



# **Pelillistäminen autismikirjon nuorten kuntoutuksessa**

**Oma elämä, omat päätökset – pelillistetyn valmennuk-  
sen vertaileva määrällinen tutkimus**

Laura Hakala

Opinnäytetyö, AMK  
Joulukuu 2023  
Kuntoutuksen ohjaaja (AMK)

**Laura Hakala**

## **Pelillistäminen autismikirjon nuorten kuntoutuksessa**

Jyväskylä: Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Joulukuu 2023, 32 sivua

Terveys- ja hyvinvointialat. Kuntoutuksen ohjaajan tutkinto-ohjelma. Opinnäytetyö AMK.

Julkaisun kieli: suomi

Julkaisulupa avoimessa verkossa: kyllä

### **Tiivistelmä**

Mielenterveyskriisi ja syrjäytymisen uhka koskevat etenkin nuoria aikuisia. Erityisryhmien nuorilla haasteet voivat korostua varsinkin elämän muutoksissa. Autismikirjon nuorilla haasteet liittyen sosiaalisiin tilanteisiin voivat vaikeuttaa arkea ja heikentää itsetuntoa. Pelillistämisen menetelmin voidaan kehittää uusia monimuotoisempia myös kuntouttavaan toimintaan soveltuvia palveluita ja toimintoja, joita voi toteuttaa etänä sekä paikan päällä asiakaslähtöisesti. Opinnäytetyön toimeksiantajana toimii Aspa-säätiön Hymis-hanke, jossa on kehitetty saavutettavasti Oma elämä, omat päätökset -pelillistetty valmennus. Sen avulla voidaan vahvistaa nuoren identiteettiä sekä mielen hyvinvointia.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tapahtuiko Oma elämä, omat päätökset – pelillistetyn valmennuksen aikana muutosta nuorten mielen hyvinvoinnissa ja kognitiivisissa taidoissa vastaajien mielestä eli onko valmennuksesta ollut hyötyä siihen osallistuneille nuorille. Tavoitteena on tuottaa tietoa pelillistämistä autismikirjon nuorten kuntoutuksessa kohderyhmälle sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Tutkimusaineisto on kerätty yhden valmennuksen aikana aloitus- ja lopetuskyselyiden avulla. Vastaajia oli yhteensä seitsemän (n=7). Menetelmänä on käytetty kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Tavoitteena on myös tuottaa tietoa pelillistämisestä autismikirjon nuorten kuntoutuksessa itse kohderyhmälle sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille teoreettisen viitekehyksen avulla.

Johtopäätöksissä todettiin, että valmennuksesta on ollut hyötyä nuorille heidän mielestään vahvistaen heidän kognitiivisia taitojaan sekä mielen hyvinvointia. On kuitenkin otettava huomioon tutkimuksen pieni otanta, jonka takia tulokset ovat suuntaa antavia. Se kuitenkin luo pohjan jatkotutkimukselle, jossa tutkitaan valmennus koko hankkeen ajalta. Tämä toteutetaan kun hanke päättyy. Myös teoreettisen viitekehyksen avulla voi todeta, että pelillistämällä voidaan toteuttaa kuntoutukseen hyvinkin soveltuvia toimintoja ja palveluita.

### **Avainsanat (asiasanat)**

Autismikirjo, autismikuntoutus, kuntoutus, pelillisuus, pelillistäminen

### **Muut tiedot (salassa pidettävät liitteet)**

**Laura Hakala**

### **Gamification in the rehabilitation of young people with autism spectrum**

Jyväskylä: JAMK University of Applied Sciences, December 2023, 32 pages

Health and Welfare. Degree Programme in Rehabilitation Counselling. Bachelor's thesis.

Permission for open access publication: Yes

Language of publication: Finnish

### **Abstract**

The mental health crisis and the threat of social exclusion concern especially young adults. For young people with special needs, the challenges can be accentuated, especially in the changes of life. For young people on the autism spectrum, challenges related to social situations can make everyday life difficult and weaken their self-esteem. Gamification methods can be used to develop new, more versatile services and functions that are also suitable for rehabilitative activities, which can be implemented remotely and on-site in a customer-oriented manner. The client of the thesis is the Hymis project of the Aspa foundation, where the Oma elämä, omat päätökset gamified training has been developed in an accessible way, which can be used to strengthen a young person's identity and mental well-being.

The purpose of the thesis was to find out whether during the Oma Elämä, omat päätökset -training, changes occurred in the mental well-being and cognitive skills of young people. The research material has been collected during one training session with the help of initial and final questionnaires. There was a total of 7 respondents (n=7). Quantitative research has been used as the method. The goal is also to produce information about gamification in the rehabilitation of young people on the autism spectrum for itself and for the professionals working with them using a theoretical framework.

In the conclusions, it was stated that the training has been beneficial for the young people, in their opinion, strengthening their cognitive skills and mental well-being. However, one must consider the small sample of the study, which is indicative in this case. It creates a basis for further research, which examines the training throughout the entire duration of the project. This will be implemented when the project ends. Also, with the help of the theoretical framework, it can be stated that gamification can be used to implement activities and services that are very suitable for rehabilitation.

### **Keywords/tags (subjects)**

Autism spectrum, autism, rehabilitation, gamification, gamify

### **Miscellaneous (Confidential information)**

## Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Autismikirjo ja kuntoutus</b> .....	<b>4</b>
2.1	Autismikirjon kuntoutus käytännössä.....	5
<b>3</b>	<b>Autismikirjon nuori ja elämän muutokset</b> .....	<b>6</b>
3.1	Autismikirjon vaikutukset opiskelu- ja työelämään siirryttäessä .....	7
3.2	Autismikirjon nuori ja identiteetti.....	8
<b>4</b>	<b>Pelillistäminen</b> .....	<b>9</b>
4.1	Digitaaliset ja ei digitaaliset pelit .....	10
4.2	Autismikirjo ja pelit .....	11
4.3	Pelillistäminen ja kuntoutus.....	11
<b>5</b>	<b>Toimeksiantaja</b> .....	<b>12</b>
5.1	Hymis – Hyvinvointia mielelle saavutettavasti .....	13
<b>6</b>	<b>Oma elämä, omat päätökset -peli</b> .....	<b>14</b>
6.1	Pelin kulku .....	15
6.2	Ohjaajan rooli.....	15
<b>7</b>	<b>Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset</b> .....	<b>16</b>
<b>8</b>	<b>Toteutus</b> .....	<b>17</b>
8.1	Tutkimusmenetelmä .....	18
8.2	Aineiston keruu ja kuvaus .....	19
8.3	Kyselylomake.....	19
8.4	Aineiston analysointi.....	20
<b>9</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>20</b>
9.1	Johtopäätökset.....	26
<b>10</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>28</b>
10.1	Eettisyys ja luotettavuus .....	29
10.2	Jatkotutkimusehdotus.....	30
	<b>Lähteet</b> .....	<b>31</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>33</b>
	Liite 1. Kyselylomake .....	33
	Liite 2 Oma elämä, omat päätökset -pelin ohjaajan opas .....	36
	Liite 3. Hankehakemus .....	64

## Kuviot

Kuvio 1 Korttipakkojen värit ja niiden sisältämät teemat.....	15
Kuvio 2 Oliko vastaajien toiveikkuus lisääntynyt Oma elämä, omat päätökset -valmennuksen aikana?.....	21
Kuvio 3 Oliko vastaajien kokemus itsensä hyödylliseksi tuntemisesta lisääntynyt Oma elämä, omat päätökset pelin aikana? .....	22
Kuvio 4 Oliko vastaajien rentoutuneisuuden tunne lisääntynyt Oma elämä, omat päätökset -valmennuksen aikana? .....	22
Kuvio 5 Kehittyikö vastaajien ongelmanratkaisukyky Oma elämä, omat päätökset -valmennuksen aikana? .....	23
Kuvio 6 Auttoiko Oma elämä, omat päätökset -valmennus selkeyttämään ajatuksia ja erittelemään tunteita sekä toimintaa? .....	23
Kuvio 7 Lisäsikö Oma elämä, omat päätökset -valmennus läheisyyden tunnetta toisiin ihmisiin? .....	24
Kuvio 8 Auttoiko Oma elämä, omat päätökset -valmennus vastaajia vahvistamaan omien päätösten tekoa? .....	24
Kuvio 9 Kokivatko vastaajat, että Oma elämä, omat päätökset -valmennus auttoi heitä tarttumaan paremmin toimeen asioiden hoitamisessa? .....	25
Kuvio 10 Lisäsikö Oma elämä, omat päätökset -valmennus vastaajien mielihyvän tunnetta itselleen tärkeistä asioista? .....	25
Kuvio 11 Kokivatko vastaajat Oma elämä, omat päätökset -keskustelupelin auttaneen näkemään mistä kaikesta voi päättää itsenäisesti? .....	26

# 1 Johdanto

Erilaiset pelit ovat tuttuja suurelle osalle suomalaisista, mutta pelillistäminen ja pelillisuus (engl. gamification, gamify) eivät välttämättä. Uusimman Pelaajabarometrin mukaan 98,3 prosenttia tutkimukseen osallistuneista 10–75-vuotiaista suomalaisista pelasi jotain pelityyppiä, joko digitaalisesti tai ei-digitaalisesti. Myös koronan aikaiset poikkeusolot lisäsivät pelaamista aiempiin tutkimuksiin verrattuna (Kinnunen, Tuomela & Mäyrä 2022.) Pelillistäminen ja pelillisuus ovat pelien elementtien hyödyntämistä muussa yhteydessä, kuten markkinoinnissa, strategian luomisessa, oppimisessa tai kuntoutuksessa. Pelillistämisen hyödyntämisen mahdollisuudet kasvavat teknologian kehittyessä. Näin on tehty myös Aspa-säätiön Hymis-hankkeessa, joka on tämän opinnäytetyön toimeksiantaja.

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää tapahtuiko Oma elämä, omat päätökset – pelillistetyn valmennuksen aikana muutosta nuorten mielen hyvinvoinnissa ja kognitiivisissa taidoissa vastaajien mielestä eli kokivatko vastaajat valmennuksesta olleen heille hyötyä. Tavoitteena on tuottaa tietoa pelillistamisestä autismikirjon nuorten kuntoutuksessa kohderyhmälle sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Tutkimuksen kohderyhmänä toimii eräs keväällä 2023 valmennukseen osallistunut ryhmä 16–19-vuotiaita nuoria. Valmennuksen aloitus- ja lopetuskyselyitä tarkasteltiin kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen menetelmin. Uusien menetelmien ja pelien kehittäminen tuo lisää työkaluja sote-alalle ja kuntoutukseen. Samalla on tärkeää tuottaa analyysiä miten pelillisuus voi tukea kuntoutusta ja koetaanko siitä olevan hyötyä. Mazurek ja Wenstrup (2013) ovat todenneet, että pelit kiehtovat autismikirjon lapsia enemmän kuin tyyppillisesti kehittyviä sisaruksiaan, joten juuri tälle kohderyhmälle pelillistamisessä on siis potentiaalia.

Oma elämä, omat päätökset -peli on Aspa-säätiön Hymis-hankkeessa kehitetty peli, jossa pelaaja pääsee tekemään itsenäisiä päätöksiä ja keskustelemaan niistä yhdessä muiden pelaajien ja ohjaajan kanssa. Sen avulla nuori vahvistaa itsenäisesti tekemiensä päätösten avulla käsitystä itsestään ja voi pohtia omaa identiteettiään. Peli on tehty saavutettavasti ja sitä on ollut ammattilaisten lisäksi luomassa ryhmätoimintaan osallistuneet nuoret ja kehittäjäryhmä, johon kuuluu autismikirjolla olevia henkilöitä. Hymis-hankkeen Oma elämä, omat päätökset -valmennukseen osallistuneet nuoret ovat autismikirjolla olevia ja/tai kehitysvammaisia nuoria. Nuorilta ei vaadita todisteita heidän diagnooseistaan. Tätä opinnäytetyötä tarkastellaan kuitenkin autismikirjon näkökulmasta autismikirjon ja kehitysvammaisuuden sijasta työn rajaamisen vuoksi.

Opinnäytetyön aikana tarkastellaan kuntoutuksen näkökulmasta kohderyhmää ja sen haasteita liittyen elämän muutoskohtiin sekä nuoren identiteetin kehittymiseen. Kokonaiskuvan kannalta on tärkeää hahmottaa, miten autismikirjo vaikuttaa nuoren elämään ja arkeen. Opinnäytetyössä tarkastellaan myös pelillistämistä käsitteenä sekä kuinka se liittyy kuntoutukseen.

## 2 Autismikirjo ja kuntoutus

Kerolan, Kujanpään ja Timosen (2009, 23) mukaan autismikirjon kehittymiseen voivat vaikuttaa monet biologiset asiat, eikä sen syntyyn ole löydetty yhtä tiettyä syytä. Grönforsin, Tanin ja Timosen (2011, 217) mukaan tutkimukset kuitenkin viittaavat autismin olevan osittain myös perinnöllistä. Autismikirjo on yksi neuropsykiatrisista häiriöistä, joka sisältää nimensä mukaisesti laajan kirjon eri oireyhtymiä. Myös oireyhtymien sisällä älyllinen sekä toiminnallinen taso vaihtelee suuresti (Grönfors ym. 2011, 216–217.)

Autismikirjon diagnosointi muuttuu kun Suomessakin otetaan käyttöön WHO:n tautiluokitusjärjestelmä ICD-11 käytössä olevan ICD-10 tilalle. Käytännössä tämä tarkoittaa, että erilliset diagnoosit, kuten lapsuusiän autismi, Aspergerin oireyhtymä, disintegratiivinen kehityshäiriö ja epätyypillinen autismi korvataan yhdellä Autismikirjon häiriö -diagnosilla. Myös niihin kuulunut Rettin oireyhtymä erotetaan omaksi diagnoosikseen (Autismiliitto 2023). Autismikirjon diagnosointi voi tapahtua myös myöhemmällä iällä ja osalla jopa aikuisuudessa. Autismin esiintyvyys on noin prosentti koko väestöstä ja pojilla neljänneksen enemmän kuin tytöillä, kertoo Socada ja muut (2021). Autismikirjo sai myös oman Käypähoitosuosituksen vuonna 2023. Siinä on määritelty myös kuntoutukseen liittyvät suositukset. (Autismiliitto 2023.)

Autismista ei voi parantua, mutta varhain aloitetulla kuntoutuksella on merkitystä. Autismikuntoutuksessa ja sen suunnittelussa autismikirjolla olevan lapsen vanhemmilla on merkittävä rooli. He toteuttavat kuntoutusta kotona lapsen arjessa ammattilaisten tuella ja avulla. Mitä aikaisemmin kuntoutus aloitetaan, sitä paremmat edellytykset lapsella on myöhemmin itsenäiseen elämään. Tämä perustuu lapsen neurologiseen kehitykseen ja aivojen muotoutumiskykyyn. Mitä nuorempi lapsi on, sitä muovautuvammat aivot hänellä on. Myöhemmälläkin iällä kuntoutuminen on mahdollista, mutta vaatii vain enemmän toistoja. (Kerola ym. 2009, 216–217.)

Autismikirjon yleisimmät haasteet liittyvät sosiaaliseen kehitykseen, kommunikointiin ja kuvitteelliseen ajatteluun. Autismikirjolla olevan on vaikea hahmottaa ja ymmärtää toisen ajatuksia, tunteita ja mieltä eli mielen teoriaa (engl. Theory of Mind) (Kerola ym. 2009, 41–42.) Myös toiminnanohjauksessa ja oppimisessa voi ilmetä haasteita. Kerola ja muut (2009, 93) avaavat toiminnanohjauksen olevan seuraavaksi tapahtuvan toiminnon suunnittelua sekä tapahtuvien toimintojen suunniteltua järjestystä. Tämä kyky saattaa puuttua autismikirjon henkilöltä ja näillä henkilöillä on tapana jumiutua yhteen toimintoon. Toiminnanohjauksen haasteista syntyvää epävarmuuttaan ja ahdistustaan autismikirjolla oleva voi Kerolan ja muiden (2009, 24) mukaan oireilla esimerkiksi vetäytymällä omiin oloihin, itsestimuloimalla, ääntelyillä, rituaaleilla tai aggressiivisella käytöksellä.

## **2.1 Autismikirjon kuntoutus käytännössä**

Merkittäviä autismikirjon kuntoutuksen osa-alueita ovat erilaisten aistipulmien kanssa elämään oppiminen sekä kommunikaatio. Autismikirjon henkilö voi kokea kuulo-, näkö-, maku-, haju- tai tuntoaistin liika- tai vajaatoimintoja. Tähän voidaan kuitenkin käyttää apuna Jean Ayresin kehittämää SI-terapiaa eli sensorisen integraation terapiaa. Tämä on toimintaterapeutin ohjauksessa tapahtuvaa toimintaa, johon liittyy erilaisia aistien yhteistoimintaa kehittäviä harjoitteita, leikkimisen opettelua ja oman kehon motorista harjoittelua siihen kannustavassa ympäristössä. (Kerola & muut 2009, 98.)

Sujuva kommunikointi on autismikirjon kuntoutuksen tärkeimpiä tavoitteita, koska kaikille ihmisille on tärkeää tulla kuulluksi sekä ymmärretyksi. Autismiliiton (2023) mukaan autismikirjon henkilö saattaa kommunikoida puhumalla, mutta myös viittomilla tai puhetta tukevalla ja korvaavalla kommunikaatiolla (AAC). Onkin ensiarvoisen tärkeää, että autismikirjolla olevalle löydetään varhaisessa vaiheessa sopiva tapa kommunikoida. Ammattilaisten tehtävä on rohkaista hänet sekä omaiset käyttämään sitä. Kommunikointi muiden kanssa edistää kielellistä kehitystä, vahvistaa identiteettiä sekä itsetuntoa ja lisää osallisuutta. (Autismiliitto 2023.)

Autismikirjon henkilö voi saada myös neuropsykologista kuntoutusta sekä neuropsykiatrista valmennusta. Käypähoitosuosituksen (2023) mukaan neuropsykologinen kuntoutus voidaan toteuttaa, joko yksilöllisesti tai ryhmätoteutuksena, kunhan se perustuu tutkittuun näyttöön. Se voi olla kognitiivista harjoittelua yksilölliset haasteet huomioiden, psykoedukaatiota eli kuntoutujalle ja tämän läheisille tiedon antamista ja tarjoamalla psyykkistä tukea.

Sosiaalisia taitoja ja tilanteita voidaan harjoitella ryhmä- tai parikuntoutuksessa. Yleisesti käytössä on myös kognitiivinen käyttäytymisterapia sekä puhe-, toiminta-, fysio-, ratsastus- ja musiikkiterapia. Suomessa Kela tarjoaa LAKU-perhekuntoutusta ja 16–29-vuotiaille Oma väylä -kuntoutusta. Hyvän arjen ja elämän takaamiseksi myös neurologisten samanaikaishäiriöiden ja samanaikaisten sairauksien hoito on kuntoutuksen ohella tärkeää. (Neuropsykologinen kuntoutus ja autismikirjon häiriö 2023.) Neuropsykiatrisessa valmennuksessa puolestaan koulutettu valmentaja ja luotsit (coach) tukevat autismikirjolla olevaa hänen arjessaan kokemuseräisen oppimisen kautta esimerkiksi jaksottaisten tukikeskustelujen avulla. (Grönfors ym. 2011, 222.)

Lopuksi voi todeta, että autismikuntoutusta on niin monenlaista kuin on autismikirjolla olevia henkilöitä. Se ei ole vain tietty kuntoutusmenetelmä, vaan moniammatillista vaikuttavaa kuntoutusta. Se on yhdistelmä erilaisia tutkimukselliseen näyttöön perustuvia kuntoutusmenetelmiä jokaisen asiakkaan yksilölliset tuentarpeet huomioiden. Kuntoutus voi jatkua lapsuudesta aikuisuuteen tai läpi elämän.

### **3 Autismikirjon nuori ja elämän muutokset**

Hyvästä kuntoutuksesta huolimatta nuoruuteen liittyy paljon erityistä herkkyyttä ja haasteita. Autismikirjolla olevia henkilöitä aikakausi voi kuormittaa huomattavasti. Tämä kuormittuminen voi johtaa erilaisiin rinnakkaissairauksiin, kuten masennukseen ja ahdistukseen. Aikuisuuden lähestyminen ja oman kehon muutokset, identiteetin rakentaminen ja sosiaaliset suhteet tuovat nuoruudessa haasteita autismikirjolla olevan elämään. Itsenäistyminen, omaan kotiin muuttaminen ja opintojen aloittaminen voi tuntua nuorelle uudelta ja jännittävältä, mutta autismikirjolla olevalle elämän muutokset ja arjen rutiinien rikkoontuminen voivat tuottaa ahdistusta ja jopa pelkoa. Näissä tärkeissä tilanteissa he tarvitsevatkin paljon tukea ja kannustusta. (Socada, Saari, Fredriksson & Rantakokko 2021.)

### 3.1 Autismikirjon vaikutukset opiskelu- ja työelämään siirryttäessä

Autismikirjolla olevan henkilön arki voi sujua pääasiassa hyvin, mutta elämän muutokset vaativat erityistä tukea (Socada ym. 2021.) Tätä vahvistaa myös Grönfors ja muut (2011, 222) Autismikirjon henkilölle tarvittavien tukipalveluiden järjestäminen elämän eri vaiheissa ja tilanteissa on kuntoutuksen kannalta tärkeää (Grönfors ym. 2011, 222.) Autismikirjolla olevalle, kuten kaikille muillekin ihmisille toimiva arki on tärkeä edellytys mielekkäälle elämälle. Kun arki sujuu hyvin ja ylimääräinen kuormitus on mahdollisimman vähäistä, voimavarat riittävät opiskelu- ja työelämään. Opiskeluissa autismikirjo tuo kuitenkin omat haasteensa etenkin oman toiminnan ohjaamisessa ja kokonaisuuksien hahmottamisessa. Koulussa opiskeltua asiaa on hankala soveltaa käytännön elämään. Myös aistiyliherkkyydet voivat kuormittaa meluisassa ja valoisissa opiskeluympäristöissä, joissa on paljon ihmisiä. Näihin voi auttaa esteetön opiskeluympäristö, yksilöllinen ohjaus, selkeä kommunikointi sekä hahmottamisen tueksi päivä- ja viikkojärjestys esimerkiksi kuvakorttien avulla. Opiskelijan voi opastaa arjen kalenterointiin ja tekemään muistiinpanoja sekä muistutuksia, jotka helpottavat ennakkointia. (Socada ym. 2021)

Opiskeluiden jälkeen työelämään siirryttäessä jo työn hakeminen sekä mahdollinen työhaastattelu voivat aiheuttaa ahdistusta autismikirjon henkilölle. Solomon (2020) painottaa arjenhallinnan merkitystä työnhaussa. Haasteet liittyen hygieniaan, oikeanlaiseen pukeutumiseen sekä vuorovaiikutustaitojen puutteellisuuteen hankaloittavat hyvän ensivaikutelman luomista työhaastattelussa. Autismikirjon henkilöä tulee opastaa ansioluettelon ja hakemuskirjeen laatimisessa, mutta myös vastaamaan ajoissa mahdollisen työnantajan yhteydenottoihin. Hahmottamisen vaikeuden vuoksi autismikirjon henkilöllä voi olla vaikea myös käsittää miksi työhaastattelussa häneltä kysytään tiettyjä asioita ja kuinka niihin tulisi vastata riittävällä tasolla. Jo ennen työhaastattelua olisikin tärkeää antaa autismikirjon henkilölle tukea ja neuvontaa. (Solomon 2020.)

Vesterisen (2019) mukaan autismikirjolla olevalle henkilölle sosiaaliset haasteet ja kommunikointi olivat suurimmat estävät tekijät työnhaussa. Rekrytoitaessa myös työnantajan olisi hyvä ottaa huomioon työhaastattelun luonne ja sen tarpeellisuus. Haastattelutilanteen miellyttävä ilmapiiri sekä aistiärsykkeiden mahdollinen minimointi voivat auttaa haastateltavaa keskittymään sekä asiallinen suora kommunikointitapa ehkäisee väärinymmärryksiä. Palkatessa autismikirjon henkilön työnantajan on hyvä huolehtia työntekijän riittävästä perehdytyksestä ja työssäjaksamisesta. (Vesterinen 2019, 50–54.)

Työelämässä autismikirjon henkilö voi loistaa kun hänen voimavaransa ja vahvuutensa otetaan huomioon. He ovat yleisesti ottaen ahkeria, tarkkoja ja tunnollisia työntekijöitä. Solomonin (2020) mukaan autismikirjon henkilön siirtyminen työelämään olisi luonnollinen jatkumo harjoitella arjen taitoja ja sosiaalista kanssakäymistä. Työllistyminen lisää osallisuutta yhteiskunnan täysimääräisenä jäsenenä ja tuo merkityksellisyyden tunnetta sekä ehkäisee syrjäytymistä. Työllistyminen on myös yhteiskunnalle kestävämpää kun autismikirjon henkilö saa palkkatuloa yhteiskunnan tukien sijaan. Autismikirjon henkilöiden esiintyvyys työelämässä ja työpaikoilla mahdollisesti vähentäisi ennakkoluuloja ja edistäisi yhteiskunnallisesti tietoisuutta sekä positiivista suhtautumista autismikirjioon. (Solomon 2020.)

### **3.2 Autismikirjon nuori ja identiteetti**

Identiteetin rakentumisen kannalta on olennaista pohtia, mitä termejä käytetään. Suomessa on pitkään käytetty esimerkiksi termiä autisti, mutta Buryin, Jellettin, Spoorin ja Hedleyn (2020) Australiassa tekemän tutkimuksen mukaan eniten pidetty termi oli ”autismikirjon henkilö” tai ”autismikirjolla oleva henkilö”. Ne koettiin vähiten loukkaavana autismikirjolla olevien mielestä, koska autismikirjolla oleva henkilö määrittelee ihmistä vähemmän kuin termi autisti. Se on jotain mitä hänellä on, eikä määrittele mikä hän on. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että eri ihmiset kokevat termit eri tavalla eikä tutkimuksessa pidetty ”autistia” myöskään kovin loukkaavana.

Ihmisen identiteetti alkaa muodostumaan, kun nuoren sekä sisäinen, että ulkoinen olemus kehittyy lapsesta aikuiseksi. Tämä tuo tullessaan hämmennystä. Samalla nuori alkaa itsenäistyä vanhemmistaan ja alkaa tunnistamaan omia luonteenpiirteitään sekä ominaisuuksiaan. Tämä on se vaihe elämästä kun nuori muodostaa minäkuvaa eli nuoren itsensä suhteessa toisiin ihmisiin. (Salomaa 2004, 20.)

Neuropsykiatrisissa häiriöissä monien lasten ja nuorten saama palaute ei ole useinkaan positiivista, jolloin itsetunnon rakentaminen voi olla hankalaa. Itsetuntoa voi onneksi kehittää läpi elämän. Sitä nostattavat onnistumiset sekä myönteinen palaute. Nuorta on hyvä kannustaa itsemyötätuntoon ja oman itsensä hyväksymiseen (Savikuja & Puustjärvi 2022, 112.) Nuorelle on hyvä antaa asiallista itsetuntoa tukevaa palautetta, neuvoa keskustelemaan mieltä askarruttavista asioista sekä opettaa ongelmanratkaisua eri tilanteissa. Myös nuoren hyväksyminen sellaisenaan kuin on, auttaa vahvistamaan tämän itsetuntoa ja vahvistaa identiteetin muodostumista (Salomaa 2004, 20–21.)

Autismiliiton mukaan (2020) on tärkeää huomata autismin kirjolla olevan nuoren mielenkiinnon kohteet ja vahvuudet. Heillä on yleensä erityisiä mielenkiinnonkohteita eli ekkoja, joihin voi käyttää väsymättä vuorokaudessa runsaastikin aikaa. Nämä kannattaa tiedostaa sekä hyödyntää nuoren kanssa, joko kannustaen toimimaan niiden parissa tai käyttämään näitä kannustimena muussa toiminnassa. Esimerkkejä ekkoista voi olla jokin peli, aikakausi, pukeutumistyyli, jokin harrastus, kielet tai musiikki. Samaa mieltä on myös Savikuja ja muut (2022, 113) siitä, että nuori voi tarvita apua aikuiselta löytämään omia vahvuuksiaan, varsinkin jos nuorella on jokin neuropsykiatrinen häiriö.

Nuoruuteen voi liittyä kriisejä, kun jokin suunnitelma ei toteudu tai tapahtuu jotain, mistä nuori pettyy. Nuoren lähipiirin on hyvä nähdä nämä tilanteet kullannarvoisina opetustilanteina. Nuori saattaa kuitenkin kapinoida jatkuvia neuvoja kohtaan, jolloin tunteet kiristyvät molemmin puolin. Tilanteen voi ehkäistä kuuntelemalla ensin nuorta ja luomalla tilanteesta vuorovaikutteisen keskustelun. Nuori tuntee tulevaisuutensa kuulluksi sekä aikuinen voi hyödyntää tilanteesta omaa kertynyttä elämäkokemustaan (Salomaa 2004, 23.) Myös Savikuja ja muut (2022, 200–201) neuvovat ohjaamaan nuorta ratkaisukeskeiseen ajatteluun ja ennakoimaan miten toimitaan hankalissa tilanteissa, kuitenkin tarjoamatta valmiita ratkaisuja. Nuoren kanssa voi yhdessä miettiä kuinka tilanne olisi hyvä hoitaa ja kuinka hänen vahvuuksiaan ja voimavarojaan kannattaa tilanteessa hyödyntää.

Nuoren tukemiseen, identiteetin vahvistamiseen ja kriisitilanteiden oikeanlaiseen kohtaamiseen olisi hyvä panostaa erityisesti siksi, koska Grönforsin ja muiden (2011, 218) mukaan kahdella kolmesta Aspergerin oireyhtymän henkilöstä saavat toisenkin psykiatrisen häiriön diagnoosin, joka on yleensä masennus. Keskustelun tueksi on hyvä miettiä aiempaa asiakaslähtöisempiä menetelmiä ja pelillistämisen keinoin voidaan kehittää nuorille mielekkäitä vaihtoehtoja.

## 4 Pelillistäminen

Pelillistäminen sanana on kuultu ensimmäisenä maailmassa brittiläisen ohjelmoijan Nick Pellingin suusta vuonna 2002. Se kuitenkin käsitteenä eroaa hyvin paljon 2010-luvun käsitteestä teknologian nopean kehittymisen myötä. Nick Pelling tarkoitti lähinnä raha-automaattien käyttövalikoiden muuttamista pelimäisemmiksi. Oxfordin yliopiston sanakirjaan ”gamification” pääsi vasta kymme-

nen vuotta myöhemmin. (Burke 2014, 5). Tänä päivänä pelillistämällä tarkoitetaan peleistä tuttu-  
jen elementtien tuomista johonkin toiseen asiayhteyteen. Elementtejä hyödynnetään esimerkiksi  
erilaisissa palkitsemisohjelmissa, joissa pisteitä kerryttäen voi saada vaikka ilmaisen majoituksen  
tai lahjakortin. (Burke 2014, 27–31) Esimerkiksi lentoyhtiöt, hotellit ja ruokakaupat ovat hyödyntä-  
neet tätä jo pitkään sitouttaessaan asiakkaita.

Voisi sanoa, että Suomi toimii pelillistämisen yhtenä kärkimaista. Vuoden nuorena tutkijana ja mo-  
nilla muilla palkinnoilla palkittu tohtori Juho Hamari on toiminut kansainvälisesti urauurtavasti  
pelillistämisen eteen. Hänet valittiin maailman ensimmäisen pelillistämisen tohtorin virkaan Turun  
ja Tampereen yliopistoihin sekä Porin yliopistokeskukseen. Hän johtaa niiden välillä toimivaa Ga-  
mification Group -tutkimusryhmää (Turun yliopisto, 2019.) Hamari toteaa väitöskirjassaan (2015,  
5), että aiheesta on tuotettu toistaiseksi niukasti tutkimusta. Opinnäytetyön kirjoittamisen aikaan  
Hamari on kuitenkin tuottanut jo paljon julkaisuja aiheesta.

#### **4.1 Digitaaliset ja ei digitaaliset pelit**

Pelaamisen voi jakaa kahteen kategoriaan, digitaalinen ja ei-digitaalinen pelaaminen. Molemmat  
käsitteet sisältävät lukuisia eri tapoja pelata. Esimerkkinä digitaalisista peleistä ovat erilaisilla mo-  
biililaitteilla sekä konsoleilla pelattavat pelit. Ei-digitaalisiin peleihin luetaan esimerkiksi puolestaan  
raha-, kortti-, lauta-, piha-, ja pubipelit, bingo ja suuressa suosiossa olevat sudokut ja ristikot. Myös  
korona-ajalla oli omat vaikutuksensa suomalaisten pelaamiseen, sillä se ainakin hetkellisesti lisäsi  
suomalaisten pelaamista. (Kinnunen ym. 2022)

Ei-digitaalisissa ja digitaalisissa peleissä hyödynnetään kuitenkin samoja toimintoja, joita myös pe-  
lillistämässä käytetään. Kapp, Blair ja Mesch (2014, 38–41) jäsentelevät niitä seuraavasti: yhdiste-  
leminen, keräily, resurssien hyödyntäminen eli pelin alussa saatujen resurssien tasapainoinen ja  
järkevä käyttö. Tästä voi käyttää esimerkkinä Sims -pelejä, joissa on pelin alussa X määrä rahaa,  
jolla pelaaja rakentaa talon, ostaa kodinkoneet ja kalusteet sekä aloittaa pelaamisen niin, että ra-  
hat riittävät vielä ruokaan ja laskuihin. Tutumpia toimintoja ovat strategia, rakentaminen, ongel-  
manratkaisu, seikkailu ja tutkiminen sekä auttaminen. Pelaajalle voi myös asettaa erilaisia rooleja,  
kuten Operation -pelissä lääkärinä toimiminen.

## 4.2 Autismikirjo ja pelit

Pelit ja pelillisuus kiinnostavat erityisesti autismikirjon henkilöitä. Mazurek ja Wenstrup (2013) ovat tutkineet, että autismikirjolla olevat 8–18-vuotiaat lapset käyttivät noin 62 % enemmän aikaa television katseluun ja videopelien pelaamiseen kuin muihin ilman älylaitteita tapahtuviin aktiviteetteihin (lukeminen, kavereiden kanssa oleminen, kotiläksyt) yhteensä tyyppillisesti kehittyviin sisaruksiinsa verrattuna.

Peleissä saatu palaute, onnistumisen tunteet, mielenkiintoiset tarinat ja kauniit fantasiamaailmat tuottavat mielihyvää. Peleihin on helppo uppoutua tuntikausiksi varsinkin, jos oikeassa elämässä on paljon erilaisia arjen haasteita. Myös pelien avulla tapahtuva kommunikaatio on autismikirjon henkilöille helpompaa ja ystävyyssuhteita voi muodostua kuin itsestään verrattuna elämään pelien ulkopuolella. Kirjoittaessa ei tarvitse miettiä mikroilmeitä ja -eleitä sekä samanhenkisessä seurassa puheenaihe voi olla helpompi löytää. Pelien ja pelillisten sovellusten kautta saatu osallisuuden tunne ja keskustelemisen harjoittelu voivat vahvistaa autismikirjon nuoren itsetuntoa ja rohkaista tätä toimimaan myös erilaisissa arjen tilanteissa. (Autismiliitto 2022.)

## 4.3 Pelillistäminen ja kuntoutus

Mekler, Brühlmann, Tuch ja Opwis (2017, 525) ovat todenneet, että pelillistämisen tehokkuuden tutkiminen on jo lisääntynyt ja samalla tunnistettu motivaation sekä varsinkin sisäisen motivaation merkitys. Pisteet, tasot ja tulostaulukot kannustavat ja sitouttavat palvelun käyttäjiä kun niitä käytetään sopivassa suhteessa ja hyvin suunnitellusti (Mekler ym. 2017, 525–526.) Kehittäessä pelillisiä palveluita ja sovelluksia on tärkeää ymmärtää minkälaiset tekijät vaikuttavat motivaatioon sekä mitä eroa on sisäisellä ja ulkoisella motivaatiolla. Sisäinen motivaatio on henkilön sisäistä halua esimerkiksi nautintoa ja ulkopuolinen motivaatio voi tarkoittaa toiminnasta saatavaa tulosta. Pelillistämässä hyödynnetään lähinnä ulkoista motivaatiota, vaikka sisäistä motivaatiota hyödyntäessä saataisiin pitkäaikaisempia tuloksia. Ihanteellisinta olisi pystyä hyödyntämään molempia. (Almarshedi, Wanick, Wills, ja Ranchhod 2017, 20–21.)

Kuntoutuksen näkökulmasta olisi tehokkainta miettiä ratkaisuita, jotka hyödyntävät ensisijaisesti sisäistä motivaatiota, joka mahdollistaa muutoksen. Tätä vahvistaa myös Autti-Rämö (2021), jonka mukaan vaikuttavassa kuntoutuksessa ei tapahdu edistystä ilman kuntoutujan omaa motivaatiota muutokseen. Myös Järvikoski ja Härkäpää (2011, 165–169) täydentävät, että kun kuntoutukselle asetetaan sopivat tavoitteet, saa kuntoutuja onnistumisen tunteita ja motivaatio kuntoutumiselle jatkuu. Tästä voisi todeta, että pelillistämässä sekä kuntoutuksessa on samoja käsitteitä, joita ovat esimerkiksi motivaatio, tavoitteet sekä niihin liittyvät onnistumisen tunteet sekä päämäärät tai maalit. Näitä hyödyntämällä voidaan vahvistaa myös henkilön hallinnan ja pystyvyyden tunnetta, jotka ovat myös Järvikosken ja Härkäpään (2011,131) mukaan kuntoutuksen peruskäsitteitä. Niiden avulla henkilö tekee omia päätöksiään ja kehittää omaa elämänhallintaa sekä itsetuntoa.

Pelillistäminen soveltuu erityisesti sosiaalisen kuntoutuksen osa-alueeseen. Järvikosken ja Härkäpään (2011, 22) mukaan sosiaalinen kuntoutus tarkoittaa sosiaalisen toimintakyvyn parantamista kehittämällä vuorovaikutustaitoja ja toimintaa sosiaalisissa tilanteissa sekä sen tavoitteena on lisätä osallisuuden tunnetta yksilönä ja osana yhteiskuntaa. Tätä varten on kehitetty esimerkiksi opinnäytetyön toimeksiantajan Aspa-säätiön Hymis-hankkeessa Oma elämä, omat päätökset -pelillistetty valmennus.

## 5 Toimeksiantaja

Aspa-konserni muodostuu Aspa-säätiöstä ja sen omistamista tytäryhtiöstä, joita ovat Aspa Palvelut Oy ja Aspa Asiantuntijapalvelut Oy. Aspa-säätiö on vuonna 1995 perustettu säätiö. Sitä on ollut perustamassa 13 sosiaali- ja terveysalan järjestöä, joihin kuuluu: Invalidiliitto, Kehitysvammaisten tukijärjestöliitto, Kehitysvammaliitto ry, Kehitysvammaisten palvelusäätiö, Mielen terveyden keskusliitto, Neuroliitto ry, Suomen CP-liitto, Suomen Parkinson liitto ry, Nuorten ystävät ry, Epilepsialiitto ry, Suomessa asuvien ruotsinkielisten kehitysvammaisten henkilöiden etujärjestö FDUV, Kuurojen liitto ry sekä Näkövammaisten liitto ry. Näillä järjestöillä on erilaisia asiakasryhmiä, joiden käytännön kokemusta Aspa hyödyntää toiminnassaan nykyäänkin (Aspa N.d.) Aspa tukee haavoittuvassa asemassa olevia itsenäiseen elämään. He voivat olla kaikkea mielen terveyskuntoutujista kehitysvammaisiin. Aspa-säätiössä vuokrataan asuntoja ja tuetaan itsenäiseen elämään. Aspa Palvelut Oy tuottaa yksilöllisiä asumispalveluita ja Aspa Asiantuntijapalvelut Oy tarjoaa sote-

alalle asiantuntijapalveluita. Aspan hankkeita ovat esimerkiksi Hymis - hyvinvointia mielelle saavutettavasti, Asumisen ajokortti, Digiloikkaarit, Mielekäs-toiminta ja Omat avaimet 4you -toiminta (Aspa N.d.)

## **5.1 Hymis – Hyvinvointia mielelle saavutettavasti**

Hankkeen tarkoitus on edistää kansallisen mielenterveysstrategian mielenterveyspalvelujen yhdenvertaisuusperiaatteen toteutumista käytännössä. Hankkeen rahoittaa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus eli STEA. Hankkeen toiminnassa on käytetty ohjaajien lisäksi kokemustoimijoita. He ovat olleet nuorille vertaistukena sekä ohjaajien apuna. (ks. liite 3)

### **Hankkeen tavoitteet:**

Pää tavoitteena on vammaisten ja autismikirjolla olevien nuorten mielen hyvinvoinnin ja identiteetin vahvistaminen. Muita tavoitteita ovat, että 80 prosentilla nuorista toiveikkaus tulevaisuuden suhteen vahvistuu, minäkuva ja itsetunto vahvistuvat, 80 prosenttia toimintaan osallistuneista nuorista tunnistaa omien tunteiden ja identiteetin vaikutukset rahan käyttöön, 80 prosenttia nuorista oppii tunnistamaan tunteitaan ja niiden vaikutusta toimintaansa sekä 80 prosentilla nuorista kyky tehdä omaa elämää koskevia suunnitelmia ja päätöksiä vahvistuu. Lisäksi tavoitteena on, että palvelujärjestelmässä tunnistettaisiin vammaisten nuorten tarve ja oikeus nuorten palveluihin sekä ennaltaehkäiseviin ja korjaaviin mielenterveyspalveluihin. Hankkeessa on luotu kohderyhmälle saavutettava valmennuskonsepti palvelumuotoilun menetelmin. Tähän kuuluvat valmennukset ovat: Tulevaisuuspaja, Omat rahat, omat valinnat ja Oma elämä, omat päätökset. Nuorille on järjestetty myös erilaisia harrastekokeiluja. (ks. liite 3)

Oma elämä, omat päätökset -valmennuksesta luotiin palvelumuotoilun menetelmin keskustelupeli. Se on kehitetty yhteistyössä ryhmätoimintaan osallistuneiden nuorten, kehittäjäryhmän ja Topaasia Oy nimisen yrityksen kanssa. Topaasia Oy tuottaa pelillistämisen keinoin työkaluja yksilö- ja ryhmäkeskustelujen ohjaukseen lähtökohtaisesti yritysten työelämätarpeisiin. Topaasia Oy:n pelillistetty alusta on toiminut myös Oma elämä, omat päätökset -pelin pohjana. Pelin aiheet ja teemat ovat tulleetkin suoraan kohderyhmältä, joita on hankkeen sekä Topaasia Oy:n kanssa yhdessä viety eteenpäin. (ks. liite 2)

## 6 Oma elämä, omat päätökset -peli

Oma elämä, omat päätökset -peli on kehitetty tukemaan kehitysvammaisia ja autismikirjon nuoria tekemään itsenäisiä päätöksiä pelillisyyden keinoin. Itsenäisten päätösten tekeminen ja sen harjoittelu on tärkeää nuorille identiteetin vahvistamisen ja positiivisen minäkuvan kannalta. Ne myös auttavat itsenäistymisessä ja luodessa oman näköistä elämää. Peli on kehitetty juuri tämän kohderyhmän tarpeisiin, koska heillä saattaa olla muita nuoria vähemmän tilaisuuksia tehdä itsenäisiä päätöksiä, joko omaisten tai ammattilaisten tehdessä ratkaisuja heidän puolestaan. Peli avaa keskustelua eri aiheista ja samalla nuoret saavat tehdä valintoja juuri itselleen tärkeistä asioista. Samalla nuoret saavat vertaistukea sekä harjoitella keskustelua turvallisesti ohjaajan läsnä ollessa. Peli osallistaa nuoria keskusteluun ja jokainen tulee sen aikana kuulluksi. Nuori opettelee perustelemaan omia valintojaan ja pitäytymään niissä, mutta myös erehtymään sekä vaihtamaan valintaansa. Pelin voi myös vain kuunnella jos siltä tuntuu. (ks. liite 2)

Idea pelistä on tullut suoraan kehittäjänuorilta. Pelistä tehtiin myös mahdollisimman saavutettava ja se on kehitetty palvelumuotoilun keinoin. Sen kehittämiseen on osallistunut kohderyhmään kuuluvia henkilöitä ja sitä on testattu aktiivisesti kehittämisen aikana myös erillisillä kohderyhmillä saavutettavuuden takaamiseksi. Peliä voi pelata paikan päällä tai etänä yhtä helposti käyttäen Teams-, Zoom- tai Discord -alustoja. Myös fyysinen korttipakka on valmistettu mielen hyvinvointi - korttipakasta. (ks. liite 2)

## 6.1 Pelin kulku

Peliä voidaan pelata ryhmässä sekä yksilöohjauksessa. Aluksi pelin ohjaaja antaa pelaajille QR-koodin tai linkin, jolla pelaajat pääsevät alustalle. Ensimmäisenä pelaajat saavat oman eläinhahmon. Pelaaja voi pitää automaattisesti annetun nimen tai vaihtaa sen omaansa tai mihin tahansa haluamaansa nimeen. Pelissä voi olla mukana anonyymisti, eikä omia valintojaan tarvitse kertoa muille pelaajille.

Mielen hyvinvointi	Itsenäinen asuminen	Kohti työelämää	Parisuhde ja seksuaalisuus	Harrastukset ja vapaa-aika
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ihmiset ympärillä</li> <li>• Minäkuva</li> <li>• Ulkopuolinen apu</li> <li>• Arjenhallinta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asutaan yhdessä</li> <li>• Ympäristö</li> <li>• Vastuut ja oikeudet</li> <li>• Oma koti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Työelämä</li> <li>• Opiskelu</li> <li>• Työnhaku</li> <li>• Minun tukenani</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Turvallisuus</li> <li>• Omat oikeudet</li> <li>• Rajat ja säännöt</li> <li>• Kaunis minä</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sosiaalisuus</li> <li>• Liikunta</li> <li>• Harrastukset</li> <li>• Vapaa-aika</li> </ul>

Kuvio 1 Pelipakkojen värit ja niiden sisältämät teemat

Pelissä on erilaisia pelipakkoja, joita ovat Kohti työelämää, Itsenäinen asuminen, Mielen hyvinvointi, Harrastukset ja vapaa-aika sekä Parisuhde ja seksuaalisuus. Pelipakkojen sisältö on teemoiteltu neljään eri teemaan (ks. kuvio 1). Pelaajan kannalta tällä ei ole merkitystä, mutta pelin loppuraportissa ohjaajan on helpompaa hahmottaa, mitkä teemat kustakin pakasta ovat pelin aikana herättäneet enemmän keskustelua. (ks. liite 2) Kukin teema sisältää tähän liittyviä sanoja. Nämä sanat ovat kortteja, jotka tulevat pelaajalle korttipakasta. Näistä pelaaja valitsee hänelle jollain tavalla juuri itselleen merkityksellisen sanan. Pelipakkoja tarkastellaan pelin aikana kahdesta tai kolmesta näkökulmasta, joita ovat esimerkiksi estävin tekijä, edistävin tekijä ja tänään tärkeää. Peli päättyy kun kaikki näkökulmat on käyty läpi ja on löydetty ns. top asia eli merkityksellisin asia.

## 6.2 Ohjaajan rooli

Ryhmämuotoinen toiminta huolellisesti suunniteltuna ja toteutettuna antaa osallistujille paljon. Sen aikana voi jakaa omia kokemuksiaan, saada muilta tietoa ja tuntea osallisuutta. Parhailaan ryhmätoiminta motivoi ja tuo heille käyttöön uusia voimavaroja. Ohjaajan rooli on viedä ammatti-

taidollaan ryhmäprosessia eteenpäin ja saada ryhmässä vertaistuen voima kukoistamaan (Ståhlberg 2019). Ohjaajan rooli myös Oma elämä, omat päätökset -pelissä on tärkeä ja sen ohjaamiseen olisi hyvä saada lyhyt koulutus tai ohjeistus. Peliin on myös tehty oma ohjausoppaansa (ks. Liite 2). Pelinvetäjä johdattaa peliä eteenpäin aikataulun mukaisesti sekä antaa pelaajille kortteja pelattavaksi ja lopuksi päättää pelin. Ennen peliä pelinvetäjä ja pelaava ryhmä luovat säännöt, joita noudattamalla pelisessioista saadaan kaikille turvallinen. Pelaajille on hyvä sanoittaa, ettei toisten päälle saa puhua ja pelin aikana kerrottuja asioita ei saa kertoa ryhmän ulkopuolella. Pelinvetäjä sanoittaa myös ennen ja jälkeen pelin, että jokaisen sanomat asiat ovat tasa-arvoisia ja yhtä tärkeitä.

Tärkein pelinvetäjän rooli on kuitenkin kuunteleminen. Jokainen pelaava ryhmä on erilainen ja pelinvetäjällä on tärkeä taito osata mukautua siihen sekä tunnistaa ryhmän dynamiikka. Jokaisessa ryhmässä syntyy kuitenkin tärkeää keskustelua, jolle tulee antaa tilaa sekä huolehtia jokaisen osallistujan kuuleminen. Hiljaisemmassa ryhmässä pelinvetäjä voi auttaa keskustelua enemmän tuoden esimerkiksi omia kokemuksiaan aiheesta. Puheliaamassa puolestaan vetäytyä ja antaa pelaajien keskustelun edetä omalla painollaan. Ohjausosaamisesta ja kokemuksesta ryhmänohjaajana on hyötyä laadukkaan pelisession takaamiseksi.

Peliin voi myös tehdä muistiinpanoja, jota pelinvetäjän kannattaakin tehdä. Muistiinpanoja voi tehdä korttikohtaisesti keskustelun pohjalta. Esimerkiksi Itsenäisen asumisen pakassa estävin tekijä näkökulmasta pelaajan valitsemaan sanaan ”laskut” voisi kirjoittaa keskustelun pohjalta, että ”laskujen maksu on hankalaa kun ei ole rahaa”. Tämän avulla peliin saa kerrytettyä dataa eniten pelattujen korttien lisäksi täsmentävästi, jota voi myöhemmin tarkastella. (ks. liite 2)

## **7 Tutkimuksen tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset**

Opinnäytetyön tarkoituksena oli selvittää tapahtuiko Oma elämä, omat päätökset – pelillistetyn valmennuksen aikana muutosta nuorten mielenhyvinvoinnissa ja kognitiivisissa taidoissa vastaajien mielestä eli onko valmennuksesta ollut hyötyä siihen osallistuneille nuorille. Tavoitteena oli tuottaa tietoa pelillistämistä autismikirjon nuorten kuntoutuksessa kohderyhmälle sekä heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. Teknologian jatkuva kehittyminen tuo lisää mahdollisuuksia myös sosiaali- ja terveysalalle. Olisi kuitenkin tärkeää tuottaa analyysiä ja saada näyttöä

sen hyödyistä. Tutkimuskysymykset oli luotu hankkeen tavoitteiden pohjalta laadittujen kyselylomakkeiden kysymysten mukaan.

Tutkimuskysymykset ovat:

Kehittyivätkö vastaajien mielestä heidän kognitiiviset taitonsa Oma elämä, omat päätökset -pelillistetyn valmennuksen aikana? (Ongelmanratkaisu, päätöksen teko)

Kokivatko vastaajat heidän mielen hyvinvointinsa vahvistuneen Oma elämä, omat päätökset -pelillistetyn valmennuksen aikana?

## 8 Toteutus

Tutkimusprosessi alkoi suunnitelmavaiheella. Ensimmäisenä järjestettiin opinnäytetyön toteuttajan ja toimeksiantajan kanssa opinnäytetyön suunnittelupalaveri, jossa tehtiin aiheen rajausta koskemaan vain autismikirjon nuoria autismikirjon ja kehitysvammaisten nuorten sijaan. Lisäksi suunnittelupalaverissa suunniteltiin alustavia aikatauluja. Jo opinnäytetyöprosessin alussa oli selvää, että aineistonkeruu tapahtuu hankkeen kyselylomakkeilla, jotka oli jo laadittu sekä kerätty valmiiksi hankkeen toimesta hankkeen Webropol -kyselytyökalun tilille. Suunnitelmavaiheeseen kuului myös aineistonhallinnan suunnittelu. Myös Alkulan, Pöntisen ja Ylöstalon (1994, 24) mukaan empiirisessä tutkimuksessa suunnitteluvaiheessa tulisi aineistonkeruumenetelmien ja välineiden suunnittelu. Opinnäytetyöprosessin osalta tehtävänä oli kuitenkin vain analysoida aineisto, joka tarkoitti kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen mittausta. Tähän on käytetty apuna Excel-taulukkolaskinohjelmaa. Excel-tiedosto tallennettiin OneDrive-pilvipalveluun, josta ne hävitettiin analysoinnin valmistuessa. Aineisto on hankkeen omaisuutta ja se on vastannut sen hävityksestä hankkeen päättyessä.

Suunnitelmavaiheeseen kuului myös opinnäytetyön suunnitelman raportointi, jossa teoreettisen viitekehyksen rakentaminen alkoi. Vilkan (2021) mukaan teoreettinen viitekehys ja käsitteet mahdollistavat tutkimuksen johdonmukaisuuden ja sen avulla voidaan tulkita sekä perustella tutkimus-

tuloksia. Suunnitelmavaiheeseen kuuluu näin ollen myös opinnäytetyön tutkimuskysymysten, käsitteiden ja näihin liittyvien jo tutkittujen tietojen kartoittamista. Jo suunnitelmavaiheessa selvisi myös, että tutkimusmenetelmänä toimisi kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus.

Toteuttamisvaihe alkoi opinnäytetyön osalta teoreettisen viitekehyksen jatkamisesta itse opinnäytetyön raporttiin. Teoreettisen viitekehyksen luontiin käytettiin pääasiassa Cinahl ja Janet -tietokantoja sekä autismlinkirjoon, autismikuntoutukseen, kuntoutukseen, pelillistämiseen ja tutkimustietoon liittyvää kirjallisuutta. Alkukartoitukseen liittyi myös vahvasti pelillistämiseen liittyvän aikaisemman tutkimustiedon etsiminen ja kartoittamiseen käytettiinkin pääasiassa kansainvälisiä lähteitä. Selvisi myös, että tälle kohderyhmälle aihetta on tutkittu hyvin vähän. Hakusanoina on käytetty pääasiassa autismi\*, autismikuntoutus, autismi\* AND identiteetti, autismi\* AND työ\*, autismlinkirjo, autism\* AND identity, gamif\*, autism\* AND game\*. Myös lähteiden luotettavuuteen on kiinnitetty huomiota.

## 8.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä on käytetty kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusta. Se vastaa kysymyksiin kuinka paljon, kuinka moni tai miten usein. Määrälliselle tutkimukselle on ominaista, että tietoja kuvataan numeerisesti esimerkiksi prosenttien avulla ja tutkimuksen tulokset ovat objektiivisia eli tutkija toimii puolueettomasti. Myös mittaaminen on osa määrällistä tutkimusta. Sillä erotetaan ja ryhmitellään muuttujia eli ikää tai sukupuolta. (Vilka 2007, 14–16.) Opinnäytetyössä päädyttiin määrälliseen tutkimukseen, koska sen avulla tulokset saatiin havainnollistettua visuaalisiksi kuvioiksi ja ovat opinnäytetyön lukijalle helpommin tulkittavia. Aineiston laatu eli kyselylomakkeen ominaisuudet mahdollistivat parhaiten määrällisen tutkimuksen tekemisen.

Teoreettisen viitekehyksen luominen on kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen osalta tärkeää, koska tutkijan täytyy ymmärtää tutkittavaa ilmiötä hyvin. Kun teoreettinen viitekehys antaa tutkittavasta ilmiöstä tietoa, voidaan tukena käyttää tilastollisia menetelmiä (Alkula & muut 1994, 21–22). Opinnäytetyössä käytettiin määrällistä tutkimusta, koska sillä saatiin havainnollistettua parhaiten tutkimustuloksia kun kyseessä oli kahden kyselylomakkeen vertailu keskenään. Määrälliselle tutkimukselle tyypillistä on vastaajien suuri määrä, mutta tässä tutkimuksessa näin ei ole. Tutkimusta ei olisi kuitenkaan pystynyt toteuttamaan muulla menetelmällä.

## 8.2 Aineiston keruu ja kuvaus

Tutkimuksen perusjoukkona toimii Hymis -hankkeen Oma elämä, omat päätökset -valmennukseen osallistuneet nuoret. Tästä perusjoukosta on ryväotannalla systemaattisesti valittu otos eli yksi valmennus, joka on pidetty keväällä 2023. Kyseinen valmennus on valittu siksi, että siihen oli saman verran vastaajia aloitus- ja lopetuskyselyissä eli kummassakin seitsemän (7) nuorta. Otos valikoitui myös siksi, että opinnäytetyön toteuttaja on ollut mukana aineistonkeruussa. Valmennuskertoja Oma elämä, omat päätökset -valmennukseen sisältyy kaikkien pakkojen pelaaminen eli viisi (5) pelikertaa eli aloitus- ja lopetuskyselyiden välillä on ollut aikaa hieman reilu kuukausi. Aloitus- ja lopetuskyselyt ovat sama kysely, mutta ensimmäinen täytetään ensimmäisellä ja toinen viimeisellä valmennuskerralla.

Saavutettavuus ja mahdollisimman hyvä vastausprosentti on huomioitu aineiston keruussa. Vilkan (2021, 94) mukaan kyselylomakkeilla suoritettava aineiston keruun haittana voi olla alhainen vastausprosentti sekä vastausten viiveellisyys. Tämä on otettu huomioon niin, että kyselylomakkeet on ensin luotu Webropol -kyselytyökalulla. Tämän jälkeen ne on tulostettu paperille ja nidottu yhteen. Kussakin paperissa on noin kolme kysymystä per sivu auttaen hahmottamaan ne paremmin. Kysymyksiä on myös alle kymmenen keskittymisen säilyttämisen mahdollistamiseksi. Nuoret ovat täyttäneet kyselylomakkeet paikan päällä valmennuksessa ja saaneet tarvittaessa ohjaajilta myös tukea täyttämiseen. Valmennuskerran jälkeen vastaukset on syötetty käsin takaisin Webropoliiin ja paperiset versiot on hävitetty asianmukaisesti. Hymis -hankkeessa on toimittu näin koko valmennuskonseptissa, jotta saadaan mahdollisimman hyvä vastausprosentti.

## 8.3 Kyselylomake

Aineistonkeruumenetelmä on valittu kohderyhmä sekä saavutettavuus huomioon ottaen ja siihen valikoitui tavaksi kyselylomake. Tämä on myös hyvä tapa, jos halutaan, että vastaaja jää tuntemattomaksi sekä arkaluontoisia kysymyksiä kysyttäessä (Vilka 2021, 94). Kyselylomake on suunniteltu kohderyhmälle saavutettavaksi käyttäen monivalintakysymyksiä avointen kysymysten sijaan sekä muotoiltu mahdollisimman helposti ymmärrettäviksi. Kognitiivisia taitoja kartoittavat kysymykset ovat kysymykset 4, 5,7 ja 8 sekä mielenhyvinvointia 1, 2, 3, 6 ja 9 (ks. liite 1). Lopetuskyselyssä on kysytty myös viimeisenä tarkentava kysymys itse pelistä, että kokivatko vastaajat Oma elämä, omat päätökset -keskustelupelin auttaneen näkemään mistä kaikesta voi päättää itsenäisesti.

Kyselylomakkeen kysymykset on laadittu peilaten hankkeen tavoitteisiin, joita ovat: vammaisten ja autismikirjolla olevien nuorten mielen hyvinvoinnin ja identiteetin vahvistuminen, toiveikkouden lisääntyminen tulevaisuuden suhteen, minäkuvan ja itsetunnon vahvistuminen, tunteiden ja niiden vaikutuksen tunnistaminen omassa toiminnassa sekä vahvistaa kykyä omien päätösten ja elämää koskevien suunnitelmien tekemisestä (ks. liite 3).

## 8.4 Aineiston analysointi

Tutkimuksen suorittamiseksi on kerättävä aineistoa. Opinnäytetyön tutkimusaineiston keruu tapahtui keväällä 2023 ja käsittely alkoi syksyllä 2023. Webropol -kyselytyökalun avulla luotiin raportti, johon valittiin eräs Oma elämä, omat päätökset -valmennus valmennuksen päivämäärillä rajaten sekä vertaillen niiden aloitus- ja lopetuskyselyjä. Näin ollen työkalu muodosti yhden raportin, johon kuului kaikki tutkimukseen vaadittava tieto. Raportti vietiin Microsoft Excel -taulukkolaskinohjelmaan tilastollista käsittelyä varten ja siitä edelleen opinnäytetyön Word-tiedostoon. Excelissä taulukot muokattiin helpommin havainnollistettavampaan muotoon ja lisättiin vastaajien määrät.

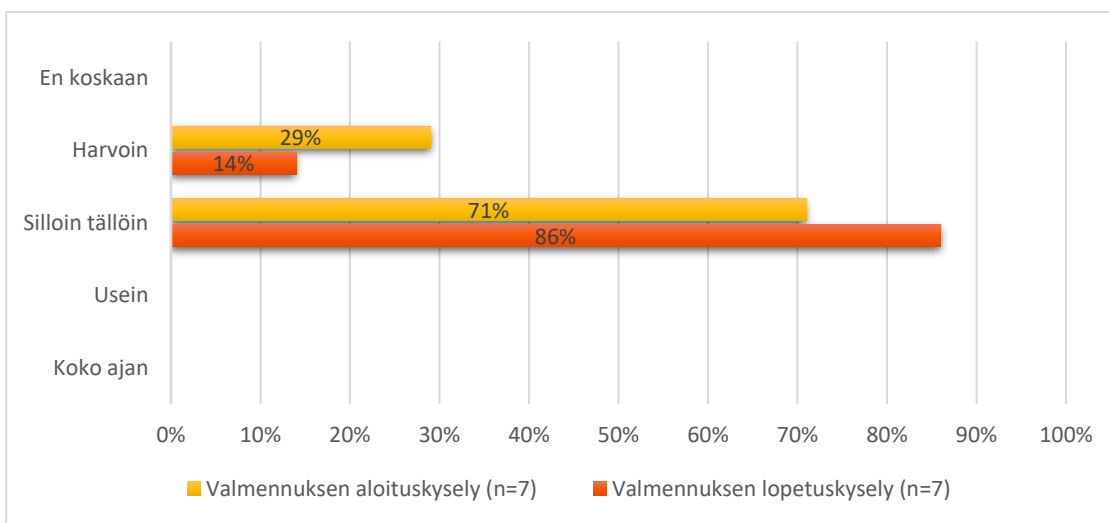
Kvantitatiivisen tutkimuksen mukaisesti tiedot esitetään lukumääriin liittyvillä kysymyksillä esimerkiksi taulukoiden ja prosenttien avulla. Pienen aineiston vuoksi on käytetty vain n-määrää ja prosentteja. Tämä myös auttaa visualisoimaan ja helpottamaan tietojen hahmottamista. Monivalinta-kysymykset, vastausvaihtoehdot ja niiden muotoilu helpottivat analyysin tekoa eikä tulokinnalle ollut varaa. Kyselylomakkeessa ei ole esimerkiksi käytetty ”en tiedä” tai ”en osaa sanoa” vaihtoehtoja. Aineiston kyselylinkkiä ei suljettu tutkimuksen aineistonkeruun jälkeen, koska se on hankkeen käytössä edelleen pelattavia valmennuksia varten.

## 9 Tulokset

Jokaisesta hankkeen aikana pidetystä valmennuksesta on kerätty aloitus- ja lopetuskyselyt. Seuraavaksi tarkastellaan ja verrataan yhden Oma elämä, omat päätökset -valmennuksen aikana kerättyjä aloitus- ja lopetuskyselyitä keskenään. Tutkittavat ovat olleet noin 16–19-vuotiaita autismikirjolla olevia nuoria. Tutkimustuloksissa on tarkastellaan kyselylomakkeen kaikkia kysymyksiä. Kysymykset 4, 5, 7 ja 8 kartoittavat kognitiivisia taitoja ja kysymykset 1, 2, 3, 6 ja 9 kartoittivat mie-

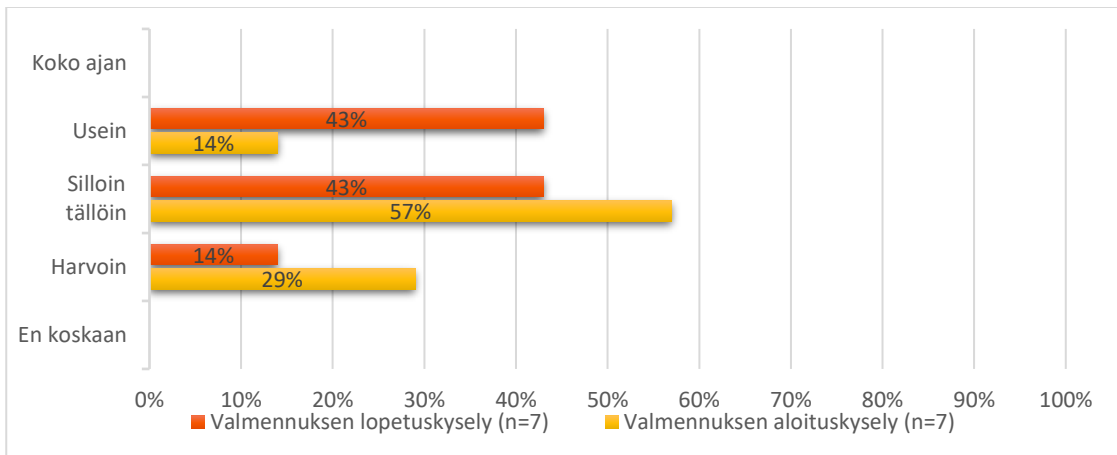
len hyvinvointia, joista tutkimuskysymykset ovat muodostuneet. Tutkimustuloksista on esitetty kuviolla prosentuaalinen tulkinta ja avattu se sanallisesti kuvio alle. Vastaaajia on molemmissa kyselyissä ollut seitsemän (n=7) ja vastausaika kyselyiden välissä on ollut noin yksi kuukausi. Kysymys 10 on kysytty vain lopetuskyselyssä, joka on vastaajien kokemus Oma elämä, omat päätökset -keskustelupelin avusta näkemään mistä kaikesta voi päättää itsenäisesti (n=12).

Valmennuksen lopussa suurempi osa tunsi silloin tällöin itsensä toiveikkaiksi kuin valmennuksen alussa.



Kuvio 2 Toiveikkuuden muutos vastaajien kokemana Oma elämä, omat päätökset -valmennuksen aikana

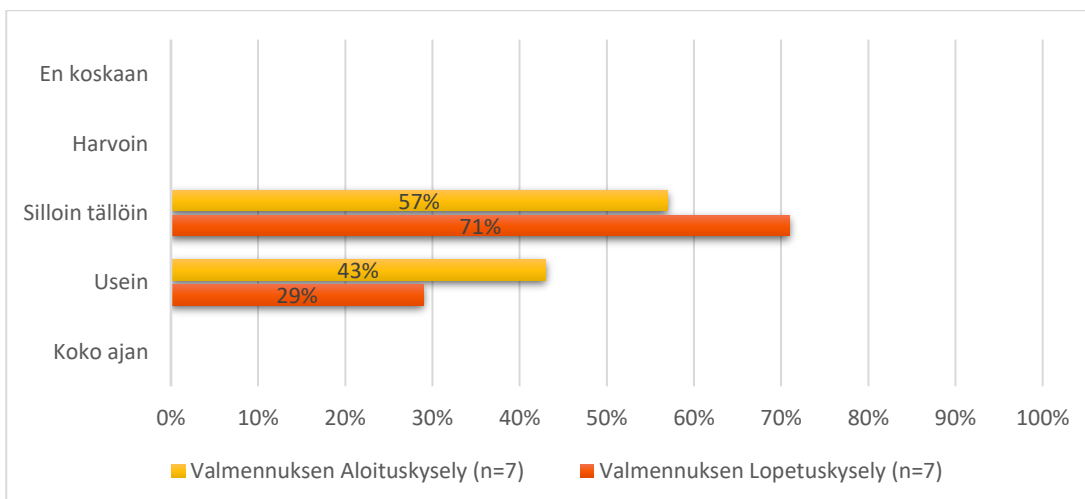
Valmennuksen lopussa harvoin hyödylliseksi itsensä tuntemien osuus väheni, kuten myös silloin tällöin vastanneiden osuus. Usein itsensä hyödylliseksi tuntevien määrä puolestaan nousi.



Kuvio 3 Vastaajien kokemus itsensä hyödylliseksi tuntemisesta Oma elämä, omat päätökset - valmennuksen aikana

Valmennuksen alussa yli puolet vastaajista tunsivat olonsa silloin tällöin rentoutuneeksi.

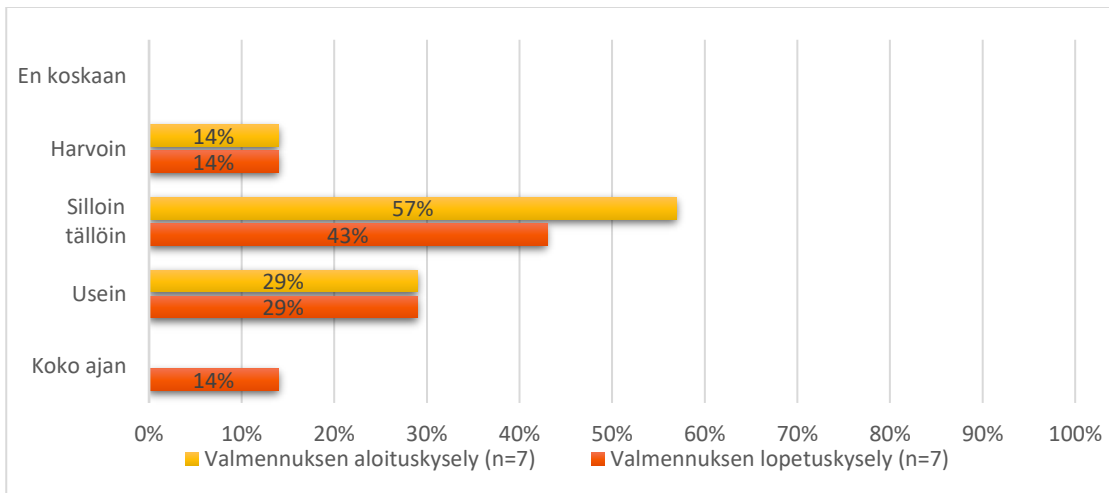
Valmennuksen lopussa silloin tällöin tuntevien osuus nousi ja usein tuntevien laski.



Kuvio 4 Vastaajien rentoutuneisuuden tunteen muutokset Oma elämä, omat päätökset - valmennuksen aikana

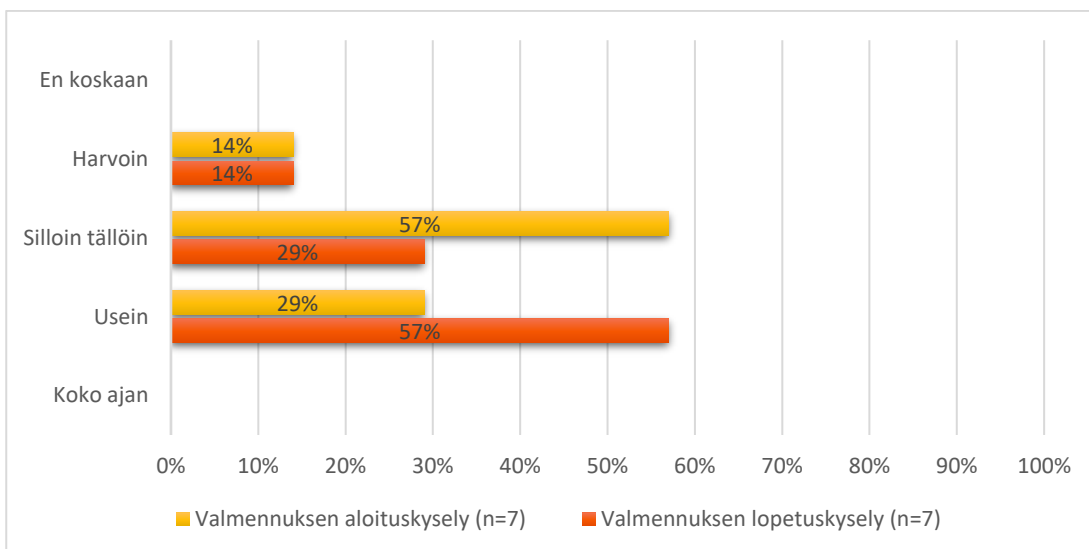
Valmennuksen alussa suurin osa koki pystyvänsä ratkaisemaan ongelmiaan silloin tällöin.

Valmennuksen lopussa osa koki jo koko ajan pystyvänsä ratkaisemaan ongelmiaan.



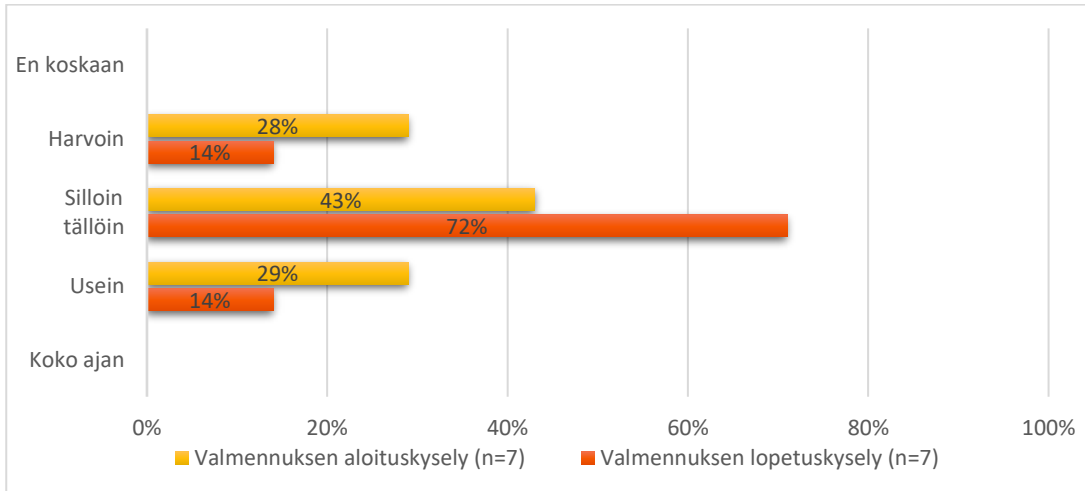
Kuvio 5 Vastaajien kokemus ongelmanratkaisukyvyyn muutoksesta Oma elämä, omat päätökset -valmennuksen aikana

Mielestään harvoin selkeästi ajatteleiden määrä oli sama valmennuksen alussa ja lopussa. Alussa yli puolet ajatteli silloin tällöin mielestään selkeästi ja pienempi osuus mielestään usein selkeästi. Valmennuksen lopussa tilanne oli toisin päin.



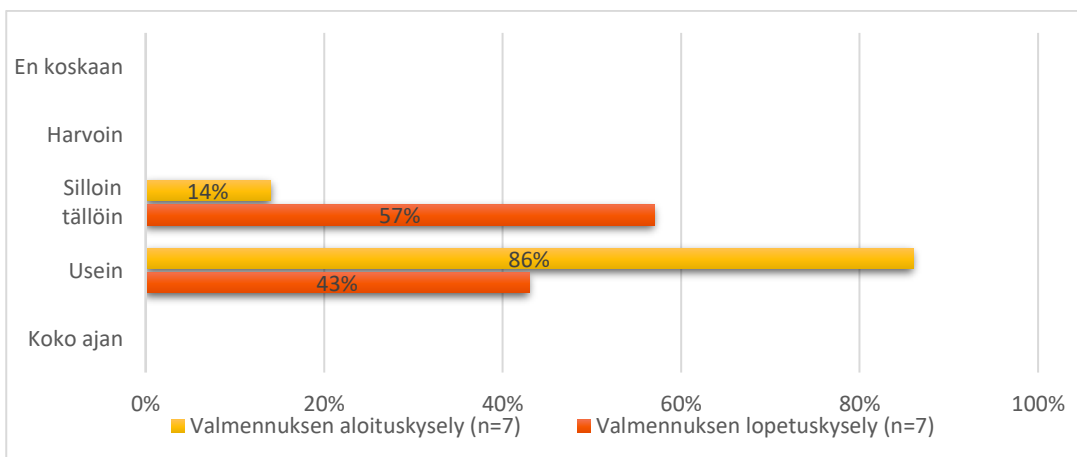
Kuvio 6 Vastaajien kokemus Oma elämä, omat päätökset -valmennuksesta apuna selkeyttämään ajatuksia sekä erittelemään tunteita ja toimintaa

Harvoin toisiin ihmisiin läheisyyttä tunteneiden määrä laski ja silloin tällöin tuntevien määrä nousi valmennuksen aikana. Valmennuksen lopussa suurin osa tunsi läheisyyttä toisiin ihmisiin silloin tällöin.



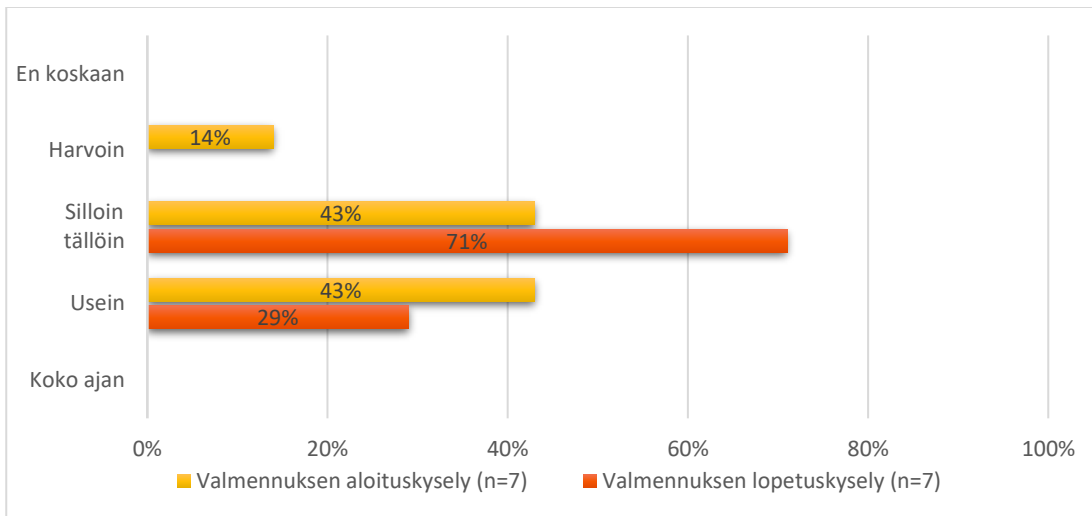
Kuvio 7 Vastaajien kokemus läheisyyden tunteen muutoksista Oma elämä, omat päätökset -valmennuksen aikana

Kokemus itsenäisten päätösten tekemisestä pelillistetyn valmennuksen avulla ei kehittynyt valmennuksen aikana.



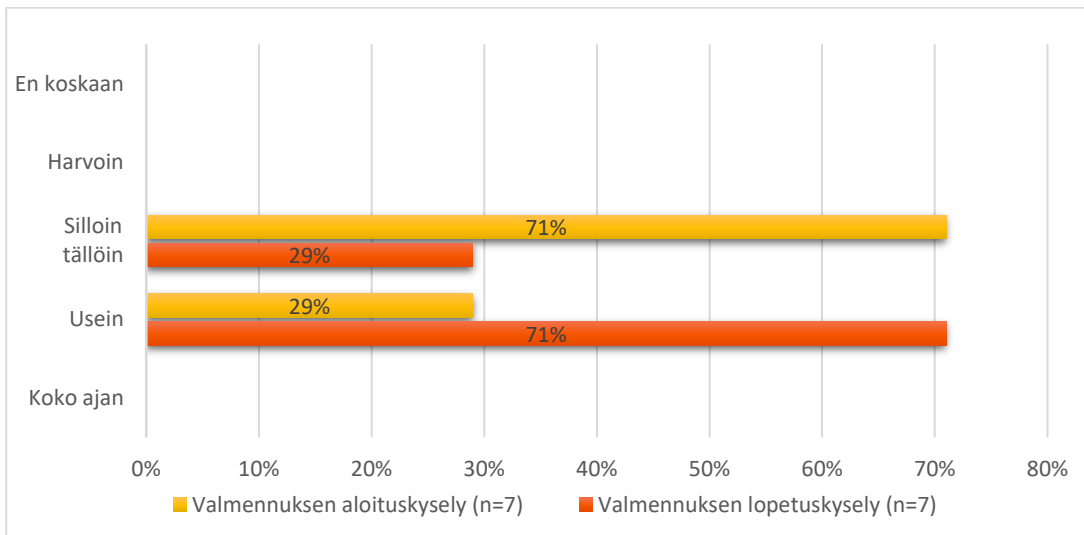
Kuvio 8 Vastaajien kokemus Oma elämä, omat päätökset -valmennuksesta apuna vahvistamaan itsenäisten päätösten tekoa

Valmennuksen päättyessä kukaan ei enää vastannut harvoin pystyvänsä tarttumaan paremmin toimeen asioiden hoitamisessa. Usein tuntevien määrä laski hieman.



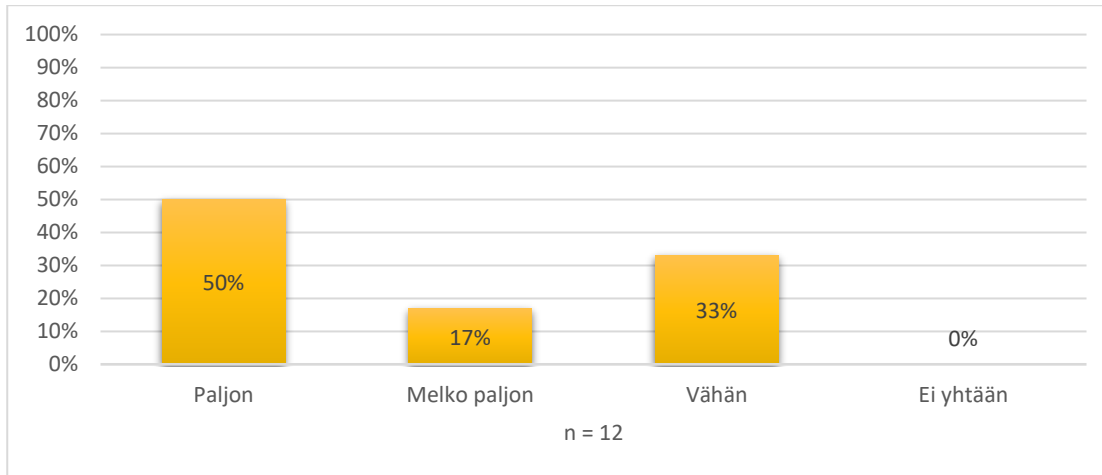
Kuvio 9 Vastaajien kokemus Oma elämä, omat päätökset -valmennuksesta apuna tarttumaan paremmin toimeen asioiden hoitamisessa

Valmennuksen lopussa suurin osa koki mielihyvän tunteiden lisääntyneen valmennuksen aikana.



Kuvio 10 Vastaajien kokemus mielihyvän tunteen muutoksista Oma elämä, omat päätökset -valmennuksen aikana

Lopetuskyselyssä kysytyssä kysymyksessä yli puolet vastasi, että peli auttoi näkemään mistä kaikesta voi itse päättää. Kukaan ei kokenut, ettei olisi hyötynyt pelistä yhtään. Oma elämä, omat päätökset -keskustelupelillä on ollut vastaajien mielestä positiivista vaikutusta omien päätöksien tekemisessä.



Kuvio 11 Vastaajien kokemus Oma elämä, omat päätökset -keskustelupelin avulla näkemään mistä kaikesta voi päättää itsenäisesti

## 9.1 Johtopäätökset

Tutkimuskysymyksiä tarkastellessa vertailuna käytettiin aiheeseen liittyvää teoriatietaa, jonka pohjalta opinnäytetyön teoreettinen viitekehys laadittiin. Tutkimukseen vastasi yhteensä seitsemän nuorta (n=7).

### **Vastaajien kokemus heidän kognitiivisten taitojensa kehittämisestä Oma elämä, omat päätökset -pelillistetyn valmennuksen aikana (Ongelmanratkaisu, päätöksen teko)**

Ongelmien käsittely oli edistynyt valmennuksen aikana vastaajien mielestä (ks. Kuvio 5). Myös omien ajatusten ja tunteiden erottaminen toisistaan oli kehittynyt valmennuksen aikana (ks. Kuvio 6). Omien päätösten tekemisessä ei huomattu positiivista muutosta, mutta kaikki vastasivat pystyvänsä tekemään omia päätöksiä silloin tällöin tai usein (ks. Kuvio 8). Kuitenkin valmennus auttoi vastaajia mielestään tarttumaan toimeen asioidensa hoitamisessa (ks. Kuvio 9). Kolmessa neljästä kognitiivisiin taitoihin liittyvistä kysymyksissä oli tapahtunut edistystä valmennuksen aikana, jonka

perusteella vastaajat ovat kokeneet valmennuksesta olevan hyötyä kognitiivisten taitojen kehittämisessä. Savikuja ja muut (2022, 200–201) neuvovat aikuista ohjaamaan nuorta ratkaisukeskeiseen ajatteluun ja hankalien tilanteiden ennakointiin käyttäen näissä hyödyksi nuorten omia vahvuuksia.

### **Vastaajien kokemus heidän mielen hyvinvointinsa muutoksista Oma elämä, omat päätökset -pelillistetyn valmennuksen aikana**

Itsensä hyödylliseksi tunteminen oli vastaajien mielestä lisääntynyt valmennuksen aikana (ks. Kuvio 3). Puolestaan rentoutuneeksi itsensä tuntevissa ei huomattu edistystä, mutta ei myöskään merkittäviä negatiivisia muutoksia (ks. Kuvio 4). Läheisyyden tunnetta tunsivat vastaajista valmennuksen lopussa useammin (ks. Kuvio 7) kuin valmennuksen alussa. Itselleen tärkeistä asioista mielihyvää tunteminen oli myös vastaajien mielestä edistynyt (ks. Kuvio 10). Toiveikkuuden lisääntymisellä on merkitystä mielen hyvinvoinnille, koska tällä kohderyhmällä on Grönforsin ja muiden (2011, 218) mukaan suurempi riski sairastua rinnakkaisdiagnooseihin, kuten masennukseen elämänsä aikana. Kyselyssä selvisi, että valmennuksen aikana oli tapahtunut muutosta positiiviseen suuntaan (ks. Kuvio 2). Valmennuksen lopussa suurempi osa nuorista koki tulevaisuuden suhteen toiveikkautta silloin tällöin verrattuna aloituskyselyyn. Harvoin toiveikkaaksi tuntevien määrä puolestaan laski ja jo silloin tällöin itsensä toiveikkaaksi vastanneiden osuus lisääntyi valmennuksen aikana. Tämänkin tutkimuskysymyksen kohdalla neljässä kysymyksessä viidestä oli tapahtunut positiivista muutosta vastaajien mielestä. Yhteenvetona voi todeta, että Oma elämä, omat päätökset -valmennuksella on ollut vastaajien mielestä positiivista vaikutusta kognitiivisiin taitoihin sekä mielen hyvinvointiin.

Asia joka on hyvä mainita, mitä ei tutkimuksessa tullut ilmi on ryhmämuotoisessa valmennuksessa vertaistuen merkitys. Järvikosken ja Härkäpään (2011, 147) mukaan syrjäytyminen on yksi peruste kuntoutukselle ja tätä voidaan ehkäistä vahvistamalla sosiaalista osallisuutta. Etenkin erityisryhmillä ja psyykkisistä sairauksista kärsivillä voi olla suurempi uhka syrjäytyä. Kuitenkin vertaistuellalla on todettu olevan merkittävä positiivinen vaikutus varsinkin mielenterveyskuntoutujilla. (Järvikoski & Härkäpää 2011, 151–153.)

Kun nuorilta kysyttiin tarkemmin itse pelistä (ks. Kuvio 10), kokivatko vastaajat Oma elämä, omat päätökset -pelin auttaneen tunnistamaan mistä voi itse päättää. Vastaajia kysymykseen oli 12 (n=12). Suurin osa koki saaneensa paljon apua pelistä. Kukaan vastaajista ei vastannut ettei olisi kokenut saavansa pelistä apua. Tämä on samaa linjaa Mazurekin ja muiden (2013) kanssa, että autismikirjon henkilöitä kiinnostavat pelit enemmän verraten normaalisti kehittyviin sisaruksiinsa. Myös Autismiliitto (2023) tukee tätä teoriaa. Pelimaailmassa kommunikointi on autismikirjon henkilölle vähemmän ahdistavaa sekä peleissä saadut onnistumisen tunteet ovat tärkeitä. Pelillistettyihin toimintoihin saa myös kehitettyä paljon kuntoutuksesta tuttuja käsitteitä, kuten motivaatio, tavoitteet ja onnistumisen, hallinnan ja pystyvyyden tunteet, joita myös Autti-Rämö (2021) sekä Järvikoski ja Härkäpää (2011, 131) painottavat.

Pelien ja pelillisyyden kautta voi löytyä samoista asioista kiinnostuneita ihmisiä, joiden seurassa tuntee tulevansa hyväksytyksi sellaisenaan kuin on. Nuorelle tunne hyväksytyksi tulemisesta auttaa vahvistamaan itsetuntoa ja identiteetin muodostumista (Salomaa 2004, 20–21). Pelien avulla voidaan käsitellä isoja elämän muutoksia, kuten opiskelu- ja työelämään siirtymistä. Pelillistämällä aiheet voi muotoilla helpommin lähestyttävämmiksi, kuten on tehty Oma elämä, omat päätökset -pelissä. Aiheet saadaan mielekkäällä tavalla pilkottua pienempiin osiin, koska autismikirjon henkilöillä on Socadan ja muiden (2021) mukaan hankala hahmottaa isoja kokonaisuuksia. Voi olla, että se rohkaisee heitä enemmän hakeutumaan opiskelemaan ja kohti työelämää.

## 10 Pohdinta

Tutkimustuloksia pohtiessa voi herätä ajatus, että jos kuukauden mittaisella valmennuksella saadaan aikaan positiivisia tuloksia lähes joka osa-alueella, ollaan oikean asian äärellä vahvistamassa autismikirjon nuorten mielen hyvinvointia. Kun puhutaan mielen hyvinvoinnista, on kuukausi hyvin lyhyt aika saada tuloksia aikaan, mutta sillä voi olla yksittäisen nuoren kohdalla paljon merkitystä. Suomen Punaisen Ristin yksinäisyysbarometriin (2023) mukaan eniten yksinäiseksi itsensä tuntevat juuri 15–34-vuotiaat nuoret ja nuoret aikuiset. Vastaajat nostivat esille erityisesti vuorovaikutukseen liittyviä haasteita. Puolella 15–24-vastaajista syynä oli sosiaalisten tilanteiden jännittäminen. Pelillisyyden mahdollisuudet ja sen avulla tuotetut matalankynnyksen palvelut olisi tärkeää hyödyntää. Kun sosiaalinen ahdistus kasvaa niin suureksi, että kotoa poistuminen on hankalaa, olisi hyvä jos olisi mahdollisuus viedä palvelu nuoren kotiin pelillisessä muodossa hyö-

dyntäen erilaisia alustoja, kuten Teams, Zoom ja Discort. Nuori voi harjoitella sovittuun aikaan paikalle tulemista sekä vuorovaikutustaitoja. Osallistuminen tällaiseen toimintaan saa aikaan osallisuuden tunnetta ja pikkuhiljaa hänen itsetuntonsa voi vahvistua arjen tilanteissa.

Pelillistetysti toteutettu valmennus on etenkin autismikirjon nuorille, mutta muillekin nuorille mielekäs tapa lähestyä ajankohtaisia ja mieltä askarruttavia aiheita. Kun valmennus tehdään saavutettavaksi tälle kohderyhmälle, silloin se on saavutettava lähes kaikille. Tämä edistää myös inklusiota. Opinnäytetyön toteuttaja on useasti nähnyt paikan päällä nuorten onnistumisia ja taitavia keskusteluita vaikeista aiheista, jotka yhdistettynä koko valmennuskonseptiin saavat aikaan hienoja kasvutarinoita. Varsinkin ammattilaisten on hyvä muistaa, että vaikka nuori ei puhuisi, hän kuuntelee ja se on yhtä tärkeää kuin puhuminen. Nuori voi saada vertaistukea ja tietoa, vaikka ei tuntisi olevansa valmis keskusteluun. Ammatilaisen tukiessa, mutta nuori edellä toimiessa voi vahvistaa nuoren minäpystyvyyttä ja identiteettiä. Ammattitaitoisen ohjaajan rooli pelaamisen tukena on myös tärkeää kun käsitellään vaikeita aiheita, jotka voivat herättää monenlaisia tunteita.

## 10.1 Eettisyys ja luotettavuus

Hyvät tieteelliset käytännöt ovat osa laadukasta tutkimusta, johon liittyy myös määrällisen tutkimuksen anonyymisointi (Vilkkä 2007, 95). Siihen kuuluu Tietosuojalain 2018/1050 sekä Lain viranomaisten toiminnan julkisuudesta 1999/621 noudattaminen. Opinnäytetyön kohdalla on toimitettu näin tutkimusprosessin joka osa-alueella. Lähteiden luotettavuutta on arvioitu ja viitatessa on otettu muut tutkijat huomioon käyttämällä lähdemerkintöjä.

Aineisto kerätty anonyymisti tarkoittaen ikä- ja sukupuolitietoja käyttämättä sekä valmennuksen ohjaajilla on salassapitovelvollisuus työskennellessään asiakastyössä. Kyselylomakkeen täyttämiseksi ei ole myöskään kerätty puhelinnumeroita tai sähköpostiosoitteita. Valmennuksen järjestämisen tarkkaa ajankohtaa opinnäytetyössä ei ole ilmoitettu yksityisyydensuojan suojelemiseksi. Paperinen aineisto on hävitetty analysoinnin jälkeen.

Työskennellessä tämän kohderyhmän kanssa on kiinnitettävä erityistä huomiota siihen, että heitä tulkitaan helposti väärin, heidän kanssaan on toisinaan haastava kommunikoida tai saada kontaktia, he eivät välttämättä osaa tai ymmärrä huolehtia omista eduistaan ja heidän yksityisyyden suoja on kunnioitettava yhtä tarkasti kuten muidenkin.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikuttaa vastaajien pieni otanta. Näin ollen kyselyyn vastanneiden henkilökohtaiset elämäntilanteet ja mahdolliset mielenterveyden haasteet sekä rinnakkaisdiagnoosit voivat vaikuttaa tutkimuksen tuloksiin. Lisäksi tutkittu aika on ollut noin yksi kuukausi, joka on melko lyhyt aika kun puhutaan mielenterveyteen liittyvistä haasteista. Opinnäytetyön tulokset ovat siis suuntaa antavia, mutta luovat pohjan mahdolliselle jatkotutkimukselle.

Opinnäytetyön tekijä on toiminut työharjoittelussa puolen vuoden ajan Hymis-hankkeessa ja ollut mukana valmennuksissa sekä keräämässä tutkimusaineistoa. Nuoret ovat olleet tuttuja, mutta tuloksiin tällä ei ole voitu vaikuttaa. Aineisto on täysin anonymi, eikä siitä voi päätellä kyselyn vastaajaa. Tulokset ovat myös puolueettomia, joka on määrälliselle tutkimukselle ominaista.

## **10.2 Jatkotutkimusehdotus**

Jatkotutkimusehdotuksena toimii laajemmalla otannalla tapahtuva tutkimus, joka suoritetaan hankkeen päätyttyä. Tähän saadaan mukaan kaikki Hymis -hankkeen Oma elämä, omat päätökset -valmennukseen osallistuneet nuoret kahden vuoden ajalta. Tutkimusmateriaalia on kerätty sitä tarkoitusta varten koko hankkeen ajan. Yhden valmennuksen tutkiminen vastaa kuitenkin opinnäytetyön laajuutta sekä sen avulla voidaan tarkastella valmennuksen vaikutuksia vastaajien mielestä yhdelle ryhmälle.

Pelillistäminen on tulevaisuuden menetelmä teknologian kehittyessä. Sote-alan kannattaisi tätä hyödyntää eri tarkoituksiin. Erilaisia kohderyhmiä ja heidän kokemuksiaan tutkimalla pelillistämisestä saadaan suurin potentiaali esille, eikä kukaan tiedä vielä mihin se voi johtaa.

## Lähteet

Alkula, T., Pöntinen, S., Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. WSOY: Helsinki.

Almarshedi A., Wanick, V., Wills, G.B. & Ranchhod, A. 2017. Gamification and Behaviour. Artikkel. Gamification: using game elements in serious contexts. E-kirja. Cham:Springer. Viitattu 21.9.2023. <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost Ebooks

Autismikirjon diagnosointi. 2023. Autismiliitto. Viitattu 20.11.2023. <https://autismiliitto.fi/autismi/diagnosointi/>

Autismiliitto. 2020. Videopelien sosiaalinen puoli tärkeä syy pelaamiseen julkaisussa Autismi-lehti. Numero 4/2020. Viitattu 24.9.2023 <https://autismiliitto.fi/materiaalia/autismi-lehti/videopelien-sosiaalinen-puoli-tarkea-syy-pelaamiseen/>

Autismikirjon häiriö. 2023. Käypä hoito -suositus. Julkaistu: 23.01.2023. Viitattu 12.9.2023 <https://www.kaypahoito.fi/hoi50131>

Autti-Rämö, I. 2021. Kuntoutuksen vaikuttavuuden arviointi. Duodecim. Numero 13. Viitattu 20.9.2023 <https://www.duodecimlehti.fi/duo16318>

Burke, B. 2014. Gamify – How Gamification Motivates People to do Extraordinary Things. Gartner Inc.

Bury, S., Jellett, R., Spoor, J. & Hedley, D. 2020. “It Defines Who I Am” or “It’s Something I Have”: What Language Do [Autistic] Australian Adults [on the Autism Spectrum] Prefer? Artikkel. Journal of Autism and Developmental Disorders. Springer:Science+Business Media. Viitattu 1.11.2023. <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost

Grönfors, S., Tani, P. & Timonen T. 2011. Aspergerin oireyhtymä ja autismikirjo julkaisussa Kliininen neuropsykiatria. 1. p. Duodecim: Helsinki

Hamari, J. 2015. Gamification: Motivations& Effects. Väitöskirja. Aalto yliopisto. Viitattu 18.11.2023. <https://aaltodoc.aalto.fi/bitstream/handle/123456789/15037/isbn9789526060569.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Järvikoski, A., Härkäpää, K. 2011. Kuntoutuksen perusteet. 5. p. Helsinki:WSOY

Kapp, K., Blair, L. & Mesch, R. 2014. The Gamification of Learning and Instruction Fieldbook. Wiley.

Kerola, K., Kujanpää, S. & Timonen, T. 2009. Autismikirjo ja kuntoutus. Jyväskylä:PS-Kustannus.

Kinnunen, J., Tuomela, M. & Mäyrä, F. 2022. Pelaajabarometri. Tampereen informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta. Viitattu 23.8.2023 <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/144376/978-952-03-2732-3.pdf?sequence=2&isAllowed=y>

Kommunikaatio. 2023. Autismiliiton verkkosivut. Viitattu 20.11.2023 <https://autismiliitto.fi/kommunikaatio/>

L 2018/1050. Tietosuojalaki. Viitattu 20.11.2023. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2018/20181050>

L 1999/621. Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta. Viitattu 20.11.2023. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990621>

Mazurek, M., Wenstrup, C. 2013. Television, Video Game and Social Media Use Among Children with ASD and Typically Developing Siblings. Artikkele. Journal of Autism & Developmental Disorders. Springer:Science+Business Media. Viitattu 10.10.2023 <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost

Mekler, E., Brühlmann, F., Tuch, A. & Opwis, K. 2017. Towards understanding the effects of individual gamification elements on intrinsic motivation and performance. Artikkele. Computers in Human Behavior. Numero 71. Sivut 525-534.

Neuropsykologinen kuntoutus ja autismikirjon häiriö. 2023. Käypä hoito -suositus. Julkaistu 23.1.2023. Viitattu 12.9.2023 <https://www.kaypahoito.fi/nix03188>

Pelillistämisen pioneeri, professori Juho Hamari on vuoden nuori tutkija. 2019. Uutinen Turun yliopiston verkkosivuilla. Viitattu 18.11.2023 <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/pelillistamisen-pioneeri-professori-juho-hamari-on-vuoden-nuori-tutkija>

Salomaa, P. 2004. Nuoruus on päätä huimaava matka julkaisussa Itsenäistyvä nuori ja AD/HD. Jyväskylä. PS-Kustannus.

Savikuja, T., Puustjärvi, A. 2022. Nepsy-opas – Tukea neuropsykiatrisiin haasteisiin. Jyväskylä: PS-Kustannus

Socada, L., Saari, K., Fredriksson, J. & Rantakokko, A. 2021. Autismikirjon häiriö opiskelijalla. Duodecim Oppiportti. Viitattu 12.9.2023 <https://janet.finna.fi/>, Oppiportti.

Solomon, C. 2020. Autism and Employment: Implications for Employers and Adults with ASD . Artikkele. Journal of Autism and Developmental Disorders. Springer. Viitattu 26.10.2023. <https://janet.finna.fi/>, EBSCOhost

Ståhlberg, L. 2019. Pienryhmäohjaajan opas. PS-kustannus: Jyväskylä. Viitattu 12.11.2023 <https://janet.finna.fi/>, Ellibs ebooks

Turja, T. 2023. Yksinäisyysbarometri. Suomen Punaisen Ristin tutkimusraportti. Viitattu 20.11.2023 [https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr\\_yksinaisyysbarometri\\_2023\\_raportti.pdf](https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf)

Vesterinen, V. 2019. Autismikirjo ja työllistyminen julkaisussa e-Erika. 50–54. Numero 21/2019. Viitattu 4.10.2023. <https://journals.helsinki.fi/e-erika/issue/view/8/13>

Vilka, H. 2021. Tutki ja kehitä. 5. p. Jyväskylä:PS-Kustannus.

Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Jyväskylä:Gummerus Kirjapaino Oy.

## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake



#### Oma elämä, omat päätökset aloituskysely

**1. Olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen**

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan

**2. Olen tuntenut itseni hyödylliseksi**

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan

**3. Olen tuntenut itseni rentoutuneeksi**

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan



Sinä päätät kaapin paikan.

**4. Olen käsitellyt ongelmia hyvin.**

Olen miettinyt ratkaisuja ja eri vaihtoehtoja miten pääsen ongelmassa eteenpäin.

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan
- 

**5. Olen ajatellut selkeästi. Pystyn erittelemään tunteitani ja toimintaani. Ajatukseni eivät mene sekaisin.**

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan

**6. Olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin**

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan



Sinä päätät kaapin paikan.

**7. Olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista**

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan

**8. Olen kyennyt tarttumaan toimeen asioitteni hoitamisessa**

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan

**9. Olen tuntenut mielihyvää itselleni tärkeistä asioista**

- En koskaan
- Harvoin
- Silloin tällöin
- Usein
- Koko ajan



**Sinä päätät kaapin paikan.**

Liite 2 Oma elämä, omat päätökset -pelin ohjaajan opas



# SISÄLTÖ



## LUKIJALLE

Mikä on Oma elämä,  
Omat päätökset -peli?  
s. 3-7



## PELINVETÄJÄN OHJEET

Pelin eteneminen val-  
mistelusta kiteytykseen.  
s. 13-27




## UKK

s. 28




## PELIN SISÄLTÖ

Pelipakat, pelityypit ja  
pelipakkaeditori.  
s. 8-12



## YKSILÖPELIN OHJEET

Yksilöpelin ohjeistus.  
s. 27



## YHTEYSTIEDOT

s. 29

# OMA ELÄMÄ, OMAT PÄÄTÖKSET – OHJAAJAN OPAS

## LUKIJALLE

Oma elämä, omat päätökset on Hymis-hankkeen kehittämä saatutettava valmennus, missä nuoret pääsevät tekemään itsenäisiä päätöksiä heille tärkeistä asioista, kuten mielen hyvinvointi, parisuhde ja seksuaalisuus, harrastukset ja vapaa-aika, opiskelu ja työ sekä koti ja asuminen. Hankkeen kohderyhmänä ovat olleet 16–29 vuotiaat vammaiset ja autismin kirjolla olevat nuoret.

Omien päätösten tekeminen on tärkeää nuoren positiivisen minäkuvan, identiteetin ja itsenäistymisen kannalta. Nuoren on tärkeää opetella tekemään omia päätöksiä, ei jonkun toisen haluamia päätöksiä. Päätösten tekeminen on opittavissa oleva taito. Kohderyhmään kuuluvilla nuorilla on muita nuoria vähemmän mahdollisuuksia tehdä omia päätöksiä tai käyttää itsemääräämisoikeuttaan. Heidän asioistaan päättävät usein vanhemmat tai ammattilaiset.

# OMA ELÄMÄ, OMAT PÄÄTÖKSET – OHJAAJAN OPAS

## LUKIJALLE

Valmennus vahvistaa nuoria tunnistamaan päätöksentekoon liittyviä oikeuksiaan, joita ovat oikeus päättää omaa elämäänsä koskevista asioista, oikeus opetella kantamaan vastuuta päätöksistä sekä oikeus erehtyä ja oppia omista virheistä.

Valmennuskonsepti kokonaisuudessaan vahvistaa nuorta oman elämänsä päätöksentekijänä. Toiminnassa korostuu nuoren rooli toimijana, ei toiminnan kohteena. Nuorilta kysytään kaikki sisältöön ja toteutukseen liittyvät asiat.

Valmennusta on kehitetty palvelumuotoilun menetelmin yhteistyössä kokemuskehittäjänuorten, ryhmätoimintaan osallistuneiden nuorten sekä yhteistyökumppaneiden kanssa.

# OMA ELÄMÄ, OMAT PÄÄTÖKSET – OHJAAJAN OPAS

## LUKIJALLE

Valmennuskonseptista muotoutui peli, jonka idea syntyi kokemuskehittäjänuorilta. Tässä valmennuksessa osallistujat pääsevät tekemään heille itselleen tärkeitä omia päätöksiä pelillistämisen keinoin. Peli toimii nuorille keskustelun avaajana ja samalla he saavat tehdä valintoja sekä päätöksiä heille tärkeistä asioista. Kun tätä peliä pelataan ryhmätoiminnassa, nuoret saavat muilta osallistujilta vertais-tukea. He voivat oppia jotain uusia tapoja ratkaista ongelmia sekä kyky tehdä itsenäisiä päätöksiä lisääntyy. Peli on osallistava tapa keskustella, jossa kaikki tulevat nähdyksi ja kuulluksi.

Pelistä on kehitetty mahdollisimman saavutettava ja sitä on testattu kohderyhmän nuorilla. Peli toimii digitaalisessa verkkoympäristössä ruudunlukuohjelmalla.

# OMA ELÄMÄ, OMAT PÄÄTÖKSET – OHJAAJAN OPAS

## LUKIJALLE

Peliä voidaan pelata niin digitaalisessa kuin fyysisessä muodossa. Lisäksi peliä voi pelata etäyhteydellä siten, että osallistujat kootaan esimerkiksi Zoomin, Teamsin, Discordin tai Google Meetin välityksellä samaan kokoukseen. Näin osallistujat kuulevat pelinvetäjän ja muiden pelaajien äänen. Tämä mahdollistaa vuorovaikutuksen sekä vertaistuen. Osalle nuorista etäyhteydellä pelaaminen saattaa olla helpompaa, kuin tulla fyysiseen ryhmätapaamiseen. Pelaajat liittyvät peliin mobiililaitteella pelivetäjän antaman liittymiskoodin tai Qr-koodin avulla, joka heillä on mahdollista nähdä esim. tietokoneen näytöltä. Pelaamista etäyhteydellä on myös kokeiltu ja saamamme palaute on ollut hyvää.

Pelin menetelmän ja pelialustan mahdollistaa Topaasia Oy, jonka kanssa aloitimme yhteistyön vuonna 2022. Pelin sisältö on toteutettu yhteistyössä kokemuskehittäjien ja ryhmätoimintaan osallistuneiden nuorten kanssa.

## MIKÄ IHMEEN TOPAASIA?

Topaasia Oy (topaasia.com) on yritys, joka tarjoaa valmennukselle / pelille alustan, jonka pohjalle olemme yhdessä kehittäneet sisällön kokemukkehittäjä- ja osallistujanuorten kanssa. Topaasia on pelillistetty ja moderni työkalu ryhmäkeskustelujen ja yksilökeskustelujen ohjaukseen. He ovat aiemmin kehittäneet työkalua työelämätarpeisiin.

# TOPAASIA®



# PELIN AIHEALUEET

Mielen hyvinvointi  
Parisuhde ja seksuaalisuus  
Harrastukset ja vapaa-aika  
Kohti työelämää  
Itsenäinen asuminen



Mielen hyvinvointi



Parisuhde ja  
seksuaalisuus



Harrastukset ja  
vapaa-aika



Kohti työelämää



Itsenäinen asuminen

# PELIN AIHEALUEET

Peli sisältää viisi eri aihealuetta:

- Mielen hyvinvointi
- Kohti työelämää
- Harrastukset ja vapaa-aika
- Parisuhde ja seksuaalisuus
- Itsenäinen asuminen

Aihealueet on jaettu neljään eri teemaan, jotka erottuvat pelikorteissa erivärisillä teksteillä. Tämä helpottaa raportointivaihetta, jossa havainnoidaan, mitkä kortit ja teemat ovat nousseet eniten esiin pelatuissa sessioissa. Pelaajan kannalta teemoilla ei ole merkitystä, mutta mikäli pelaajat kysyvät korttien eri väreistä, niin pelinvetäjän on syytä mainita tästä. Teemat ovat nimitetty isompaan kategoriaan, johon kunkin teeman kortit kuuluvat.

Osassa korteista on alatekstiä, jonka tarkoituksena on ohjata ajattelua ja toimia pedagogisesti. Ne kortit, joissa ei ole alatekstiä, antavat mahdollisuuden laajempaan ajatteluun.

Kortteja ei tarvitse tulkita kirjaimellisesti, vaan ne toimivat ajattelun ärsykkeinä. Kukin pelaaja tulkitsee kortteja omalla tavallaan. Yhtä voi puhutella kortin otsikko, toista kortissa oleva tarkentava lause, kolmatta molemmat.

## MIELLEN HYVINVOINTI



- Ihmiset ympärillä -teema sisältää sanoja, jotka ilmaisevat erilaisia ihmissuhteita, auttavia tahoja, minäkuva.
- Ulkopuolinen apu -teema sisältää erilaisia toimijoita, jossa tarjotaan apua mielenterveydellisiin haasteisiin.
- Arjenhallinta -teeman sanat kuvaavat, mitkä asiat tukeva tai heikentävät mielen hyvinvointia.
- Minäkuva -teema sisältää sanoja, jotka kuvaavat erilaisia niin fyysisiä kuin psyykkisiä tunteita, jotka vaikuttavat monella eri tasolla mielenhyvinvointiin.

## PARISUHDE JA SEKSUAALISUUS



- Turvallisuus -teeman sanat kuvaavat seikkoja, mitkä ovat jokaisen hyvä tunnistaa turvallisessa parisuhteessa ja seksuaalisessa kanssakäymisessä.
- Omat oikeudet -teema kuvaa jokaisen oikeuksia liittyen parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen. Lisäksi teeman alle on liitetty termejä, jotka ovat jokaiselle henkilökohtaisia ja voivat olla arkoja asioita, joista voi olla vaikea keskustella.
- Rajat ja säännöt -teeman sanat kuvaavat rajoja, sääntöjä parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen liittyen. Näistä keskusteleminen on tärkeää, koska jokainen päättää omasta kehostaan.
- Kaunis minä -teema kuvaa omia tunteita, ajatuksia liittyen parisuhteeseen ja seksuaalisuuteen.

## HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA



- Sosiaalisuus -teeman sanat liittyvät sosiaalisiin suhteisiin ja niiden vaikutuksiin.
- Liikunta -teema kuvaa liikkumiseen liittyviä asioita, jotka vaikuttavat liikuntaa yleisesti ja mitä kannattaisi ottaa huomioon liikuntaa harrastaessa.
- Harrastukset -teeman sanat kuvaavat harrastuksia ja niihin liittyviä asioita.
- Vapaa-aika -teeman sanat kuvaavat erilaisia tekijöitä, jotka voivat vaikuttaa vapaa-aikaan ja siihen, miten sitä jokainen viettää.

## KOHTI TYÖELÄMÄÄ



- Työelämä -teema sisältää sanoja, jotka käsittelevät työelämään liittyviä asioita ja niiden vaikutuksia. Osa tämän teeman sanoista soveltuu myös opiskelu teemaan.
- Opiskelu -teema sisältää sanoja, jotka liittyvät kouluun ja opiskeluun.
- Työnhaku -teeman sanat kuvaavat työttömyyteen ja työhakuun liittyviä asioita, jotka voi olla vieraita ja haasteellisia monille nuorille.
- Minun tukenani -teema sisältää erilaisia palveluita sekä käsitteitä, jotka vaikuttavat niin työ- kuin opiskeluelämään.

# ITSENÄINEN ASUMINEN



- Asutaan yhdessä -teema sisältää sanoja, jotka kuvaavat tilanteita ja käytäntöjä, joita syntyy toisten kanssa asumisessa.
- Ympäristö -teema kuvaa fyysistä asuinympäristöä.
- Vastuut ja oikeudet -teema kuvaa, millaisia vastuita ja oikeuksia asukkaalla on omasta kodistaan.
- Oma koti -teema sisältää sanoja, mitkä liittyvät yleisesti asumiseen.

# PELINVETÄJÄN OHJEET

Pelinvetäjänä voi toimia kuka tahansa, joka on saanut lyhyen koulutuksen tai ohjeistuksen pelinvetäjäksi. Parhaiten kuitenkin oppii pelinvetäjäksi, kun on toiminut muutamia kertoja vetäjänä. Tärkein taito pelinvetäjänä on olla hyvä kuuntelija ja näin ollen antaa tilaa pelisisällöistä syntyville keskusteluille. On tärkeää muistaa, että kaikilla on tasapuolisesti mahdollisuus kertoa omat päätöksensä.

Ennen peliin aloittamista kannattaa sopia yhteiset säännöt, joita kaikki noudattavat. Sääntöihin kannattaa sisällyttää seuraavia asioita:

- Jokainen osallistuja kertoo juuri sen verran omista päätöksistään, mikä hänestä tuntuu sopivalta. Voi olla, että jotkut osallistujat eivät halua tai kykene kertomaan mitään ja sekin on ihan ok.
- Ei puhuta toisen päälle, vaan annetaan jokaiselle mahdollisuus tulla kuulluksi.
- Pelistä syntyvät keskustelut jäävät osallistujien tietoon, eli niitä ei kerrota ryhmän ulkopuolelle.
- Ollaan kannustavaisia ja huomaavaisia toisia kohtaan.

# KIRJAUTUMINEN



Kirjautu osoitteessa [play.topaasia.com](https://play.topaasia.com)

- Valitse "Kirjautu hallintapaneeliin".
- Valitse kirjautumistavaksi "Kirjautumislinkillä", jos et ole vielä asettanut salasanaa
- Kirjautumislinkillä kirjautuessa saat linkin sähköpostiisi. Muista tarvittaessa tarkistaa roskaposti-kansio.
- Päädty takaisin Topaasia-sivulle ja hallintapaneelille.



## PIKAOHJEET PELINVETÄJÄLLE

- Kirjautu osoitteessa [play.topasia.com](http://play.topasia.com)**  
Jos salasanasasi on unohtunut, voit kirjautua kirjautumislinkillä.
- Aloita uusi peli**
  - Valitse pelipakka ja näkökulmat itse
  - Valitse pelipakka
  - Valitse haluamasi näkökulmat 1-3 kpl (1 näkökulma = n. 30 min)
- Kirkasta aihe**  
Esimerkiksi tänään keskustelemme mielen hyvinvoinnista.
- Osallistujat mukaan**
  - Voit pelinvetäjänä jakaa näyttösi eli "pelipöydän" ja pyytää pelaajia liittymään peliin esimerkiksi älypuhelimillaan.
  - Liittyä voi joko **QR-koodilla** tai menemällä osoitteeseen [play.topasia.com](http://play.topasia.com) ja painamalla Liity pelisessioon.

Jokainen esittelee korttinsa, miksi valitsi sen ja mitä ajatuksia herätti? Kortit voidaan käydä läpi myös anonyymisti. Pelinvetäjällä on mahdollisuus tehdä muistiinpanoja tai suorittaa äänestys.



- Kiteyttäkää peli**
  - Valitkaa TOP ASIA, eli aihe jolle tehdään toimenpidesuunnitelma
  - Kirjatkaa toimenpidesuunnitelma
- Kiteyttäkää peli**  
Kiteytysvaiheessa tiimi pääsee läpikäymään valittua Top asiaa apukysymysten kautta. Työkentelytapana on avoin keskustelu, tarvittaessa pelinvetäjä voi osallistaa pelaajat hiljaiseen työkentelyyn painamalla osallista pelaajat.
- Viimeistely**  
Kun kiteytys on valmis, paina viimeistelee. Viimeistelyn jälkeen pelaajilla on mahdollisuus tilata peliraportti sähköpostiin täyttämällä puhelimesta sähköposti sille osoitettuun tekstikenttään.

## PELIN VAIHEET



### VALMISTELU

Kirjaa session aihe

Valitse session pelipakka

Valitse session näkökulmat (1–3 kpl)



### PELAAMINEN

Pelaajat: Näkökulmaan sopivan kortin valinta

Yhteiskeskustelu ja jatkoon menevän kortin valinta

Pelikierroksia yhtä monta kuin näkökulmakortteja



### KITEYTYS

Pelaajat valitsevat TOP ASIA-kortin toimenpidesuunnitelmaan.

Tehdään toimenpidesuunnitelma, joka dokumentoituu hallintapaneeliin.

# ALOITA UUSI PELI

1. Valitse pelipakka ja näkökulmat, jonka jälkeen pääset eteenpäin sivun oikeasta alalaidasta.

2. Kirjoita session aihe. Esimerkiksi "mielen hyvinvointi". Lisää pelaavan tiimin nimi. Esimerkiksi "Aspa-säätiö".

# PAKAN VALINTA

## 3. VALITSE PELIN PAKKA

- Pääset selaamaan kaikkia pakkoja ja niiden sisältöjä kohdasta "Valitse pelipakka".
- Pelipakkoja on käytössänne viisi:
- jolloin pääset valitsemaan pelisession pakan ja näkökulmakortit

## 4. VALITSE NÄKÖKULMAKORTIT

- Näkökulmien avulla voidaan rajata pelisession aiheesta käytävää keskustelua.
- Suositukset näkökulmamäärästä:
  - 1 näkökulma: Pika, n. 30min
  - 2 näkökulmaa: Perus n. 60min
  - 3 näkökulmaa: Pitkä n. 90min
- Kestoon vaikuttaa peliporukan koko.
- Aika-arviot ovat 5-6 hlö ryhmälle.

## 5. VALMISTELUN VIIMEISTELY

- Kun valmistelut peliin on tehty, paina "Luo ja aloita peli".

## PELAAJAT MUKAAN PELIIN



6.

Voit jakaa pelinäkömää pelaajille.

Pelaajat voivat liittyä **QR-koodin avulla**

TAI

Pyydä osallistujia menemään osoitteeseen [play.topaasia.com](https://play.topaasia.com)

Pelaaja painavat "Liity pelisessioon".

QR-koodi liittää pelin liittymiskoodin automaattisesti.

Kirjautumisnäytössä pelaajat kirjoittavat pelinvetäjän näytöllä näkyvän liittymiskoodin peliin.

7.

Pelaaja voi valita itselleen nimen sessioon tai osallistua pelin generoimalla nimellä.

8.

Pelinvetäjä näkee näytöllään peliin liittyneet pelaajat. Kun kaikki osallistujat ovat pelissä, paina "luo ja aloita peli".

# KORTTIEN VALINTA

## 1. ENSIMMÄINEN NÄKÖKULMAKIERROS ALKAA

Pelaajille ilmestyy omiin käsiinsä kortit (5 kpl), joista pelaajan tehtävänä on valita mielestään parhaiten näkökulmaan sopiva kortti. Eli tässä esimerkissä:

”Mikä meillä on estävin tekijä pelin aiheeseen nähden?”



## KORTTIEN VALINTA



Pelaaja valitsee kortin painamalla korttia ja painamalla "pelaa".

Kun kaikki pelaajat ovat valinneet korttinsa, paina "näytä pelatut kortit".

Pelaaja voi myös vaihtaa korttejaan klikkaamalla "vaihda kortteja". Tämän jälkeen pelaaja voi vaihtaa yksittäisiä kortteja tai vaihtaa kaikki kerrallaan. Pelinjohdaja näkee pelipöydällä kun pelaajat valitsevat korttejaan ja ketkä ovat jo pelanneet korttinsa pöydälle.

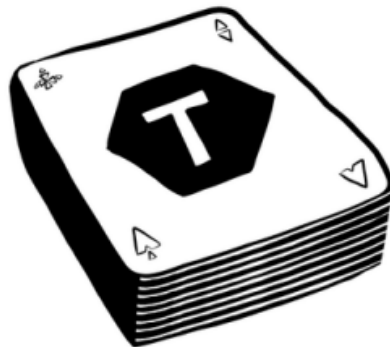


## KORTTIEN VALINNASTA

Jokainen pelaaja saa kierroksella "käteensä" satunnaisessa järjestyksessä viisi pelikorttia. Pelaajan tehtävä on valita korteista yksi kortti mukaan keskusteluun. Kortin valintaan ei ole aikarajaa, mutta on suositeltavaa, että muut eivät joudu odottamaan kohtuuttoman pitkään.

Kortteja ei tarvitse tulkita kirjaimellisesti, vaan ne toimivat ajattelun ärsykkeinä. Kukin pelaaja tulkitsee kortteja omalla tavallaan. Yhtä voi puhutella kortin otsikko, toista kortissa oleva tarkentava lause, kolmatta molemmat.

Kortit tulevat pelattavaksi käytettävästä pakasta eli toteamuskonaisuudesta, jonka pelinjohtaja on valinnut peliin. Pelaajia on hyvä kannustaa vaihtamaan korttejaan pakasta. Vaihtamisen tarkoituksena on saada nopeasti uusia ärsykeitä.



# KESKUSTELU



## 2. NYT ALKAA VARSINAINEN KESKUSTELU.

- Keskustellaan pelatuista korteista ja valitaan niistä yksi kierroksen valinnaksi.
- Jos ei haluta paljastaa omaa korttivalintaa, ryhmä voi yhdessä käydä jokaisen pelatun kortin läpi.
- Toinen vaihtoehto on, että jokainen pelaaja pääsee rauhasessa esittelemään pelaamansa kortin, jonka jälkeen keskustellaan yhdessä/äänestetään.
- Pelinjohtajalla on keskustelun aikana kolme työkalua käytössään:

Muistiinpanot



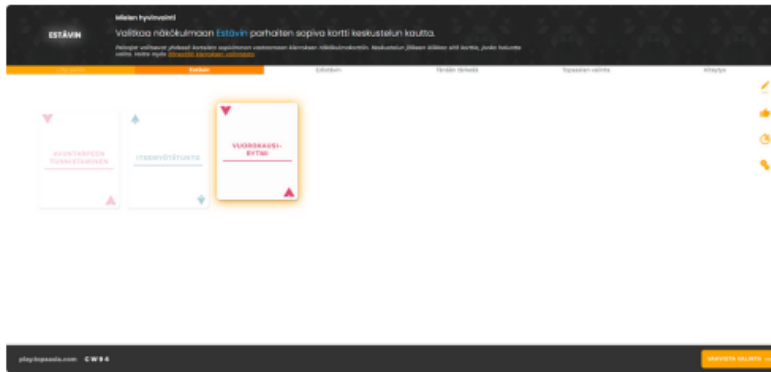
Äänestys



Ajastin



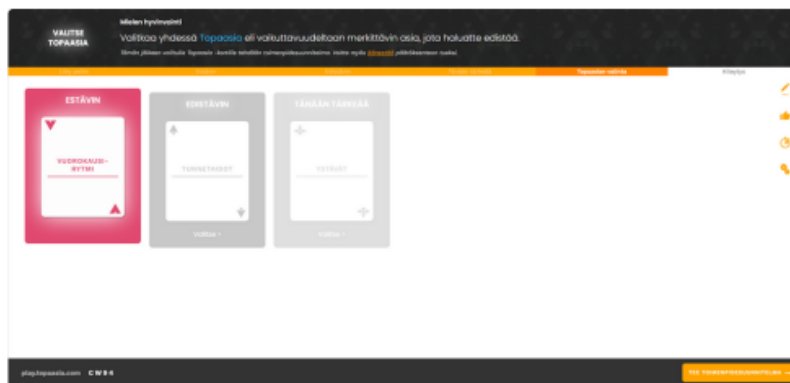
## KIERROKSEN VALINTA



### 3. KUN KORTTI ON VALITTU KESKUSTELUN TAI ÄÄNESTYKSEN KAUTTA, PAINETAAN KORTTIA JOLLOIN KORTTI AKTIVOITUU VALITUKSI.

- Siirtyäksesi seuraavaan näkökulmakorttiin, paina "vahvista valinta".
- Keskustelukierroksia käydään niin monta, kuin peliin on valittu näkökulmia.

## KORTIN VALINTA KITEYTYKSEEN



### 4.

#### **KUN KAIKKI NÄKÖKULMAKIERROKSET ON PELATTU, VALITAAN SESSION TOP ASIA (TOPAASIA).**

- Valitkaa kaikista kierroksen valinnoista yksi kortti, jonka jälkeen voidaan halutessaan tehdä kiteytysvaihe. Tämä vaihe mahdollistaa valitun kortin syvällisemmän pohdiskelun.
- Valitkaa kortti painamalla sitä ja painamalla "tee toimenpidesuunnitelma".
- Kiteytysvaihe ei ole välttämätön ryhmäpelissä, mutta peli on kuitenkin viimeisteltävä painamalla "viimeistele peli".

## TOPAASIA-KORTIN KÄSITTELY

1. Mikä on tavoiteltu muutos?
2. Mitä haasteita asian edistämiseen liittyy?
3. Mitä mahdollisuuksia asian edistämiseen liittyy?
4. Mitkä toimenpiteet voisivat edistää asian kehittymistä?  
(tarkoitus ideoida vaihtoehtoja)
5. Mitä toimenpiteitä päätämme tehdä?

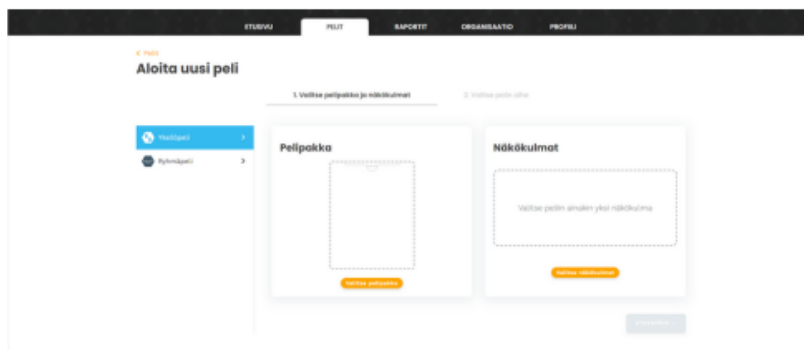
- Toimenpiteeseen lisätään toimenpide, vastuhenkilö ja aikataulu.
- Toimenpiteitä voi tehdä niin useita kuin haluaa. Voitte käydä kiteytyksen läpi keskustellen, jolloin pelinjohtaja kirjoittaa ajatukset ylös TAI voit osallistaa pelaajia kysymyksiin (tai osaan kysymyksistä), jolloin pelaajat pääsevät kirjoittamaan omia mietteitään ja ideoitaan.
- Voit drag-and-dropata idealappuja toimenpidesuunnitelmaan
  - Toimenpidesuunnitelmasarakkeeseen kirjoitetut tekstit tallentuvat.
  - Pelaajien luoma sisältö (muistilaput) tallentuvat myös hallintapaneelille, mutta ei sähköpostiin lähetettävään koontiin.
- Kun kiteytys on tehty, paina lopuksi "viimeistele".

# YKSILÖPELIN OHJEET

Yksilöpelin pelaaminen tapahtuu lähes samalla tavalla kuin ryhmäpelin. Kun aloitat yksilöpelin, klikkaat ensimmäiseksi hallintapanelista "Uusi yksilöpeli". Tämän jälkeen pelin valmistelu tapahtuu samalla tavalla kuin ryhmäpelinkin.

Itse pelaaminen poikkeaa ryhmäpelaamisesta siten, että voit peluuttaa pelaajaa 2-5 näkökulmalla. Pelaajan tulee valita jokaisesta näkökulmasta kolme hänelle tärkeää korttia. Tämän jälkeen keskustellaan pelaajan valitsemista korteista, jonka jälkeen kortteista valitaan pelaajan mielestä parhaiten kierroksen näkökulmaan sopiva kortti jatkuon. Kun kaikki näkökulmakierrokset on pelattu, valitaan Topaasia (Top Asia), vaikuttavuudeltaan merkittävin asia, jota halutaan lähteä edistämään. Valitulle kortille tehdään kiteytysvaihe.

Kiteytysvaihe soveltuu erityisen hyvin yksilöpelaamiseen ja siihen voidaan kirjata, millaisia konkreettisia toimenpiteitä pelaaja voi tehdä pelatun kortin edistämiseksi. Peliraporttista voidaan tarkastella myöhemmin, onko pelaaja onnistunut näissä toimenpiteissä.



## USEIN KYSYTYT KYSYMYKSET

**Kysymys: Pelaajan näkymä jumiutui ja ei näe jaettuja kortteja, miten toimin?**

Vastaus: Pyydä pelaajaa päivittämään sivu. Yleensä puhelimesta selaimen oikeassa laidassa on mahdollisuus päivittää sivu.

**Kysymys: Voiko pelisession jättää kesken?**

Vastaus: Pelisession voi jättää kesken ja sitä voidaan jatkaa myöhemmin. Pelin pääsee keskeyttämään oikean laidan rataskuvakkeen kautta.

**Kysymys: Pelaaja ei pysty pelaamaan korttia pöydälle, mitä teen?**

Vastaus: Jos pelaajan selaimen päivitys ei auta, pystyt pelinvetäjänä laittamaan myös manuaalisesti kortin pöydälle. Löydät oikeasta laidasta korttikuvakkeen, josta avautuu pelipakan sisältö ja voit hakea kortin kirjoittamalla kortin nimen hakukenttään.

**Kysymys: Voinko pelissä ohittaa jonkin näkökulman?**

Vastaus: Voit ohittaa näkökulman, kun kukaan ei ole vielä pelannut kierroksella korttia. Jos pelissä on ollut kaksi näkökulmakierrosta ja ensimmäisen jälkeen ohitetaan toinen, siirtyy peli suoraan kiteytysvaiheeseen.

## Liite 3. Hankehakemus



Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus

# Avustushakemus: Hankeavustus

## Perustiedot

Toiminnan tai hankkeen nimi	HYMIS - hyvinvointia mielelle saavutettavasti
Mihin tarkoitukseen avustusta haetaan? (Käyttötarkoitus)	<p>Käyttötarkoitus on vammaisten ja autismikirjolla olevien nuorten aikuisten mielen hyvinvoinnin ja identiteetin vahvistaminen hankkeessa kehitettävän saavutettavan valmennuskonseptin sekä nuoriso- ja mielenterveyspalvelujen yhteiskehittämisen avulla.</p> <p>Hankkeessa muotoillaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti saavutettava valmennuskonsepti. Konseptointia tehdään palvelumuotoilun menetelmin. Osallistajat ja kokemustoimijat ovat palvelumuotoilijoita. Konseptia voivat hyödyntää nuoret ja heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset. Saavutettava valmennuskonsepti edistää nuorten inkkusiota, koska kun konsepti on saavutettava kohderyhmälle, on se saavutettava kaikille nuorille.</p> <p>Hankkeen viimeisenä toimintavuonna järjestetään ammattilaisten koulutuksia ja yhteiskehittämisen työpajoja. Ammattilaiset ottavat valmennuskonseptin käyttöön omassa asiakastyössään. Työpajoissa saadaan ratkaisuja yhteiskehittämisessä esiin nousseisiin nuorten palveluiden saavutettavuuden haasteisiin.</p>
Toiminnan tai hankkeen arvioitu alkamisajankohta	Tammikuu 2022
Toiminnan tai hankkeen arvioitu päättymisajankohta	Joulukuu 2024
Missä toimintaa pääasiallisesti tehdään?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Valtakunnallinen</li> </ul>
Tehdäänkö toimintaa seuraavissa kanavissa?	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verkossa</li> </ul>
Teettekö muutakin kuin STEA-avustuksella rahoitettua toimintaa?	Ei

## Toiminnan kuvaus

Miksi tätä toimintaa tarvitaan?	<p>Nuoren identiteetti ja mielen hyvinvointi rakentuvat erilaisissa vuorovaikutussuhteissa vertaisten ja aikuisten kanssa. Koronapandemia on kuormittanut tuki- ja palveluasumisen piirissä olevien nuorten arkea ja mielen hyvinvointia. Palveluissa turvallisuussyistä toteutetut tapaamis- ja liikkumisrajoitukset, palvelujen pitkät sulut, kotikäyntien määrän vähennykset,</p>
---------------------------------	--



kosketuksen kieltäminen ja maskien ja muiden suojavälineiden käyttö kohtaamislanteissa sekä pelko omasta tai läheisten sairastumisesta ovat eristäneet nuoria, vaikeuttaneet vuorovaikutusta ja heikentäneet hyvinvointia. Asiantuntijoiden mukaan pandemiassa on pitkäkestoisia kielteisiä sosiaalisia ja terveydellisiä vaikutuksia, joiden hoitamiseen on varauduttava.

Kohderyhmään kuuluvat nuoret jäävät usein sekä virallisten että järjestöjen tarjoaman matalan kynnyksen mielenterveyspalvelujen että nuorisotyön ulkopuolelle. Heidän nuoruuteen kuuluvien kriisensä ja mielen hyvinvointiin liittyvien haasteiden katsotaan usein liittyvän vammaan tai autismikirjon piirteisiin, ja kuuluvan hoidettavaksi muissa palveluissa. Olemassa olevat valmennusmallit ja menetelmät huomioivat heikosti osallistujie erilaisia fyysisistä, psyykkistä tai sosiaalista toimintakykyä.

Hanke edistää kansallisen mielenterveysstrategian mielenterveyspalvelujen yhdenvertaisuusperiaatteen toteutumista: "palvelujen on oltava saavutettavia ja suunnittelussa otetaan erityisesti huomioon ryhmät, jotka muuten olisivat vaarassa jäädä eriarvoiseen asemaan".

Minkälaiset yhtymäkohdat tiedätte haettavalla toiminnalla olevan muuhun samaan tai samankaltaiseen toimintaan alueella?

- Toiminnan kanssa samaa tai samankaltaista yleishyödyllistä toimintaa on tarjolla samalla alueella.

Miten tämä toiminta ja muu sama tai samankaltainen yleishyödyllinen toiminta eroavat tai liittyvät toisiinsa?

Aspa-säätiö on kehittänyt hankkeissaan vahvaa psykososiaalista tarvitsevien sekä lastensuojelun jälkihuollon nuorten itsenäistymistä tukevia valmennusmalleja. Olemme omassa työssämme havainneet kehittämiemme mallien saavutettavuuden haasteet. Eri vammaisjärjestöillä on olemassa omien jäsentensä itsenäistymistä ja arjen hallintaa tukevia valmennusmenetelmiä. Vastaavia mielenterveys-/nuorisopalvelujen saavutettavuuden kehittämiseen liittyviä toimintoja ei tietojemme mukaan ole meneillään.

#### Toiminnan tavoitteet ja tulokset (enintään 7 tavoitetta)

##### Tavoite 1

Tavoite

Päätavoite:  
Vammaisten ja autismikirjolla olevien nuorten mielen hyvinvoinnin ja identiteetin vahvistaminen.

Kohderyhmä

Vammaiset ja autismikirjon nuoret aikuiset (16 - 29 v.) sekä heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset.

Vammaisia nuoria ja autismikirjon nuoria tavoitetaan pilottiryhmiin noin 40. Ammattilaisten koulutuksiin tavoitellaan 200 osallistujaa.

Koska hankkeessa palvelumuotoillaan valmennuskonseptia, hankkeen toimintaan osallistuvien nuorten määrä on rajattu. Valmis konsepti ja yhteiskehittämisen tulokset tulevat hyödyttämään kohderyhmiä laajasti.



## Toiminta ja tuotokset (hankkeissa myös aikataulu)

Hankkeessa muotoillaan fyysisesti, psyykkisesti ja sosiaalisesti saavutettava nuorten mielen hyvinvointia ja identiteettiä vahvistava valmennuskonsepti, jota voivat hyödyntää nuoret ja heidän kanssaan työskentelevät ammattilaiset.

Konseptointia tehdään palvelumuotoilun menetelmin. Nuoret ja kokemustoimijat ovat palvelumuotoilijoita ja saavutettavuuden asiantuntijoita, jotka tietävät parhaiten millainen konsepti vastaa parhaiten kohderyhmän tarpeisiin.

Konseptin on alustavasti suunniteltu sisältävän neljä moduulia. Moduulien määrä ja sisällöt voivat muuttua, mikäli palvelumuotoilussa nousee esiin uusia tarpeita.

Nuorille tarjotaan sekä yksilöllistä tukea että ryhmävalmennusta. Pääpaino on ryhmävalmennuksessa. Ensimmäisessä toimitaan kasvokkain, tarvittaessa on kuitenkin valmius viedä toiminta verkkoon. Valmennus ja tuki perustuvat toiminnallisuuteen ja yhdessä tekemiseen. Lähtökohta on, että nuoren identiteetti kehittyy ja vahvistuu suhteessa muihin ihmisiin. Toiminnassa on keskeistä nuorten vertaistuen ja luontaisten tukiverkkojen vahvistaminen.

Kokemustoimijat ovat ryhmässä keskeisessä roolissa vertaistukijoina, roolimallina ja ryhmän apuhjaajina. Heillä on iso merkitys tavoitteiden ja tulosten saavuttamisessa.

Vuosina 2022-2023 muotoillaan neljässä nuorten ryhmässä saavutettava valmennuskonsepti. Vuonna 2024 koulutetaan ammattilaisia, toteutetaan yhteiskehittämistä ja järjestetään kaikille nuorille avoimia mielen hyvinvoinnin tapahtumia.

## Tulokset

Hankkeessa syntyvä saavutettava valmennuskonsepti. Konsepti julkaistaan monikanavaisesti (esim. opasvideot, blogit, painotuotteet) huomioiden saavutettavuusvaatimukset.

Alustavan suunnitelman mukaan konsepti sisältää moduulit: 1. Tulevaisuuspaaja 2. Omat rahat, omat valinnat 3. Oma elämä, omat päätökset 4. Harrastekokeilut

Konseptin käyttäjät voivat rakentaa moduuleista erilaisiin tarpeisiin vastaavia kokonaisuuksia.

Konseptia hyödynnetään nuorten mielen hyvinvointia tukevilla palveluilla.

## Mittarit

Oma mittari: Valmennuskonsepti valmistui kyllä/ei.

Oma mittari:  
Nuorten kokema hyöty valmennukseen osallistumisesta.

Oma mittari:  
1. Koulutettujen ammattilaisten määrä. 2. 80% koulutetuista ammattilaisista on hyödyntänyt valmennuskonseptiä. Seuranta 4 kuukauden kuluttua koulutuksesta.  
3. Koulutettujen ammattilaisten kokema hyöty valmennuskonseptistä.

## Tavoite 2



Tavoite	80%:lla toimintaan osallistuneista nuorista toiveikkaus tulevaisuuden suhteen on vahvistunut.
Kohderyhmä	<p>Vammaiset nuoret ja autismikirjon nuoret.</p> <p>THL:n tutkimuksen (2019) mukaan Suomessa on noin 10 000 14-29 -vuotiasta nuorta, joilla on jonkinlainen liikkumisrajoite. Tutkimuksen mukaan heillä on muita nuoria enemmän syrjäytymistä ennakoivia riskitekijöitä ja he ovat muita nuoria tyytymättömiä elämänsä laatuun.</p> <p>Suomalaisista noin 1-1,2% on autismikirjolla. (Autismiliitto, 2019). Heillä esiintyy usein masennusta ja heillä on muuhun väestöön verrattuna kymmenkertainen riski kuolla itsemurhaan.</p>
Toiminta ja tuotokset (hankkeissa myös aikataulu)	<p>Toteutetaan neljä Tulevaisuus-paja-työskentelyä: kaksi vuonna 2022 ja kaksi vuonna 2023. Tulevaisuus-paja sisältää kymmenen ryhmäkertaa. Toteutus muotoillaan saavutettavaksi Aspa-säätiön hankkeissa kehitettyjen Hevari- ja Minari -valmennuksien pohjalta. Em. valmennukset pohjautuvat ratkaisukeskeisyyteen, positiiviseen psykologiaan ja toipumisorientaatioon.</p> <p>Tulevaisuus-paja-moduulissa tavoitellaan osallistujien itsetuntemuksen, sosiaalisten ja tunnetaitojen vahvistumista sekä toiveikasta suhtautumista tulevaisuuteen. Teemat ovat esim. tunteet, arvot, voimavarat, unelmat, ihmissuhteet, itsemyötätunto, sosiaalisessa mediassa toimiminen. Nuorta autetaan kiinnittämään huomiota tavallisiin arjen asioihin, jotka vaikuttavat mielen hyvinvointiin. Tulevaisuudessa sovelletaan Mieli ry:n kehittämää Mielenterveyden käsi -menetelmää, jonka avulla ryhmässä pohditaan, miten vaikutat arkisilla valinnoilla mielenterveyteesi.</p> <p>Positiiviseen tulevaisuususkoon vaikuttavat ryhmässä saadut positiiviset kokemukset ja Tulevaisuus-pajan voimavaratyöskentely. Positiiviset kokemukset ovat esimerkiksi sitä, kun nuorilta kysytään toiveita ja niitä toteutetaan, sekä sitä että nuorten mielipiteitä arvostetaan. Positiivisia kokemuksia tuottaa myös se, kun nuori saa turvallisen ryhmässä kokemuksen, että hän on pidetty oman itsensä ja täysivaltainen ryhmän jäsen. Hankkeen työntekijät huolehtivat, että ryhmä on turvallinen ja toimii pelisääntöjensä mukaan kaikkia jäseniä kannustavasti ja arvostavasti.</p>
Tulokset	<p>Tulevaisuus-pajan tuloksena nuori pystyy tunnistamaan ajatusvääristymiään, tunteitaan ja voimavarasyöppöjään sekä on löytänyt vastauksia kysymyksiin:</p> <p>Kuka minä olen? Mitä ovat voimavarani ja vahvuuteni? Mitä ovat arvoni ja unelmani?</p> <p>Nuorten usko vaikuttaa unelmien ja tavoitteiden saavuttamiseen on vahvistunut prosessin aikana.</p>
Mittarit	THL:n Kykyviisari Mieli-osio



### Tavoite 3

Tavoite	80%:lla toimintaan osallistuneista nuorista minäkuva ja itsetunto vahvistuvat.
Kohderyhmä	Vammaiset nuoret ja autismitkirjon nuoret.  Kohderyhmään kuuluvia nuoria saadaan mukaan toimintaan aiesopimuskomppaneiden, Aspan perustajajärjestöjen sekä palveluntuottajaverkostojen kautta.
Toiminta ja tuotokset (hankkeissa myös aikataulu)	<p>Hankkeen työntekijät kartoittavat nuorten kiinnostuksen kohteita, mahdollistavat harrastuskokeilujen toteuttamisen ja auttavat nuoria löytämään itselleen sopivia harrastusryhmiä ja -mahdollisuuksia. Harrastekokeilut ovat esimerkiksi liikunta-, kulttuuri-, taide-, kädentaitoharrastuksia tai kansalaistoimintaa. Nuori voi oman mielenkiintonsa mukaan valita ohjattuja ryhmäharrastuksia tai itseksensä harrastettavia asioita. Yhteistyökumppaneiden Paralympiakomitea ja Nuorisoyhteistyö Seitti) kautta tulevat osallistujat voivat toimia vertaisohjaajina harrastekokeiluissa.</p> <p>Nuori oppii tunnistamaan itselleen tärkeitä asioita myös Tulevaisuuspajassa. Tulevaisuuspajan tarkoituksena on tukea osallistujaa itselleen tärkeiden asioiden ja oman identiteetin löytämisessä, sosiaalisten taitojen vahvistumisessa sekä oman näköisen elämän toteutumisessa.</p> <p>Harrastuskokeiluiden ja Tulevaisuuspajan myötä nuori löytää itselleen mieluisaa tekemistä, harrastuksen tai tärkeän ryhmän. Hankkeen työntekijät yhdessä kokemustoimijoiden kanssa auttavat nuorta kiinnittymään mieluisaan tekemiseen.</p> <p>Toiminnan myötä tullut mielihyvä kokeminen itselle tärkeistä asioista vahvistaa nuoren mielen hyvinvointia. Se myös rakentaa osaltaan nuoren positiivista minäkuva ja identiteettiä. Se myös tuo nuorelle resilienssiä hankalien tunteiden ja tilanteiden kohtaamiseen.</p> <p>Harrastekokeiluja toteutetaan nonstopina osana neljää ryhmäprosessia ajalla vuoden 2022 keväästä vuoden 2023 loppuun.</p>
Tulokset	<p>Nuori on löytänyt elämäänsä merkityksellisiä asioita.</p> <p>Nuoren minäkuva, positiivinen identiteetti ja mielen hyvinvointi ovat vahvistuneet.</p>
Mittarit	Rosenbergin itsetuntomittari

### Tavoite 4

Tavoite	80% toimintaan osallistuneista nuorista tunnistaa tunteiden ja identiteetin vaikutukset rahan käyttöönsä, ja he hallitsevat rahan käyttöönsä.
---------	---



Kohderyhmä	Vammaiset nuoret ja autismikirjon nuoret.
Toiminta ja tuotokset (hankkeissa myös aikataulu)	<p>Omien raha-asioiden haltuunotto on tärkeä osa tulevaisuuden suunnittelua ja nuoren minäkuvaa. Rahankäytön hallinta vaikuttaa myönteisesti nuoren itsetuntoon ja mahdollisuuksiin itsenäistyä. Motiivien tunnistaminen rahankäytön taustalla edellyttää oman identiteetin tutkimista ja rakentamista.</p> <p>Hankkeessa kehitetään ryhmässä toteutettava Omat rahat, omat valinnat -moduuli, joka perustuu omien tunteiden ja motiivien tunnistamiseen rahankäytön taustalla. Esimerkiksi mitä ostan kun ostan kalliin lattekahvin tai merkivaatteen? Vasta sitten on mahdollista toteuttaa kestävää oman talouden suunnittelua (budjetointia) ja toteuttamista. Moduuli muotoillaan pohjautuen 4You-hankkeessa kehitettyyn "Omat rahat, omat valinnat" -valmennukseen. Taloustaito -moduulin kuuluu on noin viisi kokoontumiskertaa.</p> <p>Taloustaitovalmennusta toteutetaan osana neljää ryhmäprosessia ajalla vuoden 2022 kevästä vuoden 2023 loppuun.</p>
Tulokset	Toimintaan osallistuvat nuoret tulevat tietoisiksi rahankäytön taustalla olevista tunteista ja omista motiiveista, ja pystyvät suunnittelemaan ja hallitsemaan rahan käyttöönsä.
Mittarit	Oma mittaristo

#### Tavoite 5

Tavoite	80% toimintaan osallistuneista nuorista on oppinut tunnistamaan tunteita ja niiden vaikutusta toimintaansa.
Kohderyhmä	Vammaiset nuoret ja autismikirjon nuoret.
Toiminta ja tuotokset (hankkeissa myös aikataulu)	<p>Tulevaisuuspujassa harjoitellaan tunnetaitoja. Tunteiden merkitys ja tietoisuus tunteista konkretisoituu erityisesti siinä, millaisia toimintamalleja nuoret valitsevat ja käyttävät haastavissa tilanteissa.</p> <p>Toiminnan taustalla on aina jokin tunne, joka johtaa toimintaan. Näin käy varsinkin silloin, jos tunteesta ei olla tietoisia. Tunnetaidoilla tarkoitetaan tunteiden tunnistamista, sanoittamista ja ilmaisemista. Nämä ovat yksi tärkeimmistä mielenterveystaidoista ja vaikuttavat niin nuoren omaan olotilaan kuin vuorovaikutukseen muiden kanssa. Itseään ja omaa toimintaansa voi ymmärtää paremmin, jos tunteitaan osaa ja uskaltaa kuunnella tarkemmin.</p> <p>Nuoria valmennetaan tulemaan tietoiseksi miten toiminta saa alkunsa:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Havainnot: Ensin on havainto tilanteesta. Mitä kuulen, näen, tunnen?</li> <li>2. Ajatukset/tulkinta: Havainnoista herää ajatuksia. Mutta ajatukset eivät ole tosiasioita vaan aina tulkintaa. Ajatusten huomaaminen on vaikeaa, koska se on usein automaattista ja vie nopeasti mukanaan.</li> <li>3. Tunteet: Minkä tunteen ajattelu/tulkinta minussa herättää?</li> <li>4. Tahto: Tunne herättää tahtotilan. Mitä haluan tehdä? Mitä en halua tehdä?</li> </ol>



#### 5. Teot: Vapaus ja vastuu valita teko. Mitä teen/sanon? Mitä en tee/sano?

Tietoisuustaitojen avulla nuori voi hidastaa tätä nopeasti etenevää havainnon, ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen ketjua tulella tietoiseksi tilanteeseen liittyvistä ajatuksista, tulkinnoista ja tunteista.

Toteutetaan osana Tulevaisuus-paja-moduulia, kevät 2022-syksy 2023

#### Tulokset

Nuoren tunne- ja tietoisuustaidot vahvistuvat.

Nuoren tietoisuus erityisesti vaikeista tunteista on lisääntynyt ja hän osaa nimetä niitä. Nuori tiedostaa tunteiden vaikutuksen toimintaansa. Nuori on saanut välineitä käsitellä ongelmallisia tilanteita.

#### Mittarit

Tunnetaitojen itsearviointi (Pedanet)

### Tavoite 6

#### Tavoite

80%:lla toimintaan osallistuneista nuorista kyky tehdä omaa elämää koskevia suunnitelmia ja päätöksiä on vahvistunut.

#### Kohderyhmä

Vammaiset nuoret ja autismikirjon nuoret.

#### Toiminta ja tuotokset (hankkeissa myös aikataulu)

Omien päätösten tekeminen on tärkeää nuoren positiivisen minäkuvan, identiteetin ja itsenäistymisen kannalta. Nuoren on tärkeää opetella tekemään omia päätöksiä, ei jonkun toisen haluamia päätöksiä. Päätösten tekeminen on opittavissa oleva taito.

Hankkeessa kehitetään Oma elämä, omat päätökset -moduuli. Kohderyhmään kuuluvilla nuorilla on muita nuoria vähemmän mahdollisuuksia tehdä omia päätöksiä tai käyttää itsensä määräämisoikeuttaan. Heidän asioistaan päättävät usein vanhemmat tai ammattilaiset. Valmennus vahvistaa nuoria tunnistamaan päätöksentekoon liittyviä oikeuksiaan, joita ovat oikeus päättää omaa elämäänsä koskevista asioista, oikeus opetella kantamaan vastuuta päätöksistä sekä oikeus erehtyä ja oppia omista virheistä. Moduulin sisältöjä ovat mm. asuminen, kaverit, seurustelu, seksuaalisuus, opiskelu, vapaa-aika, ammatti, raha-asiat, päihteet, terveys.

Valmennuskonsepti kokonaisuudessaan vahvistaa nuorta oman elämänsä päätöksentekijänä. Toiminnassa korostuu nuoren rooli toimijana, ei toiminnan kohteena. Nuorilta kysytään kaikki sisältöön ja toteutukseen liittyvät asiat. Lastensuojelustaistiset, toimintoihimme osallistuvat nuoret ovat antaneet palautetta, että heiltä aktiivisesti mielipiteen kysyminen, mielipiteiden huomioiminen sekä palvelumuotoiluun osallistumisensa on rohkaissut heitä päättämään myös omaan elämään liittyvistä isommista asioista.

Päätöksentekoa tukevaa moduulia toteutetaan osana neljää ryhmäprosessia ajalla v. 2022 kevät - v. 2023 loppuun.



**Tulokset** Nuori tulee osalliseksi omasta elämästään. Nuori osaa tehdä omaa elämäänsä koskevia päätöksiä ja ymmärtää niiden seurauksia.

**Mittarit** THL:n Kykyviisari Mieli-osio

### Tavoite 7

**Tavoite** Palvelujärjestelmässä tunnustetaan vammaisten nuorten tarve ja oikeus nuorten palveluihin sekä ennaltaehkäiseviin ja korjaaviin mielenterveyspalveluihin.

**Kohderyhmä** Vammaisten ja autismikirjon nuoren kanssa työskentelevät ammattilaiset. Arvio 80 osallistujaa.

Vammaiset ja autismikirjon nuoret. Arvio 80 osallistujaa.

Nuorten kanssa työskentelevät ammattilaiset tavoitamme aktiivisella viestinnällä sekä Aspan viranomais- ja palveluntuottajaverkoston kautta.

Nuoret, joita tavoitetaan avoimiin mielen hyvinvoinnin tilaisuuksiin. Arvio 200 osallistujaa.

**Toiminta ja tuotokset (hankkeissa myös aikataulu)**

Nuoret jäävät usein kohteen rooliin lähiyhteisössään, omassa elämässään ja sitä koskevassa päätöksenteossa. Yhteiskehittäminen mahdollistaa nuorten osallisuuden, äänen ja mielipiteiden kuulumisen palvelujen kehittämisessä.

Yhteiskehittämisessä nuoret arvioivat oman kokemuksensa pohjalta palvelujen saavutettavuutta. Kokemustiedon myötä nousee esiin kehittämistarpeita. Tiedon ja havaintojen perusteella kootaan yhteiskehittämisen työryhmä, joka koostuu nuorista ja heidän kanssaan työskentelevistä viranomaisista, järjestötoimijoista, palveluntuottajista. Työryhmässä kehittämistarpeita tarkastellaan ja arvioidaan käyttäjien, saavutettavuuden, laadun ja kustannusten näkökulmasta sekä ideoidaan saavutettavia ratkaisuja ja toimintakäytäntöjä. Yhteiskehittämisessä syntyy ratkaisuja nuorten esille nostamiin kehittämistarpeisiin ja palvelut alkavat muodostumaan nuorten tarpeita vastaavammiksi. Nuorten kokemustietoa palvelujen ja toimintakäytäntöjen toimivuudesta kerätään työpajatyöskentelyn lisäksi mm. digitarinoin, vlogein sekä soveltuvilla ja luovilla menetelmillä. Osana yhteiskehittämistä järjestetään kaikille nuorille saavutettavia ja avoimia mielen hyvinvoinnin tilaisuuksia.

Yhteiskehittämiseen tavoitellaan 10-20 osallistujaa/pajakerta. Yhteiskehittämistä toteutetaan sekä liveinä että verkossa. Hankkeen aikana yhteiskehittämiseen tavoitetaan 100 nuorta ja ammattilaista.

Hankkeessa toteutetaan erilaisia rajattuja yhteiskehittämisen kokeiluja 4-5 paikkakunnalla v. 2024.

**Tulokset** Syntyy dokumentoitua kokemustietoa palveluiden saavutettavuudesta. Syntyy ratkaisuja yhteiskehittämisessä esiin nousseisiin palveluiden saavutettavuuden haasteisiin.



## Mittarit

## Oma mittari:

Syntyy dokumentoitua kokemustietoa ja ratkaisuja saavutettavuuden haasteisiin kyllä/ei.

Yhteiskehittämisessä syntyneiden, toteutukseen vietyjen ratkaisujen määrä.

## Kuinka monta kohderyhmään kuuluvaa toiminnalla arvioidaan tavoitettavan?

Toiminnan kohderyhmä	2022	2023	2024
Vammaiset ja autismikirjon nuoret	30	30	100
Ammattilaiset	20	20	300
Nuoret mielen hyvinvoinnin tilaisuuksissa	0	0	200

Miten toiminnassa tavoiteltavia tuloksia aiotaan seurata ja arvioida, ja miten arvioinnista saatu tieto otetaan huomioon toiminnassa ja sen kehittämisessä?

Hankkeen suunnittelu, toteutus, seuranta ja arviointi perustuvat vaikuttavuusketju -viitekehikseen.

Seuranta ja arviointi perustuu hankkeen kohderyhmältä, yhteistyökumppaneilta ja henkilöstöltä kerättyyn sekä määrälliseen että laadulliseen tietoon. Hankkeessa pääpaino on osallistujakokemuksiin perustuvan tiedon keräämisessä ja toiminnan tuloksellisuuden arvioinnissa. Tiedonkeruun menetelmissä huomioidaan osallistujien erityistarpeet: esim. selkokieli, vaihtoehdotiset kommunikaatiomenetelmät jne., jotta varmistetaan kaikkien osallistujien kuuluksi tuleminen. Tietoa kerätään lomake- ja sähköisillä kyselyillä (Pokka), haastattelemalla ja havainnoimalla.

Kaikista toiminnoista kerätään jatkuvaa osallistujapalautetta, jota hyödynnetään välittömästi toiminnan organisoinnissa ja toteutuksessa. Kyselyjen ja mittauksen lisäksi toiminnan tuloksellisuutta todennetaan vaikuttavuustarinoiden avulla.

Kokemustoimijoilta kerätään tietoa työpajoissa ja yhteistyökumppaneilta Pokka-kyselyillä.

Aspa-säätiön kehittämistoimintaa arvioidaan Prove-arviointimallilla (perustuu EFQM-viitekehikseen). Prove-arvioinnin kohteena ovat vahvuudet, kehittämistarpeet, toiminnan mittarit, asiakkuudet, prosessit ja resurssien käyttö. Prove toteutetaan toiminnassa vuosittain ja siihen kuuluu vaiheet: 1. Itsearviointi, jonka toteuttavat henkilöstö ja kokemustoimijat. 2. Pariarviointi, joka toteutetaan yhteistyökumppanin kanssa. 3. Yhteisarviointi, johon osallistuu kehittämisen tiimin henkilöstö.



## Yhteistyökumppanit

Onko toiminnassa mukana yhteistyökumppaneita?

Kyllä

Yhteistyökumppani 1	
Yhteistyökumppani	STEA-avustuksia saava järjestö
STEA-avustuksia saavan järjestön nimi	INVALIDILIIITTO RY
Kunnat, joissa yhteistyötä tehdään	
Yhteistyömuodot	Muu asiantuntijaosaamisen vaihto, Asiakkaiden ohjaus, Tapahtumien järjestämissyhteistyö
Millaista yhteistyötä teette?	Aiesopimus koskee Nuorisoyhteistyö Seitin (viiden vammaisjärjestön nuorisoverkosto) ja hankkeen välistä yhteistyötä. Seitti-verkostosta saadaan vammaisia nuoria mukaan toimintaan ja ohjausryhmään.
Yhteistyösopimus	aiesopimus Nuorisoyhteistyö Seitti ASPA Alekirjoitettu.pdf
Yhteistyökumppani 2	
Yhteistyökumppani	Muu
Lyhyt kuvaus yhteistyökumppanista	Paralympiakomitea
Kunnat, joissa yhteistyötä tehdään	
Yhteistyömuodot	Asiakkaiden ohjaus, Muu asiantuntijaosaamisen vaihto
Millaista yhteistyötä teette?	Paralympiakomitean toimintoihin osallistuvat nuoret liikunnan harrastajat osallistuvat valmennusryhmiin ja toimivat vertaisohjaajina harrastekokeiluissa
Yhteistyösopimus	aiesopimus Paralympiakomitea ASPA 24 05 2021 allekirjoitettu.pdf



Yhteistyökumppani 3	
Yhteistyökumppani	STEA-avustuksia saava järjestö
STEA-avustuksia saavan järjestön nimi	Autismiliitto ry, Autism Finland rf
Kunnat, joissa yhteistyötä tehdään	
Yhteistyömuodot	Muu asiantuntijaosaamisen vaihto, Ohjausryhmäjäsenyys, Viestinnällinen yhteistyö
Millaista yhteistyötä teette?	Osallistuminen yhteiskehittämiseen ja valmennusmallin konseptointiin, tiedottaminen kohderyhmille (Autismiyhdistyksille) jäsenten mahdollisuudesta osallistua hankkeen toimintoihin, kokemustoimijat
Yhteistyösopimus	aiesopimus Autismiliitto ja Aspa allekirjoitettu.pdf

Yhteistyökumppani 4	
Yhteistyökumppani	STEA-avustuksia saava järjestö
STEA-avustuksia saavan järjestön nimi	SUOMEN CP-LIITTORY
Kunnat, joissa yhteistyötä tehdään	
Yhteistyömuodot	Muu asiantuntijaosaamisen vaihto
Millaista yhteistyötä teette?	Mahdollisesti yhteistyötä CP-liiton Ensisijaisesti perhe - yhteiskehittämisen kautta toimivaan ja sujuvaan arkeen 2021 – 2023 -hankkeen kanssa. Palaamme asiaan, mikäli haettava hanke saa avustuksen.
Yhteistyösopimus	