

# Arvio toimintamallista: Pelisessiossa pelataan ja kehitetään yhdessä

Pelisessioiden tavoitteena on ottaa digipelaaminen ja hyötypelit aktiivisesti käyttöön mielenterveystyössä sekä haastaa osallistujat pohtimaan käsityksiään pelaamisesta.

**Malli on arvioitu**<sup>1</sup> osana Sosiaalisen osallisuuden edistämisen koordinaatiohanke – Sokran ja Euroopan sosiaalirahaston toimintalinjan 5 hankkeiden yhteistä Osallisuuden palaset - kehittämistyötä. Arvio on tehty Sokra-hankkeen päätoteuttaja Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa.

## Kehittäjä

Pelaten osalliseksi -hanke (ESR 1.8.2015–31.1.2017), Keski-Suomi, Jyväskylän ammattikorkeakoulu

**Kehittäjän yhteyshenkilö:** Katja Raitio, Jyväskylän ammattikorkeakoulu, [katja.rautio@jamk.fi](mailto:katja.rautio@jamk.fi)

## Samankaltaista toimintaa on kehitetty myös

- Pelaten Terveeks? -hankkeessa (ESR 17.3.–31.12.2014)
- PRO SOS - Uudenlaista sosiaalityötä yhdessä rakentamassa -hankkeen Pääkaupunkiseudun osahankkeessa (ESR 1.8.2016–31.12.2018)
  - [Pelaaminen sosiaalisesti vahvistavana toimintana](#)
  - [Pelitarina sosiaalityön välineenä](#)
- Tukee-hankkeessa (ESR 1.9.2017–31.5.2020)

<sup>1</sup> Malli on arvioitu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa kehitettyjen osallisuuden osa-alueiden ja lupaavan käytännön kriteerien näkökulmista Sokran toimesta hankkeen dokumentaatiota hyödyntäen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## Mallin kuvaus

Pelatesa testataan digitaalisia terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä pelejä ja tutustutaan pelillisyyteen. Pelisessioiden teemoja voivat olla esimerkiksi pelillistäminen ja hyötypelit, arki, terveys ja pelaaminen, pelikehittäminen ja pelaamisen hyödyntäminen sosiaali- ja terveysalalla.

Toiminta edistää mielenterveyden haasteita kohdanneiden nuorten aikuisten arkipäivän pelaamisen aktiivista hyödyntämistä kuntoutumisessa. Lisäksi toiminnalla edistetään kokemusasiantuntijoiden osaamisen käyttöönottoa kuntoutuspalveluiden kehittämisessä ja sitä kautta parannetaan heidän työ- ja toimintakykyään. Samalla vahvistetaan eri ammattilaisten saumatonta yhteistyötä kokemusasiantuntijoiden ja paljon pelaavien asiakkaiden kanssa ja tuetaan osallistujien digiosaamisen kehittymistä ja osallisuuden kokemusta.

## Toimintaympäristö

Pelaten osalliseksi -hankkeen paljon pelaavat osallistajat kertoivat, että pelaaminen mielletään usein negatiiviseksi ilmiöksi. Siksi on helpompaa olla kertomatta pelaamisesta. Pelisessioissa näkökulma käännetään toisinpäin. Pelaaminen ei ole lähtökohtaisesti huono asia. Päinvastoin, pelaamisesta karttunutta kokemusta voi hyödyntää eri tavoin, esimerkiksi muiden opettamisessa vuorovaikutustilanteessa. Pelejä tarkastellaan ryhmässä ilmiönä yhdessä, eikä vahvisteta ajatusta ongelmallisesta pelaamisesta. Toki myös pelaamiseen liittyviä haasteita on tärkeä pohtia. Samalla voi oivaltaa kuinka monisyisestä ilmiöstä siinä on kysymys. Tähän pohdintaan paljon pelaavat tuovat oman, ainutlaatuisen kokemuksensa.

Toimintaa kehitettiin mielenterveystyössä, mutta toimintamallia voi hyödyntää laajemminkin sote-alalla.

## Kohderyhmä ja asiakasymmärrys

Kohderyhmänä ovat paljon pelaavat nuoret aikuiset, joilla on mielenterveyden pulmia. Kohderyhmään kuuluvat myös kokemusasiantuntijat ja sosiaali- ja terveysalan ammattilaiset kuntoutuspalveluita tarjoavissa toimintayksiköissä.

Aktiiviset pelaajat ovat pelisessioiden todellisia asiantuntijoita. He sanoittavat pelaamiseen liittyviä kokemuksia ja merkityksiä. Kokemusasiantuntijat rohkaisevat omien tarinoidensa avulla tasapainoiseen mielenterveyteen. Ammattilaiset saavat tilaisuuden tarkastella omia ennakoasenteitaan suhteessa pelaamiseen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## Toimivuuden ja käyttöönoton ehdot

Pelisessioita järjestetään puolen vuoden aikana joka kuukausi. Jokaisen session teemaa käsitellään pelillisin menetelmin. Osallistujille annetaan myös kotitehtäviä sessioiden välille. Tehtävien teemoja ovat pelaamisen hyötyjen käsittely, oman itsensä analysointi pelaajana, arjen haltuunotto pelaamalla, pelaaminen terveyden edistäjänä, digitaitojen ja sote-palveluiden parantaminen ja tulevaisuuden suunnittelu.

Pelaten osalliseksi -hankkeen sivuilla on kuvattu sessiot ja niiden toteutus, mikä helpottaa sessioiden suunnittelua ja järjestämistä. Kaikki sessioiden osallistajat haastateltiin sessiorupeaman alussa ja lopussa. Verkkosivuilta löytyy myös tarkemmin osallistujien kokemuksia hankkeeseen osallistumisesta ja kohteja heidän ajatuksistaan eri teemoihin liittyen.

[Pelit työvälineiksi sote-alalla -mallin käyttöönotto \(Jamk.fi\)](#)

Pelaten osalliseksi -hankkeen pelisessioiden ja kehittämistyön tuloksena syntyi avoin pelikatalogi ohjeineen ja malli pelillisten menetelmien käyttöönottamiseksi sosiaali- ja terveysalalla. Materiaalit ovat avoimesti hyödynnettävissä. Pelikatalogin sisältö on suomeksi ja englanniksi.

[Pelit työvälineiksi sosiaali- ja terveysalalla -malli \(Jamk.fi\)](#)

Kehittämistyön aikana katalogiin kertyi lähes 50 hyvinvointi- ja terveyshyötypeliä ja -sovellusta viidestä eri teemasta: aivojumppa, arjen hallinta, liikunta ja ulkoilu, mielen hyvinvointi, rentoutuminen ja tietoisuustaidot. Sessioiden osallistajat testasivat ja antoivat palautetta hyötypeleistä ja sovelluksista.

Terveys- ja muita hyötypelejä kehitetään Suomessa ja maailmalla jatkuvasti lisää. Pelisessioiden toimintaidealla voidaan arvioida ja ottaa käyttöön myös uusia hyötypelejä.

## Sessioissa keskitytään pelaamisen hyötyihin

Toiminnassa paljon pelaavat pääsevät sanottamaan yhdessä kokemusasiantuntijoiden ja ammattilaisten kanssa omia pelikokemuksiaan ja niihin liittyviä ilmiöitä ja merkityksiä. Liiallisen pelaamisen haasteiden sijaan pohditaan pelaamisesta saatuja hyötyjä. Pohdinnassa on myös miten osaamistaan voisi jatkossa hyödyntää. Pelaamisesta saatavia hyötyjä ovat motoriset ja kognitiiviset taidot, organisointitaidot, ongelmanratkaisukyvyyn kehittyminen, pelilliset taidot ja digitaalinen hahmotuskyky. Digitaalista hahmotuskykyä tarvitaan digitaalisissa palveluissa, kuten lomakkeita täyttäessä, varausjärjestelmissä ja verkkoneuvonnassa.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



## Toiminnan kustannuksista ja materiaaleista

Toiminnan kustannukset koostuvat pelisessioiden ohjaajan ja kokemusasiantuntijoiden palkkioista, osallistuvien ammattilaisten työajasta ja asiakkaiden mahdollisista matkakuluista. Osallistujat voivat tuoda paikalle omia pelivälineitään, mutta myös sessioita järjestävällä taholla tulisi olla välineet pelaamiseen. Kaikilla osallistujilla ei tarvitse olla omia välineitä, koska pelejä voi pelata ja tarkastella pienryhmissä. Pelit eivät maksa mitään, jos pelataan vain ilmaispelejä. Pelaten osalliseksi -hankkeen aikana koottu pelikatalogi on vapaasti käytössä ja mahdollistaa toiminnan aloittamisen ilman erilliskustannuksia tältä osin. Pelejä on tarjolla eri kielillä.

Pelaten osalliseksi -hankkeessa sessiot pidettiin ammattikorkeakoulun tarjoamissa tiloissa. Tarvittavat pelilaitteet ja pelit tuotiin ammattikorkeakoulun koulutustilaan.

## Samankaltaista toimintaa on kehitetty myös

**Pelaten Terveeks? -hankkeessa (ESR 2014)** pohdittiin, miten pelillisyyttä voidaan hyödyntää nuorten ja aikuisten mielenterveyskuntoutujien arjen hallinnan vahvistamisessa. Projektin aikana haastateltiin eri kohderyhmiä pelillisyydestä.

- [Pelaten Terveeks? -hankkeen verkkosivut \(Jamk.fi\)](#)
- [Hankkeen loppuraportti \(pdf 680 kt\) \(Jamk.fi\)](#)

**Katso myös PRO SOS - Uudenlaista sosiaalityötä yhdessä rakentamassa -hankkeen (ESR 2016–2019) toimintamallit:**

- [Pelaaminen sosiaalisesti vahvistavana toimintana](#)
- [Pelitarina sosiaalityön välineenä](#)

## Tukee-hankkeessa (ESR 2017–2020)

Tukee-hankkeen pelipajoissa oli mahdollisuus kokeilla erilaisia luovia ja pelillisiä psyykkisen hyvinvoinnin tueksi kehitettyjä menetelmiä. Pajoissa muun muassa testattiin virtuaalitodellisuutta, ideoitiin lautapeli ja kokeiltiin liikuntapeliä. Pelillisyyttä hyödynnettiin, koska pelaaminen on elämyksellistä, luovaa ja siinä pääsee käyttämään mielikuvitusta. Pelaaminen tarjoaa myös mielekästä tekemistä ja haasteita. Pelaamisen avulla opittiin ratkomaan ongelmia ja haasteellisia tilanteita, tekemään päätöksiä yhteisen edun hyväksi ja kehitettiin vuorovaikutustaitoja. Pelaaminen antoi onnistumisen kokemuksia ja sai ajatukset hetkeksi irti omista elämän haasteista.

- [Tukee-hankkeen verkkosivut \(Samk.fi\)](#)



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



- Loppujulkaisu: [Kahala ym.: Kaikki tarvii joskus TUKEE!. \(Satakunnan ammattikorkeakoulu, 2020\)](#)

## Mallin arviointi

### Osallisuuden toteutuminen mallissa

Yhdessä pelaaminen auttaa osallistujia ottamaan uudenlaisia rooleja. Paljon pelaava asiakas toimii pelisessiossa neuvojan ja opastajan roolissa, mikä lievittää runsaaseen pelaamiseen liittyvää häpeää. Roolimuutokset vahvistavat minäpystyvyyttä ja auttavat selviämään myös arkipäivän uusissa tilanteissa, vahvistaen toimijuutta ja osallisuutta.

Pelaaminen nähdään voimavarana ongelman sijaan. Toiminnassa tehdään näkyväksi se, miten pelaaminen voi olla hyödyksi ja edistää ihmisen hyvinvointia. Ihminen itse pääsee sanottamaan tätä omassa elämässään. Luottamus asiakkaiden ja ammattilaisten välillä vahvistuu kun asiakkaat ovat aktiivisia toimijoita.

Kokemusasiantuntijan kertoma tarina omasta kuntoutumisestaan mahdollistaa yhteisen keskustelun. Kokemusasiantuntijat saavat myös esitellä kokemusasiantuntijatoimintaa ja kertoa omia kokemuksiaan palvelujärjestelmästä.

Ammattilaiset kuulevat kokemusasiantuntijoilta heidän kokemuksistaan ja kuntoutumisestaan. Heillä on myös tilaa kysyä, ihmetellä ja reflektoida kuulemaansa. Pelisessiotoiminta lisää osallistujien "digiuskallusta".

Osallistujat saavat olla tunnustetusti toimijoina ja osallisina uudenlaisten palveluiden tai toimintatapojen kehittämisessä.

### *Osallisuutta edistävien rakenteiden luominen*

Pelisessio voidaan integroida osaksi sote-alan opiskelijoiden opintoja ja osaksi kuntoutuksen sisältöjä. Digitaalisuus on vahvistumassa osana palveluita. Paljon pelaavilla kokemusasiantuntijoilla voisi olla nykyistä enemmän tarjottavaa vertaisille, mutta myös ammattilaisille pelaamisen integroimiseksi osaksi palveluita ja kuntoutusta. Hankkeessa kehitetyt Pelikatalogi ja oppaat toimivat hyvänä pohjana toiminnan viemiseksi rakenteisiin myös uusilla alueilla ja toimintaympäristöissä.

[Pelaten osalliseksi -pelikatalogi \(Jamk.fi\)](#)

[Pelit työväliseksi sosiaali- ja terveysalalla -malli \(Jamk.fi\)](#)

Toiminta vahvistaa innovatiivisella tavalla eri rooleissa olevien ihmisten osallisuutta.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020



Euroopan unioni  
Euroopan sosiaalirahasto

## Toimintamalli lupaavana käytäntönä

Pelaten osalliseksi -hanketta edeltävä esiselvityshanke Pelaten terveeks? nosti esiin tarpeen päästä keskustelemaan pelillisyydestä ja pelillistamisestä uudesta näkökulmasta. Toimintaa suunniteltiin ja on kehitetty hyödyntämällä pelillisyyteen ja pelillistämiseen liittyvää tutkimustietoa, kuten Pelaajabarometriä ja kansainvälistä pelialan kirjallisuutta.

Pelaten osalliseksi -hankkeessa toimintaa yhteiskehitettiin ja arvioitiin yhdessä pelisessioihin osallistuneiden asiakkaiden, kokemusasiantuntijoiden, ammattilaisten ja opiskelijoiden kanssa.

Sessioiden lomassa ja jälkeen kerättiin palautetta osallistujilta kasvokkaisuilla ja digitaalisilla menetelmillä. Osallistujien palaute toiminnasta oli kehittämistyön aikana kannustavaa ja rohkaisevaa. Kaikkien pelisessioihin osallistuneiden asenteissa tapahtui muutoksia toiminnan aikana, lähinnä pelaamiseen suhtautumisessa.

Toiminnan juurtumista ja leviämistä edistettiin jo kehittämistyön aikana. Studiosessiotoiminta mallinnettiin Pelaten osalliseksi -hankkeessa. Mallinnus löytyy hankkeen verkkosivuilta: [www.jamk.fi/pelatenosalliseksi](http://www.jamk.fi/pelatenosalliseksi). Pelisessiotoiminta on helposti otettavissa käyttöön materiaalien ja ohjeiden avulla. Pelaten osalliseksi -hanke tuotti myös pelikatalogin, jonka avulla löytää sopivia pelejä. Katalogia saa käyttää vapaasti eri toiminnassa.

[Pelaten osalliseksi -pelikatalogi \(Jamk.fi\)](#)

Pelisessiot herättivät kiinnostusta toteuttaa sessioita myös muille ryhmille sote-alalla. Toimintaa esiteltiin kansallisissa ja kansainvälisissä konferensseissa. Vastaavaa toimintaa ei ole tiedossa, ja sen vuoksi toimintamallista on tehty myös englanninkielinen artikkeli.

[Utilizing games in the co-production of mental health services \(2020\)](#)

Toimintaa on mahdollista kehittää ottamalla pelisessiot käyttöön esimerkiksi osana sosiaalista kuntoutusta ja kuntouttavaa työtoimintaa. Hyvinvointi- ja terveyshyötypeleille on kasvava kysyntä esimerkiksi integroituna ulkoiluun, elämänmuutoksiin, palveluihin ja myös vapaa-ajan viihteeseen.



Kestävää kasvua ja työtä -ohjelma

Vipuvoimaa  
EU:lta  
2014–2020

