

2.3 Tunnetaidot toipumisorientaation rinnalla

Tunnetaidoilla tarkoitetaan sitä, millaiset kyvyt yksilöllä on havaita, ilmaista ja säädellä omia tunteitaan (Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö, i.a.). Tunnetaitoja aletaan opettelemaan ja harjoittelemaan heti syntymästä lähtien ja niitä on tärkeää vahvistaa koko elämän ajan. Toimiva side omien tunteiden kanssa tarkoittaa niiden rakentavaa tunnistamisen, sanoittamisen ja ilmaisun kykyä. Oman käyttäytymisen säätely helpottuu tunnetaitoja oppimalla, kuten tunneilmaisujen ja tunteiden sanoittamisen avulla. Positiivisia tunteita ilmaisemalla voi luoda ympärilleen turvallisen ilmapiirin ja vahvistaa omia sosiaalisia suhteita. (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 75, s. 77.)

Mielenterveyden ja hyvinvoinnin näkökulmasta tunnetaidot ovat yksi tärkeimmistä taidoista. Tunteiden tunnistamiseen, sanoittamiseen ja käsittelyyn nuoret tarvitsevat aikuisten tuomaa mallia. Aikuisten rooli ja tuki on tärkeää myös nuorten tunteiden sanottamisessa sekä harjoittellessa rakentavia tunneilmaisuja. Kun nuori saa välineitä itsestään ja ajatuksistaan kertomiseen, hän saa enemmän

mahdollisuuksia ihmissuhteiden rakentamiseen ja ylläpitämiseen. Tunnetaitojen avulla nuoret voivat myös vahvistaa itsetuntemustaan, sillä tunteet ilmaisevat tärkeitä asioita siitä, mitä itsessä ja muissa sillä hetkellä tapahtuu. (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 75.)

Tunnetaidoissa merkittävää on se, että taidot auttavat ihmisiä kohtaamaan elämässä tapahtuvia asioita ja niiden aiheuttamia tuntemuksia luottavaisin mielin, joutumatta pelkäämään jatkuvaa tasapainon järkkymistä. Tunnetaidot auttavat nuoria myös vahvan minäkuvan ja itsetunnon rakentamisessa, stressin ja ahdistuksen purkamisessa sekä elämän haasteista selviämisessä. (Erkko & Hannukkala 2013, s. 78—79.) Tunnetaitojen vahvistamisella voidaan siis edistää toipumisorientaatioissa keskeisinä periaatteina olevia teemoja, kuten osallisuutta, positiivista minäkuvaa, toiveikkuutta ja voimaantumista.

3 TOIPUMISORIENTAATION TEEMAT

3.1 Teemat mielenhyvinvoinnin tukena

Toipumisorientaation keskeiset teemat ovat tärkeitä työpajoilla valmentautuvien elämässä, sillä niiden vahvistaminen edesauttaa nuorten mielenterveyttä ja hyvinvointia. Teemat liittyvät vahvasti toisiinsa ja teemoja vahvistamalla voi muun muassa vähentää osattomuuden ja toivottomuuden kokemusta nuorten elämässä.

Osallisuutta vahvistamalla pyritään auttamaan nuorta muodostamaan myönteisiä sosiaalisia suhteita sekä luomaan oman turvaverkon ja uusia sosiaalisia rooleja. Toiveikkuudella luodaan uskoa muutoksen mahdollisuuteen ja ylläpidetään elämän unelmia ja tavoitteita. Positiivista minäkuvausta rakentaessa pyritään tunnistamaan oman taustan vaikutukset nykyhetken haasteisiin ja myönteiseen tunnistamiseen. Arvopohdintojen kautta nuoren kanssa on mahdollista löytää elämän merkittäviä asioita sekä saada tukea omien arvopohjaisten tekojen mukaiseen elämään. Voimaantuminen tarkoittaa omien vahvuuksien ja voimavarojen ymmärtämistä sekä niiden vahvistamista omassa arkielämässä. (Katri Peräaho, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 17.12.2021.)

3.2 Osallisuus

Osallisuus on kuulumista, liittymistä, osallistumista, yhteensopivuutta ja toisten mukaan ottamista (Isola ym., 2017). Osallisuus on nostettu keskeiseksi köyhyyden torjumisen ja syrjäytymisen ehkäisemisen keinoksi. Sitä edistämällä vähennetään eriarvoisuutta ja osallisuuden edistämisen merkitys hyvinvoinnille on nostettu esille useissa kansallisissa ohjelmissa. Osallisuus on yksi terveyttä edistävä elementti ja edellytys tasa-arvon toteutumiseksi. Olennainen osa yhteiskunnallista osallistumista ja yhteisöön kiinnittymistä on mahdollisuus vaikuttaa omaa elämää koskeviin asioihin. Sosioekonomisella asemalla on selvä yhteys osallistumisaktiivisuuteen ja merkittävä selittävä tekijä on koulutustaso: mitä

korkeammin koulutettuja ihmisiä, sitä korkeampi osallistumisprosentti. Työ ja ammatti määrittelevät osin ihmisen paikkaa, asemaa ja identiteettiä yhteiskunnan osallisena, jolloin työn ulkopuolelle jääminen rajaa yksilön normaalit siteet työyhteisöön ja osin myös yhteiskuntaan. Työyhteisöjen ja sosiaali- ja terveystieteiden lisäksi muun muassa koulut, järjestöt, harrastusseurat, yhdistykset ja seurakunnat ovat tärkeitä osallisuuden vahvistamisessa. (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a.)

Työpajoilla valmentautuvat nuoret kohtaavat osattomuuden kokemusta erityisesti työn tai koulutuksen puuttumisen vuoksi. Työpajojen toiminta on perusperiaatteeltaan osallisuuden kokemuksen edistämistä. Nuorisolain mukaan työpajatoiminnan tarkoituksena on parantaa nuoren elämähallintataitoja sekä edistää hänen kasvuaan, itsenäistymistään ja osallisuutta yhteiskuntaan (L 1285/2016 13. §). Osallisuutta voi edistää muun muassa monimuotoisten työmarkkinoiden luomisella, työllistymisen edistämällä, omaan toimintaan vaikuttamisella, tasa-arvoisella kohtelulla ja oikea-aikaisella ja yksilöllisellä tuella (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-a). Työpajatoiminta antaa nuorelle aikaista yksilöllistä ja yhteisöllistä tukea, sekä mahdollisuuden ohjattuun ja tuettuun työntekoon (Aluehallintovirasto, i.a.). Työpajoilla valmentautuvat nuoret eivät välttämättä ole koskaan tunteneet kuuluvansa mihinkään tai tiedostaneet osallisuuden tunnetta osana elämäänsä.

3.3 Toiveikkuus ja optimismi

Jokainen meistä tarvitsee elämäänsä toiveikkuutta, sillä sen avulla pystymme näkemään tulevaisuuden eri mahdollisuudet ja saamme voimaa tavoitteiden saavuttamiseksi. Se luo myös uskoa merkitykselliseen tulevaisuuteen, johon kykenee vaikuttamaan omilla päätöksillä ja toiminnoilla. Toiveikkuus on siis tapa nähdä erilaisia mahdollisuuksia ja toimintatapoja, jotka vievät lähemmäksi kohti omia tavoitteita ja unelmia. Toiveikkuutta ohjaa sinnikkyys, joka tarkoittaa pitkäjänteistä työskentelyä, jossa kohdataan myös epäonnistumisia ja pettymyksiä. (Vuorinen, 2017.)

Optimistisen ajattelutavan kautta saa lisättyä toiveikkuutta. Optimismin ideana on nähdä tulevaisuudessa tapahtuvan positiivisia asioita ja löytää halukkuutta työkennellä niiden saavuttamiseksi. Optimismilla on vaikutusta positiiviseen mielialaan, itsetunnon vahvistamiseen, masennuksen ja ahdistuksen lieventämiseen, sosiaalisten suhteiden syventämiseen sekä sopeutumis- ja selviytymiskykyjen kehittämiseen. (Mattila, 2018.)

Unelmoinnin mahdollisuus synnyttää toipumisen tavoitteita. Kaikki haluavat elää merkitystä tuovaa elämää ja uskoa lupaukseen paremmasta. Toivossa lähdetään etenemään juuri siitä missä ihminen nyt on. Toivon ja unelmoinnin voi jakaa kolmeen osaan: unelman konkretisointiin, unelman omaksi tekemiseen ja siihen, ettei unelmia saa koskaan rikkoa ja realisoida. Unelma pitää siis voida esimerkiksi kirjoittaa, se ei saa olla kenenkään toisen ja epärealistisiakaan unelmia ei saa murentaa. (Raivio & Raivio, 2020, s. 30–31.)

3.4 Positiivinen minäkuva

Minäkäsitys tarkoittaa yksilön laajaa kuvaa itsestään, johon kuuluvat fyysiset ominaisuudet, omat kyvyt, oma arvo ja päämäärät. Minäkäsitys syntyy useista minäkuvista, jotka ihminen muodostaa itsestään vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Kielteisen minäkuvan seurauksia voivat olla varauksellinen asenne elämään, epäonnistumisten pelko ja vaikeiden asioiden välttely. (Verner, 2014.) Identiteetti on yksilön käsitys siitä, kuka hän on ja mihin hän pyrkii. Identiteettiin liittyvät vahvasti roolit, joilla tarkoitetaan sosiaaliseen asemaan liittyvien tehtävien, vaatimusten sekä odotusten kokonaisuutta. (Kinnunen ym., 2016.) Edellytyksenä identiteetin kehittymiselle ovat tilaisuudet yrittää eri asioita, nähdä mahdollisuuksia, pohtia käsityksiä ja ajatusmaailmoja sekä vaihtoehto valita näiden väliltä. Kehittyneen identiteetin omaava henkilö kykenee toteuttamaan itseään ja elää kokonaisvaltaisessa harmoniassa sekä itsensä, päätöstensä että arvojensa kanssa. (Verner, 2014.)

Olisi tärkeää, että jokainen voisi saavuttaa mahdollisimman totuudenmukaisen, mutta positiivisen käsityksen itsestään, kyvyistään ja mahdollisuuksistaan

vaikuttaa omaan elämäänsä (Terveyskylä, 2017). Itsetunto on omanarvontuntoa ja se ilmaisee sitä, kuinka ihminen arvostaa, hyväksyy ja uskoo itseensä ja mahdollisuuksiinsa. Totuudenmukainen minäkuva, itsenäinen päätöksenteko, elämän eläminen haluamallaan tavalla ja pettymysten sietäminen ovat hyvän itsetunnon tunnusmerkkejä. Heikko itsetunto sen sijaan liittyy muun muassa masennukseen, sosiaalisiin pelkoihin sekä ahdistukseen. (Verner, 2014.) Sairastuminen särkee minäkuvan ja muokkaa ihmisen käsitystä itsestään. Minäkuvan vahvistamiseen ja tunteiden käsittelyyn voidaan tarvita apua sairastuessa. Minäkuva eheytyy ja järjestyy uudelleen toipumisen avulla. (Terveyskylä, 2017.) Toipumisprosessin osana voivat olla muutokset ja niitä pystyy näkemään asenteissa, arvoissa, minäkuvassa, tunteissa, rooleissa, kyvyissä ja tavoitteissa (Mielenterveyden keskusliitto, i.a.). Ihanteellista olisi, mikäli sairaudesta muodostuisi yksi tekijä minäkuvassa muiden ominaispiirteiden ohella (Terveyskylä, 2017).

Stigman aiheuttama häpeä saa ihmisen eristymään ja kuvittelemaan etteivät toiset arvosta tai kaipaa. Häpeä voi myös estää ihmistä näkemään itsessä olevaa hyvää ja vahvuuksia sekä kokemaan arvokkuutta ja merkityksellisyyttä. (Salovuori, 2021.) Stigmalla tarkoitetaan epätoivottua sosiaalista leimaantumista (Mielenterveystalo, i.a.). Yhteiset käsitykset vaikuttavat stigmaan ja siihen, mikä nähdään arvokkaana ihmiselämänä ja mikä ei (Salovuori, 2021). Stigma voi tuottaa häpeää ja kurjuutta sekä vähentää itsearvostusta. Sisäinen stigma tarkoittaa, että henkilö leimaa itsensä ja sen vuoksi jättää esimerkiksi kertomatta sairaudestaan. Tämä voi olla haitaksi useilla elämänalueilla, kun ihminen ei koe kelpaavansa omana itsenään ja tuntee riittämättömyyttä ja huonommuutta. (Mielenterveystalo, i.a.)

Häpeää ja stigmaa pääsee murtamaan turvallisuuden kautta. Kun henkilö kokee turvallisuutta ja luottamusta toisia kohtaan, hän pystyy avautumaan kokemastaan häpeästä. Hyväksynnän kokeminen voi lievittää häpeän tunnetta, eikä se enää määrittele arvoa ja itseä. Myönteisemmän minäkuvan kehittyminen ja itsessään hyvän näkeminen auttaa ihmistä ajattelemaan, että muutkin voisivat suhtautua häneen myönteisemmin. (Salovuori, 2021.) Hyvät vuorovaikutuksen taidot auttavat ihmistä sosiaalisesti ja osallisuus tukee yksilön toipumista stigmasta ja häpeästä (Kaltiala-Heino ym., 2001).

Nuoruusaika on monien muutosten aikaa. Identiteetti on tällöin vielä kehittymässä ja haasteisiin vastaamisen taidot ja mahdollisuudet ovat vielä muodostumassa. Itsetunto voi olla nuorilla alhainen ja normaalia vaihtelevampi, mutta se kehittyy myönteisesti aikuisuuteen siirtyessä. Aikuisuuteen kuuluvien roolien ja muutosten hallitseminen edesauttaa minäkäsityksen ja kasvun vahvistumista. (Kiviruusu, i.a.)

Nuorten taustoissa voi olla kiusaamiskokemuksia ja sopeutumisen ja toimijuuden haasteita. Kun nuori yrittää sopeutua ympäristöönsä ja pyrkii olemaan jotain muuta kuin itsensä, hän voi kadottaa itsensä ja kuormittua. Tämä ei myöskään auta nuorta löytämään vastausta siihen, kuka hän oikeasti on. Joillakin nuorilla voi olla myös tunne, että yhteiskuntaan voi kuulua vain koulun tai työelämän kautta. Se, kuinka muut näkevät nuoren, vaikuttaa suoraan nuoren kokemukseen itsestään ja hänellä olevista mahdollisuuksista. Oman taustan ymmärrys voi auttaa stigman johtuvan häpeän lievittämisessä, nykytilanteen uudelleen määrittelyssä, kokemusten hyväksymisessä ja toipumisen toivon sekä itsemyötätunnon lisäämisessä. (Katri Peräaho, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 17.12.2021.) Itsemyötätunto on taito ja tapa, jolla on lukuisten tutkimusten mukaan vaikutusta henkisen kärsimyksen vähentämisessä ja hyvinvoinnin lisäämisessä. Se tarkoittaa ystävällisyyden ilmaisemista itselleen ja näkyy aktiivisena itsestään huolehtimisena. Itsemyötätunto on tarvittava taito mielenhyvinvoinnin ja oman jaksamisen kannalta. (Ahtola ym., 2021.)

Työpajoilla valmentautuvat mielenterveyshäiriöitä sairastavat nuoret voivat kokea stigman aiheuttamaa häpeää. Tämän vuoksi on tärkeää, että työpajatoiminnassa valmentautujat pääsevät kehittämään taitojaan, kokemaan onnistumisia ja vahvistamaan vuorovaikutuskykyjään. Nämä kokemukset edesauttavat positiivisen minäkuvan muodostumisessa.

3.5 Arvopohdinnat

Arvoja voivat olla esimerkiksi inhimilliset kokemukset, kuten musiikki ja rakkaus tai ihanteet, kuten tasa-arvoisuus ja rehellisyys. Toiset arvot voivat olla toisia vahvempia. (Nyyti ry, i.a.) Arvot vaikuttavat elämän valintoihin ja näin ollen omien arvojen tunnistaminen helpottaa itselle soveltuvien ratkaisujen tekemisessä, joka on osa itsetuntemusta. Arvot voivat muuttua elämän edetessä. Elämän tärkeysjärjestys voi muuttua ikääntymisen, elämäkokemusten, muutosten ja erilaisten kriisien myötä. Arvopohdintoja tehdessä voi hyödyntää samoja asioita kuin itsetuntemuksen kehittämisessä, kuten läsnäolon vahvistamista. Itselle merkittävien päämäärien näkemiseksi on hyvä tuntee itseään ja arvojaan, sillä tärkeiden asioiden tunnistaminen helpottaa elämässä suunnistamista ja tyydyttävien pyrkimysten tavoittelua. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-a.) Arvojen mukaiset teot voivat myös lisätä ihmisen hyvinvointia ja tyytyväisyyttä. Arvopohdinnat voivat auttaa elämän tarkoituksen ja merkityksellisten asioiden löytämisessä. (Katri Peräaho, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 17.12.2021.) Joskus arvot voivat olla ristiriidassa keskenään (Nyyti ry, i.a.). Arvoristiriidat voivat aiheuttaa kokijalleen paineita, stressiä ja hankaluutta toimia (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-a).

Arvot ja elämän tarkoitus liittyvät vahvasti toisiinsa. Arvomaailman ja elämän tärkeiden asioiden muodostaminen on yksi nuoruuden kehitystehtävistä. Mikäli nuori ei löydä tarkoitusta elämälleen, voi hänessä herätä toivottomuutta ja välinpitämättömyyttä. Merkityksellisyydestä keskustelu nuoren kanssa on tarpeellista, sillä se luo perustaa itsetuntemukselle, tunteiden käsittelylle ja arvojen mukaisille valinnoille. (Erkko & Hannukkala, 2013, s. 201, s. 204.) Esittelemme opinnäytetyössämme arvopohdinnat yhtenä toipumisorientaation teemana, vaikka CHIME-mallissa kuvataankin arvojen sijaan merkityksellisyyttä. Merkityksellisyys näkyy ja kytkeytyy kaikkiin toipumisorientaation teemoihin jo itsessään, joten emme kokeneet kyseisen käsitteen käyttöä tarpeellisena sellaisenaan. Tuomme merkityksellisyyttä kuitenkin vahvasti esille arvopohdinnoissa, sillä arvot ovat keskeinen osa oman merkityksellisen elämänpolun löytämisessä.

3.6 Elämänhallinta ja voimaantuminen

Voimaantuminen on ihmisen sisäinen prosessi, jonka aikana voidaan löytää itsestään muun muassa voimavaroja, sisäistä voimantunnetta ja vahvuuksia sekä uusia oppimiskokemuksia. Periaatteena on, että voimaantumiskokemus on henkilökohtainen ja lähtee ihmisestä itsestään. Vaikka voimaantuminen ei ole jatkuva tila, vaan tilanteiden ja ympäristöjen mukaan muuttuva, se on mahdollista aina löytää uudelleen. Myönteisyys, jolla on yhteys turvalliseen ilmapiiriin ja arvostuksen kokemukseen, heijastuu voimaantuneista ihmisistä. (Verner, 2020.) Luontevahvuuksista muun muassa toiveikkuus ja myötätunto ovat yhteydessä resilienssiin eli psyykkiseen palautumiskykyyn. Vahvuuksiin keskittyminen sekä vahvuuskielen opetteleminen ja mallin näyttäminen on tärkeää ja vahvuuksien käytöstä on aina hyvä kehua. (Katri Peräaho, asiantuntija, henkilökohtainen tiedonanto 17.12.2021.)

Arjen rytmi, fyysinen ja mielen terveys, hyvät ihmissuhteet sekä kokemus mielekkyydestä rakentavat mielen hyvinvoinnin. Suorittaminen ei kuitenkaan kuulu hyvinvoinnin saavuttamiseen, vaan itsestään huolen pitäminen, kohtuullisuus, armollisuus ja itsearvostus. Mielenterveys on olennaisena osana jokaisen hyvinvointia ja se on arjessa käytettävä resurssi, terveyttä ja kykyä toimia. Mielenterveystaidot ovat avuksi toipumisessa sekä sairauksista selviytymisessä. Yksi tapa kuvata arkeen kuuluvia erilaisia voimavaroja ja hyvää oloa tuovia asioita on mielen terveyden käsi. Siihen kuuluvat ravinto ja ruokailut, ihmissuhteet ja tunteet, lepo ja rentoutuminen, liikunta ja kehosta huolehtiminen, arvot ja päivittäiset valinnat sekä harrastukset ja luovuus. Mielenterveyttä pidetään yllä pitämällä huolta kaikista näistä osa-alueista, sillä yhdenkin osan heikentyminen heikentää muitakin. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-b.) Nuorten mielen terveystaidot ja voimavarat vahvistuvat arkisissa tilanteissa ja jokapäiväisissä kohtaamisissa, jonka vuoksi nuorisotyössä onkin paljon mahdollisuuksia olla mukana kehittämässä näitä taitoja. Nuorten kanssa on hyvä puhua päivittäisten valintojen merkityksistä omaan jaksamiseen ja voimavaroihin. (Nikkinen & Peräaho, 2019.)

Nuorten työpajat tarjoavat arkeen rytmiä ja rutiinia sekä tukea elämänhallintaan liittyvissä asioissa. Työpajan tuoma rytmi ja rutiini tukee valmentautuvien hyvinvointia, sillä ne luovat turvallisuutta ja tasapainoisuutta arkeen. Nuoren kanssa työskennellessä onkin hyvä pysähtyä pohtimaan erilaisia elämän valintoja ja arvoja, jotka tukevat tai kuormittavat mielenterveyttä. Pohdinnat ovat tärkeitä, sillä jos oppii tiedostamaan omat arvonsa, kykenee tekemään hyvinvointia lisääviä valintoja elämässään. (Erkko & Hannukkala 2013, s. 33.) Vahvuuksiin syventymällä kehitetään positiivista identiteettiä, joka jo itsessään johtaa myönteisiin muutoksiin sosiaalisissa suhteissa ja rooleissa sekä antaa elämälle uusia tarkoituksia. Vahvistumisen avulla ryhdytään kantamaan vastuuta omasta itsestään, suunnastaan sekä elämän hyvinvoinnista. (Raivio & Raivio, 2020, s. 33.)

4 PELILLISYYS SOSIAALIALALLA

Pelejä pelatessa toimitaan tasa-arvoisissa rooleissa. Pelaaminen tapahtuu yleensä rennossa ilmapiirissä, jolloin osallistuminenkin on helpompaa ja halutesaan voi myös vain seurata vierestä. Pelillisuus antaa työkaluja vuorovaikutukseen ja toisten äänen kuulemiseen, sillä ne virittävät keskusteluja ja helpottavat hankalista asioista puhumista. Peleissä luodaan yhteisöllisyyttä sekä positiivisia yhteisiä kokemuksia. Ihmisten hyvinvointia, voimaantumista ja aktiivisuutta kansalaisina voidaan lisätä pelien kautta toteutettavalla sosiaalisella kuntoutuksella. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b.)

Pelillisuus helpottaa vaikeiden asioiden käsittelyä sekä auttaa rentoutumaan, luomaan uusia sosiaalisia suhteita, saamaan positiivisia kokemuksia, oppimaan uutta ja eläytymään toisiin. Leikillisuus ja pelillisuus liittyvät toisiinsa. Tutkimuksissa leikillisuus on liitetty muun muassa luovaan ongelmanratkaisuun, suotuisten ystävyyssuhteiden syntyymiseen ja erilaisista sairauksista toipumiseen. Leikillisuus ja pelillisuus ovat tapoja, joiden avulla voi parantaa omia kykyjä vaikeuksien kohtaamisessa ja voimavarakeskeiseen ajatteluun siirtymisessä. Näiden syiden vuoksi pelit ja pelillisuus toimivat erittäin hyvinä lähestymistapoina kaikkein heikoimmassa tilanteessa olevien osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämiseksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b.) Pelillisyyden kautta nuoret voivat saada vertaistukea, kehittää empaattisuuttaan ja sosiaalisia taitojaan, löytää ja ymmärtää omia voimavarojaan, puhua ja sietää vaikeita asioita, oppia itsestään jotain uutta sekä harjoitella käytyjen keskustelujen purkamista ja pohtimista. Pelin avulla on myös mahdollista katsoa omaa elämää etäämmältä ja leikitellä erilaisella todellisuudella. (Hytti, 2019.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Nuorten mielenterveysongelmat ovat lisääntyneet viime vuosina huomattavasti. Lähes 25 prosenttia nuorista oireilee psyykkisesti ja työkyvyttömyyden syynä on yhä useammin mielenterveyden häiriöt (Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry, i.a.). Työpajoilla valmentautuvat nuoret tarvitsevat ammattilaisten apua mielenhyvinvointinsa lisäämiseen ja ylläpitämiseen.

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on luoda uusi pelillinen menetelmä, lautapeli, työpajoilla työskentelevien ammattilaisten käyttöön. Lautapelin avulla voidaan tukea ja keskustella nuorten mielenhyvinvointiin liittyvistä tekijöistä. MIELI ry:n valtakunnallisiin koulutuksiin osallistuneet nuorten työpajatoiminnan ohjaajat ovat nostaneet esiin toiveen saada lisää tietoa ja työvälineitä erityisesti mielenterveyden häiriöitä sairastavien nuorten tukemiseen. Kehittämisen perusteena on ollut pyyntö luoda tällainen uusi työväline tukemaan työpajoilla valmentautuvia nuoria, jonka avulla he voivat oppia lisää itsestään ja luoda positiivisia kokemuksia työpajoilla. Kehittämistyön tarkoitus ja tavoitteet on päätetty yhdessä MIELI ry:n asiantuntijan Katri Peräahon kanssa.

Nuorten mielenterveyden vahvistamiseksi tarkoitettuja menetelmiä ja käytäntöjä on tarjolla useita ja uusia on kehitteillä jatkuvasti. Haasteena on valita kuhunkin toimintaympäristöön hyvin soveltuva, vaikuttava sekä helppokäyttöinen menetelmä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, i.a.-c.) Työpajoille ei ole ollut olemassa juuri heidän käyttöönsä tarkoitettua pelillistä menetelmää. Vaikka menetelmiä on paljon, voi omalle kohderyhmälle tarkoitettuja tuotteita olla helpompi ottaa tutustuttavaksi ja käyttöön. Tietyille kohderyhmälle kehitetyssä menetelmässä voidaan myös huomioida ne asiat, jotka ovat juuri heille tärkeitä ja ajankohtaisia.

Opinnäytetyön alkuperäisenä tavoitteena oli luoda työpajoilla valmentautuville nuorille sellainen lautapeli, jonka peruseriaatteena oli mielenterveyden vahvistaminen myönteisen minäkäsityksen ja oman identiteetin voimistumisen kautta. Lautapeli oli tarkoitus kehittää yleisesti mielenterveyden käsitteen ympärille ja näin ollen viitekehys oli erittäin laaja. Muutimme suunnitelmaa, kun saimme

tiedon jo olemassa olevasta lautapelistä, jossa nämä tavoitteet olivat keskiössä. Opinnäytetyön viitekehyksen vaihtaminen toipumisorientaatioon oli sujuvaa, sillä yhteistyökumppanillamme on asiantuntijuutta kyseisen työtteen käytöstä.

Opinnäytetyön tavoitteena on vahvistaa erityisesti mielenterveyden häiriöitä sairastavien työpajoilla valmentautuvien nuorten hyvinvointia toipumisorientaation periaatteiden kautta. Näitä ovat osallisuus, toiveikkaus, positiivinen minäkuva, arvopohjat sekä elämänhallinta ja voimaantumisen. Lisäksi sisällöillä tuetaan myös muiden valmentautujien mielenterveyden edistämistä. MIELI ry:n asiantuntijan Katri Peräahon (henkilökohtainen tiedonanto 12.11.2021) mukaan koulun ja työelämän ulkopuolella olevilla nuorilla on usein kielteisiä koulukokemuksia, jotka ovat vaikuttaneen muun muassa toiveikkauteen tulevaisuutta kohtaan, itseluottamukseen sekä itsetuntoon. Mieleni-lautapelin tarkoituksena on tukea valmentautujia pohtimaan tulevaisuuttaan positiivisen ajattelun kautta.

Mieleni-lautapeli sisältää vertaistoimintaa ja sen käytön tavoitteena on edistää nuorten osallisuutta sekä tunne-, vuorovaikutus- ja mielenterveystaitoja. Peliin sisällytetään tärkeänä osana myös ohjaajan ammattitaito ja sen tukeminen. Tämä toteutetaan erillisen ohjaajan oppaan muodossa. Mieleni-lautapelin kehittämisessä kiinnitetään huomiota myös helppokäyttöisyyteen, joka näkyy pelin pelilauhdassa, teemakorteissa sekä pelikirjassa.

Mieleni-lautapelin tavoitteet on tehty tukemaan sen lähtökohtia keskinäisen luottamuksen rakentamisen ja mielenhyvinvoinnin eri osa-alueiden edistämisen kautta. Kun rakennetaan luottamuksellista suhdetta, pyritään luomaan nuorelle turvallisuuden tunne, jotta hän kykenisi kertomaan vaikeistakin asioista ammattilaiselle. Tällöin oikeanlaisen tuen ja ohjauksen tarjoaminen helpottuu. Nuori tarvitsee turvallisia aikuisia, joiden kanssa voi keskustella kasvuun liittyvistä ajatuksista sekä elämään liittyvistä onnistumisista ja murheista. Läheisiltä on tärkeää saada myönteistä palautetta sekä rohkaisua ja näin tekevät ihmiset muodostavat nuoren turvaverkon. (Nuorten mielenterveystalo, i.a.)

Opinnäytetyö on kehitetty yhdessä MIELI Suomen Mielenterveys ry:n ja Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry:n kanssa. Opinnäytetyö on osa Into ry:n

koordinoimaa kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskushanketta, jossa MIELI ry on mukana asiantuntijatahona. Osaamiskeskuksen toiminnassa painotetaan monialaista yhteistyötä liittyen nuorten osallisuuden lisäämiseen, päihdehaittojen ennaltaehkäisemiseen ja mielenterveyden edistämiseen. Osaamiskeskuksen toimintaan liittyy muun muassa koulutuksia ja materiaaleja, joilla monipuolisesti tuetaan etsivä nuorisotyössä ja työpajatoiminnassa työskentelevien ammattilaisten osaamista, sekä mielenterveyttä ja hyvinvointia edistävän toimintakulttuurin kehittämistä. (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminto ry, i.a.-b.)

MIELI ry:n perustehtävä on ongelmien ehkäisy sekä mielenterveyden edistäminen puolustamalla jokaisen yhtäläistä oikeutta hyvään mielenterveyteen. MIELI ry on mielenterveysalan kansalaisjärjestöistä maailman vanhin. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-c.) Järjestön tehtävä on edistää mielenterveyttä, ehkäistä mielenterveyteen liittyviä ongelmia ja itsemurhia, rakentaa osallisuutta, tukea elämän kriisitilanteissa sekä vahvistaa välittämisen kulttuuria. Järjestön arvoihin kuuluvat inhimillisyys, osallisuus, uudistavuus, luotettavuus ja turvallisuus. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-d.) MIELI ry:n toimintaan kuuluvat kriisipuhelin, vertaistukitoiminnat, itsemurhien ehkäisykeskus, viiden järjestön ja kirkon yhteisen Rikosuhripäivystyksen koordinoiminen, sekä osallistuminen Sekasin Kollektiivin koordinointiin. Järjestö tarjoaa muun muassa koulutuksia, tietoa, työvälineitä, kriisiauttamista ja avointa kansalaistoimintaa. MIELI ry osallistuu ja vaikuttaa aktiivisesti yhteiskunnalliseen keskusteluun muun muassa tuomalla päättäjille tietoa väestön mielenterveyden edistämisestä Mielenterveyspoliittisen neuvottelukunnan ja sen kannanottojen kautta sekä ministeriöiden ja päättäjien kanssa keskustelemalla. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-c.)

Into etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry on asiantuntijaorganisaatio, joka edustaa Suomessa yli 600 etsivää nuorisotyöntekijää sekä 270 työpajatoimintaa. Organisaation toiminnan tarkoituksena on työpajatoiminnan ja etsivän nuorisotyön kehittäminen sekä yhteiskunnallinen vaikuttaminen, joka toteutuu esimerkiksi saumattomana yhteistyönä valtakunnallisten nuoriso-, sosiaali-, ja terveysjärjestöjen ja välityömarkkinatoimijoiden kanssa. Into ry tuo esille etsivän nuorisotyön ja työpajatoiminnan hyötyjä, tuloksia, merkitystä ja vaikuttavuutta. Organisaation asiantuntijuutta voi hyödyntää muun muassa kohdennetussa nuorisotyössä,

etsivässä nuorisotyössä, työpajatoiminnassa, osallisuuden ja hyvinvoinnin edistämisessä, syrjäytymisen ehkäisyssä, sosiaalisessa vahvistamisessa sekä nuorten itsenäisyyden tukemisessa. (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, i.a.-c.)

Yhteistyön tavoitteena on kehittää lautapeli, jossa yhdistyy sosionomiopiskelijoiden innovatiivinen ajattelu sekä MIELI ry:ltä ja Into ry:ltä saatava asiantuntijuus. MIELI ry:n asiantuntija Katri Peräaho on ollut kehittämistyössä mukana pelin suunnittelusta lähtien ja tarjonnut asiantuntijuuttaan kohderyhmään tutustumisessa, viitekehyksen laatimisessa ja menetelmän kehittämisen kanssa. Into ry:n asiantuntijat ovat auttaneet pelin sisällöllisessä kehittämistyössä. Lautapelin sisällöllinen kehittämisvastuu on opinnäytetyön tekijöillä, mutta MIELI ry:n viestinnällisistä rajouksista sekä pelin ulkoasuun että painatukseen liittyen on päädytty siihen, että Mieleni-lautapelin lopullinen ulkoasu ja painatus tapahtuvat MIELI ry:n toimesta.

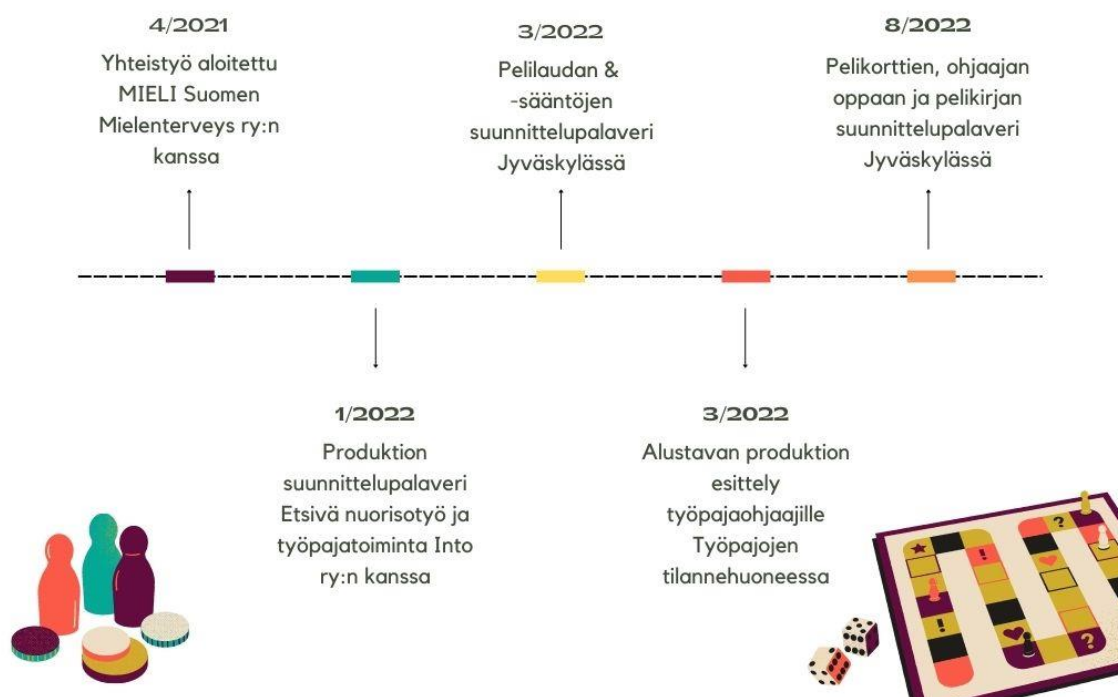
6 KEHITTÄMISTYÖSSÄ KÄYTETYT MENETELMÄT

6.1 Aivoriihi

Aivoriihi on erittäin yleinen menetelmä, jonka periaatteena on herättää aivotoiminta ja harjoitella muotoiluajattelua (Kehittämiskeskus Opinkirjo, i.a.). Aivoriiehen kuuluu neljä perusperiaatetta, jotka ovat määrällä laadun tuottaminen, ideoinnin ja arvioinnin erottelu, erikoiseen ideointiin rohkaiseminen sekä toisten ideoiden hyödyntäminen. Aivoriihessä pyritään hyödyntämään ideoiden määrä täysin, sillä suuri määrä kerättyjä ajatuksia lisää uusien, ainutlaatuisten ideoiden todennäköisyyttä. Tärkeää on myös huomioida, että tuttujen ja käytössä olevien ratkaisujen karsiminen helpottaa uusien ideoiden syntyä. Kehitteillä olevia ideoita ei kuitenkaan kannata tyrmätä ja arvostelusta ja kritiikistä pitäisi pidättäytyä vielä aivoriihen alkuvaiheessa. Erikoiset ideat voivat sekä vapauttaa tunnelmaa että toimia virikkeenä, jonka ansiosta ajatukset siirtyvät perinteisistä urista johonkin uuteen ja erilaiseen. Aivoriihessä on sallittua hyödyntää, jatkokehittää ja parantella toisilta saatuja ideoita. Toisten ideat voivat antaa uusia näkökulmia muille aivoriiehen osallistuneille. (Halme, 2018.)

Aivoriihimenetelmää on hyödynnetty opinnäytetyöprosessin alusta asti. Olemme ideoineet, karsineet, rajanneet ja jatkotyöstäneet valittuja ideoita sekä pyrkineet hyödyntämään läheisiltä ja kollegoilta saatuja ajatuksia ja mielipiteitä. Aivoriihimenetelmää on käytetty eritoten MIELI ry:n Katri Peräähön, Into ry:n työntekijöiden sekä työpajojen tilannehuoneessa työpajaohjaajien kanssa suunnittelu-työmmme apuna ja tukena. Aivorihi-prosessin aikajanasta (Kuvio 1) näkyy, kuinka aivoriihimenetelmää on käytetty produktiokehittämisen aikana.

AIVORIIHIPROSESSIN AIKAJANA



Kuvio 1. Aivoriihiprosessin aikajana

Olemme käyttäneet aivoriihimenetelmää Katri Peräahon kanssa huhtikuusta 2021 lähtien. Aloitimme silloin produktiomme sisällön suunnittelun ja kehittämisen. Olemme pitäneet yhteyttä pääasiassa sähköpostin välityksellä kehitysprosessin etenemisestä sekä järjestäneet tarvittaessa suunnittelupalavereja Teams-alustalla. Sähköpostiviesteissä olemme muun muassa sopineet yhteistyöstä, saaneet palautetta opinnäytetyöhön liittyvistä kirjallisista tehtävistä, keskustelleet kehittämistyön teemoista, vastaanottaneet opinnäytetyöhön liittyvää lähdemateriaalia ja sopineet kehittämisprosessin muutoksista. Koronapandemian vuoksi kaikki aivoriihityöskentely MIELI ry:n kanssa on tehty etänä, emmekä ole päässeet tapaamaan yhteistyökumppaniamme kasvotusten. Työskentely on tästä huolimatta ollut onnistunutta ja sujuvaa. Suunnittelupalavereissa tehty yhteisideointi on ollut tuotteliasta, monipuolista ja vaivatonta. Kehittämisideamme ovat olleet samankaltaisia ja tämän vuoksi helposti työstettäviä.

Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry:n asiantuntijoiden kanssa pidimme palaverin tammikuussa 2022, jossa käytimme aivoriihimenetelmää produktion

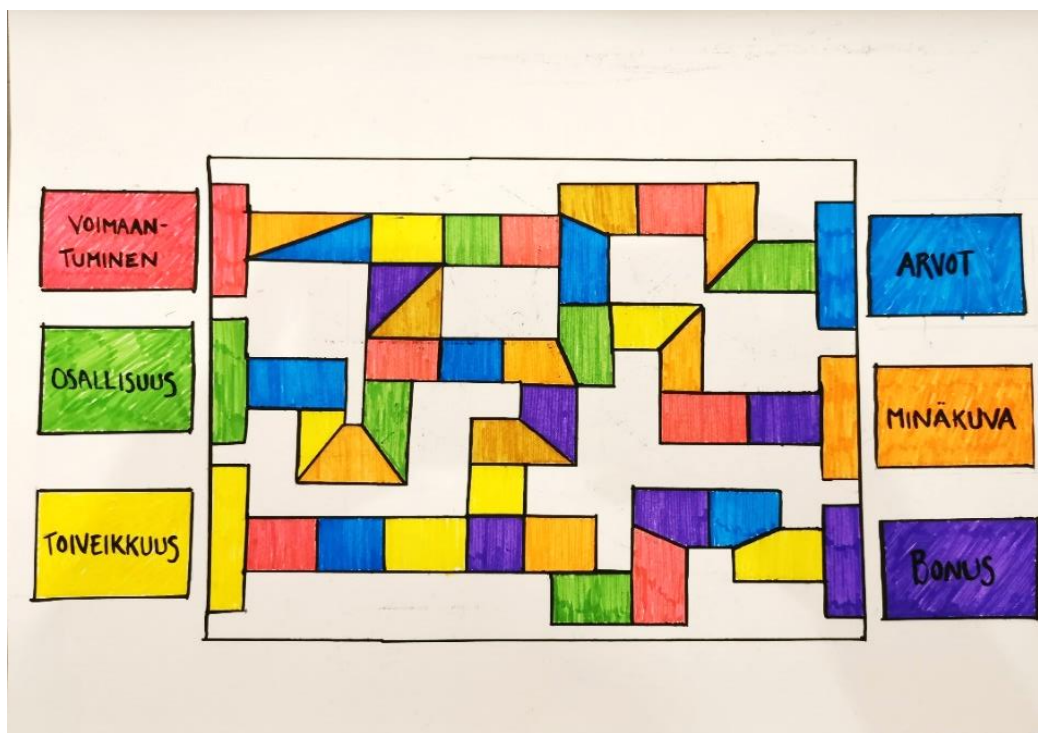
kehittämisessä osaamiskeskushankkeen tarpeiden mukaiseksi. Palaverissa esittelimme opinnäytetyömme suunnitelman ja kysyimme näkemyksiä ja toiveita peliin liittyen. Into ry:n asiantuntijat toivoivat pelin kehittämisessä sensitiivisyyden ja helppokäyttöisyyden huomioimista. Kehittämästämme ideasta pidettiin ja Into ry:ssä ollaan heidän mukaansa onnellisia siitä, että työpajat saavat juuri heidän kohderyhmälleen luodun menetelmän käyttöönsä.

Into ry:n kouluttaja Susanna Palo kutsui meidät esittelemään kehittämistyömme idean työpajojen tilannehuoneeseen maaliskuussa 2022. Työpajojen tilannehuone -verkkotapaamisissa keskustellaan yhdessä ajankohtaisista aiheista sekä tarjotaan tukea työpajoilta sekä valmentajilta toisille (Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry, i.a.-d). Esittelimme Tilannehuoneessa produktiomme idean ja kehitimme sitä yhdessä työpajoilla työskentelevien ohjaajien kanssa aivoriihimenetelmää hyödyntäen. Näytimme kehittämistyömme sen hetkisen suunnitelman ja produktion eli lautapelin silloiset säännöt, kulun sekä sisällön. Esittelyn jälkeen kysyimme tilannehuoneen osallistujilta; miten pelistä voisi tehdä helpommin lähestyttävän, onko säännöissä hiottavaa, voisitko nähdä itsesi käyttämässä tätä menetelmää työssäsi, miltä ”rangaistuksien” puuttuminen vaikuttaa, onko jotain mitä lisäisit peliin sekä keksitkö lautapelille kutsuvan nimen? Kysymyksiin pystyi vastaamaan anonyymisti Padlet-verkkoalustan avulla. Saimme paljon ehdotuksia lautapelin kulkuun ja teemakortteihin liittyen, kuten teemojen linkittämistä toisiinsa eri tehtävillä ja kysymyksillä sekä mahdollisuuden muuntaa rangaistukseen liittyviä sääntöjä pelaajien tason mukaan. Vastauksissa tuotiin myös esille innostusta ja odotusta lautapelin käytöstä (Kuva 1).



Kuva 1. Vastaukset Padlet-verkkoalustalle

Aivoriihimenetelmää käytettiin kehittämistyön alusta asti lautapelin sääntöjä, ulkonäköä, pelilautaa ja -kortteja, ohjaajan opasta ja pelikirjaa suunniteltaessa. Maaliskuussa 2022 pidimme Jyväskylässä keskinäisen kehittämispalaverin, jossa tuotimme ensimmäisen version pelilaudasta. Suunnittelun alussa molemmat piirsivät haluamansa kaltaisen pelilaudan paperille ja yhdistimme ideat yhdeksi toimivaksi pelilaudaksi. Pelilautaa kehittäessämme halusimme erotella teemat erilaisin värikoodein, jotka erottuvat helposti toisistaan (Kuva 2). Pelilaudan valmistuessa hahmottelimme pelin sääntöjä ja kulkua. Halusimme kehittää helposti ymmärrettävät ja selkeät säännöt, jotta peliä käytettäisiin mahdollisimman matalalla kynnyksellä. Sovimme palaverin päätteeksi, että kehitämme seuraavassa yhteiskehittämispalaverissa produktioon pelikortit, ohjaajan oppaan sekä pelikirjan fyysiseen muotoon asti.



Kuva 2. Pelilaudan piirretty versio

Seuraavan yhteiskehittämispalaverin pidimme elokuussa 2022. Palaverissa kehitimme pelikorttien sisältöjä produktiossa käytettävän viitekehiksen eli toipumisorientaation teemoihin sopiviksi. Pelin teemakortteja ja pelilautaa oli suunniteltu vuoden 2022 alusta saakka ja elokuussa pääsimme tuottamaan ne digitaaliseen muotoon. Kortteja tuotettiin 30 kappaletta jokaista teemaa kohden, eli yhteensä 180 kappaletta. Korttien suunnittelussa painotimme sensitiivisyyttä, positiivista näkökulmaa ja korteissa käytettävää selkeää kieltä. Korttien lisäksi kehitimme myös ohjaajan oppaasta ja pelikirjasta digitaaliset versiot, joiden sisältöjä olimme kehittäneet maaliskuun tapaamisesta asti. Ohjaajan oppaan kehittämisessä keskityimme erityisesti helppokäyttöisyyteen, pelin ohjaamisen tukemiseen sekä ohjaajan hyvinvointiin. Pelikirjassa halusimme tuoda esille pelin tarkoituksen ja säännöt niin, että peli koettaisiin helposti lähestyttävänä.

6.2 Benchmarking

Vertailukehittäminen (benchmarking) on yhtenäinen ja johdonmukainen prosessi, jossa tunnistetaan, ymmärretään, opitaan ja sovelletaan vakuuttavia menetelmiä

ja toimintatapoja. Sen tavoitteena on jalostaa ja arvioida oman toiminnan toteutusta. (Innokylä, i.a.) Käytännössä vertailukehittäminen on hyvien ideoiden muistiinpanemista sekä havainnoinnin tuotosten vertaamista omaan toimintaan. Usein tätä vertailua tehdään omaa toimintaa vastaavaan parhaaksi todettuun käytäntöön. Tämän avulla voidaan siis kehittää omaa toimintaa entistäkin toimivammaksi sekä paremmaksi. (Eskola ym., 2016.)

Benchmarking-menetelmää hyödynnettiin kehittämisprosessin alusta saakka, sillä uuden menetelmän luominen oli yksi suunnitelmamme lähtökohdista. Molemmilla opiskelijoilla on tietoa erilaisista nuorisotyössä käytetyistä menetelmistä sekä ohjaajina että menetelmien käyttäjinä. Oman lautapelin kehittämisessä vertaisarvioimme niitä pelillisiä menetelmiä, jotka on suunnattu samankaltaiselle kohderyhmälle. Kiinnitimme huomiota muiden pelien toimiviin osioihin, joita voimme itse hyödyntää ja jatkojalostaa omassa produktiossamme. Teimme vertaiskehittämistä kahden pelillisen menetelmän avulla. Kyseiset pelit on toimitettu meille tutustuttavaksi ja kokeiltavaksi yhteistyökumppanimme toimesta.

FÖLIS on kehitetty sosiaalialan ammattilaisten käyttöön työkaluksi puheeksi ottamiselle ja vastavuoroisen keskustelun luomiselle. FÖLIS-pelissä käsitellään muun muassa arjenhallintataitoja, tunteita, sosiaalisia suhteita, vapaa-aikaa ja päihteiden käyttöä (Kohtaamispaikka FÖLIS, 2021), jotka olimme itsekin aluksi suunnitelleet ottavamme pelimme keskeisiksi teemoiksi. Muutimme viitekehiksemme mielenterveyden yleisnäkökulmasta toipumisorientaatioon, jotta emme kehittäisi liian samankaltaista tuotetta FÖLIS-pelin kanssa. Halusimme kuitenkin hyödyntää tästä kyseisestä menetelmästä ohjaajan oppaan ja sääntökirjan erillisyyden, bonuskortti-idean, pelaajien keräämän korttisaldon ja idean kortteihin vastaamisen vapaaehtoisuudesta.

Kadonneen ystävän jäljillä -peli on MIELI ry:lle opinnäytetyönä kehitetty pelillinen menetelmä yläkouluikäisten käyttöön. Tämä menetelmä on tarkoitettu pelattavaksi yhteisenä ryhmänä, joka toimii pelilautaa vastaan. Menetelmän avulla harjoitetaan erilaisia mielenterveys-, tunne- ja vuorovaikutustaitoja. (MIELI Suomen Mielenterveys ry, i.a.-e.) Hyödynsimme kehittämistyössämme tässä kyseisessä

pelissä käytettäviä vuorovaikutus- ja ryhmätöitä sekä muun osallisuuden edistämisen menetelmiä.

6.3 Riskikartoitus

Toiminnan suunnittelussa ja ideoiden hyödynnettävyyden arvioinnissa voidaan käyttää SWOT-analyysiä. Analyysin avulla voidaan määrittää oma asema toisiin ja itseensä nähden. SWOT-analyysin avulla määritellään arvioitavan asian vahvuudet (strengths), heikkoudet (weaknesses), mahdollisuudet (objectives) sekä uhat (threats). Menetelmässä nämä kirjataan nelikenttään ja osa-alueita aletaan kartoittamaan. Vahvuudet ja heikkoudet ovat arvioinnin kohteen sisäisiä asioita ja mahdollisuudet ja uhat ulkomaailmasta juontuvia. Vahvuuksia voi kartoittaa muun muassa sen kautta, mikä toimii ja minkä suhteen on tehty onnistumisia. Heikkouksia pystyy pohtimaan esimerkiksi toimimattomuuden ja epäonnistumisien kautta. Mahdollisuudet voivat olla esimerkiksi trendeihin tai yhteiskunnalliseen kehitykseen liittyviä toimintoja ja uhat asioita, joita tulisi lähitulevaisuudessa välttää. (Opintokeskus Sivis, i.a.)

Olemme tehneet lautapelin kehittämisprosessista riskikartoituksen eli SWOT-analyysin. Tässä riskikartoituksessa olemme pohtineet lautapelin sisäisiä vahvuuksia ja heikkouksia sekä ulkoisia mahdollisuuksia ja uhkia. SWOT-analyysi on tehty sen vuoksi, että voimme sen avulla tarkastella lautapeliin liittyviä epävarmoja tekijöitä sekä sen mahdollisuuksia uutena menetelmänä. Riskikartoituksen tekeminen auttoi meitä havaitsemaan lautapelin kehittämisen ja sisällön vahvuuksia, jonka takia motivaatiomme kehittämisprosessin suhteen on lisääntynyt.

Taulukko 1. SWOT-analyysi

| + | - |
|---|---|
| SISÄISET VAHVUUDET | SISÄISET HEIKKOUEDET |
| <ul style="list-style-type: none"> - Opinnäytetyön tarkka viitekehys - Lautapelin laajuus ja monipuolisuus - Opiskelijoiden ja yhteistyökumppaneiden vahva motivaatio - Moniammatillisuus kehittämistyössä - Pelissä käytetty sensitiivisyys - Kohdennettu asiakasryhmä - Pelin helppokäyttöisyys ja käyttöönotto matalalla kynnyksellä - Julkaistavassa lautapelissä käytettävissä ammatillisgraafikko | <ul style="list-style-type: none"> - Ajankäytön rajallisuus - Näkökulmien tarkka rajaaminen viitekehukseen ja kohderyhmään - Laajan kokonaisuuden kehittäminen ensimmäisenä opinnäytetyönä - Koronapandemia - Etätyöskentely |
| ULKOISET MAHDOLLISUUDET | ULKOISET UHAT |
| <ul style="list-style-type: none"> - Pelille on olemassa tarve - Pelin ohjaajien ammattitaito - Nuorten ja ohjaajien motivaatio - Nuorten osallisuuden ja toiveikkuuden lisääminen - Nuorten minäkuvan vahvistuminen - Nuorten arvopohjan rakentaminen - Nuorten ja ohjaajien luottamussuhteen vahvistuminen | <ul style="list-style-type: none"> - Peliä ei käytetä tai ohjata oikein - Nuoret tai ohjaajat eivät ole motivoituneita käyttämään peliä - Nuorille tulee turvaton olo pelaamisen aikana - Peliä ei käytetä ollenkaan - Riittämätön pelin mainostaminen - Muut samankaltaiset menetelmät |

Analyysiin kirjatut sisäiset vahvuudet voi jakaa kahteen osaan: lautapelin ja kehittämisen prosessin vahvuuksiin. Lautapeliin liittyviä vahvuuksia ovat siinä käytettävä tarkka viitekehys, muokattavuus erilaisiin tilanteisiin, mahdollisuus useaan käyttökertaan, helppokäyttöisyys, kohdennettu asiakasryhmä ja yksinkertaisuus. Halusimme nostaa motivaation sisäiseksi vahvuudeksi, sillä molemmilla opiskelijoilla on vahva mielenkiinto nuorten mielenhyvinvoinnin edistämiseen ja tukemiseen. Kehittämisen prosessin vahvuuksia ovat moniammatillinen työote,

sensitiivisyyden huomioiminen sekä mahdollisuus ulkopuolisen ammattilaisgraafikon käyttöön lautapelin kuvittamisessa. Suurena sisäisenä vahvuutena prosessissa on ollut yhteistyökumppanin tarjoama vahva ammattitaito, ammatillinen tuki, saatavuus ja läsnäolo.

Sisäisinä heikkouksina olemme tunnistaneet opiskelijan rooliin liittyviä näkökulmia. Näin laajan kokonaisuuden kehittäminen ensimmäisenä opinnäytetyönä on vaatinut paljon aikataulutusta, teoreettisen tiedon opiskelua sekä yhteiskehittämistä. Ajankäytön rajallisuus ja koronapandemian tuoma etätyöskentely ovat tuoneet omat haasteensa kehittämisprosessiin. Lisäksi tarkka teoreettinen viitekehys ja kohderyhmä rajasivat joitakin nuorisotyön näkökulmia ja teoriatietoa opinnäytetyömme ulkopuolelle.

Ulkoisina mahdollisuuksina ja uhkina olemme huomioineet menetelmän käyttöön, vaikutuksiin ja tiedottamiseen liittyviä tekijöitä. Suurimpana mahdollisuutena havaitsimme, että pelille on olemassa oikea tarve ja sen käyttöönottoa odotetaan innolla. Menetelmässä korostetaan ohjaajan ammattitaitoa ja motivaatiota, jotka voivat ilmetä sekä mahdollisuutena että uhkana, koska pelin käyttö vaatii ohjaajalta molempia. Lisäksi nuorten motivaatio tai sen olemattomuus voivat vaikuttaa menetelmän käytön mahdollisuuksiin. Riittämätön pelin markkinointi sekä tulevaisuudessa kehitettävät samankaltaiset menetelmät voivat aiheuttaa uhan pelin käyttämistä kohtaan. Vahvoina mahdollisuuksina pidämme menetelmän vaikutuksia, jotka ovat osallisuuden ja toiveikkuuden lisääminen, minäkuvan vahvistuminen ja arvopohjan rakentuminen. Vahvuutena havaitsimme myös nuorten ja ohjaajien luottamussuhteen vahvistumisen, jota pelillä voidaan edistää.

7 MIELENI-LAUTAPELIN PILOTOINTI

7.1 Pilotoinnin merkitys kehittämisprosessille

Aivoriihimenetelmän, banchmarkingin ja riskianalyysin avulla saimme luotua sellaisen version lautapelistämme, jota halusimme pilotoida nuorisotyön kentällä. Pilotoinnin tavoitteena on saada tuotteelle tehtyä viimeiset pienet muutokset, eikä uusia toimintamalleja enää etsitä. Pilotointi tehdään juuri ennen tuotteen ottamista käyttöön. (Aarninsalo ym., 2019.) Keskeistä pilotointia tehdessä on lähtötilanteen ja lopputuloksen välisen eron tunnistaminen. Tätä voidaan pohtia sillä, onko pilotoinnilla saavutettu haluttu muutos ja ovatko käytetyt resurssit tasapainossa haluttujen tavoitteiden ja tulosten kanssa. Kokeilukulttuurissa olennaista on saatujen oppien ja tulosten näkyville tuominen siitä huolimatta, onko sillä saavutettu odotettuja vaikutuksia. Pilotoinnin avulla kerätään palautetta ja sitä pyritään soveltamaan kehittämisprosessissa. (Tuominen, 2020.)

Pelin pilotoinneissa huomioitiin mahdollisuus laajaan palautteenantoon, turvalliseen tilanteeseen sekä ajankohtaan. Turvallinen tilanne huomioitiin niin, että pilotoinnit tehtiin keskenään tuttujen henkilöiden ja ryhmien kesken, emmekä osallistuneet niihin esimerkiksi tarkkailijoiden roolissa. Pilotointien ajankohta oli suunniteltu siten, että ehdimme tuottaa pilotoitavat versiot hyvissä ajoin ja palautteenannon jälkeen pystyimme vielä tekemään viimeistelyjä lautapelin sisältöön.

7.2 Pilotointien toteutus

Mieleni-lautapelin pilotoitavaa versiota pääsivät testaamaan omassa toimintaympäristössään YAD Youth Against Drugs ry, palvelukeskus Telakka sekä Vesannon kunnan nuorten työpaja yhdessä etsivä nuorisotyöntekijän kanssa. YAD ry on järjestö, joka tekee ennaltaehkäisevää huumetyötä valtakunnallisesti ja sen eri toiminnoissa ovat mukana 13–29-vuotiaat nuoret. Palvelukeskus Telakka on Perhekuntoutuskeskus Lauste ry:n hanke, joka tarjoaa ohjausta ja tukea 16–25-vuotiaille sijais- tai jälkihuollossa oleville nuorille. Vesannon nuorten työpajalla

autetaan nuoria työelämän, arjen hallinnan, ihmissuhteiden ja talouden kanssa. Työpaja tekee tiivistä yhteistyötä etsivän nuorisotyöntekijän kanssa, joka kannustaa nuoria omien tavoitteiden, tarpeiden ja vahvuuksien löytämisessä.

Pilotointiin kuuluvat materiaalit toimitettiin jokaiselle elokuussa 2022 ja pilotointien suorittamiseen annettiin noin 3 viikkoa aikaa. Pilotointiin kuuluvat materiaalit olivat pelilauta, teemakortit, ohjaajan opas, pelikirja, saatekirje ja palautekyselyt, jotka tuotettiin digitaalisesti. Pilotoitavat versiot pelilaudasta, -korteista, -kirjasta ja ohjaajan oppaasta tehtiin Canva-verkkotyökalulla, jotka tulostettiin paperille ja toimitettiin pilotointiryhmille. Pelikortit ja -lauta laminoitiin, jotta pelikokemus olisi realistisempi. Saatekirje ja palautekyselyt luotiin Word-alustalla ja ne tulostettiin ja lähetettiin muiden pilotointimateriaalien mukana. Saatekirjeessä (Liite 10) kerroimme lyhyesti ketkä ovat suunnitelleet peliä, mitä materiaaleja paketti sisältää, mitä pelaajat tarvitsevat peliä pelataksaan sekä ohjeistukset palautteiden antoon. Palautekyselyissä (Liite 11 & 12) kysyimme palautetta pelistä, kuten säännöistä ja sisällöstä, tietoja pelaajien määrästä ja käytetystä peliajasta sekä avointa palautetta kaikilta osallistujilta. Palautteiden kysymykset räätälöitiin niin, että saisimme tarvittavat tiedot ja huomiot lautapelin viimeistelyä varten.

7.3 Pilotointien palaute ja johtopäätökset

Saamamme palaute, niin ohjaajilta kuin pelaajiltakin, oli monipuolista ja rakentavaa. Pelikokemus koettiin selkeänä ja sitä kuvattiin hyväksi työkaluksi keskustelun luomisessa, myös hankalista aiheista puhuttaessa. Jotkut pelin teemakorttien sisällöistä koettiin toisessa paikassa haastaviksi, kun taas toisessa paikassa niistä saatiin positiivista palautetta. Saadun palautteen avulla voimme päätellä, että erilaiset ohjaajat ja pelaajat kokevat pelitilanteet ja kysymykset eri tavalla.

Kysymyksiä on todella runsaasti ja se antaa hienon mahdollisuuden tarvittaessa valita kysymyksiä erilaisiin asiakastilanteisiin. Pohdimme myös sitä, että nuoren saattaa olla helpompi käsitellä vaikeita kysymyksiä, kun kysyjänä onkin kortti eikä työntekijä. Näin ollen myös vastauksen voi esittää ns. kortille.

Mitkä asiat tekevät sinusta juuri sinut, on vaikea kysymyksenä.

Kysymykset vaativat aikaa, joissakin meni lukkoon eikä pystynyt vastaamaan kaikkeen, muuten ihanan monipuolisia kysymyksiä.

Ohjaajilta kysyttäessä pelikirjasta ja säännöistä vastaus oli lähes yksimielinen: säännöt ovat helposti ymmärrettävät ja niitä on sopiva lukumäärä. Ohjaamisen huomattiin olevan tärkeä osa pelissä tapahtuvaa vuorovaikutusta. Kun ohjaaminen tapahtui pelaajan roolissa, sen koettiin tuovan tasavertaisuutta pelikokemukseen.

Koimme pelin ohjaamisen pelaajana erittäin tärkeänä osana ohjausta ja tietynlaista keskustelun moderointia. Näin myös peliä ohjaava työntekijä laskeutuu muiden pelaajien kanssa samalle tasolle ja avaa itseään tasavertaisesti.

Mielestäni erittäin hyvä asia, että jokainen sai itse lukea kysymyksen itseksensä ja tehdä päätöksen lukeeko sitä ääneen.

Nuorille pelaajille suunnatut kysymykset käsittelivät pelikokemusta ja palautteet kerättiin anonymisti. Vastausten perusteella voi päätellä, että peli ja pelaaminen tuotti nuorille erilaisia, monipuolisia tuntemuksia.

Peli auttoi kehittämään itsetuntemusta. Mukavaa yhdessä tekemistä. Heräsi ajatuksia toisten kanssa.

Kysymyksistä osa haastavia ja tyhmiä (esim. mikä eläin olisit)

Mielekkäintä oli musiikkiaiheet kysymykset ja se, että sai miettiä asioita itsestä sekä oppia muista uusista asioista. Haastavaa on kehua itseä tai valita kahden asian väliltä esim. kesä vai talvi. Pelistä jäi hyvä fiilis <3

Peli oli kiva, mielekkäintä oli minäkuva, vaikken juurikaan parempaa itsetuntoa saanut. Pelistä jäi hyvä fiilis, pelaisin useemmin.

Avoimessa palautteessa mainittiin, että pelikirjassa esiintyvää virkakieltä voisi muuttaa epävirallisemmaksi. Kehittämisehdotukseksi tuli myös joidenkin sääntöjen sanamuotojen jäsentäminen, sillä esimerkiksi laudalla liikkuminen koettiin tulokinnanvaraiseksi. Saatujen palautteiden perusteilla korjasimme sääntöjä sekä muokkasimme pelikirjan tekstiasua puhekielimäisemmäksi ja rennommaksi. Pelikirjan pilotointiversiossa oli esimerkiksi pohdintakysymys ”Mitä arvoja on olemassa”, joka korjattiin muotoon ”Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?”, jotta pelaajalle

avataan käytännöllisesti se, mitä arvopohdinnat tarkoittavat. Sääntöjen järjestyttä ja lauserakenteita korjattiin johdonmukaisemmaksi. Pilotointiversiossa säännöissä oli kohta 6: ”Tavoitteenasi on kerätä jokaisesta teemapakasta 1 kortti.” ja kohta 9: ”Kerättyäsi kaikki tarvitsemasi kortit, palaa kotipesään pelilautaa pitkin noppaa heittäen ja kotipesän teemakorttiin vastaten. Et tarvitse kotipesään pääsyssä tasalukua.” Nämä muokattiin yhtenäiseksi kohdaksi 5: ”Tavoitteenasi on kerätä jokaisesta teemapakasta 1 kortti ja palata takaisin valitsemaasi kotipesään pelilautaa pitkin. Vastaa vielä kotipesän teemakorttiin. Et tarvitse kotipesään pääsyssä tasalukua.”

8 MIELENI-LAUTAPELI

8.1 Lautapelin tarkoitus

Pelin kokonaisuudessa on huomioitu työpajaympäristöissä ja eri järjestöissä toimivien ammattilaisten ja asiantuntijoiden näkökulmat produktioomme liittyen. Pelissä on painotettu toipumisorientaation teemojen lisäksi erityisesti sensitiivisyyttä, ajankohtaisuutta, monipuolisuutta ja helppokäyttöisyyttä, jotta se soveltuisi mahdollisimman laajalle käyttäjäkunnalle. Helppokäyttöisyyttä tuemme laajalla ohjaajan oppaalla sekä selkeällä pelikirjalla. Mahdollistamme näiden avulla myös pelin käytön eri nuorisotyön kentillä, vaikka pelin varsinaisena kohderyhmänä ovatkin työpajoilla valmentautuvat mielenterveyshäiriöitä sairastavat nuoret.

Pelillisten menetelmien käyttö lisää yhteisöllisyyttä, osallisuutta, vuorovaikutustaitoja ja edistää voimaantumista sekä hyvinvointia (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, i.a.-b; Hytti, 2019). Näistä syistä valitsimme pelillisen menetelmän toipumisorientaation teemojen käsittelyyn. Lautapelissä käsitellään sekä tunnetasolla että henkilökohtaisuutensa vuoksi haastaviksi lukeutuvia asioita, joita voi olla helpompi jakaa ja ymmärtää pelillisyyden ympäristössä. Nuoren hyvinvoinnin kannalta on tärkeää, että heidän mielipiteitään kuullaan heitä koskevissa ajankohtaisissa asioissa ja he pääsevät keskustelemaan turvallisesti myös elämänsä haastavista asioista. Olemme tehneet ammatillisen huomion, että sosiaalialalla käytettävien menetelmien kautta nuoren voi olla helpompaa keskustella edellä mainituista aiheista. Toipumisorientaation teemojen vuoksi keskustelujen aiheet ovat nuorille ajankohtaisia sekä mielenhyvinvointia tukevia, vaikka joidenkin tarkasteltavien aiheiden käsittely voi tuntua nuorista haastavalta.

8.2 Toipumisorientaatio teemakorteissa

Sosionomiopintojemme aikana kohtasimme useita nuoria, joilla on ollut hieman sumea tulevaisuudenkuva ja paljon epäluottamusta oman elämänsä hallinnassa.

Olemme huomanneet nuorilla myös haasteita oman elämänpolun ja tarkoituksen löytämisessä. Näistä syistä heillä voi olla myös pirstaloitunut ja negatiivinen minäkuva, jonka muokkaamisessa tarvittaisiin paljon optimistista näkökulmaa ja toiveikkuutta lisääviä harjoitteita. Mahdollisuuksia onnistumisiin ja toivoon tulee ylläpitää, vaikka henkilön tilanne tuntuisi lohduttomalta kohtaamishetkellä (Juvonen, 2015, s. 104). Mieleni-lautapelissä näitä toiveikkuutta lisääviä harjoitteita ja pohdintoja tehdään muun muassa tarkastelemalla tulevaisuuden odotuksia, toivon merkitystä ja omia haaveita sekä unelmia.

Toipumisorientaation teemoja käsitellään Mieleni-lautapelissä laajasti. Osallisuuden teemakorteissa tuodaan nuorille esille, mitä osallisuus tarkoittaa ja kuinka sitä voi edistää omassa elämässään. Osallisuutta pohditaan muun muassa vaikuttamismahdollisuuksien ja ryhmiin kuulumisen kautta. Peliin kuuluva bonuskorttipakka perustuu pääasiassa osallisuuden edistämiseen ja ryhmäytymisen tukemiseen. Tämä tapahtuu erilaisten ryhmätehtävien ja -pohdintojen avulla. Bonus-korteissa käsitellään kaikkien muiden teemojen lisäksi myös paljon tunnetaitoja, jotka tukevat muiden teemojen vahvistamista. Tunnetaitoja käsitellään muun muassa sanaselityksen ja pohdintojen, kuten sana-assosiaatioiden kautta.

Mieleni-lautapelin positiivisen minäkuvan teemakorteissa vahvistetaan nuorten myönteistä minäkuvaa ja identiteettiä tarkkaan valittujen aiheiden ja niihin liittyvien pohdintojen kautta. Korteissa tarkastellaan muun muassa omia vahvuuksia, tunnustetaan sisäisiä ominaisuuksia ja käsitellään elämän unelmia ja saavutuksia. Pelin voimaantumisen teemakorttien avulla nuoret voivat tunnistaa omia vahvuuksiaan ja elämänsä merkityksellisiä asioita sekä pohtia arjen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä. Tämän avulla nuoret voivat saada paremman käsityksen omista voimavaroistaan ja vahvuuksistaan ja kuinka niitä voi hyödyntää omassa elämässään.

Pelissä toteutettavien arvopohdintojen avulla nuoret pääsevät keskustelemaan itselleen tärkeistä ja mielekkäistä asioista, sekä ymmärtämään niiden vaikutuksen jokapäiväiseen elämään. Arvot ovat myös tärkeä osa minäkuvan rakentamisessa. Mieleni-lautapelin avulla työpajoilla valmentautuvat nuoret pääsevät pohdittamaan omia arvojaan, oppimaan toisille tärkeistä asioista ja miettimään arvoihin

pohjautuvia valintoja. Pohdintoja tehdessään nuoret myös kehittävät vuorovaikutustaitojaan esimerkiksi tarkastelemalla erilaisia asenteita ja arvomaailmoja. Nuoren ja ohjaajan jakama arvomaailma voi lisätä nuoren luottamusta aikuiseen ja vahvistaa heidän keskinäistä vuorovaikutustaan (Nikkinen & Peräaho, 2019).

8.3 Lautapelin ja sääntöjen kuvaus

Aloitimme pelin kehittämisen pelilaudan suunnittelulla. Suunnittelun jälkeen muodostimme pelin säännöt ja päätimme, kuinka pelissä edetään. Mieleni-lautapeli on suunniteltu kuudelle pelaajalle, mutta pelaajien määrää voi soveltaa ryhmäkoon mukaan. Peliä voi pelata ryhmäpelinä, pienryhmäpelinä sekä käyttää yksilöohjauksessa. Peli koostuu kuudesta eri teemapakasta sekä teemojen määrittämisestä ”kotipesistä”, joista peli aloitetaan ja lopetetaan. Pelissä olevat teemat ovat voimaantumisen, osallisuus, toiveikkaus, minäkuva, arvot ja BONUS. Pelaajat liikkuvat pelilaudalla (Liite 1) teemojen mukaisten värikoodattujen askelmien mukaan nopan silmäluvun mukaisesti. Pelilaudalta löytyy myös ”chill zoneja”, joissa voi sääntöjen mukaisesti toimia eri tavoin. Pelin kesto on arviolta 60–90 minuuttia.

Ryhmäpelin tavoitteena on kerätä jokaisesta kuudesta teemapakasta yksi kortti ja palata alussa valittuun kotipesään, jotta voi voittaa. Pelissä edetään noppaa heittämällä. Pelaaja nostaa laudan värikoodia vastaavan teemakortin ja lukee sen ensin itse. Pelaaja lukee kortin ääneen, kun on valmis tekemään kortissa annetun toiminnon tai vastaamaan kortin kysymykseen. Teemakorttipakkoja pelissä on kuusi ja jokaisessa niissä on 30 korttia, eli yhteensä peli sisältää 180 teemakorttia (Liitteet 2–7). Mikäli pelaaja suorittaa kortissa annetun tehtävän tai vastaa kortin kysymykseen, saa hän kerätä kortin itselleen. Jos pelaaja ei halua vastata korttiin tai tehdä siinä annettua toimintoa, voi hän nostaa toisen kortin ja valita näiden kahden välillä. Mikäli pelaaja ei halua vastata kumpaankaan korttiin tai tehdä annettua toimintoa, laittaa hän kortin takaisin pakkaan ja vuoro siirtyy seuraavalle. Bonus -teemakortit eroavat muista korteista siten, että ne suoritetaan yhdessä muiden pelaajien kanssa.

Mikäli pelaaja päätyy laudalla sellaisen teeman kohdalle, josta on jo aiemmin nostanut kortin, pelaajalla on kaksi vaihtoehtoa edetä pelissä. Pelaaja voi joko nostaa kortin, vastata kysymykseen, heittää noppaa uudestaan ja edetä laudalla vielä yhden vuoron verran, tai hän voi jäädä paikalleen korttia nostamatta antaen vuoron seuraavalle pelaajalle. Pelilaudalta löytyy teemojen lisäksi ”chill zoneja”, joihin pelaaja voi jäädä kierroksen ajaksi, tai heittää noppaa uudestaan edeten laudalla eteenpäin. Kotipesään palaamisessa ei tarvita tasalukua. Voittaakseen pelin pelaajan tulee vastata vielä kotipesänsä mukaiseen teemakorttiin. Pienryhmäpelissä pelaajia on enintään neljä pelaajaa, jolloin tavoitteena on kerätä erikseen sovitusti jokaisesta teemapakasta 2–3 korttia, mutta muutoin noudatetaan pelin alkuperäisiä sääntöjä. Yksilöohjauksessa taas voidaan hyödyntää pelin teemakortteja keskustelun avaajina.

Pelin säännöt

1. Kaikki pelaajat valitsevat itselleen teemoista haluamansa kotipesän, josta peli aloitetaan ja jonne palataan pelin lopussa.
2. Isoimman noppaluvun heittänyt pelaaja aloittaa. Pelivuoro kiertää myötäpäivään ja pelissä liikutaan noppaa heittämällä.
3. Heitä noppaa ja liiku pelilaudalla silmäluvun osoittaman määrän verran. Nosta laudan värikoodia vastaava kortti. Vastaa kortin kysymykseen tai tee korttissa annettu toiminto. Kun olet suorittanut tehtävän, kerää kortti itsellesi ja anna vuoro seuraavalle.
4. BONUS- kortit suoritetaan yhdessä ja kortin nostaja saa pitää kortin itsellään.
5. Tavoitteenasi on kerätä jokaisesta teemapakasta 1 kortti ja palata takaisin valitsemaasi kotipesään pelilautaa pitkin. Vastaa vielä kotipesän teemakorttiin. Et tarvitse kotipesään pääsyssä tasalukua.
6. Kun päädyt sellaisen teeman kohdalle, josta olet jo aiemmin nostanut kortin, voit joko: nostaa kortin, vastata kysymykseen ja jatkaa vuoroasi toisen kerran TAI jäädä paikallesi korttia nostamatta ja antaa vuoron seuraavalle.
7. Jos korttiin vastaaminen tuntuu hankalalta, voit nostaa myös toisen kortin ja valita näiden korttien välillä. Laita se kortti takaisin pakkaan, johon et aio vastata. Mikäli et halua vastata kumpaankaan korttiin, laita molemmat kortit takaisin pakkaan ja anna vuoro seuraavalle pelaajalle.
8. Pelilaudalta löytyy "chill zoneja", joihin voit jäädä hengaillemaan yhden kierroksen ajaksi, tai heittää noppaa uudestaan ja jatkaa vuoroasi.

Kuva 3. Pelin säännöt

8.4 Ohjaajan opas ja pelikirja

Idea Mieleni-lautapelin ohjaajan oppaasta sekä pelikirjasta saatiin benchmarking-menettelmää hyödyntämällä. Ohjaajan oppaan ja pelikirjan tavoitteena on lisätä lautapelin helppokäyttöisyyttä sekä madaltaa sen käyttöönottoa nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kesken. Ohjaajan oppaan tarkoitus on tuoda pelin ohjaajille tietoa toipumisorientaatiosta ja sen teemoista sekä antaa neuvoja ohjaamistilanteisiin. Opas on tärkeä osa Mieleni-lautapeliä, sillä se tuo paljon

tarvittavaa informaatiota pelitilanteisiin ja pelin tarkoitukseen. Pelikirjan tarkoituksena on tuoda nuorille pelin teemat, säännöt ja tavoitteet ilmi helposti ymmärrettävinä, lämpiminä ja selkeinä.

Neljäsivuinen, tiivis pelin tutustumiseen ja sääntöjen opetteluun tehty pelikirja (Liite 8) luotiin pelaajille tutustuttavaksi ennen pelaamista. Pelikirja sisältää pelaajamäärän, pelaajan, kuvauksen pelin tavoitteesta ja tarkoituksesta, pelin teemat, pelaajan muistilistan sekä pelin säännöt. Pelaajille kerrotaan tavoitteeksi kerätä jokaisesta pelin teemapakasta yksi kortti ja tehdä niissä olevat tehtävät tai vastata esitettyihin kysymyksiin. Tarkoituksena on, että pelaajat pääsevät pohtimaan muun muassa tulevaisuuttaan ja itselle tärkeitä asioita sekä kertomaan omista vahvuuksistaan. Pelikirjassa mainitaan, että jotkut aiheet voivat olla haastavia, mutta tärkeitä pohdinnan aiheita. Pelikirjassa muistutetaan, että jokaisella on oikeus omiin mielipiteisiin, ajatuksiin ja tunteisiin. Pelissä kunnioitetaan ja kuunnellaan toisia pelaajia ja peliä pelataan luottamuksellisesti. Teemat avataan erilaisten pohdintojen avulla. Pohdintoihin ehdotetaan käyttämään aikaa ennen pelin pelaamista. Jokainen teema on kuvattu sekä selkeällä virkkeellä että kysymyksen muodossa. Pelikirjan viimeiseltä sivulta löytyvät pelin säännöt.

Ohjaajan oppaasta tehtiin laaja, teoreettinen sekä ohjaajaa kannustava kokonaisuus, joka sisältää kymmenen sivua (Liite 9). Ohjaajan opasta tehdessä painotus oli erityisesti ohjaajan ammatillisuudessa ja työhyvinvoinnin tukemisessa. Ohjaajan opas sisältää pelin tekijöiden alkusanat, pelin tavoitteen ja tarkoituksen, ohjeistukset erilaisiin pelimuotoihin, toipumisorientaation teorian ja teemat, pelin säännöt, ohjaajan muistilistan sekä ideoita työhyvinvoinnin ylläpitoon. Alkusanoina kerrotaan ketkä pelin tekijät ja toivotetaan ajatuksia herättäviä ja merkittäviä pelihetkiä pelaajille. Ohjaajalle avataan pelin tavoitteeksi mielenterveyden häiriötä sairastavien työpajoilla valmentautuvien nuorten hyvinvoinnin vahvistaminen toipumisorientaation periaatteiden kautta. Toipumisorientaation kerrotaan myös soveltuvan muidenkin valmentautuvien mielenterveyden edistämiseen. Samalla avataan, kuinka peliä voi hyödyntää eri ryhmäkokojen mukaisesti sekä yksilöohjauksessa. Toipumisorientaation teoriasta kerrotaan sen pääkohdat, sen hyödyllisyys nuoren elämässä sekä pelin teemojen taustat ja niiden avaaminen konkreettisesti. Ohjaajan muistilistassa kehoitetaan muun muassa tutustumaan

pelin teoriaan ja sisältöön etukäteen. Muistilistassa lisäksi muistutetaan aiheiden sensitiivisyydestä ja ohjaajan roolista tasavertaisena pelaajana. Ohjaajan hyvinvoinnin tukeminen on oppaan viimeinen kohta. Tässä nostamme esille niitä seikkoja, joihin ohjaajan tulisi omassa työhyvinvoinnissaan kiinnittää huomiota, sillä hyvinvoiva ohjaaja jaksaa tukea ohjattaviensa hyvinvointia.

9 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Kehittämistyön lähtökohtana oli nuorten työpajoilla työskentelevien ammattilaisten toive uudesta työvälisestä, jolla voidaan tukea mielenterveyden häiriöitä sairastavia nuoria. Tavoitteenamme oli luoda menetelmä, jonka avulla vahvistetaan erityisesti mielenterveyden häiriöitä sairastavien valmentautuvien nuorten hyvinvointia hyödyntäen toipumisorientaation periaatteita. Yhteistyössä toteutetussa opinnäytetyössä oli tärkeää, että kaikkien kehittämiseen osallistuneiden mielipiteet saatiin esille. Olemme saaneet ohjausta sekä Diakonia-ammattikorkeakoulun opinnäytetyön ohjaavilta opettajilta että yhteistyökumppani Katri Peräaholta.

Perehdyimme sosiaalialan ja ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden ammatteettisiin ohjeistuksiin ja suosituksiin heti opinnäytetyöprosessin alkaessa. Toimimme ohjeiden mukaisesti kaikissa prosessin osa-alueissa koko kehittämistyön ajan. Kaikilla kehittämistyön yhteistyöjäsenillä oli salassapitovelvollisuus yhteisistä käydyistä asioista. Opinnäytetyömme ei sisältänyt tutkimusta, joten emme hankkineet tutkimuslupaa. Tutkimuspainotteisessa opinnäytetyössä olisimme vertailleet eri pilotointiryhmiltä saatuja palautteita ja tehneet laadullisen tutkimuksen Mieleni -lautapelin käyttökokemuksista. Tämä ei ollut kuitenkaan olennaista, sillä tarkoituksena oli saada palautetta pelin sisällöstä ja toimivuudesta eri nuorisotyön kentillä.

Emme keränneet mitään henkilötietoja koko prosessin aikana ja kaikki saamamme palautteet yhteistyökumppaneiden ulkopuolelta ovat olleet anonymoituja, eikä osallistujia voida tunnistaa. Halusimme hyödyntää anonymiutta pelissä käsiteltävien arkaluontoisten kysymysten ja palautteen keräämisen vuoksi. Pilotointien palautekyselyissä ei kysytty mitään, mikä velvoittaisi tietosuojan käyttämistä. Opinnäytetyön tekijöinä emme tavanneet pilotointeihin osallistuneita nuoria, vaan pilotoinnit tehtiin yhdessä nuorten ohjaajien tai valmentajien kanssa.

Kehittämistyössä on huomioitu eettisiä tekijöitä muun muassa nuorten osallistamisessa. Lastensuojelun keskusliiton (Lastensuojelun keskusliitto, 2014) oppaassa pyydetään muun muassa huomioimaan osallistumisen vapaaehtoisuus,

tarkoituksenmukaisuus ja avoimuus. Näitä periaatteita on hyödynnetty saatekirjeen sekä palautekirjeiden tekemisessä. Osallistujille kerrottiin, että heidän vastauksensa ovat anonyymeja ja että palautteita käytetään opinnäytetyön kehittämisessä ja raportoinnissa.

Eettisyyden lisäksi toimme sekä kehittämisprosessissa että pelissä itsessään esille sensitiivisyyttä. Pelin teemakortit käytiin monta kertaa läpi sensitiivisyyden näkökulmasta. Halusimme yhdessä yhteistyökumppanimme kanssa, että kysymykset olisivat mahdollisimman monet huomioonottavat ja niihin voisi vastata, vaikka asiasta ei ole omaa kokemusta. Esimerkiksi Osallisuus-teeman kortissa on kysymys ”Millainen on mielestäsi hyvä ystävä?”. Kysymys ei oletta tai vaadi kysyjältä mitään ja sitä voi pohtia monista eri näkökulmista. Korttien sisällöissä on myös huomioitu erilaiset fyysiset rajoitukset, joita pelaajilla voi olla. Emme muun muassa tehneet yhtäkään sellaista korttia, jota pelaaja ei voisi suorittaa paikallaan ollessaan.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (Tutkimuseettinen neuvottelukunta, 2012) mukaan tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja tulokset uskottavia vain silloin, kun siinä on käytetty hyvän tieteellisen käytännön ohjeistuksia. Keskeisenä lähtökohtana siinä ovat rehellisyyden, huolellisuuden ja tarkkuuden noudattaminen. Kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja arviointimenetelmiä sovelletaan tutkimuksessa. Toisten tekemää työtä kunnioitetaan ja heidän julkaisuihinsa viitataan asianmukaisella tavalla. Vaikka opinnäytetyö ei ole tutkimus vaan kehittämistyö, olemme toimineet tutkimuseettisten ohjeiden mukaisesti. Opinnäytetyön prosessissa oltiin rehellisiä yhteistyökumppaneille, raportti tehtiin huolellisesti sekä menetelmän kehittäminen oli tarkkaa. Lähdemateriaalit ovat ajantasaisia ja luotettavia ja niiden alkuperäinen merkitys pidettiin muuttumattomana. Kaikki opinnäytetyötä varten kerätty aineisto säilytetään ja hävitetään asianmukaisesti.

10 POHDINTA JA JOHTOPÄÄTÖKSET

10.1 Kehittämistyön aiheen merkityksellisyys

Mielenterveyshäiriöitä sairastavien nuorten auttaminen nuorten työpajoilla on koettu haasteelliseksi, ja tämä on luonut merkityksettömyyden tunnetta ohjaustyöhön. Oman työn merkitykselliseksi kokeminen ja positiiviset ohjaukokemukset ovat merkittäviä tekijöitä ja ne heijastuvat myös nuorten valmentautumiskokemukseen. Mieleni-lautapelillä pyritään vastaamaan tähän esitettyyn haasteeseen toipumisorientaation viitekehystä ja pelillisyyttä hyödyntäen. Viitekehysten teemojen avulla autetaan pelin pelaajia löytämään elämästä merkityksellisyyttä, rakentamaan positiivista minäkuvausta, luomaan toivoa, tuomaan osallisuuden kokemusta, kehittämään tunteita ja tunnistamaan elämän tärkeitä asioita. Mieleni-lautapelin avulla ohjaajat voivat luoda yhteyttä nuoriin matalalla kynnyksellä ja pelillisyyttä hyödyntäen. Lautapeli on monipuolinen menetelmä, jota voi käyttää keskustellessa vaikeistakin aiheista ja luodessa tasavertaisuuden ilmapiiriä.

Erilaisia pelillisiä menetelmiä on hyödynnetty ja kehitetty sosiaalialalla jo useita vuosia. Nuorten työpajoilla työskentelevät ammattilaiset ovat kuitenkin kokeneet, että heillä on tarve kohdennetulle menetelmälle. Toipumisorientaatio toimii erittäin hyvin mielenterveyshäiriöistä sairastaville nuorille kohdennetun pelin teoreettisena viitekehystenä, sillä sen osa-alueet tukevat ihmisen kokonaisvaltaista toipumista ja mielenhyvinvoinnin edistämistä. Tämän vuoksi toipumisorientaatiota voisi hyödyntää sosiaalialalla laajemminkin, esimerkiksi muidenkin kohdennettujen menetelmien kehittämisellä. Mieleni-lautapeli on konkreettinen väline, jolla lisätään tietoa toipumisorientaatiosta ja sen käyttömahdollisuuksista sosiaalialan ja nuorisotyön kentillä. Pelillisiä menetelmiä hyödyntäen voidaan keskustella rennosti ja laajasti erilaisista ajankohtaisista aiheista ilman, että tilanne tuntuu liian ahdistavalta tai totiselta.

Lautapelin kehittämisen yhtenä ydinajatuksena on ollut positiivisen tuntuman luominen ja sensitiivisyyden huomioiminen. Näitä käytettiin niin teemakorttien, pelikirjan kuin ohjaajan oppaankin kehittämisessä. Tarkoituksena oli tuottaa

sellainen pelillinen menetelmä, jonka käyttämisen jälkeen ihmiselle jää myönteinen kokemus sekä pelistä että pelaajastakin. Myönteisyys näkyy sekä pelin teoreettisessa viitekehyksessä että kysymysten asettelussa. Tämän avulla pyritään saamaan myös myönteisiä vastauksia, jotka tuottavat positiivisen pelielämyksen. Positiivisten kokemusten luominen haastaviakin asioita pohtiessa antaa nuorille varmuutta keskustella asioista lisää tulevaisuudessa. Keskustelujen avulla nuoret luovat turvallisia yhteyksiä sekä toisiinsa että ohjaajiinsa.

10.2 Opinnäytetyöprosessin arviointi ja ammatillinen kasvu

Päätökset opinnäytetyömme kohderyhmästä ja yhteistyökumppanista sekä tahto kehittää uusi menetelmä olivat meille selkeitä jo opinnäytetyöprosessin alusta alkaen. Molemmilla opinnäytetyön tekijöillä oli vahva mielenkiinto ja aiempaa taustaa nuorten kanssa työskentelystä, joten kohderyhmän valinta oli meille helppoa. Oli luontevaa ottaa yhteyttä MIELI ry:n asiantuntijoihin opinnäytetyöstämme, koska ideana oli kehittää tuote nuorten mielenterveyden hyväksi. Loimme yhteistyökumppanimme MIELI ry:n asiantuntijan Katri Peräahon kanssa tiimin, jossa päätimme opinnäytetyömme lopullisen kohderyhmän, teoreettisen viitekehysten ja kehittämistyön aikataulun. MIELI ry:n ja Into ry:n yhteistyön kautta opinnäytetyömme tehtiin osana Into ry:n koordinoimaa kohdennetun nuorisotyön osaamiskeskushanketta. Tämä on tuonut kehittämistyöhömme moniammatillista osaamista. Peräahon aiempi tausta pelillisten menetelmien kehittämisessä ja asiantuntijuus nuorten kanssa tehtävässä työssä yhdistettynä opiskelijoiden aitoon kiinnostukseen ja haluun kehittää jotain merkityksellistä teki yhteistyöstä tehokasta, vaivatonta ja ammattimaista. Into ry on antanut kehittämistyöstämme asiantuntevaa palautetta kohderyhmästä ja osallisuuden vahvistamisesta. Palautteen ansiosta olemme onnistuneesti kehittäneet työpajakentän tarpeisiin vastaavan menetelmän.

Käyttämiemme menetelmien soveltaminen opinnäytetyöprosessissa oli onnistunutta, sillä niiden avulla prosessi eteni aikataulun mukaisesti, kehittämistyön sisältö saatiin mukautettua otolliseksi kohderyhmää varten ja yhteistyö muiden kehittäjien kanssa oli sujuvaa. Aivoriihimenetelmän avulla saimme ideoitua täysin

uudenlaisen menetelmän, pääsimme tarkastelemaan kehittämistyön tarpeellisuutta ja kehityimme moniammatillisessa yhteiskehittämisessä. Benchmarkingin hyödyntämällä pystyimme analysoimaan jo olemassa olevien tuotteiden käyttöä ja toimivuutta sosiaalialalla. Benchmarkingin kautta pystyimme pohtimaan millaisia keinoja nuorille suunnatun pelillisen menetelmän kehittämisessä ja sisällöllisessä suunnittelussa kannattaa ottaa huomioon. SWOT-analyysin eli riskikartoituksen avulla pääsimme tarkastelemaan opinnäytetyöprosessimme aikana ilmenneitä uhkia ja mahdollisuuksia. Saimme riskikartoituksen tekemisestä lisää motivaatiota prosessin edetessä, sillä tunnistimme mahdollisuuksien olevan uhkia laajempia.

Opinnäytetyöprosessin alkuvaiheessa ymmärsimme, että kehittämistyön tekeminen sekä opinnäytetyöraportoinnin laatiminen edellyttäisivät meiltä paljon aikaa. Opinnäytetyöprosessin ulkopuolisen elämän, kuten työn, vapaa-ajan ja muiden opintojen yhteensovittaminen opinnäytetyöprosessin aikatauluun oli haastavaa, mutta onnistuimme siinä kiitettävästi. Opinnäytetyömme kohderyhmän, teoreettisen viitekehyksen ja menetelmän sisällön rajaaminen olivat tärkeitä onnistumisen edellytyksiä. Rajaamisen avulla saimme luotua halutunlaisen kokonaisuuden, vaikka tarkka viitekehys ja kohderyhmä tuntuivat prosessin alussa haasteelta mahdollisuuden sijaan. Yhteistyö asiantuntijoiden kanssa ja menetelmän testaaminen käytännössä olivat keskeisiä tekijöitä tavoitteiden saavuttamisessa. Näiden ansiosta saimme arvokasta tietoa työpajakentältä menetelmän soveltuvuudesta ja tarpeellisuudesta. Kohderyhmän antamat palautteet myös vahvistivat käsitystämme ja toiveitamme menetelmän toimivuudesta.

Opinnäytetyöprosessin ja sosionomiopintojen seurauksena olemme saaneet ammatillista varmuutta, kehittäneet reflektiotaitojamme sekä ymmärtäneet kehittämisprosessin monimuotoisuutta. Olemme oppineet prosessin aikana hyödyntämään sekä omia että yhteistyökumppaneidemme vahvuuksia ja aikaisempaa osaamista sosiaalialalta. Prosessin aikana olemme kasvattaneet tietouttamme mielenterveyden edistämisestä ja toipumisorientaatiosta ja niiden kytkeytymisestä työpaja- ja nuorisotyöhön. Pelillisen menetelmän kehittäminen on antanut meille uusia näkökulmia sosiaalialalla hyödynnettävistä menetelmistä ja niiden hyödyntämisestä. Kehittämistyön ansiosta meillä on esimerkiksi mahdollisuus

nähdä, kuinka eri menetelmiä voidaan soveltaa erilaisten kohderyhmien kanssa työskennellessä. Mieleni-lautapelin kehittämisen aikana keskityimme paljon voimavarakeskeisyyteen ja positiiviseen aspektin löytämiseen. Koemme, että tämä myönteisen tunnistamisen työote on meille ominaista. Tämän tunnistaminen on vahvistanut ammatti-identiteettiämme ja ohjaustaitojamme. Opintokokonaisuus on syventänyt ammatillisia kykyjämme antaen meille kokonaisvaltaista tietoa toimimisesta ja siinä hyödynnettävistä näkökulmista.

10.3 Kehittämistyön toteutuksen arviointi ja johtopäätökset

Huomioimme opinnäytetyötä tehdessä erilaiset riskit ja haasteet. Opinnäytetyömme teoreettisen viitekehyksen vaihtuminen opinnäytetyöprosessin puolivälissä oli sekä riskitekijä että suuri mahdollisuus. Viitekehyksen vaihtuminen yleisestä mielenterveyden näkökulmasta toimisorientaatioon tuotti meille ajanhallinnallisia haasteita. Jos viitekehystä ei olisi vaihdettu, meillä olisi ollut enemmän aikaa pelin sisällölliselle kehittämiselle. Muutoksen tekeminen oli kuitenkin tarpeellista, sillä kehittämistyömme olisi ollut mielestämme liian samankaltainen FÖLIS-lautapelin kanssa, mikäli olisimme pysyneet alkuperäisessä suunnitelmassa. Toimisorientaation teoreettinen viitekehys myös rajasi opinnäytetyösämme käsiteltäviä aiheita, joka sujuvoitti menetelmän kehittämistä.

Koronapandemia ja sen tuomat rajoitukset toivat myös omia haasteita kehittämistyön ideointiin ja suunnitteluun. Lähes kaikki opinnäytetyöhön liittyvät tapaamiset olivat etänä eri verkkoalustoja hyödyntäen. Etätyöskentely kuitenkin mahdollisti opinnäytetyön tarkan aikataulutuksen ja teki viestinnästä vaivatonta ja sujuvaa. Vähäisten resurssien vuoksi Mieleni-lautapelin sisältöjen luomisessa on käytetty ilmaista Canva-verkkotyökalua. Canvan käytön ansiosta molemmat opinnäytetyön tekijät pystyimme kehittämään peliä eri paikoissa ja reaaliajassa, joka nopeutti prosessin etenemistä.

Uuden menetelmän kehittäminen ja raportin tekeminen olivat laaja, yhtenäinen kokonaisuus. Opinnäytetyöprosessin aikana kehityimme priorisoinnissa, jota tällaiselta kehittämistyöltä vaadittiin huomattavasti. Kun kehitimme samanaikaisesti

Mieleni-lautapeliä sekä opinnäytetyön raporttia, huomasimme raportin virkakie-
len ja peleissä käytetyn puhekielen sekoittuvan. Päätimme painottaa huomi-
omme välillä enemmän opinnäytetyön raportin laatimiseen ja toisinaan lautapelin
sisällön kehittämiseen, jotta tekstien tyyli eivät sekoittuisi keskenään. Tekstityy-
lien sekoittuminen huomattiin myös pilotoinneissa, joista saimme erittäin tärkeää
ja kehittämisen kannalta oleellista palautetta. Pelaajilta saadun palautteen vuoksi
pääsimme tutustumaan menetelmämme kohderyhmään paremmin. Saamamme
positiivinen palaute sekä työpajan kentältä että yhteistyökumppaneilta loi meille
myös itsevarmuutta omaan kehittämistyöhömme.

Mieleni-lautapelissä keskitytään pelaajien voimavaroihin ja vahvuuksiin. Näiden
näkökulmien ansiosta olemme oivaltaneet, kuinka paljon myös meillä opiskeli-
joilla ja yhteistyökumppaneillamme on vahvuuksia ja kuinka niiden kautta
olemme saaneet erilaisia voimavaroja käyttöömme. Yksi mainitsemisen arvoinen
voimavara on opinnäytetyön tekijöiden välinen vahva side, joka kehittyi jo aiem-
min sosionomiopintojen aikana. Tämän ansiosta meidän oli helppo turvautua
toistemme vahvuuksiin opinnäytetyöprosessissa. Voimavaroja, vahvuuksia ja
vahvaa yhteistyötä hyödyntämällä kehitimme sellaisen kokonaisuuden, josta mo-
net sosiaalialan ammattilaiset ja heidän nuoret asiakkaansa tulevat hyötymään.
Mieleni-lautapelin avulla voidaan luoda ammattilaisen ja nuoren välille syvä luot-
tamussuhde, joka on perusta vaikuttavalle mielenhyvinvointia edistävälle muu-
tostyölle. Nämä aspektit kertovat siitä, että lautapeli on onnistunut kokonaisuus.

10.4 Opinnäytetyön julkistaminen ja jatkokehittäminen

Opinnäytetyömme julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun opettajille ja yh-
teistyökumppanillemme MIELI ry:n asiantuntija Katri Peräaholle julkistamissemi-
naarissa marraskuussa 2022 ja laajemmalle audienssille kokotekstitietokanta
Theseuksessa noin kuukautta myöhemmin. Mieleni-lautapelin lopullinen, viimeis-
tely versio suunnitellaan yhdessä MIELI ry:n ammattilaisgraafikon, Katri Perä-
ahon, koulutyön asiantuntijan ja meidän opinnäytetyön tekijöiden kesken. Kehit-
tämistyö toteutuu kevättalven 2023 aikana ja Mieleni-lautapelin valmistuessa se
julkaistaan ja sisällytetään osaksi MIELI ry:n verkkokaupan valikoimaa. Mieleni-

lautapeliä jalkautetaan tämän jälkeen kohderyhmille osana koulutuksia. MIELI ry tiedottaa pelistä sosiaalisessa mediassa ja omilla verkkosivuillaan. Kirjoitamme Mieleni-lautapelistä blogitekstit Diakonia-ammattikorkeakoulun, MIELI ry:n ja Into ry:n verkkosivuille.

Saimme pelin pilotointien ja koko kehittämisprosessin ajalta useita kehittämisideoita. Pelissä teemat on värikoodattu, mutta palvellakseen vielä laajempaa käyttäjäkuntaa, ne olisi hyvä merkitä myös symboleja käyttäen. Tämä edesauttaisi eri teemojen hahmottamista esimerkiksi värisokeiden pelaajien kohdalla. Pelissä voisi myös olla mukana tyhjiä teemakortteja, joihin pelaajat voisivat kirjoittaa omia kysymyksiä ja pohdintoja. Yhteinen ideointi luo yhteisöllisyyttä ja mahdollistaa lisää keskustelua pelin eri teemoista. Erilaisten lisäpakkojen kehittäminen, kuten päihde- ja seksuaalikasvatuksen teemapakat, voisi palvella useita sosiaalialan kohderyhmiä. Tässä täytyisi vain huomioida se, että nämä kyseiset teemat eivät varsinaisesti kuulu toipumisorientaation teoreettiseen viitekehykseen, mutta niillä on vahva kytkös muun muassa minäkuvan ja arvojen rakentumiseen. Päihteistä ja seksuaalisuudesta puhuminen on myös hyvin sensitiivistä ja kyseisistä aiheista puhuminen saattaisi vaatia ryhmän keskinäistä tuttuutta ja ohjaajan vahvaa osaamista.

Toipumisorientaation teoreettista viitekehystä voisi hyödyntää myös tulevaisuudessa opinnäytetöissä. Toipumisorientaation teemoja voisi hyödyntää esimerkiksi vahvuuskorttien kehittämisessä tai laadullisessa tutkimuksessa. Toipumisorientaation teemoihin pohjautuvat vahvuuskortit olisivat oivallinen menetelmä ammattilaisille esimerkiksi kouluikäisten kanssa työskentelyyn, jotka vielä rakentavat omaa identiteettiään. Laadullisella tutkimuksella taas voisi esimerkiksi analysoida, kuinka Mieleni-lautapelin käyttäminen muuttaa ihmisen käsitystä itsestään, kun hän tarkastelee elämäänsä toipumisorientaation teemojen kautta.

Tiedostimme jo kehittämistyön alkuvaiheessa, että sosiaalialalle on kehitetty paljon erilaisia pelillisiä menetelmiä. Mieleni-lautapeli tuo sosiaalialalle kuitenkin uudenlaisen näkökulman, sillä toipumisorientaatiota on käytetty pelillisten menetelmien kehittämisessä hyvin vähäisesti. Lautapelin pääsy MIELI ry:n materiaalipankkiin mahdollistaa menetelmälle valtakunnallisen näkyvyyden. Peli tulee

tämän ansiosta useiden kohderyhmien tietouteen ja mahdollisuus on, että sitä tullaan käyttämään monipuolisesti eri nuorisotyön kentillä. Lautapeli esimerkiksi herätti kehittämisprosessin aikana MIELI ry:n koulutyön yksikön mielenkiinnon. Mieleni-lautapelin sisältöjen todettiin sopivan myös koulujen toisen asteen käyttöön, jossa nuorten mielenterveyden ongelmat tekevät työntekijöiden työn haasteellisemmaksi. Mikäli lautapeliä käytetään monissa eri sosiaalialan toimintaympäristöissä, sen käyttö kasvaa ja pelin jatkokehittäminen on tällöin ajankohtaista. Jatkokehittämistä voisi tehdä eri toimintaympäristöistä ilmentyneiden tarpeiden mukaan. Opinnäytetyönämme kehitimme kuitenkin valmiin kokonaisuuden, jota työpajoilla työskentelevät ammattilaiset voivat hyödyntää oman ohjaustyön merkityksellisyyden lisäämisessä ja nuorten mielenhyvinvoinnin tukemisessa.

LÄHTEET

- Aarninsalo, L., Hokkanen, V., & Vesterinen, M. (22.1.2019). *Kokeilu-luotsi – opas kokeilujen tukijalle*. [Opas]. Valtioneuvoston kanslia. https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161301/VNK_1_19_Kokeiluluotsi_opas_kokeilujen_tukijalle_FI.pdf
- Ahtola, S., Lindegren, E., Rouhiainen, H., & Tanskanen, K. (15.6.2021). *Minä riitän. Opas itsemyötätuntoon*. [Opas]. HelsinkiMissio. Saatavilla 14.5.2022 <https://www.helsinkimissio.fi/sites/default/files/custom/Mina-riitan-opas-itsemyotatuntoon.pdf>
- A-klinikkasäätiö. (19.12.2019). *Toipumisorientaatio riippuvuus- ja mielenterveytyössä*. <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietoiskut/paihde-tyon-menetelmat-ja-koulutus/toipumisorientaatio-riippuvuus-ja-mielenterveytyossa>
- Aluehallintovirasto. (i.a.). *Nuorten työpajatoiminta*. Saatavilla 21.11.2021 <https://avi.fi/tietoa-meista/tehtavamme/opetus-ja-kulttuuri/nuorisotoimi/nuorten-tyopajatoiminta>
- Bamming, R., & Hilpinen, M. (27.10.2020). *Työpajatoiminta 2019 – Valtakunnallisen työpajatoiminnan tiedonkeruun tulokset*. Aluehallintovirasto. https://nuorisotilastot.fi/wp-content/uploads/2020/12/Tp_2019_raportti_2020_11_11.pdf
- Erkko, H., & Hannukkala, M. (2013). *Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorisotyön ammattilaisille* (6. uud. p.). Suomen mielenterveysseura.
- Eskola, M., Hakala, S., Heiskanen, R., Hokkanen, E., Hurme, J., Id, E., Järvinen, M., Kantonen, A., Leisalo, T., Lerch, B., Lindell-Mäkelä, S., Moilanen, V., Parviainen, R., Piirala, A., & Tainio, A. (18.02.2016). *Benchmarking (vertaisarviointi). Oppariapu – apua opinnäytetyön kirjoittamiseen*. <https://oppiapu.wordpress.com/benchmarking-vertaisarviointi/>
- Halme, J. (2.10.2018). *Aivoriihi – toteutus ja perusperiaatteet*. <https://info.orchi-dea.dev/innovaatio-blogi/aivoriihi>

- Haravuori, H. & Marttunen, M. (2015). Nuorison tilanne – miksi nuoret syrjäytyvät vai syrjäytyvätkö? *Terveiden ja hyvinvoinnin laitos*.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136760/Nuori-son%20tilanne_artikkeli%20dokumentista%20THL_TY%C3%962015_20_WEB_sis.pdf?sequence=1
- Hytti, T. (2019). ”Painavaa kepeyttä asiakastyöhön” – Miksi leikillisyyttä ja pelillisyyttä kannattaa hyödyntää sosiaalisessa kuntoutuksessa ja sosiaalisuudessa? https://www.prosos.fi/wp-content/uploads/2019/06/Painavaa_kepeutta_asiakastyohon.pdf
- Innokylä. (i.a.). *Vertailukehittäminen*. Saatavilla 9.5.2022 <https://innokyla.fi/fi/ty-okalut/vertailukehittaminen>
- Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. (i.a.-a). *Mitä on työpajatoiminta?* Saatavilla 3.5.2022 <https://www.intory.fi/tyopajatoiminta/mita-on-ty-opajatoiminta/>
- Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. (i.a.-b). *Osaamiskeskus*. Saatavilla 9.10.2022 <https://www.intory.fi/into/osaamiskeskus/>
- Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. (i.a.-c). *Into*. Saatavilla 9.10.2022 <https://www.intory.fi/into/>
- Into – Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. (i.a.-d). *Työpajojen tilannehuone*. Saatavilla 14.11.2022 https://www.lyyti.fi/reg/Tyopajojen_tilannehuone_4641
- Isola, A-M., Kaartinen, H., Keto-Tokoi, A., Leeman, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. (2017). *Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa*. [Työpaperi]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 15.11.2020 https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/135356/URN_ISBN_978-952-302-917-0.pdf
- Juvonen, T. (2015). *Sosiaalisesti kontrolloitu, hauraasti autonominen. Nuorten toimijuuden rakentuminen etsivässä työssä*. Nuorisotutkimusseura. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/kuvat/verkkojulkaisut/sosiaalisesti_kontrolloitu.pdf
- Kaltiala-Heino, R., Poutanen, O. & Välimäki, M. (2001). Sairauden häpeällinen leima. *Duodecim*, 117(6), 563–570. <https://www.duodecim-lehti.fi/duo92138>

- Kehittämiskeskus Opinkirjo. (i.a.). *Aivoriihi*. Saatavilla 7.5.2022 <https://muotoilu-pakki.fi/menetelmat/aivoriihi/>
- Kinnunen, R. (2021). ”Pystyn asioihin, joihin en uskonut pystyväni” – Työpajatoiminnan valtakunnalliset Sovari 2020-tulokset. Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry. https://www.intory.fi/app/uploads/2021/09/sovari_valtakunnallinen_raportti_2020_tyopajat_valmis-2.pdf
- Kinnunen, T-M., Riuttanen, M. & Teriö, L. (10.5.2016). Minäkäsitys ja itsetunto. *Psykaa*. <https://blogit.gradia.fi/psykaa/minakasitys-ja-itsetunto/>
- Kiviruusu, O. (i.a.) *Itsetunto*. Saatavilla 15.5.2022 <https://nuortenlinkki.fi/tietopiste/tietoartikkelit/mielenterveys/itsetunto>
- Kohtaamispaikka FÖLIS. (15.6.2021). *FÖLIS-pelin esittely* [Video]. YouTube. https://www.youtube.com/watch?v=9mx588x_6Xo
- L 1285/2016. Nuorisolaki 21.12.2016/1285. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>
- Lastensuojelun keskusliitto. (2014). *Lasten osallistumisen etiikka – Lapset ja nuoret palveluiden kehittäjinä. Kymmenen periaatetta* [Opas]. Saatavilla 16.10.2022 https://www.lskl.fi/wp-content/uploads/Lasten_osallistumisen_etiikka1.pdf
- Mattila, A. (27.8.2018). *Optimismi*. Saatavilla 18.11.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/ont00902>
- Mielenterveyden keskusliitto. (i.a.). *Näkökulmana toipuminen*. Saatavilla 14.5.2022 <https://www.mtkl.fi/toimintamme/nakokulmana-toipuminen/>
- Mielenterveystalo. (i.a.). *Stigma eli häpeäleima*. Saatavilla 14.5.2022 <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/Stigma.aspx>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-a). *Millaisia asioita arvostan?* <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/itsetuntemus-ja-itsetunto/millaisia-asioita-arvostan/>
- MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-b). *Mielenterveyden käsi kuvaa mielen hyvinvointiin vaikuttavia arjen valintoja*. <https://mieli.fi/vahvista-mielenterveyttasi/mielenterveys-ja-arjen-aidot/mielenterveyden-kasi-kuvaa-mielen-hyvinvointiin-vaikuttavia-arjen-valintoja/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-c). *Mitä MIELI ry tekee?*

<https://mieli.fi/mieli-ry/toiminta/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-d). *Strategia*. <https://mieli.fi/mieli-ry/strategia/>

MIELI Suomen Mielenterveys ry. (i.a.-e). *Kadonneen ystävän jäljillä -peli*.

<https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/materiaalit/kadonneen-ystavan-jaljilla-peli/>

Nikkinen, E., & Peräaho, K. (2019). *Hyvän mielen treenivihko. Ohjaajan opas – Harjoitteita nuorten mielenterveyden edistämiseen* [Opas]. Osaa-
miskeskus Vahvistamo. Saatavilla 14.5.2022 [https://vahvis-
tamo.fi/wp-content/uploads/2019/03/ohjaajanopas_tulostus.pdf](https://vahvistamo.fi/wp-content/uploads/2019/03/ohjaajanopas_tulostus.pdf)

Nordling, E., Rissanen, P. (2020). *Mielenterveystyö uudistuu – Toipumisorien-
taation teoreettiset lähtökohdat*. [https://www.julkari.fi/bitstream/han-
dle/10024/140792/URN_ISBN_978-952-343-591-9.pdf?se-
quence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140792/URN_ISBN_978-952-343-591-9.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Nuorten mielenterveystalo. (i.a.). *Turvaverkkoni*. Saatavilla 19.11.2021

[https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenter-
veydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/Turvaverk-
koni.aspx](https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/Turvaverkkoni.aspx)

Nyyti ry. (i.a.). *Arvot*. Saatavilla 14.5.2022 [https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-
elamantaitoa/persoonallisuus/arvot/](https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opielamantaitoa/persoonallisuus/arvot/)

Opintokeskus Sivis. (i.a.). *SOWT-analyysi*. Saatavilla 8.5.2022 [https://www.ok-
sivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-me-
netelmia/swot-analyysi.html](https://www.oksivis.fi/jarjestoarvioinnin-ilmansuuntia/arvioinnin-tiedonkeruun-menetelmia/swot-analyysi.html)

Raivio, J. & Raivio, M. (2020). *Toipuva mieli. Opas toipumisorientaatioon*. PS-
kustannus.

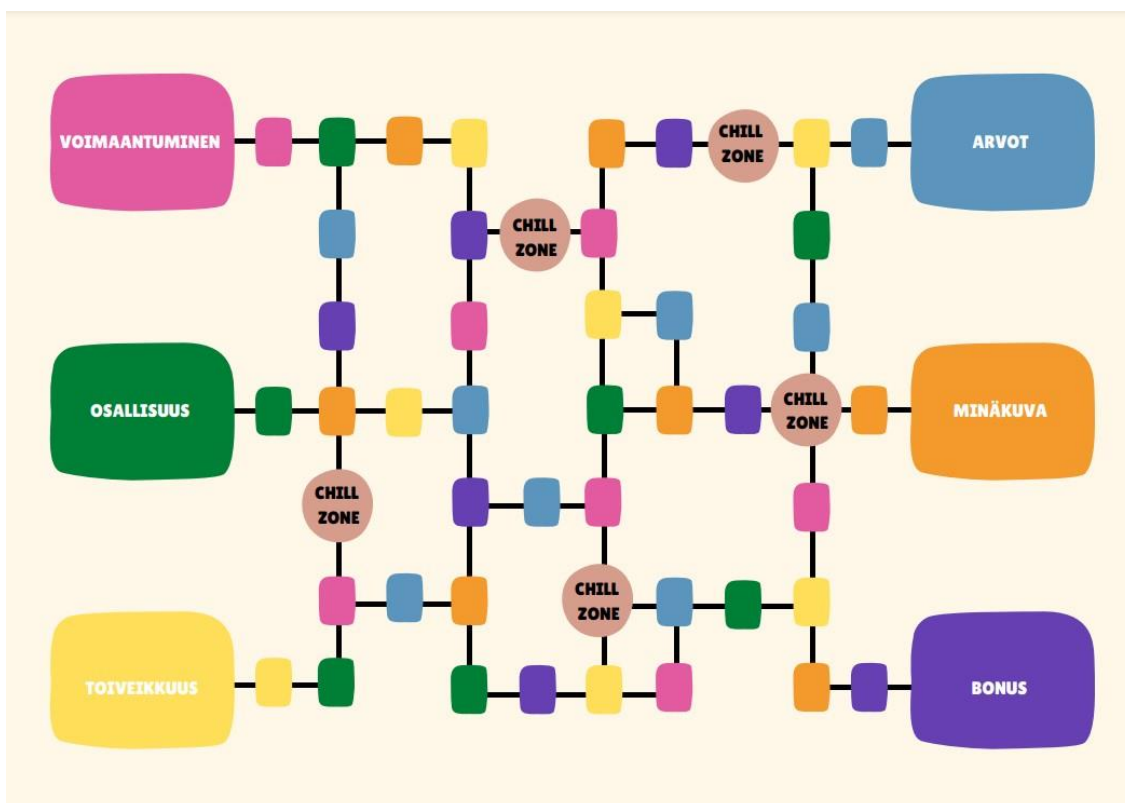
Rikoksantorjuntaneuvosto. (i.a.). *Varhainen tuki ja syrjäytymisen ehkäisy*. Saa-
tavilla 3.5.2022 [https://rikoksantorjunta.fi/varhainen-tuki-ja-syrjailyty-
misen-ehkaisy](https://rikoksantorjunta.fi/varhainen-tuki-ja-syrjailyty-misen-ehkaisy)

Salovuori, S. (15.10.2021). *Häpeä ajaa kätkeytymään tai naamioitumaan –
kuinka murtaa yksinäisyyden stigmaa?* [https://mieli.fi/blogit/hapea-
ajaa-katkeytymaan-tai-naamioitumaan-kuinka-murtaa-yksinaisyy-
den-stigmaa/](https://mieli.fi/blogit/hapea-ajaa-katkeytymaan-tai-naamioitumaan-kuinka-murtaa-yksinaisyyden-stigmaa/)

- Scottish Recovery Network. (11.2.2019). *Let's talk about recovery* [Video]. YouTube. <https://www.youtube.com/watch?v=Tedjw6nslrU&t=91s>
- Scottish Recovery Network. (i.a.). *A new future for mental health – Scottish Recovery Network strategic plan 2021-2024*. Saatavilla 4.5.2022 [https://www.scottishrecovery.net/wp-content/uploads/2021/05/Scottish Recovery Network Strategic Plan 202124.pdf](https://www.scottishrecovery.net/wp-content/uploads/2021/05/Scottish_Recovery_Network_Strategic_Plan_202124.pdf)
- Sosiaali- ja terveysministeriö. (i.a.). *Syrjäytymisen ja köyhyyden ehkäiseminen*. Saatavilla 3.5.2022 <https://stm.fi/syrjaytymisen-ja-koyhyden-ehkaisy>
- Suomen nuorisoalan kattojärjestö Allianssi ry. (10.1.2022). *Pitääkö olla huolissaan – nuorten mielenterveyspalvelut kuntoon*. <https://nuorisoala.fi/vaikuttaminen/miten-me-allianssissa-vaikutamme/vaikuttaminen-hyvinvointialueisiin/pitaa-olla-huolissaan-nuorten-mielenterveyspalvelut-kuntoon/>
- Tampereen yliopistollinen sairaala. (10.2.2020). *Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta*. [https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu\(102911\)](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu(102911))
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-a). *Osallisuus*. Saatavilla 21.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (i.a.-b). *Pelillisyyden hyödyntäminen sosiaalityössä*. Saatavilla 19.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/osallisuuden-edistaminen/heikoimmassa-asemassa-olevien-osallisuus/osallisuuden-edistamisen-mallit/uudista-asiakastyota-luovasti-ja-leikkisasti/pelillisyyden-hyodyntaminen-sosiaalityossa>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (i.a.-c). *Mielenterveyden edistäminen päiväkodeissa, kouluissa ja oppilaitoksissa*. Saatavilla 19.11.2021 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/lasten-ja-nuorten-mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen-paivakodeissa-ja-kouluissa>

- Terveyskylä. (11.12.2017). *Minäkuva ja sairauden aiheuttamat muutokset*.
<https://www.terveyskyla.fi/nuortentalo/hoitoni/oman-sairauden-hoito/min%C3%A4kuva-ja-sairauden-aiheuttamat-muutokset>
- Tuominen, T. (3.4.2020). *Kirjoituspöytäsuunnittelusta kokeiluihin ja pilotteihin – arviointi osana tuloksellista kokeilukulttuuria*. <https://talk.turkuamk.fi/digitalisaatio/kirjoituspoytasuunnittelusta-kokeiluihin-ja-pilotteihin-arviointi-osana-tuloksellista-kokeilukulttuuria/>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (14.11.2012). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa* [Opas]. Saatavilla 17.10.2022 https://tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf
- Vernerinen. (18.9.2020). *Voimaantuminen*. <https://verneri.net/yleis/voimaantuminen>
- Vernerinen. (26.3.2014). *Identiteetti, minäkuva ja itsetunto*. <https://verneri.net/yleis/identiteetti-minakuva-ja-itsetunto>
- Vuorinen, K. (6.7.2017). *Toiveikkaus*. Saatavilla 18.11.2021 <https://www.terveyskirjasto.fi/Inv00002>
- Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö. (i.a). *Tunnetaidot*. Saatavilla 4.5.2022 <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

LIITE 1. Pelilauta



LIITE 2. Arvo-teemakortit

| | | | | | |
|---|---|--|---|--|--|
| Millaisia asioita arvostat toisissa ihmisissä? | Mitä taide merkitsee sinulle? | Minkä arvojen mukaan elät tällä hetkellä? | Kesä vai talvi? | Syksy vai kevät? | 3 parasta pizzatäytettä |
| Ovatko arvosi muuttuneet elämäsi aikana? Miten? | Kohtaavatko elämäsi valinnat arvopohjasi? | Millaisten arvojen mukaan haluaisit elää? | Jos joutuisit syömään/ juomaan loppuelämäsi vain yhtä ruokaa ja juomaa, mitkä ne olisivat? | Onko lasi puoliksi tyhjä vai puoliksi täysi? | Mistä näistä luopuisit mieluiten loppuelämäksesi? kahvi vai energiajuomat sipsit vai karkit Netflix vai puhelin |
| Jos voisit tehdä päivän aikana ihan mitä tahansa lain rajoissa, mitä tekisit? | Mitä tasa-arvo merkitsee sinulle? | Suklaa vai salmiakki? | Mistä näistä et suostuisi luopumaan loppuelämäsi ajaksi? kahvi vai energiajuomat sipsit vai karkit Netflix vai puhelin | Kissat vai koirat? | Kuuluko ananas pizzaan? |
| Kumpi supervoima? Näkymättömyys vai Teleporttaus | Mitä asioita et arvosta? | Mitä asioita pidät elämässä kauniina? | Järvi-, metsä- vai kaupunki-maisema? | Mitä luonto merkitsee sinulle? | Katso ikkunasta ulos ja kerro mitä kauniita näet. |
| Mitkä asiat tekevät elämästä hyvän? | Millaista ihmistä kunnioitat? | Mitä musiikki merkitsee sinulle? | | | |
| Mitkä pelit ja pelaaminen merkitsevät sinulle? | Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä? | 5 asiaa, jotka ottaisit mukaan viikoksi autiolle saarelle. | | | |

LIITE 3. Voimaantumisen-teemakortit

| | | | | | |
|--|---|---|---|--|--|
| <p>Jatka lausetta:</p> <p>Jos voisin lisätä arkeeni yhden mukavan asian lisää, se olisi...</p> | <p>Kuinka sinä rentoudut?</p> | <p>Kerro muille mieli-puuhistasi. :)</p> | <p>Millä tavoin palaudut parhaiten?</p> | <p>Millaisen hyvän teon voisit tehdä itsellesi tänään?</p> | <p>Mikä saa sinut nauramaan?</p> |
| <p>Kuinka voisit palkita itseäsi?</p> | <p>Mistä saat voimaa?</p> | <p>Mikä taito helpottaisi elämääsi? Miksi?</p> | <p>Miltä rento keho tuntuu?</p> | <p>Mitä luovuus sinulle tarkoittaa?</p> <p>Oletko luova?</p> | <p>Mikä on voimabiisisi?</p> <p>Voit soittaa sitä vähän muillekin!</p> |
| <p>Millä tavoin voi vahvistaa omaa hyvinvointia?</p> | <p>Valitse joku supervoima, jonka saisit päiväksi. Mikä se olisi ja miksi?</p> | <p>Kerro parhaat vinkit unen saamiseen.</p> | <p>Lihasko voima vai henkinen voima?</p> <p>Mitä eroa niillä on ja missä tilanteissa niitä tarvitaan?</p> | <p>Mainitse 5 asiaa, jotka tuovat hyvää oloa arkeesi.</p> | <p>Minkälainen liikkuminen on sinulle mieleisintä?</p> |
| <p>Mistä tunnistat voivasi hyvin?</p> | <p>Missä näissä nukkuisit mieluiten?</p> <p>Teltta Aurinkotuoli Laiva Lentokone</p> | <p>Mikä on bravuurisi kokatessa?</p> | <p>Mitä hyvää voisit tehdä jollekin toiselle tänään?</p> | <p>Minkälaisen kuvan haluat jättää itsestäsi tälle maailmalle?</p> | <p>Puhutko itsestäsi kauniisti? Kuinka sitä voisi opetella?</p> |
| <p>Miten voisit hemmotella itseäsi?</p> | <p>Mitä suunnitelmia sinulla on tälle viikolle?</p> | <p>Mitä onnellisuutta tarkoittaa juuri sinulle?</p> | | | |
| <p>Mille meemille/videolle nauroit viimeksi?</p> | <p>Mitä hyvää uskot tulevaisuuden tuovan tullessaan?</p> | <p>Kuvaile ihanne-maailmaasi.</p> | | | |

LIITE 4. Osallisuus-teemakortit

| | | | | | |
|---|---|---|--|--|--|
| <p>Yhteiskunnallisiin asioihin voi vaikuttaa äänestämällä.</p> <p>Oletko koskaan äänestänyt?</p> | <p>Yhteiskunnallisiin asioihin voi vaikuttaa järjestötoiminnalla.</p> <p>Mitä järjestöjä paikkakunnallasi on?</p> | <p>Mihin ryhmiin kuulut?</p> | <p>Mitä asioita kavereiden kanssa voi tehdä?</p> | <p>Mitä toimintaa kaipaisit omalle paikkakunnallesi?</p> <p>esim. liikuntaan, kulttuuriin tai vapaa-aikaan liittyen</p> | <p>Mitä lakia muuttaisit ja miten?</p> |
| <p>Mitä harrastat? Miksi?</p> | <p>Mitä haluaisit harrastaa?</p> | <p>Mikä on viimeisin ryhmä, mihin liityit?</p> | <p>Mitä kivaa teit viimeksi läheistesi kanssa?</p> | <p>Jos voisit lähteä läheistesi kanssa minne vain maailmassa, minne menisitte ja mitä tekesitte?</p> | <p>Jos voisit osallistua yhteen mihin tahansa tapahtumaan, mikä se olisi ja miksi juuri siihen?</p> |
| <p>Mitä päihteettömiä asioita ystävien kanssa voi tehdä?</p> | <p>Yhteiskunnallisiin asioihin voi vaikuttaa toimimalla vapaaehtoisena.</p> <p>Mitä vapaaehtoistyötä voisit tehdä?</p> | <p>Mihin kaikkiin ryhmiin ihminen voi kuulua?</p> | <p>Uusien tyyppien tapaaminen voi joskus jännittää.</p> <p>Miten jännitystä voisi helpottaa?</p> | <p>Minkä yhden teon tekisit, jolla voi muuttaa maailmaa? Käytössäsi on kaikki maailman keinot ja tavat.</p> | <p>Viihdytkö enemmän isossa vai pienessä porukassa?</p> |
| <p>Mikä on paras ystävydestä kertova biisi?</p> <p>Voit soittaa sitä vähän muillekin!</p> | <p>Mikä on paras ystävydestä kertova elokuva, sarja tai kirja?</p> <p>Voit kertoa lyhyesti juonesta muillekin!</p> | <p>Mistä voit paikkakunnallasi käydä kysymässä opiskeluun tai työhön liittyviä kysymyksiä?</p> | <p>Kerro, voivatko netistä/somesta löytyvät ystävät olla yhtä arvokkaita kuin kasvokkain tavatut?</p> | <p>Mistä asioista voi päätellä kuuluvansa osaksi jotain ryhmää, kuten kaveriporukkaa?</p> | <p>Mikä tätä ryhmää yhdistää? Mitä yhteistä teillä on?</p> |
| <p>Millaiset asiat tuovat sinulle turvallisuuden tunnetta ryhmässä?</p> | <p>Minkä asian puolesta voisit osallistua mielenosoitukseen?</p> | <p>Millainen on mielestäsi hyvä ystävä?</p> | | | |
| <p>Millaisia rooleja sinulla on?</p> <p>Esimerkiksi nuori, työpajalainen, perheenjäsen yms.</p> | <p>Millaisia rooleja sinulla on 5 vuoden päästä?</p> <p>Esimerkiksi opiskelija, aikuinen, vapaaehtoinen yms.</p> | <p>Millaisia rooleja sinulla on 10 vuoden päästä?</p> <p>Esimerkiksi opiskelija, työntekijä, taiteilija yms.</p> | | | |

LIITE 5. Positiivinen minäkuva-teemakortit

| | | | | | |
|--|---|--|---|--|---|
| <p>Mitä eläintä muistutat ja miksi?</p> <p>Kerro 3 perustelua.</p> | <p>Missä olet hyvä?</p> <p>Mainitse 1-3 asiaa.</p> | <p>Kuvaile itseäsi 5 eri sanalla/adjektiivilla.</p> | <p>Muistatko pysähtyä elämässä?</p> <p>Mitä se merkitsee sinulle?</p> | <p>Mitä taitoja olet kehittänyt itsellesi vapaa-ajan toimintojen, kuten harrastusten myötä?</p> | <p>Mikä on sinun turvapaikkasi?</p> <p>Ei paikka, jossa voit olla oma itsesi.</p> |
| <p>Mikä oli lapsuutesi haave-ammatti?</p> | <p>Mikä biisi kuvastaa sinua parhaiten?</p> <p>Voit soittaa sitä lyhyesti muillekin!</p> | <p>Mitkä ovat parhaat luonteenpiirteesi?</p> | <p>Jatka lausetta:</p> <p>Viiden vuoden päästä olen...</p> | <p>Missä tilanteessa olet ylittänyt itsesi?</p> | <p>Jos voisit valita, mihin elokuvaan tai tv-sarjaan haluaisit osallistua ja miksi? Kuka olisit?</p> |
| <p>Mitä uutta olet oppinut itsestäsi kuluneen vuoden aikana?</p> | <p>Nimeä 3 näkyvintä luonteenpiirrettäsi.</p> | <p>Mikä on kaikkein paras asia sinussa?</p> | <p>Kehen elokuva- tai tv-hahmoon voit samaistua ja miksi?</p> | <p>Kuka Muumien hahmo olet? Miksi?</p> | <p>Mikä on lempi eläimesi?</p> <p>Kerro 3 perustelua.</p> |
| <p>Mikä on lempi vuodenaikasi?</p> <p>Kerro 3 perustelua.</p> | <p>Miten voi osoittaa toiselle, että välittää hänestä?</p> | <p>Mikä on sinun mielestäsi paras aika päivästä? Miksi?</p> | <p>Millaisia odotuksia sinulla on elämältäsi?</p> | <p>Mitä kaunista sinussa on?</p> | <p>Mikä on kaikkein tärkeintä elämässäsi juuri nyt?</p> |
| <p>Mikä karkki olisit?</p> <p>Mitä se kertoo sinusta?</p> | <p>Mikä jäätelö olisit?</p> <p>Mitä se kertoo sinusta?</p> | <p>Miten esittelet itsesi uudelle ihmiselle? Mitä kerrot itsestäsi?</p> | | | |
| <p>Mitä lause "ihmisen tulisi olla itsensä paras ystävä" mielestäsi tarkoittaa?</p> | <p>Millainen olet lemppari tyypiesi seurassa?</p> | <p>Mitä rohkeaa olet tehnyt kuluneen vuoden aikana?</p> | | | |

LIITE 6. Toiveikkuus-teemakortit

| | | | | | |
|---|--|---|--|--|--|
| Mitä taitoja sinulla jo on? Entä mitä taitoja haluaisit vielä kehittää? | Kerro tai etsi jokin sanonta, jossa puhutaan toiveikkuudesta. | Mistä saat ja löydät inspiraatiota? | Mitä hyvää elämässäsi on? | 3 asiaa, jotka haluat saavuttaa elämäsi aikana | Kerro jokin tilanne, jossa tunsit onnistumisen tunnetta. |
| Mikä tuo sinulle jaksamista? | Kuka tai mikä tukee sinua silloin, kun sinulla on hankalaa? | Mitä odotat tältä vuodelta? | Mitkä arjen pienet asiat tuovat sinulle hyvää oloa? | Jos Aladdinin taikalamppu voisi toteuttaa sinulle 3 toivomusta, mitä ne olisivat? Ei saa toivoa lisää toiveita! | Keksi tai etsi itsellesi positiivinen motto kulkemaan mukana elämässäsi. Voit pyytää apua pelikavereiltasi. |
| Mitä hyvää tämä päivä voi vielä tuoda sinulle? | Milloin tunnet olosi itsevarmimmaksi? Kuinka sitä tunnetta voisi ylläpitää? | Mistä unelmoit? | Läheisestäsi tuntuu toivottomalta; mitä lohduttavaa voit tehdä tai sanoa hänelle? Voitte pohtia yhdessäkin <3 | Tiesithän, että sinusta välitetään? <3 Nosta uusi kortti! | Etsi puhelinta käyttäen kuva, joka kuvastaa sinulle toivoa. Voit näyttää kuvan muille. |
| Miten hyvä olo näkyy sinusta? | Mikä saa sinut hyvälle tuulelle? | Mitä tavoitteita sinulla on? | Mikä merkitys unelmilla on omalle hyvinvoinnille? | Mitä seuraava lainaus tarkoittaa: "Jos haluat rakentaa laivan, älä pakota ihmisiä keräämään puuta äläkä anna heille tehtäviä ja töitä, vaan opeta heitä kaipaamaan loputonta meren äärettömyyttä." -Antoine de Saint-Exupéry | Miten selittäisit sanan toivo ihmiselle, joka ei tiedä mitä se tarkoittaa? |
| Minkä unelman toteutumisen koet tärkeimpänä? | Luuletko, että joitakin unelmia olisi helpompi saavuttaa kuin toisia? | Miten päästä eteenpäin kurjasta päivästä? | | | |
| Jos saisit lottovoiton, mitä tekisit? | Oletko nähnyt elokuvan, lukenut kirjan tai muuten kuullut henkilöstä, joka on selvinnyt isoista vastoinkäymisistä eteenpäin? Jos et keksi ketään, kysy muilta tai etsikää yhdessä Googlesta. | Minkälaiset luonteenpiirteet auttavat tavoitteiden saavuttamisessa? | | | |

LIITE 7. BONUS-teemakortit

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| <p>Kehurinki!</p> <p>Kehukaa vuorotellen vasemmalla puolellanne olevaa tyyppiä ainakin yhdellä sanalla.</p> | <p>Kirjoittakaa läheisenne somepäivitykseen positiivinen kommentti <i>tai</i> kirjoittakaa paperille kehu ja antakaa se jollekin pelaajalle.</p> | <p>Sanaselitys:</p> <p>Selitä seuraavat sanat käyttämättä kyseistä sanaa. Muut arvaavat mikä sana on kyseessä.</p> <p>inho haikeus onni</p> | <p>Etsikää huoneesta jokin itseänne kuvaava esine ja kertokaa muille vuorotellen, miksi valitsitte sen.</p> | <p>Keskustelkaa, miten haaveet, unelmat ja toiveet eroavat toisistaan.</p> | <p>Piirrä paperille unelmattisi, muut yrittävät arvata mitä piirrät.</p> |
| <p>Sanaselitys:</p> <p>Selitä seuraavat sanat käyttämättä kyseistä sanaa. Muut arvaavat mikä sana on kyseessä.</p> <p>kiitollisuus raivo helpotus</p> | <p>Voiko musiikin avulla käsitellä tunteita? Kirjoittakaa ylös biisit, joita kuuntelette kun olette:</p> <p>iloisia surullisia haikeita</p> | <p>Sanaselitys:</p> <p>Selitä seuraavat sanat käyttämättä kyseistä sanaa. Muut arvaavat mikä sana on kyseessä.</p> <p>väsymys riemu jännitys</p> | <p>Sanaselitys:</p> <p>Selitä seuraavat sanat käyttämättä kyseistä sanaa. Muut arvaavat mikä sana on kyseessä.</p> <p>rohkeus rakkaus toivo</p> | <p>Jokainen kertoo mikä eläin tulee mieleen sanasta sinnikäs.</p> | <p>Jokainen kertoo mikä eläin tulee mieleen sanasta leppoisa.</p> |
| <p>Rentoutumisharjoitus: Laittakaa silmät kiinni. Hengittäkää sisäänhengitystä 5 sekuntia ja uloshengitystä 5 sekuntia. Toistakaa 1 minuutin ajan.</p> | <p>Pohtikaa yhdessä, voivatko tunteet tarttua toisiin ihmisiin. Miten?</p> | <p>Suunnitelkaa ja piirtäkää yhdessä nuorten keskus, josta löytyisi kaikki nuorille tarkoitetut palvelut ja kaupat.</p> | <p>Etsikää kuva tai lyhyt video, joka kuvaa sanaa onnellisuus.</p> <p>Esitelkää kuvat tai videot vuorotellen toisillenne.</p> | <p>Jokainen etsii biisin, joka kuvastaa suuttumusta.</p> <p>Kertokaa, mitkä biisit valitsitte.</p> | <p>Etsikää netistä MIELI ry:n temperamentti-toteemi -tehtävä. Valitkaa itseänne kuvaava toteemieläin ja käykää läpi kaikkien vastaukset.</p> |
| <p>Kertokaa etunimenne kirjaimia käyttäen erilaisia asioita, joita pidätte tärkeänä elämässä.</p> <p>esimerkiksi: M = meri I = ihmiset L = leffat O = onnellisuus</p> | <p>Jokainen valitsee itselleen tunteen. Tämän jälkeen käykää vuorotellen läpi, minkä tunteen kukin on valinnut ja missäpäin kehoa tunne tuntuu.</p> | <p>Kertokaa, mitkä tunteet näistä väreistä tulevat mieleenne:</p> <p>punainen sininen keltainen</p> | <p>Pohtikaa, mitä toivotte toisilta erilaisissa vuorovaikutustilanteissa.</p> <p>Esimerkiksi riitatilanteessa, palaverissa tai perus keskusteluissa.</p> | <p>Skenaario: olet ensimmäisessä työssäsi ja pomosi pyytää toistuvasti sinua tekemään sellaisia töitä, jotka eivät kuulu tehtäviisi.</p> <p>Mitä tekisitte tilanteessa?</p> <p>Mitä tunteita tilanne voi herättää?</p> | <p>Miettikää yhdessä, mitä huolia nuorilla voi olla. Pohtikaa tämän jälkeen, mitä näille huolille voisi tehdä. <3</p> |
| <p>Kertokaa vuorotellen jokin myönteinen asia tästä päivästä.</p> | <p>Kirjoittakaa itsellenne puhelimiin hyvän mielen muistutukset loppuviikon jokaiselle päivälle.</p> <p>Esimerkiksi: "olet arvokas" "sinusta välitetään" "you can do it!"</p> | <p>Kootkaa yhdessä ryhmällemme arvotaulu, jonka kaikkiin arvoihin jokainen voi sitoutua.</p> <p>Keksikää vähintään 3 arvoa</p> | | | |
| <p>Keksikää itsellenne tehtävät, joilla tuotte hyvää mieltä jollekin läheisellenne.</p> <p>Jokainen suorittaa keksityn tehtävän omalla ajallaan.</p> | <p>Jokainen kirjoittaa nimettömästi jonkin ajatuksen tai kysymyksen ohjaajalle, joka vastaa kysymykseen yhdessä sovitun ajan kuluessa.</p> | <p>Etsikää kuva, joka kuvastaa tämänhetkistä tunnetilaa ja näyttäkää kuvat muille.</p> | | | |

LIITE 8. Pelikirja



Mieleni-lautapelin pelikirja



Mieleni-lautapeli

2-6 pelaajaa
pelaika n. 60-90 min

Pelin tavoitteet ja tarkoitus:

- tavoitteenasi on kerätä jokaisesta teemasta yksi kortti
- tarkoituksenas on vastata korttien kysymyksiin tai tehdä niissä annettuja tehtäviä
- peli haastaa sinua pohtimaan esimerkiksi tulevaisuuttasi, sinulle tärkeitä asioita sekä omia vahvuuksiasi
- pelissä voi tulla vastaan myös vaikeita/hankalia kysymyksiä, mutta niitäkin on tärkeitä pohtia <3

Pelin teemat:

OSALLISUUS
VOIMAANTUMINEN
ARVOT
POSITIIVINEN MINÄKUVA
TOIVEIKKUUS
BONUS

Muistathan peliä pelatessa:

- lue kortti ensin itsellesi ja lue se vasta sitten ääneen, kun olet päättänyt vastata kysymykseen
- on täysin ok olla vastaamatta kysymyksiin <3
- jokaisella on oikeus omiin mielipiteisiin, ajatuksiin ja tunteisiin
- kunnioitetaan, autetaan ja kuunnellaan toisia
- peliä pelataan luottamuksella

Ennen pelaamista:

Pohtikaa hetki yhdessä, mitä pelin eri teemat tarkoittavat.

käyttäkää tähän n. 10-15 min

OSALLISUUS

Vaikuttaminen, osallistuminen ja johonkin ryhmään kuuluminen.

Pohtikaa, mihin eri ryhmiin 14-vuotias 8. luokalla oleva Elia voi kuulua?

VOIMAANTUMINEN

Omien vahvuuksien ja voimavarojen löytäminen sekä hyvinvoinnin lisääminen.

Mitä taitoja sinulla on tai missä olet hyvä?

ARVOT

Asiat, jotka koetaan tärkeiksi ja joiden puolesta puhumme.

Mitkä asiat ovat sinulle tärkeitä?

POSITIIVINEN MINÄKUVA

Minäkuva vastaa kysymykseen "millainen minä olen?" ja se voi koostua erilaisista rooleista, joita sinulla on.

Mikä on kaikkein parasta juuri sinussa?

TOIVEIKKUUS

Positiivinen ajattelutapa, tavoitteiden ja tulevaisuuden pohtiminen.

Mistä unelmoit?

Pelin säännöt

1. Kaikki pelaajat valitsevat itselleen teemoista haluamansa kortipesän, josta peli aloitetaan ja jonne palataan pelin lopussa.
2. Isoimman noppaluvun heittänyt pelaaja aloittaa. Pelivuoro kiertää myötäpäivään ja pelissä liikutaan noppaa heittämällä.
3. Heitä noppaa ja liiku pelilaudalla silmäluvun osoittaman määrän verran. Nosta laudan värikoodia vastaava kortti. Vastaa kortin kysymykseen tai tee kortissa annettu toiminto. Kun olet suorittanut tehtävän, kerää kortti itsellesi ja anna vuoro seuraavalle.
4. BONUS- kortit suoritetaan yhdessä ja kortin nostaja saa pitää kortin itsellään.
5. Tavoitteenasi on kerätä jokaisesta teemapakasta 1 kortti ja palata takaisin valitsemaasi kortipesään pelilautaa pitkin. Vastaa vielä kortipesän teemakorttiin. Et tarvitse kortipesään pääsyssä tasalukua.
6. Kun päädyt sellaisen teeman kohdalle, josta olet jo aiemmin nostanut kortin, voit joko: nostaa kortin, vastata kysymykseen ja jatkaa vuoroasi toisen kerran TAI jäädä paikalle korttia nostamatta ja antaa vuoron seuraavalle.
7. Jos korttiin vastaaminen tuntuu hankalalta, voit nostaa myös toisen kortin ja valita näiden korttien välillä. Laita se kortti takaisin pakkaan, johon et aio vastata. Mikäli et halua vastata kumpaankaan korttiin, laita molemmat kortit takaisin pakkaan ja anna vuoro seuraavalle pelaajalle.
8. Pelilaudalta löytyy "chill zoneja", joihin voit jäädä hengaillemaan yhden kierroksen ajaksi, tai heittää noppaa uudestaan ja jatkaa vuoroasi.

LIITE 9. Ohjaajan opas

Mieleni- lautapelin ohjaajan opas



Alkusanat ja terveiset

Mieleni-lautapeli on toteutettu yhteistyönä Diak-ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelijoiden, MIELI ry:n ja Into ry:n kanssa.

Toivotamme teille ajatuksia herättäviä ja merkittäviä pelihetkiä!

Terveisin,
MIELI ry, Into ry,
Ida Vehniäinen & Salla Vuopio



Mieleni-lautapeli

Peli on työpajoille ammattilaisten käyttöön suunnattu menetelmä, jonka avulla valmentautujat ja ohjaajat pyrkivät tuntemaan itsensä ja toisensa paremmin.

Mieleni on lautapeli, jossa liikutaan noppaluvun määrittämällä tavalla eri teemoja pohtimalla ja kortteja keräämällä.

Pelin tavoitteena on vahvistaa erityisesti mielen terveyden häiriöitä sairastavien työpajoilla valmentautuvien nuorten hyvinvointia toipumisorientaation periaatteiden kautta.

Toipumisorientaation teemoja ovat osallisuus, toiveisuus, positiivinen minäkuva, arvopohjat sekä elämänhallinta ja voimaantuminen.

Pelin avulla tuetaan myös muiden valmentautujien mielen terveyden edistämistä.

Ohjaaminen on erittäin tärkeä osa pelin toimivuutta ja tästä syystä ohjaajan ammatti- ja ohjaustaidot ovat erittäin tärkeässä roolissa.

Peliä ja kortteja voi käyttää:

Ryhmäpelinä, jossa pelaajia on max. 6 ja peliä pelataan pelisääntöjen mukaisesti

Pienryhmäpelinä, jossa pelaajia on max. 4. Tällöin kortteja voidaan kerätä jokaisesta pakasta 2-3 kappaletta.

Yksilöohjauksena, jossa pelin kortteja voidaan käyttää keskustelun avaajina.

Toipumisorientaatio Mieleni-pelin viitekehystenä

Toipumisorientaation peruseriaate on se, että erilaisista mielen terveyden ongelmista huolimatta ihmisellä olisi mahdollisuus täyteen, toiveikkaaseen ja osallistavaan elämään.

Työtettä käyttäessä tuetaan nuorta löytämään hänen omat reittinsä kohti mielekästä, yksilöllistä ja merkityksellistä elämää. Toipumisorientaatiossa toipuminen nähdään yksilöllisenä prosessina ja nuori nähdään aktiivisena toimijana, jolla on vastuuta omasta toipumisestaan.

Työntekijällä ja nuorella on tasavertainen kumppanuuteen rakentuva suhde. Tärkeää on aito usko nuoren voimavaroihin ja hyvän elämän mahdollisuuteen. Työte tukee kaikkia, diagnoosista tai diagnoosittomuudesta huolimatta.

Toipumisorientaatio perustuu Scottish Recovery Networkin CHIME-malliin, joka kuvaa toipumista 5 teeman kautta. Teemat ovat osallisuus, toiveisuus, positiivinen minäkuva, arvot sekä elämänhallinta ja voimaantuminen. Pelissämme käytetyt teemat pohjautuvat CHIME-malliin.

Pelin teemat:

Voimaantuminen

Prosessi, jonka aikana ihminen löytää itsestään erilaisia voimavaroja ja vahvuuksia. Pelin kautta tunnistetaan omia vahvuuksia, elämän merkityksellisiä asioita ja pohditaan arjen hyvinvointiin liittyviä tekijöitä.

Osallisuus

Keskiössä yhteisöön kiinnittyminen ja yhteenkuuluvuuden tunne. Pelissä osallisuutta pohditaan vaikuttamisen mahdollisuuden ja erilaisiin ryhmiin kuulumisen kautta.

Toiveikkaus

Optimistinen ajattelutapa, tavoitteet ja usko merkitykselliseen tulevaisuuteen. Korttien kautta pohditaan tulevaisuuden unelmia, haaveita ja odotuksia.

Pelin teemat:

Arvot

Omien arvojen tunnistaminen helpottaa itselle soveltuvien ratkaisujen tekemisessä elämässä. Pelissä pohditaan omia arvoja ja itselle merkittäviä asioita.

Positiivinen minäkuva

Minäkäsitys syntyy useista minäkuvista, jotka ihminen muodostaa itsestään vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Pelissä positiivista minäkuva luodaan muun muassa pohtimalla omia taitoja ja luonteenpiirteitä.

BONUS

Tässä osiossa tarkoituksena on pohtia ja tehdä tehtäviä yhdessä edistämällä pelaajien osallisuutta ja tukien ryhmäytymistä. BONUS-korteissa käsitellään kaikkia edellä mainittuja teemojen lisäksi tunnetaitoja.

Pelin säännöt

1. Kaikki pelaajat valitsevat itselleen teemoista haluamansa kotipesän, josta peli aloitetaan ja jonne palataan pelin lopussa.
2. Isoimman noppaluvun heittänyt pelaaja aloittaa. Pelivuoro kiertää myötäpäivään ja pelissä liikutaan noppaa heittämällä.
3. Heitä noppaa ja liiku pelilaudalla silmäluvun osoittaman määrän verran. Nosta laudan värikoodia vastaava kortti. Vastaa kortin kysymykseen tai tee kortissa annettu toiminto. Kun olet suorittanut tehtävän, kerää kortti itsellesi ja anna vuoro seuraavalle.
4. BONUS- kortit suoritetaan yhdessä ja kortin nostaja saa pitää kortin itsellään.
5. Tavoitteenasi on kerätä jokaisesta teemapakasta 1 kortti ja palata takaisin valitsemaasi kotipesään pelilautaa pitkin. Vastaa vielä kotipesän teemakorttiin. Et tarvitse kotipesään pääsyssä tasalukua.
6. Kun päädyt sellaisen teeman kohdalle, josta olet jo aiemmin nostanut kortin, voit joko: nostaa kortin, vastata kysymykseen ja jatkaa vuoroasi toisen kerran TAI jäädä paikallasi korttia nostamatta ja antaa vuoron seuraavalle.
7. Jos korttiin vastaaminen tuntuu hankalalta, voit nostaa myös toisen kortin ja valita näiden korttien välillä. Laita se kortti takaisin pakkaan, johon et aio vastata. Mikäli et halua vastata kumpaankaan korttiin, laita molemmat kortit takaisin pakkaan ja anna vuoro seuraavalle pelaajalle.
8. Pelilaudalta löytyy "chill zoneja", joihin voit jäädä hengailemaan yhden kierroksen ajaksi, tai heittää noppaa uudestaan ja jatkaa vuoroasi.

Ohjaajan muistilista

Ennen pelaamista sinun on hyvä tutustua pelin teoriaan, teemoihin ja pelikortteihin. Näiden kanssa sinä pääset tunnustelemaan sekä omia asenteitasi että ajatuksiasi jo ennen ensimmäistä pelikertaa. Aiheisiin ennalta tutustuminen tuo myös lisää itsevarmuutta ohjaustilanteisiin.

Kaikkea ei tarvitse osata eikä tietää, voitte aina ottaa korteista nousevista aiheista selvää yhdessä nuorten kanssa. Tärkeintä on se, että nuori pääsee rakentamaan käsitystään omasta itsestään turvallisessa ympäristössä.

Muistathan, että peli vaatii sensitiivisyyttä, tilannetajuja, heittäytymistä ja joustavuutta. Pelissä olet tasavertainen pelaaja, vaikka ohjauksella onkin suuri merkitys.

Sinä olet pelaajien tuki ja turva hankalien tilanteiden tapahtuessa, joten tilanteissa toimiminen tapahtuu sinun persoonaasi ja ammattitaitoasi hyödyntäen.

Sinä valitset pelattavat kortit omalle ryhmällesi. Kaikkia kortteja ei välttämättä ole hyvä ottaa ensimmäiseen peliin mukaan, jos ryhmäläiset eivät ole tuttuja sinulle tai toisilleen. Kun ryhmä on tutumpi, vaikeampienkin aiheiden kortteja voi lisätä peliin mukaan.

Ohjaajan muistilista

Voitte käyttää aloittajan päättämisessä myös luovempia keinoja yhdessä ryhmäläisten kanssa.

On erittäin tärkeää, että kortti luetaan vasta siinä vaiheessa, kun pelaaja on valmis vastaamaan kortin kysymykseen tai tekemään annetun toiminnon.

On täysin ok ja hyväksyttävää olla vastaamatta kortissa esitettyyn kysymykseen. Myös eri näkökulmat ovat sallittuja ja erittäin toivottujakin pelin aiheita pohtiessa.

Voit myös aina kysyä lisäkysymyksiä pelaajilta, jos haluat aiheesta lisää keskustelua tai pidempiä vastauksia.

Jos joku aihe tuntuu hankalalta pelaajasta, siitä ei ole pakko keskustella ryhmässä, vaan voitte käydä myös kahdenkeskisiä keskusteluja pelin jälkeen.

Mikäli peliaikaa on enemmän ja pelaajia vähäisesti, voi jokaisesta teemapakasta kerätä myös esimerkiksi 2-3 korttia yhden sijaan.

Tsemppiä ohjaustilanteisiin ja hauskoja pelihetkiä! <3



Ohjaajan hyvinvointi

Haluamme, että myös Sinä, ohjaaja, voit työssäsi hyvin. Siksi kokosimme tähän muutaman muistettavan asian oman hyvinvointisi kannalta.

Työhyvinvointia lisää mieluisa, kannustava ja positiivisen ilmapiirin omaava työympäristö, jossa voit olla oma itsesi. Tämä edistää myös työmotivaatiota ja innostusta oman työn suhteen.

Ammatillinen reflektio, itsensä kehittäminen sekä palautteen pyytäminen ja antaminen ovat tärkeä osa työhyvinvointiasi. Pelissä käydään läpi pelaajien vahvuuksia, mutta tunnistathan myös omat vahvuutesi ja tiedostat oman arvosi!

Hyvinvoinnin kannalta on myös erittäin tärkeää erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan ja tehdä aikaa omille harrastuksille sekä rentoutumiselle. Hyvinvoiva ohjaaja jaksaa tukea ohjattaviensa hyvinvointia.



LIITE 10. Pilotoinnin saatekirje

Moikka tyypit!

Me ollaan Salla ja Iita ja me opiskellaan sosionomeiksi Diakissa. Me rakastetaan nuorten kanssa tehtävää työtä sekä erilaisia jutustelun ohessa käytettäviä menetelmiä, kuten pelejä. Tästä syystä me haluttiinkin tehdä opinnäytetyönämme tällainen lautapeli, jossa yhdistyy kaikki nämä asiat. Me ollaan tehty tää peli yhteistyössä Mieli ry:n ja Into ry:n kanssa ja me kaikki toivotaan, että te nautitte tämän pelin tuomista yhteisistä hetkistä <3

Tästä paketista löytyy teille ohjaajan opas, pelikirja, pelilauta, pelikortit sekä palautelappuset. Ohjaajan oppaan läpikäynti ajatuksella ennen pelin aloittamista on merkittävää. Sääntöjä ei ole pelissä paljoa, mutta niiden lukeminen ja ymmärtäminen on myös hyvin tärkeää sekä ohjaajalle, että pelaajille. Te tarvitte pelaamista varten vielä omasta takaa **nopan, pelinappulat, paperia ja kyniä**. Puhelimet on myös hyvä pitää lähettyvillä!

Ottakaa pelaamisesta aikaa ja kirjoittakaa käytetty aika jonkin ylös. Tarvitsemme tämänkin tiedon opinnäytetyötämme varten!

Mukana tulee palautelappuset sekä ohjaajalle tai ohjaajille että pelaajille, eli nuorille. Palautteen antamiseen on hyvä käyttää aikaa ja asioita voi pohtia myös yhdessä. Lopullinen kirjallinen palaute annetaan kuitenkin anonymisti esimerkiksi erilliselle lapulle kirjoitettuna, jotta kellekään ei tulisi paineita vastauksen suhteen. Kun kaikki pelaajat ovat kirjoittaneet nimettömän palautteensa erilliselle lapulle, se taitetaan ja annetaan ohjaajalle. Ohjaaja kirjoittaa tämän jälkeen pelaajien palautteet varsinaiselle isolle palautuslappuselle, joka tulee meidän luettavaksemme. Tämä ihan vain siksi, että se nimettömyys säilyy, eikä kenenkään käsialaa aleta analysoimaan.

Palautteen antaminen on meille opiskelijoille ihan tosi tosi TOSI tärkeää, että me voidaan korjailla tätä peliä niin, että sen pelaamisesta tulee tulevaisuudessa **vieläkin** kivempaa! Me toivotaan, että palautteet olisi meillä viimeistään 25. syyskuuta. Ja mikäli mahdollista, palaute otettaisiin vastaan mieluiten sähköpostin välityksellä vaikkapa liitetiedostona 😊. Olkaa sitten

matalalla kynnyksellä yhteyksissä meihin, jos teille tulee **mi-tään** kysyttävää mihinkään liittyen!

Pitemmittä puheitta; nauttikaa pelin tuomista tuntemuksista, hetkistä ja pohdinnoista sekä toistenne peliseurasta. Ja nuorille tärkeä muistutus: tämä peli on tehty teitä varten. **Olkaa avoimin mielin <3**

T: Salla & Iita

LIITE 11. Palautekysely ohjaajalle

Hei ohjaaja!

Toivottavasti pelihetket menivät hyvin ja saitte paljon irti sekä itsestänne että toisistanne pelin avulla! Nyt haluammekin kuulla, mitä *sinä* ajattelit pelistä kokonaisuutena. Mieti saamaanne pakettia sekä osissa että yhtenä kokonaisuutena. Mikä oli hyvää? Mitä kaipasit lisää? Olivatko ohjeet ja säännöt selkeitä? Tajusitko itsestäsi tai muista jotain uutta? Alta löydät tarkempia kysymyksiä, joihin kaipaamme vastauksia.

Kuinka monta pelaajaa teillä oli ja kuinka kauan teillä meni pelin pelaamiseen?

Millaiseksi koitte ohjaajan oppaan?

Millaiseksi koitte pelin säännöt ja pelikirjan?

Millaiseksi koitte toipumisorientaation ja siihen kuuluvat teemat?

Millaista keskustelua ja ajatuksia kysymyksistä ja tehtävistä heräsi?

Miltä tuntui ohjata peliä tasa-arvoisena pelaajana?

Avoin palaute lautapelistä:

Tälle sivulle voit kirjoittaa saamasi palautteet nuorilta:

LIITE 12. Palautekysely pelaajalle

Moikka Mieleni-lautapelin pelaaja! <3

Ajatuksillasi ja mielipiteelläsi on meille suuri merkitys, joten autathan meitä kehittämään lautapeliä sen lopulliseen versioon.

Tähän lapulle voit kirjoittaa avoimesti pelikokemuksestasi. Esim. mikä oli mielekkäintä, oliko joku kysymys haastava, mikä fiilis pelistä jäi tai opitko itsestäsi tai muista jotain uutta. **Kiitos!** <3