

# PELIOHJEET



mieli

Jäätikkövaellus-lautapeli perustuu Ida Vehniäisen ja Salla Vuopion opinnäytetyönä (DIAK, sosionomi AMK) kehittämään Mieleni-lautapeliin.

Jäätikkövaellus-lautapeli on toteutettu osana opetus- ja kulttuuriministeriön tukemaa nuorisoalan osaamiskeskustoimintaa. Nuorisoalan osaamiskeskukset ovat opetus- ja kulttuuriministeriön valitsemissa toimijoita, jotka kehittävät nuorisotoimialaa ministeriön ohjauksessa.

Julkaisija: MIELI Suomen Mielenterveys ry

Tekijät: Katri Peräaho MIELI ry, Anni Helotie MIELI ry (pelin yhteisideointi, pilotointi), Ida Vehniäinen ja Salla Vuopio (Mieleni-lautapelin idea ja pilotointi, tekstiluonnos ohjaajan vinkkeihin)

Kuvitukset ja taitto: Anni-Julia Tuomisto

Oikoluku: Sirpa Ovaskainen

Copyright©2023 MIELI Suomen mielenterveys ry

Paino: Joon, Tallinna

Kiitos lautapelin kehittämistyöhön osallistumisesta:

- YAD Youth Against Drugs ry:n jäsenet
- Perhekuntoutuskeskus Lausteen Palvelukeskus Telakan nuoret ja nuorten työpajavalmentajat
- Vesannon kunnan työpajan nuoret ja etsivän nuorisotyön ohjaaja
- Kehittämistyöpajaan osallistuneet nuorten työpajavalmentajat
- Stadin AO:n Hattulantien toimipaikan TUVArhymien opiskelijat ja opettajat
- Into – etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta ry:n asiantuntijat

# SISÄLTÖ

## PELIOHJEET

Pelin sisältö ja pelivalmistelut

s. 4-5

Pelin kulku: yksilöpelit (2-3 pelaajaa)

s. 6-8

Pelin kulku: joukkuepeli (4-6 pelaajaa)

s. 8-11

Vinkkejä ja lisätietoa

s. 12-13

Taustatarina

s. 13

## OHJAAJAN VINKIT

s. 14-21



# Tervetuloa JÄÄTIKKÖVAELLUKSELLE!



2-6



16+



45-60

1 x pelilauta

1 x noppa

1 x 2-osainen jäävuori

3 x pelihahmo ja jalusta

80 x voimavamerkki

6 x Tietokortti

6 x Mitä mielenterveys on? -kortti

35 x Toivo-varustekortti

35 x Minäkuva-varustekortti

35 x Suunta-varustekortti

35 x Voima-varustekortti

35 x Mitäs nyt? -kortti

50 x Matkakumppanit-kortti

## PELIN TAVOITE

Pelin tavoitteena on päästä jäävuoren huipulle keräämällä erilaisia varustekortteja ja voimavamerkkejä. Näitä kerätään vastaamalla mielenterveyttä käsitteleviin kysymyksiin ja tehtäviin. Vastatessa voi rajata, millä tasolla ja kuinka paljon haluaa itsestään muille kertoa. Suurinta osaa kysymyksistä voi mieltiä myös yleisellä tasolla.

## Peli on kaksivaiheinen:

**Vaihe 1:** Yksilöpelissä kerätään neljä varustekorttia (yksi jokaista) ja joukkuepelissä kahdeksan (kaksi jokaista). Näiden lisäksi kerätään haluttu määrä voimavamerkkejä. Voimavamerkkejä tarvitaan pelin eri vaiheissa eteen tulevista vastoinkäymisistä, eli ne voivat osoittautua tärkeiksi pelin loppuratkaisun kannalta. Voimavamerkkien käytöstä voitte lukea tarvittaessa lisää sivulta 12.

**Vaihe 2:** Kun pelaaja/joukkue on kerännyt tarvittavat varustekortit ja voimavamerkit, alkaa matka kohti jäävuoren huippua. Pelin voittaa ensimmäisenä jäävuoren huipulle päässyt pelaaja/joukkue. Pelikierron pelataan kuitenkin loppuun. Tasapeliteilanteessa pelin ratkaisee jäljelle jääneiden voimavamerkkien määrä.

# PELIVALMISTELUT

## 1.

Jos pelaajia on enintään kolme, pelataan peliä yksilöpelinä. Mikäli pelaajia on vähintään neljä, aloitetaan jakautumalla kahteen joukkueeseen niin, että toisessa joukkueessa on vanhimmat ja toisessa nuorimmat pelaajat. Mikäli pelaajia on pariton määrä, muodostavat nuoremmat suuremman joukkueen. Jos peliä on pelattu jo aiemmin samalla ryhmällä, voidaan joukkueet muodostaa pelaajien haluamalla tavalla.

## 2.

Yksilöpelissä jokaiselle jaetaan oma pelihahmo, ja joukkuepelissä joukkueet valitsevat omat pelihahmonsensa. Pelihahmot kootaan pujottamalla jalusta ja hahmo lomittain.

## 3.

Jäävuori rakennetaan pujottamalla osat lomittain. Jäävuori asetetaan pelilaudan keskelle kohdistamalla sivut Base Campeille.

## 4.

Jokaiselle jaetaan oma MITÄ MIELENTERVEYS ON? -kortti. Kortissa on tietoa mielenterveydestä, ja se toimii apuna joissain pelin tehtävissä. Siihen voi tutustua halutessaan pelin aikana.

## 5.

Muut kortit sekoitetaan omissa pinoissaan. Korttipakkojen päällimmäiseksi laitetaan aina kyseistä korttipakkaa vastaava TIETOKORTTI.

## 6.

Voimavamerkit laitetaan kasaan pelilaudan viereen.

## 7.

Pelihahmot asetetaan haluttuihin aloitusruutuihin. Joukkuepelissä joukkueet aloittavat eri aloitusruuduista.

## 8.

Pelin aloittaja arvotaan heittämällä noppaa. Pienimmän luvun saanut pelaaja tai joukkue aloittaa pelin.

# PELIN KULKU: YKSILÖPELI (2–3 pelaajaa)

Mikäli pelaatte joukkueina, siirtykää kohtaan PELIN KULKU: JOUKKUEPELI.

Yksilöpelin tavoitteena on päästä jäävuoren huipulle ennen muita pelaajia keräämällä tarvittavat varustekortit (yksi jokaista) ja haluttu määrä voimavaramerkkejä. Vaikka peliä pelataan muita vastaan, muodostavat pelaajat yhteisen retkikunnan ja osa pelin tehtävistä tehdään yhdessä.

## VAIHE 1: VARUSTEIDEN KERÄÄMINEN

Luekaa VAIHE 1:n ohjeet kokonaan ennen kuin aloitatte pelaamisen.

Pelivuoro kiertää myötöpäivään. Pelaajat heittävät vuorollaan noppaa ja liikkuvat pelilaudalla numeroiden osoittaman määrän. Kulkusuuntaa voi muuttaa vain risteyskohdissa.

Pelilaudalla on erilaisia peliruutuja, joissa toimitaan ruudun ohjeiden mukaan. Poikkeuksen tekee ensimmäisenä uuteen ruutuun siirtyvä pelaaja. Hän lukee muille ruudun osoittaman korttipakan tietokortin ja toimii vasta sitten ruudun ohjeiden mukaan. Pelaaja saa tietokortin lukemisesta voimavaramerkin.

### Peliruutujen ohjeet



**MITÄS NYT? -ruutu:** Pelaaja nostaa MITÄS NYT? -kortin. Kortti luetaan ääneen, ja pelaaja toimii kortin ohjeiden mukaisesti. Kortti laitetaan lopuksi pakan alimmaksi, ellei kortti ohjeista toisin.



**MATKAKUMPPANIT-ruutu:** Pelaaja nostaa MATKAKUMPPANIT-kortin. Kortti luetaan ääneen ja tehtävä tehdään yhdessä retkikuntana. Kortin nostanut pelaaja saa tehdystä tehtävästä kaksi voimavaramerkkiä ja muut pelaajat yhden. Kortti laitetaan lopuksi pakan alimmaksi.



**VARUSTE-ruutu:** VARUSTE-ruutuja on neljä erilaista: TOIVO, MINÄKUVA, SUUNTA ja VOIMA. Pelaaja nostaa kaksi korttia peliruudun osoittamasta varustepakasta. Hän valitsee, kumman tehtävistä haluaa tehdä, ja toinen kortti laitetaan pakan alimmaksi. Kortti luetaan ääneen, ja pelaaja tekee tehtävän ja saa kyseisen varustekortin itselleen.

Mikäli pelaajalla on jo kyseinen varustekortti, hän voi:

- A.** antaa pelivuoron pelaajalle, jolla on vähiten varustekortteja ja jolta puuttuu kyseinen varustekortti. Tällöin valittu pelaaja toimii varustetuudun ohjeiden mukaisesti. Alkuperäisessä pelivuorossa ollut pelaaja saa kaksi voimavaramerkkiä palkinnoksi auttamisesta. Pelin etenemisjärjestys pysyy samana.
- B.** toimia varustetuudun ohjeiden mukaisesti, mutta saa varustekortin sijaan voimavaramerkin.
- C.** ostaa uuden heittovuoron yhtä voimavaramerkkiä vastaan.
- D.** siirtää vuoron seuraavalle pelaajalle.

Peliä jatketaan näin, kunnes joku pelaajista on kerännyt neljä erilaista varustekorttia ja haluamansa määrän voimavaramerkkejä. Lukekaa silloin lisäohjeet kohdasta **VAIHE 2: JÄÄVUORELLE KIIPEÄMINEN**.

Voitte nyt aloittaa lukemalla ääneen Taustatarinan sivulta 13. Jokainen pelaaja saa tästä voimavaramerkin.

## **VAIHE 2: JÄÄVUORELLE KIIPEÄMINEN**

Kun joku pelaajista on kerännyt neljä erilaista varustekorttia ja haluamansa määrän voimavaramerkkejä, vaihtuu pelaajan tavoitteeksi jäävuorelle kiipeäminen. Muut pelaajat jatkavat peliä pelilaudalla, kunnes saavat kerättyä omat varustekorttinsa. Tämän jälkeen hekin lähtevät siirtymään kohti jäävuorta.

Jäävuoren juurelle eli Base Campille päästäkseen pelaaja etenee pelilaudalla kuten ennenkin. Base Campille ei tarvitse päätyä tasaluvulla, mutta siellä tulee odottaa seuraavaa omaa vuoroa ennen kuin jäävuorta voi alkaa kiivetä. Huom.! Samalla Base Campilla ei voi olla kahta pelaajaa yhtä aikaa.

Jäävuorella edetään ylöspäin askel kerrallaan irrottamalla pelihahmo jalustasta ja pujottamalla se halkion avulla jäävuoren askelmalle.

Oamalla vuorolla heitetään noppaa ja toimitaan noppaluvun mukaisesti:



Pelaaja pysyy paikallaan.



Pelaaja nostaa haluamastaan varustepakasta kaksi korttia. Hän valitsee, kumman tehtävistä haluaa tehdä ja toinen kortti laitetaan pakan alimmaksi. Kortti luetaan ääneen, ja pelaaja tekee tehtävän ja siirtää pelihahmonsa askeleen ylemmäs. Jäävuorella ei jaeta enää voimavaramerkkejä.



Pelaaja siirtää pelihahmonsa askeleen alemmas. Mikäli pelaajalla on voimavaramerkkejä, hän voi välttää siirtymisen antamalla pois kaksi voimavaramerkkiä. Mikäli pelaaja on jo alimmalla askeleella, vuoro siirtyy seuraavalle.

Pelin voittaa ensimmäisenä jäävuoren huipulle päässyt pelaaja. Pelikierros pelataan kuitenkin loppuun. Tasapelitilanteessa pelin ratkaisee jäljelle jääneiden voimavaramerkkien määrä.

## PELIN KULKU: JOUKKUEPELI (4–6 pelaajaa)

Joukkuepeliä pelataan kahtena joukkueena eli retkikuntana. Joukkuepelin tavoitteena on päästä jäävuoren huipulle ennen toista retkikuntaa keräämällä tarvittavat varustekortit (kaksi jokaista) ja haluttu määrä voimavaramerkkejä.

### VAIHE 1: VARUSTEIDEN KERÄÄMINEN

Luekaa VAIHE 1:n ohjeet kokonaan ennen kuin aloitatte pelaamisen.

Joukkueet heittävät vuorollaan noppaa. Pelivuoro vaihtuu joukkueiden sisällä niin, että jokainen joukkueen jäsen heittää noppaa vuorollaan. Pelilaudalla liikutaan numeroiden osoittama määrä. Kulkusuuntaa voi muuttaa vain risteyskohdissa.

Pelilaudalla on erilaisia peliruutuja, joissa toimitaan ruudun ohjeiden mukaan. Poikkeuksen tekee ensimmäisenä uuteen ruutuun siirtyvä pelaaja. Hän lukee muille ruudun osoittaman korttipakan tietokortin ja toimii vasta sitten ruudun ohjeiden mukaan. Pelaaja saa tietokortin lukemisesta voimavaramerkin joukkueellensa.



## Peliruutujen ohjeet



**MITÄS NYT? -ruutu:** Pelaaja nostaa MITÄS NYT? -kortin. Kortti luetaan ääneen, ja pelaaja toimii kortin ohjeiden mukaisesti. Kortti laitetaan lopuksi pakan alimmaksi, ellei kortti ohjeista toisin.



**MATKAKUMPPANIT-ruutu:** Pelaaja nostaa MATKAKUMPPANIT-kortin. Kortti luetaan ääneen ja tehtävä tehdään joukkueena. Joukkue saa tehtävän tekemisestä voimavaramerkin. Joissain tehtävissä toinenkin joukkue voi halutessaan tehdä tehtävän ja saa voimavaramerkin. Kortti laitetaan lopuksi pakan alimmaksi.



**VARUSTE-ruutu:** VARUSTE-ruutuja on neljä erilaista: TOIVO, MINÄKUVA, SUUNTA ja VOIMA. Pelaaja nostaa kaksi korttia peliruudun osoittamasta varustepakasta. Hän valitsee, kumman tehtävistä haluaa tehdä, ja toinen kortti laitetaan pakan alimmaksi. Kortti luetaan ääneen, ja pelaaja tekee tehtävän ja saa kyseisen varustekortin joukkueelleen.

Mikäli joukkueella on jo kaksi kyseistä varustekorttia, pelaaja voi:

- A.** toimia varusteruudun ohjeiden mukaisesti, mutta saa varustekortin sijaan joukkueelleen voimavaramerkin.
- B.** antaa pelivuoron toiselle joukkueelle, mikäli heiltä puuttuu kyseisiä varustekortteja. Toisen joukkueen jäsenet valitsevat pelaajan, joka toimii varusteruudun ohjeiden mukaisesti ja saa varustekortin joukkueelleen. Alkuperäisessä pelivuorossa ollut joukkue saa palkkioksi auttamisesta kaksi voimavaramerkkiä. Pelin etenemisjärjestys pysyy samana.
- C.** ostaa uuden heittovuoron yhtä voimavaramerkkiä vastaan.
- D.** siirtää vuoron toiselle joukkueelle.

Peliä jatketaan näin, kunnes jompikumpi joukkueista on kerännyt kaksi jokaista varustekorttia sekä haluamansa määrän voimavaramerkkejä. Lukekaa silloin lisäohjeet kohdasta VAIHE 2: JÄÄVUORELLE KIIPEÄMINEN.

Voitte nyt aloittaa lukemalla ääneen Taustatarinan sivulta 13. Molemmat joukkueet saavat tästä voimavaramerkin.

## VAIHE 2: JÄÄVUORELLE KIIPEÄMINEN

Kun jompikumpi joukkueista on kerännyt kaksi jokaista varustekorttia ja haluamansa määrän voimavaramerkkejä, vaihtuu joukkueen tavoitteeksi jäävuorelle kiipeäminen. Toisen joukkueen pelaajat jatkavat peliä pelilaudalla, kunnes saavat kerättyä omat varustekorttinsa. Tämän jälkeen hekin lähtevät siirtymään kohti jäävuorta.

Jäävuoren juurelle eli Base Campille päästäkseen edetään pelilaudalla kuten ennenkin. Base Campille ei tarvitse päätyä tasaluvulla, mutta siellä tulee odottaa joukkueen seuraavaa vuoroa ennen kuin jäävuorta voi alkaa kiivetä. Huom.! Toinen joukkue ei voi tulla samalle Base Campille.

**VINKKI!** Ennen jäävuorelle siirtymistä kannattaa pohtia, onko joukkueella riittävästi voimavaramerkkejä. Ne voivat tulla tarpeeseen jäävuorella.

Ennen jäävuorelle kiipeämisen aloittamista pelissä on mahdollista lisätä jännitystä TASOITUSKIERROKSELLA.

### Tasoituskierros

Tasoituskierroksella jäljessä olevalla joukkueella on mahdollisuus pyytää johtoasemassa olevalta joukkueelta apua kahta voimavaramerkkiä vastaan. Mikäli heillä ei ole riittävästi voimavaramerkkejä, otetaan puuttuvat voimavaramerkit yhteisestä kasasta.

Tasoituskierroksella jokainen autettavan joukkueen jäsenistä nostaa kaksi korttia haluamastaan varustepakasta ja valitsee, kumman tehtävistä haluaa tehdä. Kun jokainen on tehnyt valitsemansa tehtävän, voivat he siirtää pelihahmonsa suoraan valitsemalleen Base Campille. Huom.! Korteja nostetaan ensisijaisesti sellaisista varustepakoista, joiden varustekortteja joukkueelta puuttuu.

Mikäli johtoasemassa oleva joukkue ei halua auttaa, tai toinen joukkue ei halua apua, jatketaan peliä kuten ennenkin. Jäljessä oleva joukkue pyrkii tällöin keräämään puuttuvat varustekortit ja ne kerättyään aloittaa siirtymisen kohti Base Campia. Johtoasemassa oleva joukkue puolestaan aloittaa vuorollaan jäävuorelle kiipeämisen.

## Jäävuorelle kiipeäminen

Jäävuorella edetään ylöspäin askel kerrallaan irrottamalla pelihahmo jalustasta ja pujottamalla se halkion avulla jäävuoren askelmalle.

Joukkue heittää vuorollaan noppaa ja toimii noppaluvun mukaisesti:



Joukkue pysyy paikallaan.



Joukkue nostaa Matkakumppanit-kortin. Kortti luetaan ääneen, tehtävä tehdään yhdessä ja pelihahmo siirretään jäävuorella askeleen ylemmäs. Toinen joukkue voi myös halutessaan tehdä tehtävän, mutta jäävuorella ei jaeta enää voimavaramerkkejä.



Joukkue siirtää pelihahmonsa askeleen alemmas.

Mikäli joukkueella on voimavaramerkkejä, voivat he välttää siirtymisen antamalla pois kaksi voimavaramerkkiä. Mikäli joukkue on jo alimmalla askeleella, vuoro siirtyy toiselle joukkueelle.

Pelin voittaa ensimmäisenä jäävuoren huipulle päässyt joukkue. Pelikierron pelataan kuitenkin loppuun. Tasapelitilanteessa pelin ratkaisee jäljelle jääneiden voimavaramerkkien määrä.

# VINKKEJÄ JA LISÄTIETOA

## PIKAPELI

Pikapelissä pelataan vain ensimmäinen vaihe, eli jäävuorelle kiipeäminen jätetään pois.

Yksilöpelin voittaa se, joka on ensimmäisenä kerännyt yhden jokaista varustekorttia ja palannut samaan aloitusruutuun, josta aloitti pelin. Joukkuepelissä voittaa joukkue, joka on kerännyt kaksi jokaista varustekorttia ja palannut samaan aloitusruutuun, josta lähti liikkeelle. Aloitusruutuun ei tarvitse päästä tasaluvulla. Tasapelitilanteessa pelin ratkaisee jäljelle jääneiden voimavaramerkkien määrä.

## VOIMAVARAMERKIT

Voimavaramerkeillä voi muuttaa pelin kulkua, ja niistä voi olla hyötyä erityisesti pelin loppuvaiheessa.

### Voimavaramerkkejä voi hyödyntää seuraavissa tilanteissa:

- Pelaaja voi ostaa niillä uuden heittovuoron päätyessään varusteruutuun, jonka mukaista varustekorttia hän ei tarvitse.
- Niiden avulla voi välttää MITÄS NYT? -korteissa olevia, peliä hidastavia vastoinkäymisiä.
- Niiden avulla voi välttää ottamasta jäävuorella askelia alaspäin.

### Voimavaramerkkejä voi ansaita pelissä seuraavilla tavoilla:

- **Yksilöpel:** Pelaaja saa kaksi voimavaramerkkiä osumalla vuorollaan Matkakumppanit-ruutuun ja tekemällä tehtävän muiden kanssa. Muut tehtävän tekemiseen osallistuvat pelaajat saavat yhden voimavaramerkin.
- **Joukkuepel:** Mikäli pelin toisessa vaiheessa johtoasemassa oleva joukkue auttaa toista joukkuetta tasoituskierröksellä, saavat he kaksi voimavaramerkkiä.
- **Yksilö- ja joukkuepel:** Pelin alussa luetaan Taustatarina, minkä jälkeen yksilöpelissä jokainen pelaaja ja joukkuepelissä molemmat joukkueet saavat yhden voimavaramerkin.
- **Yksilö- ja joukkuepel:** Ensimmäisenä uuteen peliruutuun siirtyvä pelaaja saa ruudun osoittaman tietokortin lukemisesta yhden voimavaramerkin.
- **Yksilö- ja joukkuepel:** Jos pelaaja siirtyy vuorollaan sellaiseen varusteruutuun,

jonka mukaista varustekorttia hän ei tarvitse, hän voi joko antaa pelivuoronsa toiselle pelaajalle/joukkueelle ja saada näin kaksi voimavaramerkkiä tai tehdä tehtävän ja saada yhden voimavaramerkin.

- **Yksilö- ja joukkuepeli:** MITÄS NYT? -korteissa on vastoinkäymisten lisäksi onnekkaita tilanteita, joista voi saada yhden voimavaramerkin.
- **Yksilö- ja joukkuepeli:** Osassa korteista on tehtäviä, joiden tekemisestä saa yhden voimavaramerkin.

## TAUSTATARINA

Oletko koskaan miettinyt, että vaelluksella ja elämällä on paljon yhteistä? Kuten vaelluksella, myös elämässä matka kohti määränpäättä tai tavoitteita etenee joskus toivotulla tavalla. Joskus taas on pysähdyttävä keräämään voimia ja toisinaan otettava pari askelta taaksepäin. Suunta voi myös muuttua, sillä elämän erilaiset vaiheet ja muiden vaeltajien kohtaamiset tuovat mukanaan uusia reittejä. Omaa suuntaa ja valittuja polkuja voi siis päätyä tarkastelemaan yhä uudelleen.

**JÄÄTIKKOVAELLUS** on peli, jossa tavoitteena on päästä jäävuoren huipulle. Pelissä jäävuoren huippu on jokaisella erilainen, sillä se kuvastaa jokaisen itsensä määrittelemää mielekästä elämää. Matka oman näköiseen elämään on harvoin suora. Yleisempää on, että se pitää sisällään erilaisia, joskus ikäviäkin käännteitä, kuten vastoinkäymisiä tai mielenterveyden ongelmia. Joskus itselle hyvän elämän saavuttaminen voikin tuntua yhtä kaukaiselta kuin ajatus jäävuoren huipulle pääsemisestä.

Jotta oma vaellus ei hidastuisi ikävissä käännteissä liiaksi, on itsellä hyvä olla kerättyinä mielenterveyttä tukevia asioita eli mielenterveystaitoja. Pelissä näitä kutsutaan varusteiksi, ja niitä on neljä erilaista: Toivo, Minäkuva, Suunta ja Voima. Näiden lisäksi pelissä tarvitaan Matkakumppaneiden tukea. Kaikki nämä ovat tärkeitä pelin lisäksi myös oikeassa elämässä.

Vaikka pelissä kilpaillaan jäävuoren huipulle pääsystä, jokainen on lopulta voittaja. Pelin aikana kerätyt varusteet ja vahvistuneet mielenterveystaidot nimittäin vievät jokaista pelaajaa lähemmäs oikean elämän jäävuoren huippua.

**Tervetuloa omalle vaelluksellesi!** Voitte nyt aloittaa pelin.

# OHJAAJAN VINKIT



*Pelitulanteen ohjaaminen ei vaadi erityistä osaamista, mutta voit halutessasi tutustua tässä osiossa tarkemmin pelin tausta-ajatukseseen. Löydät osiosta myös ohjaajan muistilistan, vinkkejä ohjaustilanteeseen sekä muistutuksen oman hyvinvoinnin tukemisen tärkeydestä.*

## **MISTÄ PELISSÄ ON KYSE?**

Jäätikkövaellus-lautapeli on nuorten parissa toimivien ammattilaisten käyttöön suunnattu menetelmä, jonka avulla voidaan tukea nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyden vahvistumista.

Peli pohjaa mielenterveystyössä käytettyyn toipumisorientaation viitekehukseen. Se tarjoaa tietoa mielenterveydestä ja siihen vaikuttavista tekijöistä tukien nuorten hyvinvointia ja pyrkien ehkäisemään mielenterveyden ongelmia. Pelin sisällöissä painottuvat mielenterveyden häiriöitä sairastavien nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveyden vahvistamisen näkökulmat toipumisorientaation viitekehystä mukaillen.

Peli koostuu mielenterveyttä eri näkökulmista tarkastelevista kysymyskorteista, joihin vastataan joko yksin tai yhdessä muiden pelaajien kanssa edeten näin kohti pelilaudan keskellä olevaa jäävuorta. Pelissä jäävuori symboloi omaa, itselle merkityksellistä elämää.

## **MISSÄ TILANTEISSA PELIÄ VOIDAAN KÄYTTÄÄ?**

- Peli toimii ryhmätoiminnan ohjaustyössä tutustumisen ja ryhmäytymisen tukena.
- Peli auttaa kahdenkeskisessä ohjaustyössä tutustumisessa, luottamuksen rakentumisessa ja työskentelyn tavoitteiden asettamisessa.
- Kysymyskortteja voidaan käyttää myös irrallaan pelistä yksilö- ja ryhmätoiminnassa keskustelun avaajina.

## **MITÄ TOIPUMISORIENTAATIOLLA TARKOITETAAN?**

Toipumisorientaatio on ajattelun ja toiminnan viitekehys, jonka mukaan ihmisellä on mahdollisuus elää merkityksellistä, toiveikasta ja hyvää elämää mielenterveyden häiriön mahdollisesti aiheuttamista rajoitteista huolimatta. Keskeisenä ajatuksena on, että toipumista eivät määrittele oireet tai lääkitys, vaan toipumisella tarkoitetaan

kykyä elää hyvää elämää oireista tai sairaudesta huolimatta. Toipuminen nähdään henkilökohtaisena, erilaisia osa-alueita sisältävänä muutos- ja kuntoutumisprosessina. Vahvoina periaatteina korostuvat autonomian ja itsemääräämisen kunnioittaminen, yksilöllähtöisyys, ratkaisu- ja voimavarakeskeisyys sekä toimijuuden tukeminen.

Toipuminen ei etene lineaarisesti tai ilman takapakkeja, ja siihen sisältyy muutoksia toipujan arvoissa, asenteissa, tunteissa, taidoissa, tavoitteissa ja sosiaalisissa rooleissa. Keskeistä on toipujan omien päämäärien ja tavoitteiden mukainen toipuminen. Tavoitteita ei voida siis asettaa tai arvostella ulkopuolelta.

Kiinnostuitko? Lue lisää:

Martin, M. & Soronen, K. (toim.). 2022. Toipumisorientaatio mielenterveyspalveluissa. Lapin yliopiston yhteiskuntatieteellisiä julkaisuja C. Työpapereita 8.

## **MITEN TYÖOTE NÄYTTÄYTYY NUORTEN PARISSA?**

Toipumisorientaatioon perustuva työote tukee toipumista ja parantaa toipujan toimintakykyä. Työotetta käytettäessä tuetaan nuorta löytämään omat reittinsä kohti mielekästä, yksilöllistä ja merkityksellistä elämää. Toipuminen nähdään yksilöllisenä prosessina, jossa nuori on aktiivinen toimija ja hänellä on vastuuta omasta toipumisestaan.

Toipumisorientaation mukainen työote haastaa työntekijää irrottautumaan auttaja–autettava- tai aikuinen–nuori-roolista. Työotteessa työntekijän ja nuoren vuorovaikutus perustuu avoimeen dialogiin ja tasavertaiseen kumppanuuteen. Tärkeää on aito usko nuoren voimavaroihin ja hyvän elämän mahdollisuuteen. Vaikka työote painottuu mielenterveyden häiriöissä tukemiseen, on se osana perustyötä toteutettavana toimiva, mielenterveyttä tukeva lähestymistapa kaikkien nuorten kohdalla.

## **Nuoren toipumisen tukeminen tapahtuu**

- edistämällä nuoren yhteyksiä muihin ihmisiin ja yhteisöihin sekä kannustamalla uusien sosiaalisten roolien etsimiseen
- kohtaamalla nuori kokonaisuutena ja yksilönä vahvuuksien kautta



- luomalla uskoa toipumisen mahdollisuuteen ja tukemalla muutosmotivaatiota
- tukemalla elämässä merkityksellisten asioiden löytämistä
- ylläpitämällä toivoa ja tukemalla muutosta ”sairaana identiteetistä” kohti myönteistä minäkuva
- vähentämällä häpeäleimaa niin nuoren kanssa kuin nuoren yhteisöissäkin
- tukemalla nuorta eri elämäntilanteiden haltuun ottamisessa ja vastuussa omista päätöksistä ja elämästä.

Toipumisorientaatiota on käytetty työtteenä pääasiassa aikuisten parissa tehtävässä työssä, ja toipumisen määrittely voi olla nuoruudessa erilaista. Nuorena tapahtuu useita kehitysvaiheita, joihin mielenterveyden häiriöön sairastumisella on vaikutusta. Pelissä toipumisorientaation teemoja käsitellään kuitenkin enemmän ylätasolla, joten peliä voidaan pelata tästä huolimatta huoletta nuorten kanssa. Suositus kuitenkin on, että pelaajat ovat vähintään 16-vuotiaita, sillä kysymykset käsittelevät omaa elämää, jonka tarkastelu voi olla helpompaa hieman vanhempana.

## MITEN TOIPUMISORIENTAATIO NÄYTTÄYTYY PELISSÄ?

Peli rakentuu toipumisorientaatiota kuvaavan CHIME-mallin (Leamy 2011) ympärille.

Mallissa toipumista lähestytään viiden teeman kautta:

1. Connectedness/connections: liittyminen, kiinnittyminen, luottamus, yhteys, osallisuus
2. Hope: toivo ja optimismi
3. Identity: positiivinen minäkuva
4. Meaning: elämän merkityksellisyys
5. Empowerment: oman elämän hallinta, voimaantuminen

Alkuperäisen mallin sisältöjä on pelissä muokattu helpommin ymmärrettävään, nuorten elämään ja peliin sopivaan muotoon.



MATKAKUMPPANIT-korteissa tarkastellaan muiden ihmisten merkitystä mielenterveydelle, yhteisöön kiinnittymisen tärkeyttä sekä yhteenkuuluvuuden ja osallisuuden tunteita lisääviä asioita. Yhteys muihin ihmisiin mahdollistaa toipumisen alkamisen. Yhteyden syntymiseksi nuori tarvitsee ympärilleen ihmisiä, jotka kohtaavat hänet ihmisenä eivätkä sairauden tai oireiden kautta. Omana itsenään hyväksytyksi tuleminen tunne ennaltaehkäisee sairastumista ja edistää toipumista. Korttien tehtävien kautta rakennetaan myös ryhmän yhteishenkeä ja vahvistetaan ryhmän jäsenten välistä luottamusta.



TOIVO-korteissa tutustutaan myönteiseen ajattelutapaan, kirkastetaan tavoitteita ja luodaan uskoa merkitykselliseen, tavoittelemisen arvoiseen tulevaisuuteen. Toivo vahvistaa nuoren tunnetta omista mahdollisuuksistaan ja edistää nuoren muutos- ja selviytymisprosesseja. Toivo paremmasta tulevaisuudesta lisää motivaatiota mennä eteenpäin ja toimii myötävaikuttajana toipumisessa.



MINÄKUVA-korteissa tarkastellaan minäkuvaan vaikuttavia asioita sekä vahvistetaan myönteistä minäkuvausta pohtimalla omia vahvuuksia, taitoja ja luonteenpiirteitä. Mielenterveyden häiriöön sairastuminen voi vaikuttaa minäkuvaan kielteisesti ja rajoittavasti. Toipumisessa minäkuvausta rakennetaan uudelleen sairauden stigman alta, ja nuorella on mahdollisuus nähdä itsensä monista eri tekijöistä ja rooleista koostuvana kokonaisuutena.



SUUNTA-korteissa pohditaan arvoja ja asioita, jotka tekevät omasta elämästä merkityksellistä. Omien arvojen tunnistaminen helpottaa itselle soveltuvien ratkaisujen tekemisessä elämässä, ja elämän merkityksellisyyden ja suunnan löytäminen on osa toipumisen prosessia. Nuorta tuetaan rakentamaan haluamaansa elämää sairauden tuomista rajoitteista huolimatta.



VOIMA-korteissa tunnustetaan omia vahvuuksia ja sisäisiä voimavaroja. Voimaantumisen prosessissa nuorta kannustetaan omien voimavarojen löytymisen kautta lisäämään henkilökohtaista vastuunottoa ja vahvistamaan elämäntapaansa. Tavoitteena on lisääntynyt rohkeus ja kyky ottaa vastuuta itsestään ja omasta suunnasta elämässään.



CHIME-mallin teemojen lisäksi pelissä on mukana MITÄS NYT? -kortteja, joissa on pelin kulkuun vaikuttavia ja pelillisyyttä lisääviä käänteitä.

## MITEN TOIPUMISORIENTAATIO LINKITTYY MIELENTERVEYTEEN?

Toipumisorientaatioon perustuva työote on nuoren mielenterveyttä edistävää. Pelissä ei kuitenkaan käytetä termiä toipumisorientaatio, vaan puhutaan yleisemmin mielenterveydestä ja mielenterveystaidoista. Vaikka CHIME-malli tuleekin toipumisorientaatiosta, voidaan sen teemat nähdä myös mielenterveystaitoina eli mielenterveyttä tukevinä ja mielenterveyden ongelmia ehkäisevinä asioina.

Mielenterveyteen liittyviin asioihin voi liittyä yhä erilaisia väärinymmärryksiä, epätietoisuutta tai stigmaa. Tästä syystä peliin on lisätty MITÄ MIELENTERVEYS ON? -kortti, jossa on avattu perustiedot mielenterveydestä. Tarkoitus on, että kortti luetaan osana peliä, jolloin jokaisen pelaajan ymmärrys mielenterveydestä lisääntyy, mutta siihen voidaan tutustua tarvittaessa myös pelin ulkopuolella.

**Muista, että sinun ei tarvitse olla mielenterveysasioiden asiantuntija voidaksesi pelata peliä nuorten kanssa, vaan riittää, että olet valmis oppimaan yhdessä!**

## OHJAAJAN MUISTILISTA

- Pyri olemaan pelissä tasavertaisena pelaajana suhteessa nuoriin ja pelaa omana itsenäsi, älä ohjaajan roolista käsin. Tasavertaisuus on keskeinen toipumisorientaation periaate. Ota ohjausvastuuta siis vain tarvittaessa. Tasavertaisena pelaajana sinun on mahdollista toimia myös roolimallina sille, että jokaisella on mahdollisuus oppia itsestään – myös aikuisilla.
- Muistuta pelaajille tarvittaessa, että jokainen saa valita, millä tasolla haluaa itsestään kertoa pelissä. Tämä lukee myös ohjeissa. Monet kysymyksistä ovat myös sellaisia, joita voi miettiä yleisellä tasolla, ja nuorella on aina mahdollisuus valita kahdesta kysymyskortista itselleen mieluisampi.
- Sinun ei tarvitse osata tai tietää kaikkea, vaan voitte ottaa tarvittaessa korteista nousevista aiheista selvää yhdessä nuorten kanssa. Tärkeintä on, että nuori pääsee rakentamaan käsitystään itsestään turvallisessa ympäristössä.
- Osa nuorista voi tarvita joissain kysymyksissä enemmän pohdinta-aikaa. Pyri tukemaan rauhallista ja kiireetöntä etenemistä.
- Mikäli joku nuorista alkaa kertoa omasta tilanteestaan hyvin yksityiskohtaisesti, rajaa lempeästi. Rajata voi esimerkiksi sanomalla: ”Kiitos, kun jaoit, mutta nyt meidän pitää jatkaa, jotta ehdimme pelata pelin läpi. Voidaan jutella tästä vielä yhdessä myöhemmin, jos haluat.”

## VINKKEJÄ OHJAUSTILANTEeseen

- Mikäli pelaat peliä uuden ryhmän kanssa ja kaipaavat varmuutta pelitilanteeseen, voit tutustua teemoihin ja pelikortteihin ennen pelaamista.
- Pelissä käsitellään teemoja, joihin jokaisella on omanlaisensa suhde. Mikäli koet epävarmuutta teemoista, tutustu varmuuden vuoksi pelin kysymyksiin ennakkoon. Näin pääset tunnustelemaan sekä omia asenteitasi että ajatuksiasi ennen ensimmäistä pelikertaa eikä oma mahdollinen epävarmuutesi heijastu nuoriin. Aiheisiin ennalta tutustuminen tuo myös itsevarmuutta ohjaustilanteisiin.
- Joskus ryhmässä voi olla haasteita vuorovaikutuksessa, toisten ulossulkemista tai muita ryhmän dynamiikkaan kielteisesti vaikuttavia tilanteita. Mikäli tunnistat

ryhmässäsi tällaisia tilanteita, voit käydä kysymykset ennakkoon läpi ja poistaa sellaiset, joiden epäilet olevan haastavia ryhmällesi. Älä kuitenkaan suojele nuoria liikaa. Kun ryhmä on tutumpi, vaikeampienkin aiheiden kortteja voi lisätä peliin mukaan.

- Mikäli ryhmässäsi on sellaisia nuoria, joilla arvelet olevan epävarmuutta osallistua peliin, voit tarjota heille mahdollisuuden tutustua pelin kysymyskortteihin ennakkoon.
- Varaa ensimmäiseen pelikertaan hieman enemmän aikaa sääntöjen opettelulle.

## MITEN SINÄ VOIT?

Nuorten parissa tehtävässä työssä on tärkeä pysähtyä säännöllisesti tarkastelemaan myös omaa hyvinvointia. Mielenterveyden edistäminen osana ohjaustyötä onkin kuin happinaamarin käyttö lentokoneessa: happinaamari tulee asettaa ensin itselle ennen kuin auttaa muita. Hyvinvoiva ohjaaja pystyy olemaan empaattinen, kärsivällinen ja kannustava sekä asettumaan riittävän etäälle nuoren mahdollisista haasteista. Omaa hyvinvointia voi tarkastella kiinnittämällä huomiota esimerkiksi seuraaviin asioihin:

- Työhyvinvointia lisää kannustava ja myönteinen työympäristö, jossa on lupa tehdä virheitä ja tilaa olla oma itsensä. Toimiva työyhteisö edistää motivaatiota ja innostusta omaan työhön. Minkälainen työyhteisösi on? Voidaanko työyhteisössä tukeutua toisiin? Osaatteko ja sallitteko onnistumisista iloittamisen?
- Ammatillinen reflektio, itsensä kehittäminen sekä palautteen pyytäminen ja antaminen ovat tärkeä osa työhyvinvointia. Tunnistatko omat vahvuutesi ja voitko käyttää niitä työssäsi? Tiedostatko arvosi ihmisenä ja työntekijänä? Koska olet kehunut ja kiittänyt itseäsi viimeksi?
- Hyvinvoinnin kannalta on tärkeää erottaa työ ja vapaa-aika toisistaan ja tehdä aikaa omille harrastuksille ja rentoutumiselle. Annatko itsellesi aikaa levolle ja palautumiselle? Osaatko pienentää vaatimuksiasi kuormittavissa elämäntilanteissa?
- Vaikka peli on tarkoitettu pelattavaksi nuorten kanssa, pohtikaa työyhteisössä, voisitteko pelata sitä myös keskenänne. Parhaimmillaan peli opettaa teille sekä itsestänne että toisistanne ja tukee näin ollen hyvinvoinnin lisäksi myös yhteishenkeä.

**Mukavia pelihetkiä!**





**mieli**  
mieli.fi