

The Diak logo consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a modern, abstract design.

**Ronja Laitinen**  
**Janita Utriainen**

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

# **NUORTEN OSALLISTAMINEN PELITYÖKALUN SOVELTAMISESSA**

---

## TIIVISTELMÄ

Ronja Laitinen & Janita Utriainen  
Nuorten osallistaminen pelityökalun soveltamisessa  
34 sivua ja 14 liitettä  
Syksy, 2022  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveystieteiden ammattikorkeatutkinto  
Sosionomi (AMK) -diakoni

Toteutuneen kehittämispainotteisen opinnäytetyön pääyhteistyötaho oli Vamos Oulu -hanke. Hankkeen kohderyhmä oli 16–29-vuotiaat oululaiset nuoret, jotka olivat jääneet opiskelun ja työelämän ulkopuolelle. Vamos Oulu -hankkeen tavoitteena oli pyrkiä löytämään, kokeilemaan ja ottamaan käyttöön uusia ja tehokkaita työskentelytapoja. Vamos Oulu -hanke pyrki saamaan kohderyhmää kiinnittämään tukiverkostoihin ja auttoi kohderyhmäläisiä etenemään kohti opiskelu- ja työelämää.

Opinnäytetyön avulla luotiin hankkeen työntekijöiden eli valmentajien työn tueksi työkalu, joka kannusti kohderyhmäläisiä haastavien elämän aihealueiden harjoitteluun. Työkalun luomisessa hyödynnettiin hankkeen kohderyhmän omia tarpeita. Tarpeet saatiin esille osallistamalla kohderyhmäläiset pelin tehtävien suunnitteluun ideointipajojen kautta. Ideointipajojen ehdotusten pohjalta rakentui opinnäytetyön varsinainen tuotos eli Jelppiä arkeen! -peli. Hankkeen kohderyhmäläiset testasivat peliä itsenäisesti ja projekti päättyi haastattelupajaan. Työntekijät voivat hyödyntää työkalua yksilö- ja ryhmävalmennuksessa. Peli luovutettiin Vamos Oulu -hankkeen valmentajien käyttöön syksyn 2022 aikana.

Jelppiä arkeen! -peliä pelataan Seppo-sovelluksen avulla mobiililaitteella tai tietokoneella. Pelin aihealueiksi muodostuivat ruokailu, rahan käyttäminen, nukkuminen, liikkuminen, voimavarat ja mielen hyvinvointi. Pelissä eteneminen oli vapaata ja tehtävät olivat vaatavuudeltaan eritasoisia. Pelin tehtävistä sai pisteitä ja arvioinnissa käytettiin automaattista sekä valmentajan arviointia ja palautetta.

Haastattelupajan palautteen mukaan peli kannusti hankkeen kohderyhmäläisiä aihealueiden äärelle ja asioiden käsitteleminen oli pelin kautta mieluista. Pelin kiinnostavuutta lisäsivät vapaa eteneminen, pisteet ja vaatavuudeltaan eri tasoiset tehtävät. Vamos Oulu -hankkeen työntekijöiden mukaan peli vaikutti lupaavalta työkalulta, jota pystyi soveltamaan ohjaustyössä. Tulevaisuudessa pelin sisältöä voisi kehittää ja muokata kohderyhmän tarpeiden mukaisiksi, jos kohderyhmän kohtaamat ilmiöt tulevat muuttumaan.

Asiasanat: arjenhallinta, nuoruus, osallisuus, pelillisuus

## ABSTRACT

Ronja Laitinen & Janita Utriainen

Involving young people in the application of a gamification tool

34 pages, 14 appendices

Autumn 2022

Diaconia University of Applied Sciences

Bachelor's Degree in Social Services, Diaconal Work

This thesis was accomplished in collaboration with Vamos Oulu project. The project's focus group was 16–29-year-old young people from Oulu, Finland, who had been excluded from studies and work life. Vamos Oulu project was aimed at finding, experimenting and bringing new and effective work methods into use. Furthermore, the project was aimed at getting the focus group attached to the society's safety net and at helping them to progress in studies and work life.

In this thesis a tool was created for employees or coaches which encouraged the focus group to practise in challenging areas of life. The project's focus group members' own needs were used in the creation of the tool. These needs were found out by inviting the focus group in designing the game tasks through workshops. On the basis of the brainstorming sessions the actual output of the thesis was built, i.e. the game Jelppiä arkeen!. The project's focus group tested the game independently and the project ended with an interview workshop. Employees can use the tool in individual and group activities. The game was handed over to be used by the coaches of Vamos Oulu project in the autumn 2022.

The game Jelppiä arkeen! can be played through the Seppo application on a mobile device or a computer. In this game the topics were eating, spending money, sleeping, exercising, resources and mental well-being. The progress in the game was uncontrolled and the tasks were on different levels of difficulty. The tasks of the game were rewarded by points and both automatic and the coach's feedback were used in the evaluation.

The members of the project's focus group recounted in the interview workshop, that the game encouraged them to approach the topics of the game and it was pleasant to deal with them through the game. The game's interest was increased by free progression, points and tasks of different levels. According to the coaches of Vamos Oulu project the game seemed a promising tool, which could be applied in guidance work. The content of the game can be developed and modified to suit the needs of the focus group if the phenomena faced by the focus group will change in the future.

Keywords: gamification, involvement, managing everyday life, young people

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	4
2	MIELENTERVEYDEN MERKITYS ELÄMÄNVAIHEISSA .....	5
	2.1 Nuoruus kehitysvaiheena .....	5
	2.2 Mielenterveyden merkitys ja tutkitut haasteet .....	5
3	NUORTEN OSALLISUUS ARJENHALLINNAN TUKEMISESSA.....	7
	3.1 Arjenhallinnan tukeminen osallisuus huomioiden.....	7
	3.2 Pelillisuus nuorille suunnatussa sosiaalityössä .....	9
4	YHTEISTYÖKUMPPANIN TAUSTA .....	10
5	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE .....	12
6	NUORTEN OSALLISTAMINEN KEHITTÄMISESSÄ .....	13
	6.1 Johdatus peliprojektiin.....	13
	6.2 Aivoriihen avulla nuoret mukaan ryhmätoimintaan.....	14
	6.3 Aivoriihen hyödyntäminen ideointipajoissa.....	15
	6.4 Nuorten esille nostamat tarpeet .....	15
7	JELPPIÄ ARKEEN! -PELIN KOKOAMINEN .....	18
	7.1 Pelin ulkoasun luominen .....	18
	7.2 Pelin tehtävien luominen .....	20
	7.3 Pelin etenemisen arviointi .....	21
	7.4 Palautteenantaminen ryhmähaastattelun kautta .....	21
	7.5 Pelin testaaminen ja haastattelupajan pitäminen .....	22
	7.6 Haastattelun purkaminen .....	23
	7.7 Työntekijöiden antama palaute pelistä .....	26
	7.8 Peliprojektin budjetin muodostuminen.....	26
8	EETTISYYDEN JA LUOTETTAVUUDEN NÄKÖKULMAT .....	27
9	POHDINTA .....	29
	9.1 Pelillisuus kannustavassa roolissa asiakastyöskentelyssä.....	29
	9.2 Pelillistämisen soveltaminen diakonin työssä.....	30

LÄHTEET.....	32
LIITE 1: Mainos aloitusinfoon.....	35
LIITE 2: Esite peliprojektista.....	36
LIITE 3: Suostumuslomake peliprojektiin osallistuville .....	37
LIITE 4: Ensimmäisen ideointipajan mainos .....	38
LIITE 5: Pelialue mobiilinäkymästä: Ruokailu ja rahan käyttäminen .....	39
LIITE 6: Pelialue mobiilinäkymästä: Nukkuminen ja liikkuminen .....	40
LIITE 7: Pelialue mobiilinäkymästä: Voimavarat ja mielenhyvinvointi .....	41
LIITE 8: Pelin tehtävä mobiilinäkymästä: Yhteyden pitäminen.....	42
LIITE 9: Pelin tehtävä mobiilinäkymästä: Kokeile uutta liikuntamuotoa!.....	43
LIITE 10: Pelin tehtävä mobiilinäkymästä: Mielialapäiväkirja .....	44
LIITE 11: Todistus osallistumisesta peliprojektiin.....	45
LIITE 12: Kuvittajan todistus .....	46
LIITE 13: Pelaajan peliohje .....	47
LIITE 14: Valmentajan pelin- ja sen arvioimisen käyttöohje.....	51

# 1 JOHDANTO

Jokainen tarvitsee rutiineja arkeen. Työ ja koulu ovat lähtökohta arjen rutiineille, minkä vuoksi jatko-opintojen tai työelämän ulkopuolelle jääneet tai mielenterveyden kanssa kamppailevat tarvitsevat elämäänsä vaihtoehtoisia toimintoja. On tutkittu, että joka toisella ihmisellä on jokin mielenterveydellinen häiriö elämän aikana (Vorma ym., 2020, s. 11). Elämönhallinnan tunne, taito kohdata vastoinkäymisiä, hyvä itsetunto ja mielekäs toiminta kuuluvat mielenterveyteen. Näitä edellä mainittuja tekijöitä voidaan vahvistaa noudattamalla terveellisiä elämäntapoja, tukemalla hyvinvoinnintunnetta, lisäämällä sietokykyä ja kehittämällä selviytymiskeinoja. (THL, 2021.)

Pelillistämässä (eng. gamification) käytetään peleistä tuttuja elementtejä muissa yhteyksissä kuin ainoastaan peleissä. Peleistä tutuilla elementeillä tarkoitetaan esimerkiksi pisteiden keräämistä tai tarinallista kerrontaa. (Deterding ym., 2011, s. 11.) Pelillistämisen kautta pyritään lisäämään jonkin asian tai palvelun kiinnostavuutta. Pelillistämisen avulla käyttäjälle vaikeat ja monimutkaiset asiat voidaan tehdä miellyttävämmiksi ja elämyksellisemmiksi. (Harviainen ym., 2013, s. 115.) Pelillistäminen voidaan siis nähdä hyvänä innostajana yksilölle hyödylliseen toimintaan, mutta hyödyt tulevat todeksi vasta kauempana tulevaisuudessa. Pelillistämisen kautta vanhoja työkaluja voidaan soveltaa innovatiivisesti muotoon, joka ovat kokonaisuudessaan sujuvasti saatavilla sekä käytettävissä.

Toteutuneen opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää nuorten kanssa työskenteleville digitaalinen työkalu, jonka avulla pelillistämisen keinoin voitaisiin harjoittaa ja vahvistaa nuorille haastavia elämän aihealueita, kuten erilaisia arjenhallinnan taitoja. Opinnäytetyön pääyhteistyötahona toimi Vamos Oulu -hanke. Toteutusympäristönä toimi Vamos Oulu -hankkeen työyhteisö sekä heidän kohderyhmänsä. Hankkeen kohderyhmänä olivat 16–29-vuotiaat oululaiset nuoret, jotka olivat jääneet opiskelun ja työelämän ulkopuolelle (Työ- ja elinkeinoministeriö, i.a.).

## 2 MIELENTERVEYDEN MERKITYS ELÄMÄNVAIHEISSA

### 2.1 Nuoruus kehitysvaiheena

Nuoruus on elämänvaihe, jossa siirrytään lapsuudesta aikuisuuteen. Nuoruudessa tapahtuu monia fyysisiä ja sosiaalisia muutoksia sekä ajattelu kehittyy. Sosiaalinen kenttä laajentuu ja sosiaaliskulttuurisessa ympäristössä tapahtuu muutoksia. (Nurmi ym., 2014.) Nuoruuden kehitysvaiheessa aivot kehittyvät ja persoonallisuus muovautuu. Isot muutokset voivat tuoda nuorelle epävarmuutta ja stressiä. (Vähätalo & Karukivi, 2019, s. 918.)

Robert Havinghurstin (1948) kehitystehtäväteorian mukaan ihmiset kohtaavat eri elämänvaiheissaan erilaisia normatiivisia odotuksia eli kehitystehtäviä. Nuoruudessa fyysisiä kehitystehtäviä ovat oman sukupuoliroolin tiedostaminen sekä kehon tarkoituksenmukaisen käyttämisen oppiminen. Sosiaalisia sekä sosiaaliskulttuurisia kehitystehtäviä nuoruudessa ovat emotionaalisen itsenäisyyden saavuttaminen, taloudellisen vastuun ottaminen sekä vastuullisen käyttäytymisen tiedostaminen. Myöhäisnuoruuden tai varhaisaikuisuuden kehitystehtäviä ovat työelämään siirtyminen, puolison löytäminen sekä perheen perustaminen. Kehitystehtävien toteutuminen luo perustan myönteiselle kehitymiselle sekä luo mahdollisuuden hyvinvointiin. (Nurmi ym., 2014.)

### 2.2 Mielenterveyden merkitys ja tutkitut haasteet

Mielenterveys kuvataan hyvinvoinnin tilana, jossa ihminen havaitsee omat taitonsa sekä tulee toimeen elämään kuuluvien paineiden kanssa, työskentelee tuoksellisesti sekä vaikuttaa yhteisönsä asioihin (WHO, 2022). Kun ihmisellä on hyvä mielenterveys, hän voi esimerkiksi toimia erilaisissa ihmissuhteissa, käyttäytyä mielekkäästi, tuntea itseluottamusta ja osata palautua vastoinkäymisten päätyttyä. Mielenterveys rakentuu läpi elämän, mutta se voi muuttua tilapäisesti tai pitkäkestoisesti. Tällöin esimerkiksi psyykkiset oireet eivät välttämättä tarkoita sairautta, vaan voivat olla hetkellisiä. Lisäksi mielenterveyteen kuuluvaa

tietämystä, kuten erilaisia selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja voi opetella. (Vorma ym., 2020, s. 14.)

Mielenterveyden heikentyminen voi alkaa jo lapsuuden ja nuoruuden elämänvaiheissa. Suomessa kouluterveyskyselyn tuloksista heijastuu lasten ja nuorten mielenterveyden heikentyminen. Kohtalaisen tai keskivaikean ahdistuksen kokeminen oli kasvanut nuorten keskuudessa. Tyttöillä kokemus ahdistuksesta oli 30 prosenttia vuonna 2021, kun vuosina 2013–2019 prosenttiluku oli 13–20. Pojilla ahdistuneisuuden kokeminen lisääntyi 1–3 prosenttia. Kokemus yksinäisyydestä oli tytöillä 22–26 prosenttia, mutta pojilla yksinäisyyden tunteen kokeminen oli harvinaisempaa. (THL, 2022.) Mielenterveyden häiriöt ovat mittava haaste kansanterveyden kannalta (Vorma ym., 2020, s. 11). Mielenterveyshäiriöt ovat yleisin syy Suomessa siirtyä työkyvyttömyyseläkkeelle, sillä lähes puolet työkyvyttömyyseläkkeelle siirtyvistä siirtyy mielenterveys- ja käyttäytymishäiriöiden vuoksi (Eläketurvakeskus, 2022).

Lisäksi on huomattu, kuinka paljon samoja asiakkaita on sekä päihdetyön- että mielenterveyspalveluissa (Peltoniemi, 2013, s. 95). Päihdehäiriöt sisällytetään mielenterveyden häiriöihin (Vorma ym., 2020, s. 11). Päihdehuoltolaissa päihdeellä tarkoitetaan alkoholijuomaa tai muuta päihtymiseen tarkoitettua ainetta (L41/1986). Päihteet ovat psyykeen vaikuttavia aineita, joita voidaan käyttää lääkinnällisten vaikutusten vuoksi. Päihteistä halutaan hakea myös nautintoa. Päihdeaineisiin kuuluvat tupakka, alkoholi, huumausaineet, uni- ja rauhoittavat lääkkeet ja doping-aineet. (Partanen ym., 2015, s. 62–86.)

Suomessa tehtiin valtakunnallinen peruspalveluja koskeva arviointi vuonna 2019. Arvioinnissa tuotiin esille nuorten kokemuksia heille suunnatuista palveluista kunnissa. Arvioinnissa kävi ilmi, että valtaosa nuorille suunnatuista palveluista kunnissa koettiin toimivan hyvin. Lähes jokaisessa palvelukokonaisuudessa on kuitenkin palvelu, joka arvioitiin riittämättömäksi. Arvioinnin mukaan mielenterveyspalvelut olivat nuorille riittämättömiä. Riittämättömyyden arvioon vaikuttivat mielenterveyspalvelujen ripottelemisen, niiden matala tunteminen sekä se, että ne eivät tavoita asiakaskuntaa oikeaan aikaan. (Aluehallintovirasto, i.a.)



Arviointi tutki myös nuorten ohjaus- ja palveluverkostojen työntekijöiden näkemystä. Arvioinnin mukaan kuntien monialainen yhteys toimii epäsäännöllisesti eri puolella Suomea ja lakisääteiset verkostot eivät toimi kaikkialla esimerkiksi tiedonkulkua käsiteltäessä. Mielenterveyspalvelujen ja päihdepalvelujen tuntemus arvioitiin melko riittämättömäksi ja noin puolet arviointiin vastanneista työntekijöistä arvioi nuorten tietävän palvelut huonosti tai melko huonosti. (Aluehallintovirasto, i.a.)

### 3 NUORTEN OSALLISUUS ARJENHALLINNAN TUKEMISESSA

#### 3.1 Arjenhallinnan tukeminen osallisuus huomioiden

Arjenhallinta on oman elämän ja lähiympäristön hallitsemista sekä niihin vaikuttamista omilla tiedoilla ja taidoilla. Arjenhallinta on jotain toiminnallista sekä kokemuksellista. Osaamisen lisäksi keskeistä arjenhallinnassa on vuorovaikutustaidot sekä tiedonhankinta- ja tiedonkäsittelytaidot. Arjenhallinnan tavoitteena on luoda tila, jossa voidaan kohdata fyysistä, psyykkistä sekä sosiaalista turvaa. Turvallisuuden tunne mahdollistaa identiteetin ja itsetunnon kehittymiseen. (Kivelä & Lempinen, 2010, s. 12.)

Hyvinvointi vaikuttaa siihen, tunteeko ihminen olevansa oman elämänsä subjekti. Oman elämän subjektina ihminen ei ole ammattikäytäntöjen ja toteutusten kohde, vaan voi itsenäisesti tuntea, toimia ja toteuttaa. Hyvinvoinnin yhtenä taustatekijänä pidetään osallisuutta. Osallisuutta voidaan kuvata tunteena kuulua johonkin. Kuuluminen johonkin luo ihmisessä tunteen merkityksellisyydestä, jolloin ihminen kuuluu yhteiseen tilanteeseen tai kokemukseen ja voi toimia siinä omalla panoksellaan. Osallisuudella ei tarkoiteta osallistumista, vaan se on jokaisen yksilöllinen tunne. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 13.)

Osallisuuden ja hyvinvoinnin tila rakentuu tarpeista, käytettävistä resursseista ja vuorovaikutuksessa seuraavista osallisuuden tunteesta. Osallisuuden ja hyvinvoinnin tilan edistävyden taustalla ovat tarpeet luovuuden, leikkittelyn ja kuvitteellisuuden synnyttämistä uusista tilanteista. Luovuus koetaan edistävän hyvinvointia elämän aineettomilla resursseilla, kuten itsevarmuudella ja mahdollisuudella kuvata tunteita ja kokemuksia. Lisäksi luovuuden kautta voidaan vastata kaivattuihin tarpeisiin, kuten virkistymiseen ja vapauden tunnetta mahdollistaviin kokemuksiin. Vuorovaikutuksessa syntyvää osallisuuden tunnetta voi mahdollistaa luovilla toiminnoilla ja antaa tilaisuuden jakaa kokemuksia. (Huhtinen-Hildén & Karjalainen, 2019, s. 13–14.)

Haapaniemen ja Haapuan (2015, s. 3) kehittämispainotteisen opinnäytetyön ARKI AISOIHIN! tavoitteena oli nuorten arjenhallintataitojen edistäminen. Opinnäytetyön päätavoitteena oli kehittää harjoituskansio, joka sisälsi nuorten arjenhallintataitoja tukevia toiminnallisia harjoituksia. Opinnäytetyössä toiminnallinen osuus toteutettiin tehden toiminnallisia harjoituksia ryhmämuotoisesti. Toiminnallisessa osuudessa nuoret osallistuivat etukäteen suunniteltuun toimintaan.

Haapaniemi ja Haapua (2015, s. 36–39) keräsivät nuorilta palautetta palautekeskustelun kautta ja toimintaan osallistuneet työntekijät antoivat palautetta toiminnasta sekä suunnitellusta kansiosta. Tavoitteen toteutumisen arviointi oli hankalaa lyhyellä aikavälillä, sillä todenmukaisemman hyödyn näkee vasta pidemmällä aikavälillä. Valmiin kansion sisältämät harjoitukset olivat hyödyllisiä sekä mielekkäitä nuorille, työntekijöiltä saadun arvioinnin mukaan.

Haapaniemen ja Haapuan (2015, s. 30) opinnäytetyössä nuorten osallisuutta lisättiin ottamalla nuoret mukaan sisällön arviointiin. Nuoret pystyivät käyttämään harjoitteita apuna tukeakseen omaa arjenhallintaa. Opinnäytetyö oli idealtaan hyvin samanlainen meidän opinnäytetyömme kanssa. Meidän opinnäytetyömme prosessia kuvataan tarkemmin myöhemmissä luvuissa.

### 3.2 Pelillisuus nuorille suunnatussa sosiaalityössä

Pelillistämistä voidaan kutsua palvelusuunnitteluksi, jossa tavoitellaan pelien kautta vaikuttaviin psykologisiin vaikutuksiin, kuten kiinnostavuuden lisäämiseen. Pelillistämisen avulla voidaan vaikuttaa esimerkiksi oppimiseen ja elämäntapoihin. (Harviainen ym., 2013, s. 115.) Pelillistäminen voi toimia hyvänä innostajana yksilölle hyödylliseen toimintaan. Hyödyt tulevat todeksi vasta kauempana tulevaisuudessa, sillä toimintatapojen muutokset eivät tapahdu nopeasti.

Suomessa vuonna 2014 toteutunut Pelaten terveeks? -hankkeen tavoitteena oli selvittää, kuinka nuorten ja aikuisten mielenterveyskuntoutujien arjenhallinnan vahvistamisessa voisi käyttää pelillistämistä. (Jamk, i.a.) Hankkeen loppuraportissa todettiin, että pelillistäminen tarjosi erilaisia vaihtoehtoja kuntoutumiselle. Kuntoutumisen kannalta pelillistäminen ei ole kuitenkaan kaikille paras vaihtoehto, vaan vaihtoehdot tulisi soveltaa yksilöittäin. Pelaamisen tulisi olla tavoitteellista toimintaa, eikä olla itsetarkoitus. Pelit voivat mahdollistaa minäpystyvyyden kokemukseen sekä lisätä yhteisöllisyyden tunnetta. (Raitio & Hopia, 2014.)

Australiassa on kehitetty digitaalinen mobiililaitteilla toimiva sovellus, jonka nimi on +Connect. Kehittämisessä oli mukana 12 nuorta, joilla oli jokin sosiaalinen ahdistuneisuushäiriö. Kuuden viikon intervention aikana nuorille tarjottiin positiivista psykologista sisältöä päivittäin. Kehittämisen aikana mitattiin yksinäisyyttä ennen interventiota, pian intervention jälkeen ja kolme kuukautta intervention päätyttyä. Kehittämisen kautta todettiin, että yksinäisyyttä voitiin vähentää ja sosiaalista luottamusta lisätä sovelluksen käytön avulla. Lisäksi pelin sisäisillä palkioilla huomattiin olevan positiivinen vaikutus. (Lim ym., 2019, s. 877–879.)

Suomessa kaksi muuta hanketta on tukenut nuorten osallisuutta pelillisyyttä hyödyntäen. Matti-hankkeen kautta vahvistettiin työn ja koulutuksen ulkopuolelle jääneiden nuorten miesten halua päästä opiskelemaan ja löytämään työpaikka. Matti-hanke toteutti yhteistoiminnallisia pajoja, joissa jäseneltiin pelillisesti työnantajien pieniä haasteita. Samalla syntyi pelillinen toimintamalli, mikä motivoi nuoria miehiä toimimaan yhteisen tavoitteen parissa. Versus-hankkeessa sen sijaan kehitettiin nikotiinituotteista kertovia pelejä sekä kuvia, joita käytettiin

ehkäisevässä päihdetyössä. Versus-hanke osallisti nuoret mukaan kehittämistyöhön. (Poikolainen ym., 2020, s. 89–90.)

Poikolaisen (ym., 2020, s.105–106) artikkelin mukaan Matti- ja Versus-hankkeet toteuttivat pelillisyyden tarjoamia keinoja toimivasti työskennellessä nuorten kanssa. Nuoret tiedostivat olevansa toimijoina kehittämistyössä. Nuorilta löytyi kiinnostusta pelejä ja pelillisyyttä kohtaan, mikä lisäsi nuorten kiinnostusta osallistua pelien kehittämiseen. Lisäksi nuorten omien taitojen hyödyntäminen ryhmässä lisäsi osallisuuden kokemusta. Nuorten osallistuminen pelien kehittämiseen oli merkityksellistä, koska nuoret halusivat tulla kuulluksi. Nuorten antamien tietojen ja näkökulmien kautta pelit voitiin kehittää nuorille sopiviksi.

#### 4 YHTEISTYÖKUMPPANIN TAUSTA

Meidän toteuttamassa opinnäytetyössä pääyhteistyötaho oli Vamos Oulu -hanke. Hanke oli osa Helsingin Diakonissalaitoksen toimintaa. Hanke oli aloittanut toimintansa elokuussa 2020. Toimintaa suunniteltiin olevan vuoden 2023 maaliskuulle asti. Hankkeen kohderyhmänä olivat 16–29-vuotiaat oululaiset nuoret, jotka olivat jääneet opiskelun ja työelämän ulkopuolelle. Nuoret voitiin ohjata hankkeeseen Oulun kaupungin mielenterveys- ja päihde-, sosiaali- ja työllisyyspalveluista. Lisäksi nuoret voitiin ohjata hankkeelle Etsivän nuorisotyön, oppilaitosten tai vanhempien avulla. Nuorella oli myös mahdollisuus täyttää itse yhteydenottolomake. (Työ- ja elinkeinoministeriö, i.a.)

Vamos Oulu -hankkeen valmennukseen osallistuvilla nuorilla voi olla haasteita arjessa pärjäämisen, mielenterveyden, riippuvuuksien, asumisen, talouden, tuki- ja palveluiden löytämisen tai työelämään pääsyn kanssa. Yhteiskuntaan sulautumisen haasteiksi nuoret voivat kertoa maahanmuuttaja- tai lastensuojelutaustan, oppimisen vaikeudet, pitkäaikaissairaudet tai vähäisen koulutuksen. (Työ- ja elinkeinoministeriö, i.a.)

Hankekuvauksen mukaan Helsingin Diakonissalaitoksen Vamos-toiminta oli kiinnittynyt samaan kohderyhmään Oulussa huhtikuun 2017 ja joulukuun 2018 välisenä aikana. Valmennukseen oli ohjautunut yli 160 nuorta. Ohjautuneista nuorista 138 eteni valmennukseen. Pääsääntöisesti nuoret olivat pois työelämästä tai sairauslomalla. Noin kolmasosalla toimintaan osallistuneista nuorista oli toisen asteen koulutus. Vuoden 2019 kesäkuussa Oulun Vamos-toiminnan nuorista noin 44 prosenttia kertoi päihteiden käytön olevan osana heidän elämässään. Vielä useammalla oli muisto läheisen haitallisesta päihteiden käyttämisestä. Nuorien haasteet voivat kasautua, jolloin he kaipaavat yhtä aikaa monia sosiaali- ja terveystalaituksia. Toimintakyvyn laskiessa nuori tarvitsee tehokasta rinnalla kulkevaa valmennusta voidakseen kiinnittyä tarvitsemiin palveluihin ja hyötyä niistä. (Työ- ja elinkeinoministeriö, i.a.)

Hankekuvauksen mukaan Vamos Oulu- hankkeen tavoitteena oli tunnistaa varhaisessa vaiheessa tarvitsemien palveluiden ulkopuolelle osittain tai kokonaan jääneiden nuorten tarpeet. Hankkeen tavoitteena oli pyrkiä löytämään, kokeilemaan ja ottamaan käyttöön uusia ja tehokkaita työskentelytapoja. Hanke pyrki saamaan nuoria kiinnittymään tukiverkostoihin ja auttamaan heitä etenemään kohti opiskelu- ja työelämää. (Työ- ja elinkeinoministeriö, i.a.) Jotta nuoret löytäisivät palvelun, hankkeen työtä pyrittiin saamaan tunnetuksi eri keinoin (STT Info, 2020). Hankekuvauksen mukaan hankkeen toiminta koostui yksilö- ja ryhmävalmennuksesta sekä uudenaisten nuorille suunnattujen matalankynnyksen toimintamallien kehittämisestä. Valmennus oli nuorelle maksutonta ja pohjautui vapaaehtoisuuteen. Yksilö- ja ryhmävalmennuksen tueksi työntekijöille kehitettiin matalankynnyksen toimintamalleja. (Työ- ja elinkeinoministeriö, i.a.)

Hankekuvauksessa kerrotaan Vamos Oulu -hankkeeseen löytäneen 150 kohderyhmään kuuluvaa nuorta. Heistä 85 prosenttia tunsivat hankkeen edesauttaneen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi. 50 prosenttia hankkeeseen osallistuneista nuorista oli päässyt kiinnittymään takaisin tarvitsemiinsa palveluihin, kuten työllisyys- ja koulutuspoluille. (Työ- ja elinkeinoministeriö, i.a.)

## 5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämän kehittämispainotteisen opinnäytetyön tarve pohjautui kokeilemiseen, kuinka pelillisuus soveltuisi tarjoamaan tukea yhteistyöhankkeen kohderyhmän tarpeisiin. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa Vamos Oulu -hankkeen työntekijöiden eli valmentajien käyttöön digitaalinen työkalu eli peli. Pelin avulla kannustettiin hankkeen kohderyhmäläisiä eli 16–29-vuotiaita oululaisia nuoria tutkimaan heidän arjenhallintaansa. Työkalua voi hyödyntää yksilö- ja ryhmävalmennuksessa. Työkalun avulla nuorille voi tarjota apua heidän oman elämäntilanteensa edistämiseksi. Työkalun kehittämisessä hyödynnettiin hankkeen kohderyhmän omia tarpeita. Tarpeet saatiin esille osallistamalla kohderyhmän nuoret pelin sisällön suunnitteluun. Työkalu voi olla luonteva tapa käsitellä erilaisia aihealueita ja se voi toimia lähes itsenäisesti täydentämässä valmennusta nuoren arjessa. Opinnäytetyö toteutusympäristönä toimi Vamos Oulu -hankkeen työyhteisö sekä hankkeen kohderyhmä.

Työkalun pohjana käytettiin Seppo-sovellusta, joka toimii mobiililaitteella tai tietokoneella. Sovelluksen avulla voi rakentaa pelin hyödyntämällä sovelluksen erilaisia mahdollisuuksia, kuten käyttämällä kuvia tai karttaominaisuutta. Sovellukseen voi luoda tehtäviä hyödyntämällä erilaisia tehtävätyyppejä, kuten luovuus-, monivalinta-, valintaruutu-, puuttuva sana- sekä yhdistä parit -tehtäviä. Tehtävät voi luoda peliin erilaisten materiaalien avulla ja niihin voi lisätä hyperlinkkejä ja kuvia. Pelin aikana moderaattori eli ohjaaja voi antaa palautetta ja pisteitä suoritetuista tehtävistä, arvioida vastauksia sekä ohjata pelin kulkua. Pisteillä ja palautteilla voi lisätä motivaatiota pelaamiseen. (Seppo, i.a.)

Vamos Oulu -hanke ehdotti opinnäytetyön ideaa, jonka myötä ideaa työstettiin yhdessä hankkeen työntekijöiden ja opinnäytetyön tekijöiden kesken kevästä 2021 alkaen. Opinnäytetyö mahdollistaa työelämälle helppokäyttöisen, helposti lähestyttävän, nuorten maailmaan sijoittuvan ja aina mukana kulkevan työkalun.

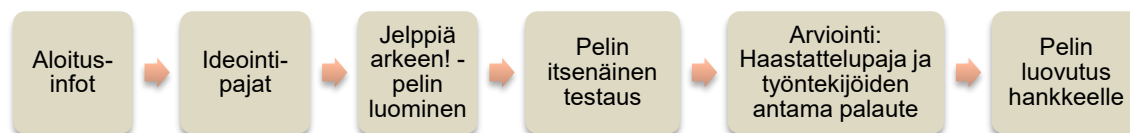
## 6 NUORTEN OSALLISTAMINEN KEHITTÄMISESSÄ

### 6.1 Johdatus peliprojektiin

Syksyllä 2021 Helsingin Diakonissalaitoksen eettiseltä toimikunnalta haettiin lupaa opinnäytetyön idean toteutusta varten. Eettinen toimikunta puolsi hakemuksen, mutta opinnäytetyötä varten sai rekrytoida ainoastaan hankkeen täysi-ikäistä kohderyhmää. Lausunnon jälkeen peliprojektin rekrytoiminen aloitettiin vuoden 2022 alussa Vamos Oulu -hankkeessa. Nuoret saivat tiedon peliprojektista hankkeen työntekijöiden sekä sisäisen mainonnan kautta (Liite 1). Peliprojektiin osallistuminen oli nuorelle vapaaehtoista ja mukaan pystyi osallistumaan, jos oli hankkeen täysi-ikäinen kohderyhmäläinen. Mukaan saivat tulla kaikki hankkeen täysi-ikäiset kohderyhmäläiset, jotka olivat peliprojektista kiinnostuneita. Peliprojektiin osallistumista motivoitiin lisäksi välipalatarjoiluiden ja palkkioiden avulla. Nuoret ilmoittivat kiinnostuksen osallistumisestaan hankkeen työntekijöille.

Peliprojektin etenemisvaiheet suunniteltiin etukäteen (kuvio 1). Peliprojektin ensimmäinen vaihe oli aloitusinfot, joita järjestettiin kaksi kertaa. Aloitusinfoissa nuorille kerrottiin projektin etenemisvaiheet, aikataulu, heidän roolinsa projektissa sekä tietosuojaan kuuluvat asiat. Nuoret saivat myös esitteen, johon oli koottu tiedot peliprojektista (Liite 2). Yhteensä seitsemän nuorta lähti mukaan peliprojektiin ja nuoret saivat allekirjoitettavakseen suostumuslomakkeen (Liite 3). Aloitusinfojen jälkeen aloitettiin siirtyminen pajatoimintaan ja nuorille ilmoitettiin ensimmäisen ideointipajan ajankohta (Liite 4).

Ideointipajoja järjestettiin yhteensä kaksi kertaa. Ideointipajojen työskentelystä on lisää luvussa ”6.3 Aivoriihen hyödyntäminen ideointipajoissa”. Ideointipajojen ehdotusten pohjalta opinnäytetyön tekijät kehittivät opinnäytetyön varsinaisen tuotoksen eli Jelppiä arkeen! -pelin. Ideointipajojen jälkeen nuoret testasivat peliä itsenäisesti. Peliprojekti päättyi nuorten kanssa haastattelupajaan. Peli luovutettiin Vamos Oulu -hankkeen valmentajien käyttöön syksyn 2022 aikana.



Kuvio 1. Peliprojektin eteneminen

## 6.2 Aivoriihen avulla nuoret mukaan ryhmätoimintaan

Ryhmän kanssa voi tuottaa ideoita aivoriihi (eng. brainstorming) menetelmän avulla. Toisinaan menetelmä tunnetaan nimellä ideointipaja. Aivoriihen perusajatuksena on, että 6–12 henkilön muodostama ryhmä pyrkii vetäjän avustamana ideoimaan uudenlaisia lähestymistylejä tai ratkaisua ristiriitaan. (Ojasalo ym., 2015, s. 160.)

Aivoriihessä työskentely voidaan kuvata hyödyntämällä kolmea erilaista vaihetta. Esivaiheella tarkoitetaan alkutilannetta, jossa asetetaan ja rajataan aivoriihen tavoitteet. Vähitellen siirrytään lämmittelyvaiheeseen, minkä tavoitteena on vapautuminen mieltä rajoittavista tekijöistä ja turhista ennakkoluuloista. Tällöin ryhmänvetäjän on hyvä vielä kerrata toimintaperiaatteet. (Ojasalo ym., 2015, s. 161.)

Vapaa ideointi aloitetaan ideointivaiheessa, jossa ideoita tuodaan rohkeasti esille. Syntyneitä ideoita ei tarvitse perustella ja kriittinen ajattelu niitä kohtaan on täysin kiellettyä. Ideointivaiheessa vetäjä merkitsee ideat esimerkiksi taululle. Ideoiden tuottamisen aikana on tarkoitus yhdistellä ja kehittää ideoita lakkaamatta. Vetäjä voi tarvittaessa auttaa ryhmää erilaisin keinoin, jotta ideoiden syntyminen vauhdittuisi. Vapaasta ideointivaiheesta päästään kriittiseen valintavaiheeseen, jossa syntyneitä ideoita arvioidaan vetäjän avustamana. Ryhmäläiset voivat puheenvuorojen avulla jakaa oman mielipiteensä. (Ojasalo ym., 2015, s. 161.)



### 6.3 Aivoriihen hyödyntäminen ideointipajoissa

Opinnäytetyössä aivoriihen avulla nuoria kannustettiin tuomaan esille omia ideoitaan pelin sisällöstä. Aivoriiheä sovellettiin hiukan. Ideointipajoja varten luotiin Padlet-alusta, jonne nuoret pääsivät hyperlinkin kautta omilla puhelimillaan. Nuoret pystyivät tuomaan ideoitaan esille anonyymisti ryhmätilanteen aikana. Padlet-alusta loi matalankynnyksen ideoiden esille tuomiseen. Nuoret aloittivat Padlet-alustan täyttämisen kirjoittamalla aihealueita, joissa he tarvitsivat tukea. Tällaisia aihealueita olivat esimerkiksi ruokailu ja rahan käyttäminen. Aihealueiden alle nuoret kokosivat ideoita tehtävistä, jotka tukisivat heitä mielekkäällä tavalla sen kehittämisessä.

Padlet-alustan käyttäminen toimi myös virikkeenä keskustelulle. Keskusteluiden avulla luotiin uusia tehtäväideoita sekä tarkennettiin tehtäväideoiden sisältöä. Kahden ideointipajan jälkeen tehtäväideoita kertyi tarvittava määrä, jotta peli pystyttiin luomaan. Nuorille jätettiin Padlet-alusta auki varmuuden vuoksi tiettyyn päivämäärään asti, jotta nuorilla oli mahdollisuus tuoda ideoita peliin myös kotoa käsin, jos ideoita syntyisi myöhemmin.

### 6.4 Nuorten esille nostamat tarpeet

Nuoret saivat ideointipajojen kautta tuoda ilmi aihealueita eli tarpeita, joiden käsittelyssä peli pyrkii auttamaan. Ideointipajoja järjestettiin yhteensä kaksi kertaa, jonka jälkeen siirryttiin pelin luomisvaiheeseen. Luomisvaihe tarkoitti sitä, että aivoriihen niin sanottu kriittinen vaihe kuului opinnäytetyön tekijöille.

Ideointipajoissa tuli esille monipuolisesti tehtäväideoita. Usean aihealueen alle toivottiin tehtäviä, joissa täytyi täyttää päiväkirjaa esimerkiksi omasta toiminnastaan. Lisäksi toivottiin tehtäviä, joista saisi neuvoja tietyn aihealueen edistämiseksi omassa arjessaan. Jokaiseen aihealueeseen toivottiin tietoja ja neuvoja sisältäviä tehtäviä. Suosittuja tehtäväideoita olivat myös uudenlaisien asioiden kokeileminen eri aihealueilla, erityisesti ruokailemisessa, liikkumisessa ja vapaa-ajan vietossa.

Taulukko 1 on listattu nuorten esiin nostamat yhdeksän tarvetta eli pelin aihealueet. Ideointipajojen kautta tarpeiksi muodostuivat ruokaileminen, nukkuminen, liikkuminen, rahan käyttäminen, luovuus, mielenterveys, arkipäivien voimavarat, ryhmäytyminen ja ympäristön ylläpitäminen. Taulukko 1 sisältö on peräisin ideointipajoissa hyödynnettävästä Padlet-alustasta. Nuoret saivat käyttää alustaa omalla arkikielellään. Taulukon 1 kokoamisen yhteydessä ideat kuvattiin ammattillista kieltä käyttäen.

AIHEALUEET ELI TARPEET	IDEAT
Ruokaileminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uuden reseptin kokeileminen</li> <li>• Päivittäisten reseptien löytäminen</li> <li>• Lempi noutoruoan hakeminen</li> <li>• Säännöllisen syömisen havainnointi</li> <li>• Ohjaus terveellisistä herkuista</li> <li>• Ruokasuunnitelman luominen</li> <li>• Oman syömisen tutkiminen</li> <li>• Itsensä hemmottelu ruoan avulla</li> <li>• Ruoan tekeminen yhdessä ystävän kanssa</li> </ul>
Nukkuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Unipäiväkirjan täyttäminen</li> <li>• Nukahtamisen erilaisia apukeinoja</li> <li>• Unenlaadun parantamisen keinoja</li> <li>• Unirytmien parantamisen tutkiminen</li> <li>• Ihanteellisen päivärytmien kartoitus</li> </ul>
Liikkuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viikoittaisen liikunnan seuraaminen</li> <li>• Liikunnan aloittamisen keinoja</li> <li>• Liikkuminen jossain valmiiksi määrättyssä sijainnissa</li> <li>• Liikuntakokeilujen kartoittaminen</li> <li>• Arkiliikunnan kehittymisen seuranta</li> </ul>
Rahan käyttäminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Uusien hankintojen luokittelu</li> <li>• Omaisuuden kartoittaminen</li> <li>• Talouden kartoittaminen</li> </ul>
Mielenterveys	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psykkisen hyvinvoinnin ylläpitäminen</li> <li>• Päivän viiden hyvän yksityiskohdan tunnistaminen</li> <li>• Keinoja, jotka auttavat onnettomaan oloon</li> <li>• Persoonallisuuteen tutustumista</li> <li>• Mielialapäiväkirjan täyttäminen</li> </ul>
Luovuus	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jonkin uuden luovan toiminnan kokeileminen</li> <li>• Oman lempipaikan kuvaaminen taiteen avulla</li> <li>• Kulttuuritalolla vieraileminen</li> <li>• Valokuvan ottaminen motivaationa esimerkiksi liikuntaan</li> <li>• Tunteiden tunnistaminen musiikin avulla</li> </ul>
Arkipäivien voimavarat	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rentoutumishetken pitäminen</li> <li>• Itsensä motivoimisen keinojen löytäminen</li> <li>• Erilaisen tauon kokeileminen</li> <li>• Keskittymistä vaativan ympäristön järjestäminen</li> </ul>
Ryhmäytyminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yhdessä ystävän kanssa toimiminen</li> <li>• Yhdessä ystävän kanssa pelin pelaaminen</li> <li>• Yhdessä ystävän kanssa liikunnan harrastaminen</li> <li>• Yhteydenotto ystävään tai sukulaiseen</li> </ul>
Ympäristön ylläpitäminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivaation etsiminen kotityöhön, jota välttelee</li> <li>• Kodin lempiasioiden kartoittaminen</li> <li>• Luonnosta roskien kerääminen</li> </ul>

Taulukko 1. Nuorten esille tuomat aihealueet ja niihin rinnastetut ideat, joihin pelin avulla pyritään vastaamaan. Ideat on kuvattu pelkistetysti hyödynnetystä Padlet-alustasta

## 7 JELPPIÄ ARKEEN! -PELIN KOKOAMINEN

### 7.1 Pelin ulkoasun luominen

Pelin nimeksi valikoitui ”Jelppiä arkeen!”. Pelin nimen tavoitteena oli kuvastaa pelaajalle motivoivasti pelin tavoitetta sekä sisältöä. Pelien luominen pohjautui ideointipajoissa saatuihin aihealueisiin eli tarpeisiin. Pelin selkeyden kannalta tarpeet yhdistettiin kuuden aihealueen kokonaisuudeksi. Pelin luomisessa aihealueiksi muodostuivat ruokaileminen, rahan käyttäminen, nukkuminen, liikkuminen, voimavarat ja mielen hyvinvointi. Pelin aihealueiden kuvituksen tuotti vapaaehtoisesti Saturn.



Kuva 1. Pelin aihealueiden logot. Tekijä: Saturn

Ennen pelin luomista Seppo-sovellukseen ideointipajoista saadut tehtäväideat tarkasteltiin. Tehtävien ohjeet ja sisällöt muotoiltiin sekä tehtäviin tarvittavat linkit ja materiaalit valikoitiin. Osa tehtävien materiaaleista luotiin itse, esimerkiksi listaukset, joilla virittäydettiin tehtäviin. Virittäytymiseen kuuluvien listauksien avulla voitiin aktivoida nuorta esimerkiksi mielenhyvinvoinnin edistävien asioiden pariin. Tehtävien pistemäärät asetettiin tehtävien haastavuuden mukaisiksi.

Tehtävien koonnin jälkeen Seppo-sovelluksen alustalle luotiin niin sanottu pelilauta, jossa oli neljä erilaista pelialuetta. Pelialueet jaettiin aihealueiden eli tarpeiden mukaisesti seuraavasti:

Ensimmäinen pelialue: Pelin aloitussivu, josta pelaaja löytää peliohjeet (Kuva 2)

Toinen pelialue: Ruokailu ja rahan käyttäminen (Liite 5)

Kolmas pelialue: Nukkuminen ja liikkuminen (Liite 6)

Neljäs pelialue: Voimavarat ja mielenhyvinvointi (Liite 7)



Kuva 2. Kuva pelin aloitussivusta pelaajan mobiilinäkymästä (1. pelialue)

## 7.2 Pelin tehtävien luominen

Peliin valikoitui tehtävätyypeiksi luovat- ja monivalintatehtävät. Luovuutta vaativia tehtäviä käytettiin suurimmaksi osin pelissä, sillä ne monipuolistivat vastaus mahdollisuuksia. Luovuutta vaativat tehtävät lisäsivät haastavuutta sekä osallisuutta peliin, sillä tehtävään pystyttiin vastaamaan tekstillä tai kuvalla. Luovuutta vaativien tehtävien avulla pelaajalta voitiin myös odottaa suurempaa syventymistä tehtäviin, koska tehtävät olivat osallistavampia kuin esimerkiksi monivalintatehtävät. Päiväkirja-tehtäviä liitettiin nukkumiseen, liikkumiseen sekä mielenhyvinvointiin kuuluviin tehtäviin.

Kaiken kaikkiaan peliin luotiin yhteensä 53 tehtävää. Pelilaudalla oleviin tehtäviin pelaaja pystyy tutustumaan etukäteen. Pelistä ei tehty tarinapohjaista. Se toteutettiin nuorten pyynnöstä niin, että kaikkia tehtäviä pystyi pelaamaan heti ja pelaaja voi valikoida itse, mitä tehtäviä tekee. Pelissä eteneminen tapahtuu siis nuoren oman valinnan mukaan, mikä ohjautuu sekä nuoren mielenkiinnon että voimavarojen mukaan.

Vaativuudeltaan peliin tehtiin eri tasoisia tehtäviä. Helpon tehtävän esimerkkinä on monivalintatehtävä ”Yhteyden pitäminen” (Liite 8), jossa tehtävänä oli soittaa tai laittaa viestiä omalle läheiselleen. Jotta tehtävästä sai pisteet, täytyi pelaajan monivalinnan avulla kertoa, kuinka suoritti tehtävän. Vaihtoehdot tehtävän suoritukseen olivat soittaminen, viestin laittaminen, yhteydenotto viestillä ja soittamalla tai ei tehnyt mitään.

Keskitasoisessa tehtävässä pelaajalta vaadittiin syvempää osallistumista, kuten esimerkiksi ”Kokeile uutta liikuntamuotoa” (Liite 9). Tehtävä vaati osallistumisen uuteen liikuntamuotoon sekä kirjallisen kertomuksen liikuntakokeilusta. Vaativuudeltaan haastavimmassa tehtävässä vaadittiin sitoutumista tehtävän suorittamiseen. Tällaisia tehtäviä olivat esimerkiksi päiväkirjatehtävät, kuten ”Mielialapäiväkirja” (Liite 10). Mielialapäiväkirja-tehtävässä pidettiin viikon ajan päiväkirjaa, johon kerrottiin omasta päivästä sekä mitkä asiat vaikuttivat omaan mielialaan. Lopuksi päiväkirjassa kerrottiin kokemuksista kirjallisesti ja halutessaan sen pystyi jakamaan peliin kuvatiedostona.

### 7.3 Pelin etenemisen arviointi

Pelin tehtävien arvioinnissa käytettiin automaattista sekä valmentajan arviointia ja palautetta. Tehtäväännossa pelaajalle kerrottiin etukäteen, jos tehtävän arvioi valmentaja. Täten pelaaja pystyi arvioimaan, millaista informaatiota hän tahtoo jakaa tehtävän kautta itsestään valmentajalle. Automaattisessa palautteessa tehtävän suoritettua pelaaja sai pisteet suoritettuaan tehtävän. Palautteena sai suoritusta tehtävästä ilmoituksen: ”Tehtävä suoritettu!”

Valmentajan arvioimissa tehtävissä, tehtävän suoritettu pelaaja sai palautteeksi ilmoituksen: ”Tehtävä suoritettu! Valmentaja arvioi tehtävän ja jakaa pisteet.” Arvioitavat tehtävät sisälsivät arviointiohjeet valmentajille: ”Yrittäminen on tärkeintä, eli jokaisesta vastauksesta saa täydet pisteet. Jos tehtävää ei ole yritetty tehdä, vastauksesta saa nolla pistettä. Tsemppaavat ja kannustavat sanalliset palautteet nuorelle.” Ohjeistuksen tavoitteena oli luoda valmentajille selkeät kehykset arviointiin sekä taata tasapuolinen ja kannustava arviointi pelaajille.

### 7.4 Palautteenantaminen ryhmähaastattelun kautta

Haastattelu toimii hyvänä tiedonkeruumenetelmänä kehittämistehtävissä, sillä sen avulla saadaan syvällistä tietoa nopeasti kehittämiskohteesta. Haastattelu on vuorovaikutustilanne, joka vaatii haastatteluun osallistuneiden välistä luottamusta. Ryhmähaastattelu mahdollistaa ryhmädynamiikan vuoksi käsiteltävien asioiden viennin uudelle tasolle. Ryhmähaastattelussa osallistujia on yleensä noin 6–12 henkeä. Lisäksi kaksi haastattelijaa voivat mahdollistaa luomaan rennomman ilmapiirin haastattelutilanteeseen, minkä kautta keskustelu voi olla monipuolisempaa. (Ojasalo ym., 2015, s. 106–112.) Meidän opinnäytetyössämme hyödynnettiin ryhmähaastattelua nuorten palautteenannossa, jotta haastattelutilanteessa ilmapiiri olisi nuorille luonteva ja lämminhenkinen. Ryhmähaastattelulla tavoiteltiin monipuolista keskustelua, sillä se voi virittää keskustelua haastattelutilanteessa olevien välillä.

Puolistrukturoidussa haastattelussa kysymykset laaditaan etukäteen, mutta kysymysten paikat voivat vaihdella haastattelun edetessä. Haastattelija voi esittää haastattelun aikana mieleen tulevia kysymyksiä. Puolistrukturoitu haastattelu soveltuu tiedonkeruumenetelmänä esimerkiksi silloin, kun tarkoituksena on tutkia jonkin ilmiön merkitystä osallistujille. (Ojasalo ym., 2015, s. 108.) Ryhmähaastattelu tilannetta varten laadimme etukäteen kysymyksiä. Haastattelurunkoon jätettiin varaa mieleen tuleville kysymyksille, joita voisi ilmaantua haastattelun aikana.

Avoimella haastattelulla tarkoitetaan joustavaa haastattelutapaa, joka usein mielletään tavanomaiseksi keskusteluksi. Avoimella haastattelulla voidaan haastattelutilanteista saada selville, mitä merkityksellisimpiä asioita haastateltavat voivat pohtiakaan. (Ojasalo ym., 2015, s. 41.) Nuorten tarpeet huomioiden, tavoitteena oli luoda haastattelutilanteesta matalankynnyksen tilanne, jotta nuoret voisivat tuntea olonsa turvalliseksi jakaakseen ajatuksiaan. Avoimissa haastatteluissa on suositeltavaa käyttää äänittämistä ja haastattelun jälkeen aineisto tulee litteroida. Litteroinnilla tarkoitetaan haastattelusta saadun aineiston puhtaaksi kirjoittamista. Litteroitu haastatteluaineisto analysoidaan ja siitä pyritään löytämään yhteyksiä käytettävään kirjallisuuteen. Haastattelun analysointi pyritään tekemään mahdollisimman pian haastatteluiden jälkeen tiedon tuoreuden vuoksi. (Ojasalo ym., 2015, s. 110–111.)

## 7.5 Pelin testaaminen ja haastattelupajan pitäminen

Nuorille opetettiin viimeisessä ideointipajassa, kuinka Seppo-sovellusta käytetään. Sovellukseen luotiin pikapeli, jonka avulla nuoret saivat kokeilla erilaisia tehtävätyyppejä ja oppivat, kuinka peliä pelataan. Opinnäytetyön tuotos Jelppiä arkeen! -peli julkaistiin peliprojektissa mukana oleville nuorille keväällä 2022. Nuoret saivat pelata peliä itsenäisesti 11 päivän ajan.

Lopuksi nuoret kutsuttiin haastattelupajaan, jota mainostettiin rentona palautteenanto hetkenä pelin pelaamisesta (Liite: Haastattelupaja). Nuorille tarjottiin osallistumisen yhteydessä välipalaa ja jäätelöä. Lisäksi nuoret saivat haastattelupajan aikana palkkion sekä todistukset (Liite 11) sitoutumisesta



opinnäytetyöhön. Palkkiosta kerrotaan lisää luvussa ” 7.8 Peliprojektin budjetin muodostuminen”. Nuoria muistuteltiin haastattelupajasta WhatsApp-ryhmän kautta noin tunti ennen aloitusta. Haastattelupajaan osallistui 4 nuorta.

Haastattelun alussa nuorille kerrottiin kertauksena, että haastattelu äänitetään, litteroidaan eli kirjoitetaan sisältö Word-tiedostolle, äänitykseen ja litterointiin viit- taavat materiaalit hävitetään, kun opinnäytetyö on julkaistu sekä nuoret esiintyvät vastauksissa anonyymisti. Avoimen puolistrukturoidun haastattelun avulla kartoit- tettiin nuorten kokemuksia pelin pelaamisesta. Haastattelun taustana olivat seu- raavat kysymykset:

- Miltä pelaaminen tuntui?
- Mikä oli hyvää pelissä?
- Minkä osion olisi voinut jättää pois?
- Minkälaiset tehtävät koitte mielekkäiksi?
- Miltä tuntui käsitellä aiheita pelin kautta?
- Puuttuiko mielestänne työkalusta jokin osio?
- Minkälaista tukea saitte pelin kautta?
- Miten koitte pelillistämisen tapana käsitellä aiheita?
- Kuinka sovellus toimi?
- Oliko peli kannustava?
- Muuta palautetta?

Haastattelun kokonaispituus oli noin 36 minuuttia. Litteroinnin yhteydessä haas- tattelu kirjoitettiin vapaasti ylös Microsoft Word -tiedostolle. Haastattelu kirjoitettiin sanatarkasti ylös, ilman tunnistetietoja nuorista. Äänitteet siirrettiin opinnäytetyön tekijöiden tietokoneille ja aineistot pidettiin ulkopuolisten ulottumattomissa sala- sanoilla suojatuissa tiedostoissa. Valmiiksi litteroidun haastattelun pituus oli 11 sivua.

## 7.6 Haastattelun purkaminen

Tässä haastattelun purkamisessa tuodaan esille vain oleellisimmat kohdat, joilla on merkitystä tarkastella opinnäytetyön tavoitteita ja tarkoitusta. Kaiken kaikkiaan pelin tehtävistä pidettiin. Pelistä tehtiin tarinaton, jolloin pelaaja sai vapaasti ja

kiinnostuksensa mukaan valita tehtävät, joita tekee. Nuoret kommentoivat tarinatonta ominaisuutta seuraavasti:

Se oli ihan hyvää, että niitä ei tarvinnut mennä järjestyksessä. Vähän pystyy toimimaan sen tota niinku osa-alueen, mikä kiinnosti sillä hetkellä. Ja sitten katsoa, että "okei tommosen mä pystyn tekemään täältä". Tekis niinku missä järjestyksessä halusi ja mitkä passas tilanteeseen.

Oli kans kivaa, että siellä oli niinku eri tavallaan suurusia niitä tehtäviä. Mäkin oon ollu tosi väsynyt, niin ei ole jaksanut niitä pidempiä tai semmoisia, mihin pitää hirveästi suunnitella tai tehdä tälleen, vaan oli semmosia pienempiäkin tehtäviä, jotka sitten piristi ihan kivasti nekin.

Nuoret kertoivat pitävänsä mielekkäinä eniten voimavara-, liikunta- ja mielen hyvinvointitehtäviä. Nuoret kommentoivat mielekkäitä tehtäviä vielä seuraavasti:

Oli muutama, missä piti itse niinku etsiä tietoa ja googlailla erilaisia juttuja tälleen. Että nekin oli kivoja silleen, että silleen jos ei jaksanut tehdä mitään, niin sitten pysty vaan puhelimella kun istuin, niin etsiä jotain juttuja ja silleen pään sisäistä mietiskelyä.

Siellä oli kanssa ainakin joku, että oliko tällöinen että "miten rentoutut" tai tällöinen niinku "oman toiminnan pohtiminen" niin niin ne oli kans mukavia. Just semmosia asioita, mitä ei tavallisesti pysähdy miettimään ollenkaan. Herätteli hyvin.

Se oli kans aivan kiva, jos oli semmoinen tehtävä, mihin pystyy laittaa kuvia. Niin niitä mä tein kans.

Nuoret kertoivat, etteivät jättäisi pelistä mitään osiota pois. Heidän mukaansa pelin osiot eli aihealueet (liikkuminen, nukkuminen, voimavarat, mielen hyvinvointi, ruokaileminen ja rahan käyttäminen) olivat riittävät. Ruokailu-osio oli haasteellinen, sillä esimerkiksi ruokailuhaasteen tehtävät pohjautuivat raaka-aineisiin. Näin ollen esimerkiksi kasvisruokailija ei voi kerätä kaikkia pisteitä. Ruokailuhaaste muokattiin haastattelun jälkeen pohjautumaan ateriakertoihin, jolloin raaka-aineiden käyttömahdollisuudet eivät ole este suorittamiselle.

Yleisesti aiheiden käsittelyä pelillistämisen kautta koettiin mielekkääksi. Nuoret kommentoivat pelin kautta käsittelyä seuraavasti:

Ei ollut yhtään raskasta, se oli tommosta kivaa tekemistä, että ei ole mitenkään masentavaa ajatella. Tuntuu, että näitä asioita, jos niitä pitää jotenkin käsitellä, niin se on just jossain terapiassa tai jossain. Missä voi sitten tuntua vähän siltä, että no jotenkin haastavaa ajatella

ihan niinku perinpohjin niitä kaikkia juttuja. Tää antoi semmoisen valmiin alustan vaan niinku kätevästi sommitella ja ajatella niitä ilman, että tarvitsee alkaa masisteleen mitenkään.

Siis mun mielestä pelillistäminen sopii näihin ihan tosi hyvin, niinku just se palkitsevuus. Se madaltaa kynnystä, tekee siitä asiasta yksinkertaisemmin ja helpommin lähestyttävän. Ja sitten tavallaan pilkkoi sen asian pienemmiksi paloiksi.

Vaikka sekin että näki että ”hei mä oon tehnyt tämän” niin se on palkitsevaa jo sinänsä. Ja sitten iso osa niistä asioista on kuitenkin semmoisia niitä ei tarvitse ruveta pohtimaan mitenkään ihan hirveän syvällisesti, vaikka nii voi kyllä, mutta niitä ei tarvitse.

Musta se oli tosi mielenkiintoista vaan niinku miettiä niitä monia aiheita ja miettiä silleen vaikka omaa itseään ja niinku jotain, että mikä no mitä siellä nyt olikaan, että mitkä asiat sinulle tärkeitä ja kaikkia sellaisia. Että pohti vähän niinku sitä. Niin se oli mielenkiintoista.

Varmaan niinku rankempi asioihin se ei toimi, niinku semmosiin, että ei se terapiaa korvaa. Koska sitten tietysti lähtee pohtii ja pitäisi hankalia asioita pohtia, niin nehän täytyisi vähän tavallaan päästä myös ulos. Että siis ei toimi, mutta ihan niinku tietysti tuommoisen tiedonjakoon ja sitten tämmöiseen kevyempään niin ehdottomasti.

Nuorten mielestä pelissä käytetty kieli oli ymmärrettävää ja peli kannusti heitä aihealueiden äärelle. Nuoret kertoivat saavansa tehtävien kautta palkitsevuutta ja niin sanottua ”lisäpotkua”, mikä motivoi heitä esimerkiksi ruoan tekemiseen ja tehtävien teon toistamiseen normaalissa arjessa.

Nuoret kertoivat säikähtäneensä hieman, kun kuulivat, että pelin ohjaaja voi lukea tehtävien vastaukset. Pelin ohjeissa nuoria kehoitettiin kirjautumaan nimimerkin avulla peliin, jolloin nuori voi halutessaan pelata peliä anonymisti. Tämä ohje oli kuitenkin jäänyt nuorilta huomioimatta, sillä vastauksien näkemiseen reagoitiin yllättyen. Tätä tulisi painottaa työkalua käyttäessä. Nuoret kommentoivat asiaa seuraavasti:

Mun mielestä se on ainakin kivaa, että tavallaan että joku lukeekin ne vastaukset tai silleen että ei vaan niinku omaksi iloksi tehdä, vaan mistä sais jotain palautettakin.

Se ehkä, että tietää että onko se tehtävä semmoinen, että se on vaan sulle vai onko se arvioitava mihin se on vaan niinku tärkeätä että ja osasit vastata sen mukaan.

Nuoret kertoivat suosittellevansa peliä kavereilleen. Peliprojektissa mukana olo koettiin mielekkääksi. Eräs nuorista kommentoi:

Oli kiva nähdä, miten kehittyi niinku alusta asti, että oltiin mukana ideoimassa ja sitten katsoo noita tehtäviä, niin siellä on semmoinen "Aa, mä muistan, kun laitoin tuon idean".

### 7.7 Työntekijöiden antama palaute pelistä

Haastattelupajan pidettyä järjestettiin Teams-kokous, johon osallistui opinnäytetyön tekijät sekä kolme hankkeen työntekijää. Työntekijöiden mukaan peli vaikutti lupaavalta työkalulta, jota voi käyttää työelämässä. Työntekijöiden mukaan pelin sisältöä voi jatkuvasti kehittää, sillä tarpeet ja ilmiöt voivat muuttua. Työntekijät saavat pelin moderaattori oikeudet ja voivat täydentää sekä muokata pelin sisältöä tulevaisuudessa verkkopohjan ansiosta.

Työntekijät antoivat pelin materiaaleista ja sisällöistä joitain muutostarpeita, joita muokattiin. Kaiken kaikkiaan peliä kehitettiin peliprojektin aikana useaan kertaan. Työntekijät kertoivat odottaneensa, milloin pääsevät hyödyntämään työkalua. Luovutimme pelin Vamos Oulu -hankkeen työntekijöiden käyttöön syksyllä 2022.

### 7.8 Peliprojektin budjetin muodostuminen

Peliprojektiin budjetti jaettiin opinnäytetyön tekijöiden ja Vamos Oulu -hankkeen kesken. Projektiin osallistuvat nuoret saivat palkkion sitoutumisesta peliprojektiin. Palkkion saamiseksi nuoren tuli osallistua ideointipajaan, testata peliä itsenäisesti sekä osallistua haastattelupajaan. Palkkio oli 25 euron arvoinen lahjakortti S-ryhmän toimipaikkoihin. Lahjakortilla nuorella oli mahdollisuus valita palkkio oman toiveen ja tarpeen mukaisesti. Lahjakortin nuori voi hyödyntää esimerkiksi tavarataloissa tai ravintoloissa. (S-lahjakortti, i.a.) S-ryhmän lahjakortin toive tuli nuorilta, sille he voivat sen avulla hyödyntää sen, miten itse haluaa.

Kolme nuorta ei päässyt osallistumaan haastattelupajaan. Heille annettiin 15 euron arvoiset lahjakortit S-ryhmän toimipaikkoihin, sillä he osallistuivat muihin

peliprojektin vaiheisiin. Vapaaehtoiselle kuvittajalle annettiin lisäksi vielä todistus kuvitukseen osallistumisesta (Liite 12) ja 20 euron arvoinen lahjakortti S-ryhmän toimipaikkoihin. Lahjakortit maksoivat kokonaisuudessaan 165 euroa ja lisäksi kuluja tuli pajoissa olevista tarjoiluista, matkoista ja kopiointikuluista.

## 8 EETTISYYDEN JA LUOTETTAVUUDEN NÄKÖKULMAT

Jotta erilaisiin tutkimuksiin ja opinnäytetöihin voi osallistua, tulee osallistujan antaa tietoon perustuva suostumus. Tietoon perustuvalla suostumuksella tarkoitetaan suostumuslomakkeen täyttämistä. Jotta osallistuja täyttäisi suostumuslomakkeen, tulee hänelle kertoa ymmärrettävästi ja oikea aikaisesti tietoa osallistumiseen liittyvistä yksityiskohdista. Lisäksi osallistujalle on hyvä antaa tiedote, jossa on nämä tiedot kootusti. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 149.) Opinnäytetyöhön osallistujalle tiedottaminen on siis erittäin tärkeää. Peliprojektiin osallistujille selvennettiin opinnäytetyön tarkoitus, kesto, mihin prosessin aikana kerättyjä tietoja hyödynnetään sekä vaihtoehdosta irtautua osallistumisesta. Peliprojektiin osallistuville nuorille annettiin tietoa projektista aloitusinfoissa, jolloin projektista tiedottaminen tapahtui ja lisäksi tarjosimme aikaa kysymyksille. Suostumuslomakkeet (Liite 3) allekirjoitettiin ennen ideointipajoihin aloittamista ja nuoret saivat mukaansa tulostetun esitteen (Liite 2).

Opinnäytetyössä hyödynnettyjä menetelmällisiä ratkaisuja voi tarkastella tutkimusetiikan näkökulmasta. Tällä tarkoitetaan sitä, että tarkastellaan, saadaanko tarvittava tieto menetelmää hyödyntäen ja onko se hyödyntäminen tutkittavaa ajatellen eettisesti oikein. (Kylmä & Juvakka, 2007, s. 146.) Peliprojektin alussa nuoret eivät olleet aikaisemmin tavanneet toisiaan, joten he eivät tunteneet toisiaan entuudestaan. Tämä on luultavasti aiheuttanut jännitystä ja vaikuttanut ensimmäisten tapaamisien jännittyneeseen ilmapiiriin. Ryhmytyminen osallistujien välillä alkoi peliprojektin kautta ja jokainen etsi omaa paikkaansa ryhmässä. Lisäksi peliprojekti tarjosi nuorille mahdollisuuden toimia anonyymisti. Anonyyminä

toimiminen voi luoda nuorilla rohkeuden tunnetta tuoda esille niin sanottuja haasteita, joiden ympärille peli rakennettiin. Nuoret tulivat toisilleen tutuiksi tapaa- misien aikana ja haastattelupajaan edetessä jännitys hävisi hiljalleen. Nuoret osallistuivat peliprojektiin omalla panoksellaan. Aivoriihen hyödyntäminen ja so- veltaminen mahdollisti suuren määrän ideoita lyhyessä ajassa pienen ryhmän voimin.

Digipelaaminen sanotaan yhdistävän ihmisiä, sillä siitä on tullut harrastus, joka ei katso ikää, sukupuolta, elämäntilannetta tai persoonaa. Digipelaamisella on hyö- tynsä sekä haittansa, sillä se voi olla myös ongelmallista. Ongelmalliseen pela-amiseen viittaa suuri pelaamiseen käytettävä aika. Pelaamisen takia arki voi häi- riintyä, jolloin runsas pelaika voi viedä aikaa pois muilta elämän osa-alueilta. Li- säksi runsas pelaaminen voi häiritä nukkumista sekä velvollisuuksien hoitamista. Ongelmallinen pelaaminen voi myös kehittyä peliriippuvuudeksi, jolloin pelaami- nen on pakonomaista toimintaa. Ongelmallisen pelaamisen ja peliriippuvuuden raja on häilyvä. (Kuuluvainen & Mustonen, 2017, s. 87–89.)

Kun hyödyntää pelillisyyttä työkalussa, on hyvä arvioida myös ongelmallisen pe- laamisen ja peliriippuvuuden syntymisen perspektiiviä. Tulee siis tiedostaa pe- laamiseen kytkeytyvät ongelmat. Tarpeellista onkin arvioida pelillisiä menetelmiä käyttäessä, onko menetelmän käytöllä edesauttavia vaikutuksia ongelmallisessa pelaamisessa sekä peliriippuvuuden hallitsemisessa. Jelppiä arkeen! -pelissä tehtävien toteuttaminen tapahtui myös pelialustan ulkopuolella. Pelialustan ulko- puolella pelaaminen pyrkii estämään arjen häiriintymisen ja ongelmallisen pela- misen syntymisen.

## 9 POHDINTA

### 9.1 Pelillisuus kannustavassa roolissa asiakastyöskentelyssä

Haastattelupajan lopussa kävimme vielä yhteistä keskustelua nuorten kanssa siitä, kuinka he tunsivat toimineensa osana kehittämistyötä. Nuoria kiinnosti nähdä, kuinka peli luotiin käytännössä tyhjässä. Luomiseen tarvitsi ainoastaan raamit, minkä ympärille erilaiset kokemukset ja ideat koottiin kasaan. Ideointia auttoi, että nuoret pystyivät näkemään muiden jakamia ideoita sekä pystyi toimimaan anonyymisti uusien ihmisten ympäröimänä.

Opinnäytetyön tuloksia tarkastellessa voi todeta, että nuorten osallistaminen kehittämiseen lisää nuorten kiinnostusta tarkastella erilaisia haasteita. Vasta työkalun käyttöön ottamisen jälkeen näkee, kuinka peliprojektin ulkopuolella oleva kohderyhmä kiinnostuu pelaamaan peliä. Pelillisuus tarjoaa mahdollisuuksia tarkastella ohjauksissa puheeksi tulleita asioita keveästi, syvällisesti ja omatoimisesti. Peliä pelatessa yksilö vastaa tehtävien sisältöihin haluamallaan tavalla. Peliin vastaaminen voi madaltaa painetta, joita voi esiintyä nuorten normaaleissa ohjaustilanteissa. Nuori saattaa tuntea painetta siitä, kuinka hänen tulisi odotuksiensa mukaisesti vastata. Kun nuori vastaa ohjaustilanteessa vain työntekijän odotuksia miellyttäen, nuoren oma pohdinta tai tehty toiminta voi puuttua ilmaisusta. Tällöin ohjauksella ei saada toivottua tulosta siitä, että nuori ymmärtäisi olevansa oman elämänsä subjekti. Tämän estämiseen pelillisyyden keinoin voi pyrkiä.

Jelppiä arkeen! -peli koettiin motivoivaksi työkaluksi. Käyttö vaatii työntekijältä perehdyttämistä sekä aikaa tehtävien arvioimiseen. Työntekijöille annettiin pelin luovutuksen yhteydessä kirjalliset ohjeet (Liite 14), kuinka peli ohjeistetaan nuorille, kuinka sovellukseen kirjaudutaan ja kuinka tehtävät arvioidaan. Ohjeiden avulla pyrittiin madaltamaan kynnystä käyttää peliä nuorten kanssa. Peliprojektiin osallistuvien nuorten mielestä se oli kevyt tapa käsitellä haastavia aiheita ja se laittoi miettimään omaa toimintaa, mikä muulloin mielletään rutiinin kaltaiseksi

toiminnaksi ja tällöin sitä ei tule mietittyä. Jelppiä arkeen! -peli mahdollistaa työntekijöille uusia mahdollisuuksia työskennellä nuorten kanssa.

Opinnäytetyön kehittämisprosessi antoi tämän opinnäytetyön tekijöille rohkeutta sekä luovuutta innovoida ja kokeilla uudenlaisia menetelmiä työelämässä. Keskeisenä tekijänä kehittämisprosessissa oli nuorten osallisuus. Nuorten osallisuuden merkityksellisyys tuli esille tämän opinnäytetyön tekijöille sekä hankkeen työntekijöille kehittämistyön eri vaiheissa. Osallisuus on sosiaali- ja terveystalalla tärkeä osa asiakastyötä, jota tulisi tulevaisuudessa kehittää asiakastyön perustaksi sekä monimuotoisemmaksi. Tulevaisuudessa olisi hyvä toteuttaa sosiaalialalla samankaltaisia projekteja, sillä tarpeet ja ideat erilaisien kohderyhmien kesken vaihtelevat. Jelppiä arkeen! -pelin mahdollinen tuleva kehittäminen jää hankkeen työntekijöiden vastuulle. Pelin kehittämisen yhteydessä sinne voisi lisätä aiheiksi päihteet ja seksuaalisuuden. Lisäksi peliin voisi tarjota mahdollisuuden tuoda esille pelaajan omia kehittämisideoita, joiden pohjalta peliä kehitettäisiin.

## 9.2 Pelillistämisen soveltaminen diakonin työssä

Diakonia on yksi kristinuskon ja Suomen evankelis-luterilaisen kirkon perustun-  
tomerkeistä, joka perustuu kristilliseen rakkauteen ja uskoon. Diakonian tavoitteena on etsiä, tynnyttää ja poistaa ihmisten kestävä hätä. Diakoniolla pyritään myös vaikuttamaan yhteiskunnallisiin ja kansainvälisiin kysymyksiin sekä ahdinkoihin. Diakoniatyötä toteuttaa diakonianviranhaltijat, vapaaehtoiset seurakuntalaiset, diakoniakeskukset sekä kristilliset yhdistykset. Vuonna 1943 kirkkolakiin säädettiin laki, jonka mukaan jokaisessa seurakunnassa tulee olla diakoniatyöntekijän virka. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a-a.)

Diakoniatyöhön voi kuulua rippikouluopetuksen eli kasteopetuksen järjestäminen. Pelillistämistä voi soveltaa diakoniatyöhön esimerkiksi rippikoulutyön kautta. Rippikoulu on kasteopetusta, jonka tavoitteena on uskon vahvistuminen kolmiyh-  
teiseen Jumalaan. Rippikoulu on osa nuorisokulttuuria ja rippikoulu käydään



yleensä 15-vuotiaana. Rippikoulun voi myös suorittaa aikuisena. Rippikouluopetus ja käytännötoteutus on rippikoulukohtaista. (Suomen ev.lut. kirkko, i.a-b.)

Pelillistämisen hyödyntäminen voi olla keino motivoida nuoria kasteopetukseen sekä tarjota matalankynnyksen lähestymistavan opetukseen. Hengellisyyteen sekä uskontoon liittyvät asiat ovat monelle arkaluontoisia ja henkilökohtaisia, jonka vuoksi niiden vastaanottamiseen ja käsittelyyn voi käyttää pelillistämisen tarjoamia ominaisuuksia. Jelpiä arkeen! -pelin kaltaisen työkalun luominen esimerkiksi kasteopetuksen sisällöllä voi tuoda vaihtelevuutta sekä innovatiivisuutta rippikouluopetukseen.

Saman kaltaisen digitaalisen työkalun hyödyntämistä ei voi käyttää ensisijaisena opetusmuotona rippikoulussa. Pelin käyttäminen vaatii nuorilta älypuhelimet sekä internet-yhteyden. Oletusarvona ei voi pitää, että jokaisella nuorella on käytössään älypuhelin ja internet-yhteys. Pelin käyttäminen vaatii myös diakoniatyöntekijältä tietotekniikan hallitsemista ja resursseja, jotta pelin kautta voi saada huomattavan hyödyn rippikouluopetukseen.

## LÄHTEET

- Aluehallintovirasto. (i.a.). *Aluehallintovirastojen nuorisotoimen peruspalvelujen arviointi 2019*. (Suomen nuorisotyön tilastot). <https://nuorisotilastot.fi/pepa2019/>
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: defining "gamification". *MindTrek: Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 11, 9–15. <http://dx.doi.org/10.1145/2181037.2181040>
- Eläketurvakeskus. (2022). *Suomen työeläkkeensaajat*. Saatavilla 20.9.2022 <https://www.etk.fi/tutkimus-tilastot-ja-ennusteet/tilastot/tyoelakkeensaajat/>
- Haapaniemi, S., & Haapua, M. (2015). *Arki aisoihin! Nuorten arjenhallintataitojen tukeminen toiminnallisilla menetelmillä lipajalla* [Opinnäytetyö, Oulun ammattikorkeakoulu]. <http://www.urn.fi/URN:NBN:fi:amk-2015092514892>
- Harviainen, J., Meriläinen, M., & Tossavainen, T. (2013). *Pelikasvattajan käsikirja*. Tammerprint Oy.
- Kivelä, V., & Lempinen, J. (2010). *Arki hallintaan - Nuorten ryhmätoiminnan ohjaaminen*. (2. uud. p.). Kirjapaino Jaarli Oy.
- Kuuluvainen, S., & Mustonen, T. (2017). *Digitaalinen viihdepelaaminen ja digipeliriippuvuus- katsaus pelaamisen eri ulottuvuuksiin*. Sosiaalipedagogiikan säätiö. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/238085/FINAL\\_osa\\_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/238085/FINAL_osa_1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kylmä, J., & Juvakka, T. (2007). *Laadullinen terveystutkimus*. Edita Prima Oy. L41/1986. Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1986/19860041>
- Lim, M. H., Gleeson, J. F. M., Rodebaugh, T. L., Eres, R., Long, K. M., Casey, K., Abbot, J.-A. M., Thomas, N., & Penn, D.L. (2019). A pilot digital intervention targeting loneliness in young people with psychosis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 877–889. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01681-2>
- Nurmi, E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. (2014). *Ihmisen psykologinen kehitys*. PS-Kustannus.

- Ojasalo, K., Moilanen, T., & Ritakoski, J. (2015). *Kehittämistyön menetelmät - Uudenlaista osaamista liiketoimintaan*. (3–4. uud.p.). Sanoma Pro.
- Partanen, A., Holmberg, J., Inkinen, M., Kurki, M., & Salo-Chydenius, S. (2015). *Päihdehoitotyö*. Sanoma Pro.
- Peltoniemi, T. (toim.). (2013). *Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040*. Lundbeck Ab.
- Poikolainen, J., Purhonen, K., Pylvänen, S., & Kallunki, V. (2020). *Pelit ja pelillisuus houkuttelevat nuoria osallistumaan ja tuottavat osallisuutta – esimerkkinä kaksi kehittämishanketta*. *Sosiaalipedagoginen Aikakauskirja*, 21, 87–110. Saatavilla 21.9.2021
- Raitio, K., & Hopia, H. (2014). *Pelaten terveeks?* [Loppuraportti]. Saatavilla 20.9.2021 [https://www.jamk.fi/sites/default/files/2022-02/pelaten-terveeks-raportti\\_lopullinen.pdf](https://www.jamk.fi/sites/default/files/2022-02/pelaten-terveeks-raportti_lopullinen.pdf)
- Seppo. (i.a.). *Seppo pelillisyyssalusta on suunniteltu mobiiliin oppimiseen ja koulutukseen*. Saatavilla 31.8.2021 <https://seppo.io/fi/>
- S-lahjakortti. (i.a.). *Osta lahjakortti lähimmästä S-ryhmän toimipaikasta*. Saatavilla 8.8.2022 <https://www.s-lahjakortti.fi/fi/kuluttajille/>
- STT Info. (26.8.2020). *Nuoret hakevat Oulun Vamoksesta tukea entistä useammin*. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/nuoret-hakevat-oulu-vamoksesta-tukea-entista-useammin?publisherId=4268&releaseId=69887174>
- Suomen ev.lut.kirkko. (i.a.-a). *Diakonia*. Saatavilla 9.8.2022 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Diakonia>
- Suomen ev.lut.kirkko. (i.a.-b). *Rippikoulu*. Saatavilla 9.8.2022 <https://evl.fi/sanasto/-/glossary/word/Rippikoulu>
- THL. (2021). *Mielenterveyden edistäminen*. Saatavilla 11.8.2022 <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>
- THL. (2022). *Lasten ja nuorten hyvinvointi - Kouluterveyskysely 2021*. Saatavilla 20.9.2022 <https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>
- Työ- ja elinkeinoministeriö (i.a.). *Euroopan sosiaalirahaston (ESR) rahoittaman hankkeen kuvaus S21995* [Hankekuvaus]. Saatavilla 19.11.2022 <https://www.eura2014.fi/rrtiepa/projekti.php?projektkoodi=S21995>

Vorma, H., Rotko, T., Larivaara, M., & Kosloff, A. (toim.) (2020). *Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030*. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7>

Vähätalo, R., & Karukivi, M. (2019). *Nuorten pitkäaikaissairauksilla monia yhteyksiä psyykkiseen hyvinvointiin*. Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim. Saatavilla 27.6.2022 <https://www.terveysportti.fi/xmedia/duo/duo14925.pdf>

WHO. (17.6.2022). Mental health: strengthening our response. *World Health Organization*. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

LIITE 1: Mainos aloitusinfoon

**Tule mukaan aloitusinfoon!**

**Ke 25.1. klo 10-11**

**Tehdään yhdessä peli!**

- \* Seppo.io alustalle
- \* edistämään arjenhallintaa ja hyvinvointia
- \* kaivataan nuoria mukaan
- \* peli tuotetaan opinnäytetyönä

Ilmoittaudu mukaan omalle valmentajalle tai Piritalle

**Diak**

**iVAMOS!**  
Diakonissalaitos



**OULU**



Elinkeino-, liikenne- ja ympäristökeskus

Vipuvoimaa  
**EU:lta**  
2014-2020



Kuva: Artem Beliaikin, Pexels



## LIITE 2: Esite peliprojektista



Kuva: Artem Beliaikin, Pexels

### MISTÄ ON KYSE

Tavoitteena on luoda toiminnallinen digityökalu nuorisotyöhön. Työkalu luodaan Seppo-sovellukseen, mihin voi suunnitella pelejä. Jotta saamme työkalusta toimivan tulemmme tarvitsemaan ideointiin ja testaamiseen nuoria.

Ideointi tapahtuu ideointityöpajoissa Vamos Oulun tiloissa. Ohjaajat kertovat teille lähempänä ajankohdat, jolloin toimintaa tapahtuu. Ideointi on vapaamuotoista, joten voit tuoda esille hurjimmatkin ideat. Tarkemmat ohjeet selviävät pajahetken aikana.

**NÄIN PÄÄSET MUKAAN**

- Olet täysi-ikäinen.
- Palauta suostumuslomake allekirjoitettuna.
- Testaaminen tapahtuu omalla puhelimellasi, johon sinun täytyy ladata Seppo-sovellus.

**SINUN ON HYVÄ TIETÄÄ**

Toiminta on vapaaehtoista.  
 Voit osallistua ideointityöpajaan anonymisti eli tunnistettavia tietoja ei ole pakko antaa.

Ideoidenne pohjalta luomme pelin Seppo-sovellukseen. Kun olemme saaneet pelin luotua, pääset testaamaan peliä. Pelin testaamisen jälkeen haluamme kuulla mielipiteesi pelistä. Voit tuoda mielipiteesi esille ryhmähaastattelussa, mikä tapahtuu Vamos Oulun tiloissa ja haastattelu taltioidaan äänittämällä.

Äänitys on vain meidän opinnäytetyön tekijöiden käytössä ja kokoamme sen avulla palautteen kirjalliseen tuotokseen.

Kuva: Pixabay, Pexels

## LIITE 3: Suostumuslomake peliprojektiin osallistuvilla

**Suostumus tutkimukseen osallistumisesta**

Tutkimuksen nimi: Pelillistämisen hyödyntäminen työkaluna  
Tutkimuksen tekijät: Janita Utriainen ja Ronja Väänänen  
Kuvaus tutkimuksesta: Opinnäytetyön tavoitteena on luoda toiminnallinen digityökalu nuorisotyöhön. Ideoimme digityökalua ideointityöpajassa Vamos Oulu -hankkeen tiloissa. Ideoinnin jälkeen tutkimuksen tekijät rakentavat digityökalun Seppo-sovellus. Seppo-sovelluksessa voi suunnitella koulutukseen sekä ohjaukseen tarkoitettuja pelejä.

Digityökalua testataan Vamos Oulu -hankkeen päivän aikana ja pyydämme palautetta ryhmähaastattelun kautta, jonka äänitämme.

Opinnäytetyön tulokset julkaistaan Diakonia-ammattikorkeakoulun Oulun kampuksella opinnäytetyön julkaisuseminaarissa loppuvuodesta 2022.

Minulle on selvitetty yllä mainitun tutkimuksen tarkoitus ja tutkimuksessa käytettävät tutkimusmenetelmät. Olen tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista. Olen myös tietoinen siitä, että tutkimukseen osallistuminen ei aiheuta minulle minkäänlaisia kustannuksia, henkilöllisyyteni jää vain tutkijan tietoon, minua koskevaa aineistoa käytetään vain kyseiseen tutkimukseen ja aineisto hävitetään tutkimuksen valmistuttua.

Suostun siihen, että minua haastatellaan ja äänitetään ja antamiani tietoja käytetään kyseisen tutkimuksen tarpeisiin.

Voin halutessani keskeyttää tutkimukseen osallistumisen milloin tahansa ilman, että minun täytyy perustella keskeyttämistäni tai että se vaikuttaa minun asiakassuhteeseen.

Päiväys

---

Tutkittavan allekirjoitus ja nimenselvennys

---

## LIITE 4: Ensimmäisen ideointipajan mainos

**Pelinkehittämisspaja:**  
**ke 9.2. klo 14.30-16.30**  
**Tehdään peli!**

- \* Seppo.io alustalle
- \* edistämään arjenhallintaa ja hyvinvointia
- \* kaivataan täysi-ikäisiä nuoria mukaan
- \* välipalaa tarjolla
- \* peli tuotetaan opinnäytetyönä

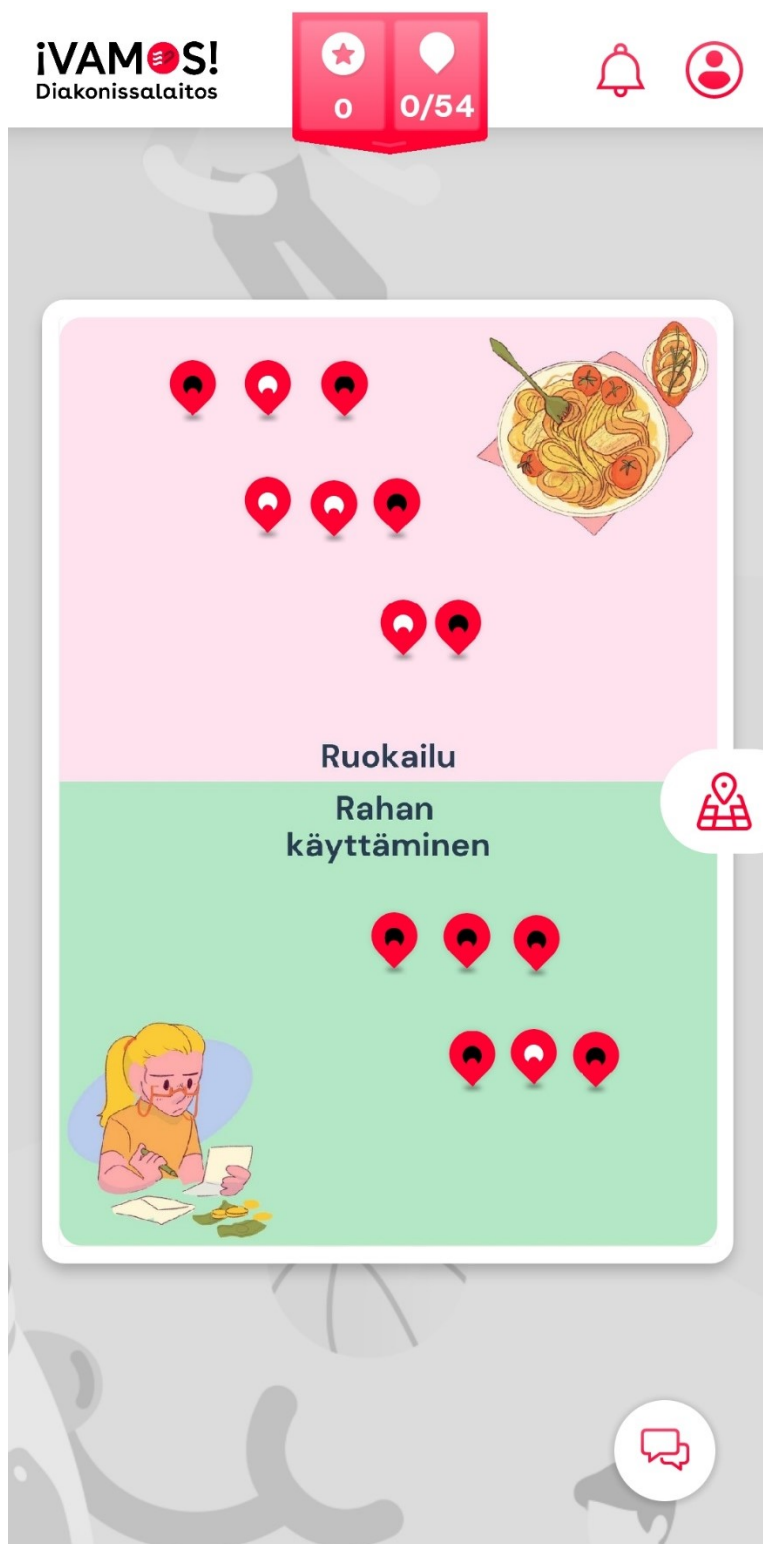
Ilmoittaudu mukaan  
Piritalle ja Jannelle

**Diak** **iVAMOS!** **Vipuvoimaa**   
Diakonissalaitos EU:lta 2014-2020  
Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

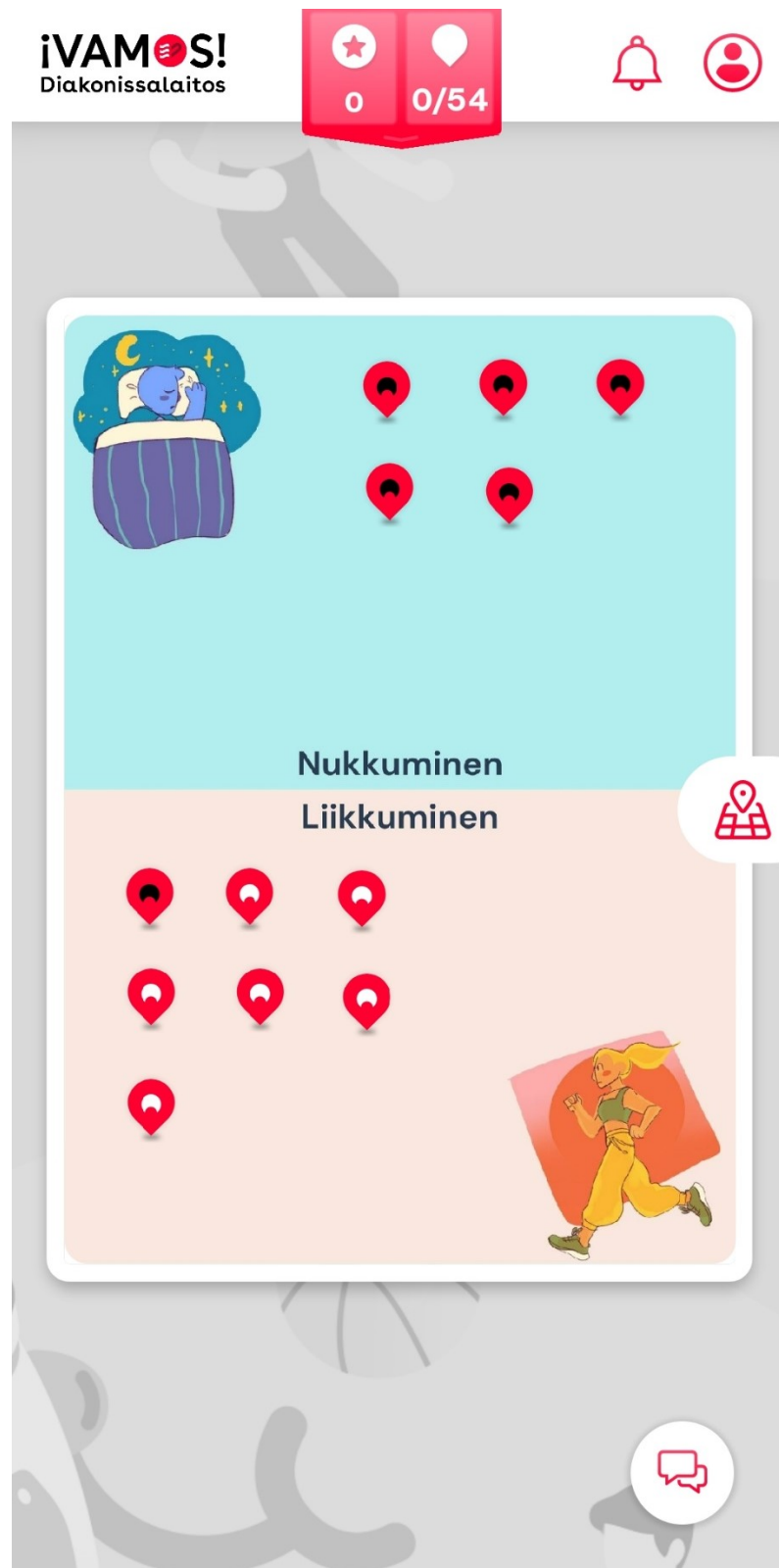
Kuva: Daria Obymaha, Pexels



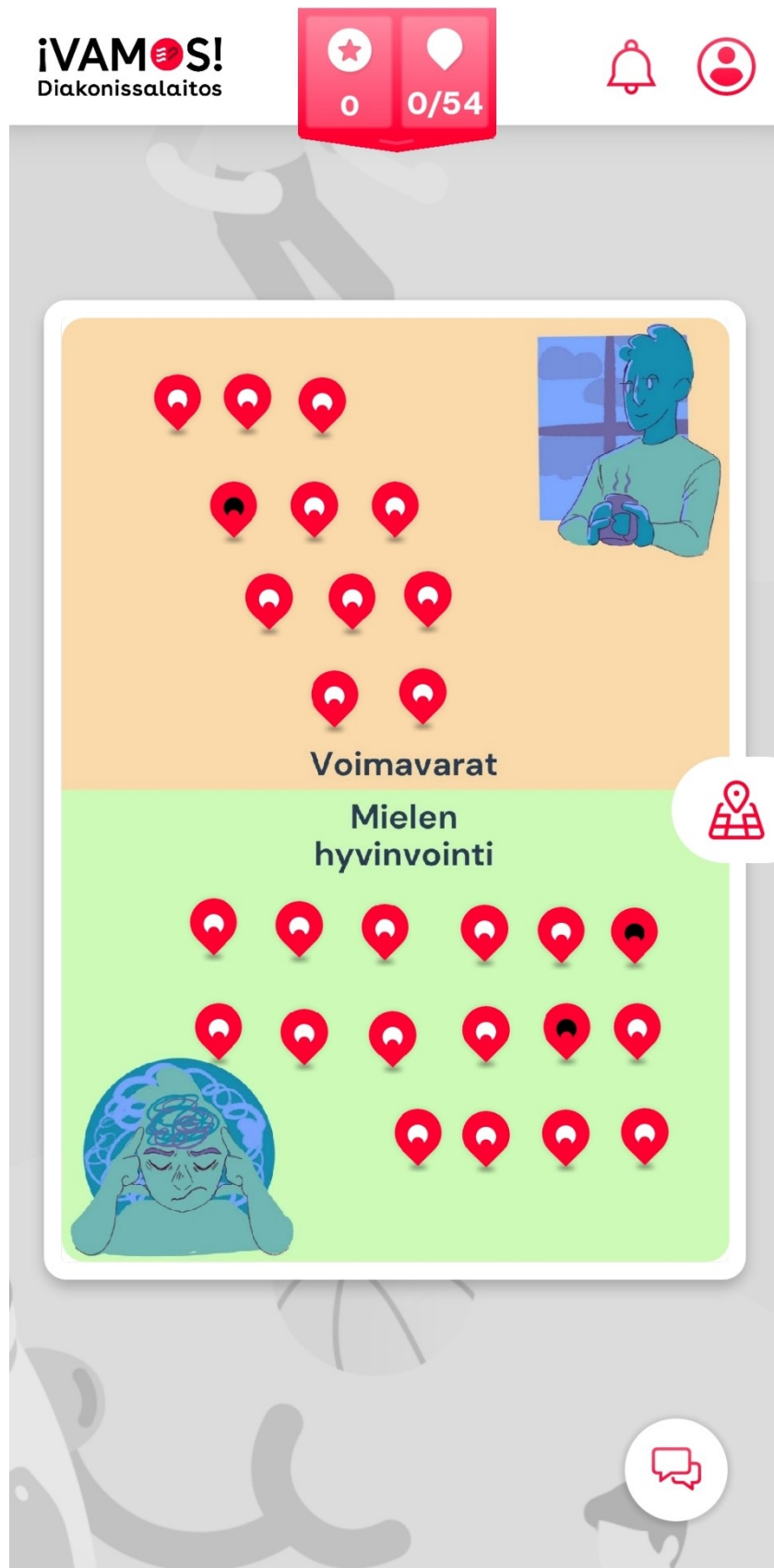
## LIITE 5: Pelialue mobiilinäkymästä: Ruokailu ja rahan käyttäminen



## LIITE 6: Pelialue mobiilinäkymästä: Nukkuminen ja liikkuminen



## LIITE 7: Pelialue mobiilinäkymästä: Voimavarat ja mielenhyvinvointi



## LIITE 8: Pelin tehtävä mobiilinäkymästä: Yhteyden pitäminen

★ 50 PISTETTÄ

## Yhteyden pitäminen




**Soita tai laita viestiä ystävällesi tai perheenjäsenellesi, jota et ole nähnyt vähään aikaan.**

## LIITE 9: Pelin tehtävä mobiilinäkymästä: Kokeile uutta liikuntamuotoa!

★ 70 PISTETTÄ

## Kokeile uutta liikuntamuotoa!



Kokeile uutta liikuntamuotoa, mikä kiinnostaa itseäsi. Voit tehdä kokeilun myös ystäväsi kanssa.

Alla on esimerkkejä liikuntamuodoista, mutta voit kokeilla jotain muuta mielenkiintoasi herättävää liikuntamuotoa!

Kerro sanallisesti kokeilustasi ja millainen kokemus oli. Halutessasi voit myös jakaa kuvan.

Valmentaja arvioi tehtävän.

UINTI	KEILAUUS	SÄHLY
KIIPEILY	KUNTOSALI	HIIHTO
TANSSI	TENNIS	PYÖRÄILY
GOLF	JÄÄKIEKKO	
SULKAPALLO	RULLALUISTELU	SKEITTAUS

+

Rakenna vastausta

## LIITE 10: Pelin tehtävä mobiilinäkymästä: Mielialapäiväkirja

★ 100 PISTETTÄ

## Mielialapäiväkirja



Pidä viikon ajan mielialapäiväkirjaa, jossa merkitset itsellesi ylös, minkälainen päivä sinulla oli. Voit myös pohtia, mitkä asiat vaikuttivat mielialaasi.

Kerro sanallisesti viikostasi sekä millainen kokemus päiväkirjan pitäminen oli. Halutessasi voit ottaa kuvan päiväkirjastasi.

Valmentaja arvioi tehtävän.

 Rakenna vastausta

## LIITE 11: Todistus osallistumisesta peliprojektiin



Kuva: PRAIRAT\_FHUNTA, Pixabay



## LIITE 12: Kuvittajan todistus




Kuva: eclosque, Canva




## LIITE 13: Pelaajan peliohje


## KIRJAUTUMISOHJE SEPPO.IO -PELIIN


1. Avaa Play Kauppa -sovellus tai App Store -sovellus.
2. Etsi ja lataa "Play Seppo – Learn and explore" -sovellus.



3. Avaa Play Seppo -sovellus.
4. Valitse kieli ja aloita pyyhkäisemällä vasemmalle.



5. Liity peliin kirjoittamalla "Pin tai pelaajakoodi" alueelle saamasi koodi ja paina  .



Liitteen kuvat ovat kuvakaappauksia seppo.io -mobiilisovelluksesta

6. Kirjoita nimesi, millä haluat esiintyä pelissä.  
**Huomio, että ohjaaja näkee vastauksissa nimesi. Muut pelaajat näkevät nimesi tilastoissa!**


**Mikä on nimesi?**


0/20

**Jos haluat pelata anonymisti, keksi nimeksi jokin, mistä sinua ei tunnisteta!**

7. Paina "Aloita peli".

8. Näet seuraavaksi pelin yhteenvedon eli


kuinka monta tehtävää  on ja

kuinka monta pistettä  voi kerätä.

9. Paina "Aloita peli".

Liitteen kuvat ovat kuvakaappauksia seppo.io -mobiilisovelluksesta

## MUUTA TÄRKEÄÄ SEPPÖ-PELISTÄ

Painaessasi  -symbolia pääset katsomaan tunnuksesi.

Tunnuksesi on eri kuin nimesi, jolla liityit peliin.


Kirjoita tunnus itsellesi talteen!

Tunnuksen avulla voit palata peliin syöttämällä sen "Pin tai pelaajakoodi" alueelle.

Nimi: **Esimerkki**

Tunnus: Esimerkki2063

TUNNUKSELLA VOIT JATKAA  
PELÄ MISTÄ VAIN

Lisäksi  -symbolin kautta löydät osiot:

- Apua
- Vaihda kieli
- Päivitä peli

Sekä asetukset

- Näytä tehtävien nimet kartalla
- Näytä tehtävät listana



**Apua**  
ONGELMIA? JUMISSA?

**Vaihda kieli**  
CHANGE LANGUAGE

**Päivitä peli**  
HAE UUSIMMAT SISÄLLÖT

NÄYTÄ TEHTÄVIEN NIMET KARTALLA

NÄYTÄ TEHTÄVÄT LISTANA

Pelin tehtävät ovat eri kartoissa. Pääset vaihtamaan karttaa painamalla  -symbolia.

Pelissä on erilaisia tehtävätyyppejä.

Osassa tehtävissä valitaan vastaus.

Kun taas osaan tehtävistä voit vastata tekstillä sekä halutessasi kuvalla.

"Rakenna vastaus" tehtävissä

et voi muokata vastaustasi sen jälkeen,

kun olet painanut "Lähetä vastaus".

Peli ilmoittaaakin kohdan alapuolella

"Lukitaan vastaus ja lähetetään se arvioitavaksi".

**Voit kuitenkin muokata**

**vastaustasi siihen asti, kun sen päätät lähettää!**



Liitteen kuvat ovat kuvakaappauksia seppo.io -mobiilisovelluksesta

Kun olet vastannut tehtävään, tehtävän kuvakke muuttuu  .

Pelin ohjaaja pääsee seuraamaan pelaajien vastauksia.  
Toiset pelaajat eivät näe muiden vastauksia.  
Joihinkin tehtäviin ohjaaja voi antaa henkilökohtaista palautetta.  
Henkilökohtaisesta palautteenannosta on tietoa tehtävänohjeissa.

Pelaaminen onnistuu myös offline-tilassa!  
Jos verkkoyhteys on epävakaata, pelaajat voivat jatkaa pelaamista offline-tuen avulla.  
Muista palata verkkoon säännöllisesti, jotta vastauksia ei katoaisi.  
Laitteessa tulee olla riittävästi muistia vapaana, koska pelin kuvamateriaali ladataan laitteen muistiin pelin alkaessa.

Saat pisteet, kun olet lähettänyt vastaukset tai ohjaaja on arvioinnut vastauksesi.

Pelin kulkua pääset seuraamaan painaessasi, kun painat  -symbolia.

Painaessasi  -symbolia, pääset chatiin. Chatin kautta voi kommunikoida yhteisesti ohjaajien ja pelaajien kanssa.

Mukavia pelihetkiä! 😊

Kuvat ovat seppo.io -sovelluksesta.

 **iVAMOS!** Diakonissalaitos  **OULU**  

Liitteen kuvat ovat kuvakaappauksia seppo.io -mobiilisovelluksesta

## LIITE 14: Valmentajan pelin- ja sen arvioimisen käyttöohje

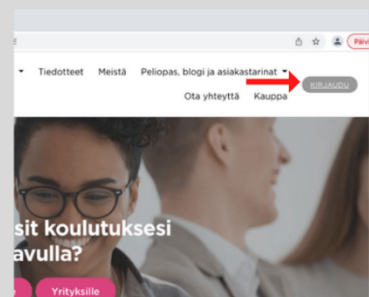
# Jelppiä arkeen! -pelin ohjeet ohjaajille

## 1. Pelin ohjeistaminen nuorille

- Nuorella on mahdollisuus pelata peliä anonyyminä. Anonymiteetti nuori voi vaikuttaa valitsemalla itselleen anonyymin pelaajatunnuksensa. Ennen pelin aloittamista, on tärkeää tuoda tämä asia esille nuorelle.
- Nuorelle kerrotaan, että ohjaajat näkevät pelin tehtävien vastaukset.
- Nuoren kanssa käydään läpi kirjautumisohjeemme Seppo.io pelisovellukseen.

## 2. Ohjeet ohjaajan kirjautumiseen

- Siirry osoitteeseen <https://play.seppo.io/>
- Sivun oikeassa yläreunassa lukee harmaalla pohjalla "kirjautu", klikkaamalla tätä painiketta pääset kirjautumaan Seppoon

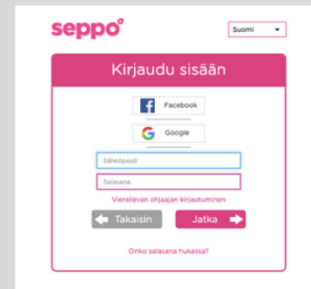


Liitteen kuvat ovat kuvakaappauksia seppo.io -sivulta

- Jatka kirjautumista valitsemalla "Ohjaajana"

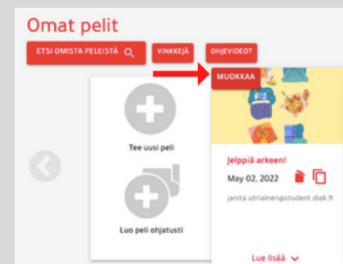


- Kirjaudu sisään Seppo-tunnuksillasi



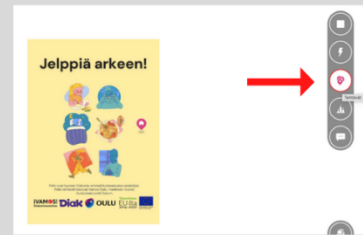
### 3. Tehtävien arviointi

- Omat pelit kohdasta löydät Jelppiä arkeen! -pelin
- Painamalla kohtaa "MUOKKAA", pääset siirtymään peliin

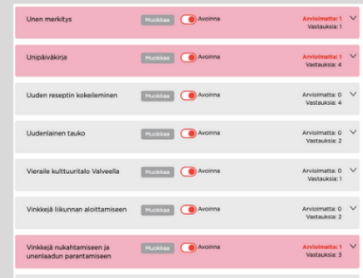


Liitteen kuvat ovat kuvakaappauksia seppo.io -sivulta

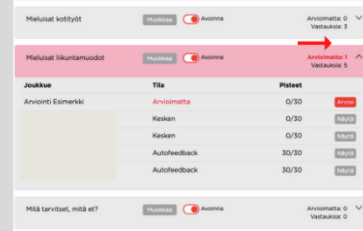
- Vasemmassa reunassa olevassa palkissa keskimäinen kuvake muuttuu pinkki- valkoiseksi, kun tehtäviä on tullut arvioitavaksi



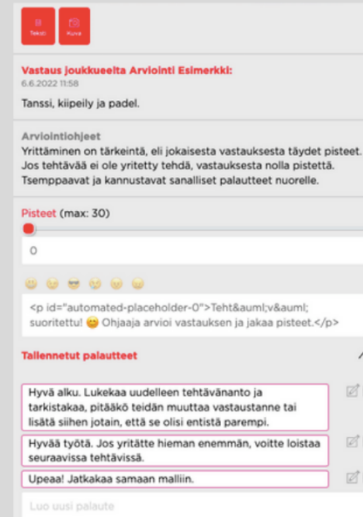
- Tehtävät, joihin on tullut arvioitavia tehtäviä, näkyvät vaaleanpunaisella taustalla
- Jatkaaksesi arviointia, klikkaa tehtävää



- Tehtävät, joita ei ole arvioitu, näkyvät punaisella tehostettuina. Klikkaa sivun oikeassa reunassa olevaa punaista arviointi-painiketta



- Tämän jälkeen avautuu arvioitava vastaus
- Vastauksen alapuolella on ohjeet arviointiin
- Tee arviointi arviointiohjeiden mukaisesti, jaa pisteet ja anna kirjallinen palaute
- Arvioinnin päätteeksi klikkaa alhaalla olevaa "Arvioi" painiketta



Liitteen kuvat ovat kuvakaappauksia seppo.io -sivulta