

The Diak logo is located in the top right corner of the page. It consists of the word "Diak" in a bold, pink, sans-serif font. The letter "i" has a small white dot, and the letter "k" has a small white crossbar. The background of the page features large, overlapping, semi-transparent pink shapes that create a sense of depth and movement.

**Catharina Lind**

**Elina Peltonen**

**Meri Rautasalo**

**Tiia Ruotsalainen**

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto

Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyö, 2024

# **MIELLEN HYVINVOINTIA TUKEVA PAKOPELI ARCOKERAVAN SATEENKAARINUORILLE**

---

## TIIVISTELMÄ

Catharina Lind, Elina Peltonen, Meri Rautasalo ja Tiia Ruotsalainen  
Mielen hyvinvointia tukeva pakopeli ArcoKeravan sateenkaarinuorille  
46 sivua, 6 liitettä  
Kevät 2024  
Diakonia-ammattikorkeakoulu  
Sosiaali- ja terveysalan ammattikorkeakoulututkinto  
Sosionomi (AMK)

Kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tarkoituksena oli luoda mielen hyvinvointia tukevia ja vahvistavia taitoja kehittävä pakopeli ArcoKeravan sateenkaarinuorille. ArcoKerava on kehittämishanke, joka on luonut turvallisen ja inklusiivisen tilan sateenkaarinuorille ja tuottaa heille säännöllistä toimintaa. Kohderyhmänämme ovat seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat nuoret, sillä esimerkiksi vuoden 2019 kouluterveyskysely näyttää, miten sateenkaarinuorilla on lähes kaksi kertaa muita nuoria yleisemmin mielialaan liittyviä huolia. Tavoitteena oli luoda ArcoKeravan työntekijöille ja vapaaehtoisille yksi työkalu lisää, jonka avulla nuoria voitaisiin aktivoida pohtimaan mielen hyvinvointia hausalla ja nuoriin vetoavalla tavalla. Pakopeli materiaaleineen jäi Keravan kaupungin kirjastolle, jossa ArcoKerava toimii. Pakopelistä tehtiin ohjeistus suomeksi ja englanniksi paremman saavutettavuuden vuoksi.

Tuotoksen kehittämisen lähtökohtana oli ennen kaikkea positiivinen mielenterveys ja ilot kuulua seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön, eivät niinkään negatiiviset vaikutukset, jotka ovat taas osittain pohja opinnäytetyön synnylle. Kehittämismenetelmänä sovelsimme yhteiskehittämistä, johon osallistui ryhmämme lisäksi ArcoKeravan asiakkaat ja työntekijät.

Demoversio pakopelistä ja pakopeli toteutettiin syksyllä 2023. Pelaajilta kerättiin palautetta anonymisti palautelomakkeilla molemmissa versioissa. Demoversion palautteiden perusteella pakopeliin tehtiin tarvittavat muutokset. Saadun palautteen perusteella voidaan sanoa, että pakopeli toimii pelillisenä menetelmänä ja sen kautta voidaan oppia tarpeellisia taitoja, kuten vuorovaikutustaitoja ja ryhmätyöskentelytaitoja.

Avainsanat: Sateenkaarinuoret, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt, mielen hyvinvointi, pakopeli, pelillisuus

## ABSTRACT

Catharina Lind, Elina Peltonen, Meri Rautasalo ja Tiia Ruotsalainen  
Escape game for LGBTQ+ youth for supporting mental well-being.  
46p., 6 appendices  
Spring 2024  
Diaconia University of Applied Sciences  
Bachelor's degree in social services  
Bachelor of Social Services

The purpose of this development-oriented thesis was to create an escape game for the LGBTQ+ youth at ArcoKerava. ArcoKerava is a development project, which has created safe and inclusive space for LGBTQ+ youth and offers them regular activities. The goal of the game was to develop skills needed for supporting and strengthening mental wellbeing. The target group consisted of sexual and gender minority youth, as, for example, the 2019 school health survey in Finland showed that LGBTQ+ youth experienced mental health concerns almost twice as often as other young people. The goal was to provide ArcoKerava's staff and volunteers with an additional tool to engage young people in contemplating mental well-being in a fun and appealing way. The escape game along with its materials were left at a library, where ArcoKerava is held. Instructions for the game were written both Finnish and English for better accessibility.

The starting point for developing the product was primarily positive mental health and the joys of belonging to the sexual and gender minority community, rather than focusing on negative impacts, which partly formed the basis for the thesis. The development method applied was co-creation, involving the authors as well as ArcoKerava's visitors and staff.

The demo version of the escape game was implemented in the fall of 2023. Feedback was collected anonymously from players through feedback forms for both versions. Based on the feedback from the demo version, necessary adjustments were made to the final escape game. The feedback suggests that the escape game functions as a method for gamification method and through it, essential skills such as interpersonal skills and teamwork skills can be learned.

Keywords: LGBTQ+ youth sexual and gender minorities, mental well-being, escape game, gamification

## SISÄLLYS

1 JOHDANTO .....	4
2 SEKSUAALI- JA SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖIHIN KUULUVAT NUORET .	6
2.1 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen määrittely .....	6
2.2 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen haasteet yhteiskunnassa .....	7
2.3 Vertaistoiminta menetelmänä sateenkaarinuorten kanssa.....	9
3 MIELEN HYVINVOINTI.....	12
3.1 Nuoruus elämänvaiheena ja sateenkaarinuorten mielen hyvinvointi...	12
3.2 Hyvinvoinnin edistäminen .....	15
4 PELILLISYYS JA LEIKILLISYYS .....	17
4.1 Pelillistäminen ja leikillistäminen menetelminä.....	17
4.2 Pakopeli pelillisyyden menetelmänä .....	19
5 TARKOITUS JA TAVOITE .....	21
6 TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ, LÄHTÖKOHDAT JA TAUSTA .....	22
6.1 Kehittämistyön työelämäyhteistyökumppanit .....	22
6.2 Opinnäytetyön tausta ja kehittämistyön lähtökohdat .....	23
7 KEHITTÄMISTYÖN VAIHEET .....	25
7.1 Kehittämistyön menetelmä.....	25
7.2 Pakopelin suunnittelu .....	25
7.3 Pakopelin toteutus .....	28
7.4 Pakopelin arviointi.....	29
8 POHDINTA .....	33
8.1 Pohdinta kehittämisen prosessista.....	33
8.2 Pohdinta eettisyydestä ja luotettavuudesta .....	34
8.3 Pohdinta ammatillisesta kasvusta .....	37
8.4 Johtopäätökset ja jatkokehittämisideat.....	39
LÄHTEET.....	42

LIITTEET .....	47
Liite 1 Nuorten huoltajille jaettava suostumuslomake. ....	47
Liite 2 Nuorille jaettava palautelomake. ....	48
Liite 3 Työntekijöille jaettava palautelomake. ....	49
Liite 4 Demoversion pelanneille nuorille jaettava palautelomake. ....	50
Liite 5 Pakopelin käsikirjoitus .....	51
Liite 6 Escape room script.....	66

## 1 JOHDANTO

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat nuoret altistuvat vähemmistöasemansa takia krooniselle stressille eli vähemmistöstressille. Vähemmistöstressiä aiheuttavat muun muassa syrjinnän kokemukset, pelko, häpeä ja salaaminen. Vähemmistöstressi on merkittävä riskitekijä HLBTIQ-ihmisille mielenterveys- ja päihdeongelmien syntyyn ja sen myötä siitä on haittaa myös fyysiselle terveydelle. (Duodecim, 2021.) Kouluterveyskyselyn mukaan nuoret eivät saa apua oikealla hetkellä ongelmiinsa, ja ahdistuneisuus sekä masennusoireilut ovat lähes kolme kertaa muita nuoria yleisempiä (THL, 2019).

Positiivinen mielenterveys ei ole ihmisen pysyvä ominaisuus vaan se muovautuu elämän kokemusten kautta koko elämän ajan. Erilaiset elämän kokemukset muokkaavat mielenterveyttä niin, että se joko kehittyy, häiriintyy tai korjaantuu. (Aalto-Setälä, ym. 2020, s. 18–19.) Kohderyhmänämme olevat vähemmistöön kuuluvat nuoret ovat erityisen huomiomme kohteena, sillä esimerkiksi vuoden 2019 kouluterveyskysely näyttää, miten sateenkaarinuorilla on lähes kaksi kertaa muita nuoria yleisemmin mielialaan liittyviä huolia (THL, 2021).

Tarkoituksena on luoda ArcoKeravalle toiminnallinen peli, jossa nuoria haastetaan toimimaan yhdessä ja pohtimaan mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita. Samalla kehittyvät taidot, joilla nuoret voivat vahvistaa omaa mielenterveyttään ja saavat tietoa siitä, miten jo kehittyneitä haasteita voidaan helpottaa. Kyseessä ei kuitenkaan ole vahvasti mielenterveyden haasteisiin pohjautuvaa pohdintaa, vaan hyvää mieltä tuottavaa toimintaa, josta nuoret saavat sivutuotteena myös tietoa. Tavoitteena on luoda ArcoKeravan työntekijöille ja vapaaehtoisille yksi työkalu lisää. Pakopeli jää materiaaleineen Keravan kaupungin kirjastolle, jossa ArcoKerava toimii. Pakopelin ohjeistus tehdään suomeksi ja englanniksi saavutettavuuden vuoksi. (Liite 5. ja 6.)

Kehittämistyön menetelmänä käytämme yhteiskehittämistä. Pakopelin suunnittelu ja toteutus tapahtuu ArcoKeravan asiakkaiden, nuoriso-ohjaajien sekä Keravan kaupungin kirjaston työntekijöiden kanssa. ArcoKerava on kehittämishanke,

joka on luonut turvallisen ja inklusiivisen tilan sateenkaarinuorille ja tuottaa heille säännöllistä toimintaa. Yhteistyökumppaneina opinnäytetyölle toimivat myös Mannerheimin lastensuojeluliiton koordinoima Onnila, Keravan kaupungin kirjasto, Keravan nuorisopalvelut, sekä ArcoKerava. (Keravan kaupunki, i.a.)

## 2 SEKSUAALI- JA SUKUPUOLIVÄHEMMISTÖIHIN KUULUVAT NUORET

### 2.1 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen määrittely

Seksuaalivähemmistöillä eli sateenkaariväestöllä tarkoitetaan henkilöitä, joiden seksuaalinen suuntautuminen on muu kuin heterous. Hetero eli heteroseksuaalinen ihminen kokee vastakkaista sukupuolta kohtaan emotionaalista ja/tai seksuaalista vetoa. Yleensä tämä tarkoittaa sitä, että mies kokee vetoa naista kohtaan tai nainen miestä kohtaan. Myös osa ei-binäärisistä, eli henkilöistä, jotka eivät identifioitu mieheksi tai naiseksi, määrittää itsensä heteroiksi. (Seta, 2023.)

Ihmisen sukupuoli on moninainen ilmiö. Sukupuolen moninaisuus käsittää niin sukupuolivähemmistöt kuin enemmistöt. Voidaan ajatella, että jokainen sukupuoli koostuu ainutlaatuisista piirteistä. (Seta, i.a.) Sukpuolivähemmistöillä viitataan heihin, joiden sukupuolikokemus ei vastaa syntymässä määriteltyä sukupuolta tai joiden sukupuoli, sen ilmaisu ja kokemus eivät kaikin tai jollain tavoin vastaa normatiivisia käsityksiä sukupuolesta. Cissukupuolisuudella tarkoitetaan heitä, joiden syntymässä määritelty sukupuoli vastaa heidän sukupuolikokemustaan. (Seta, 2023.) Sukpuolivähemmistöiksi lasketaan kuuluvaksi transihmiset, sukupuolettomat ja intersukupuoliset (Seta, i.a.).

Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvista ihmisistä voidaan käyttää myös lyhennettä HLBTIQ-ihmiset. Lyhenne pitää sisällään homo-, lesbo- ja biseksuaalit, trans- ja intersukupuoliset ja sekä queer-ihmiset. (Duodecim, 2021.) Sateenkaarisanastoa päivitetään tarpeen tullen. Muuttuvassa maailmassa myös kieli ja käsitykset muuttuvat.

Homolla eli homoseksuaalilla tarkoitetaan ihmistä, jonka seksuaalinen tai romanttinen intressi kohdistuu samaa sukupuolta olevaan henkilöön. Homolla tarkoitetaan usein erityisesti miestä, mutta sanaa on käytetty myös laajemmin kuvaamaan kaikkia samasta sukupuolesta kiinnostuneita. Lesbo on homon naispuolinen vastine eli nainen, joka on kiinnostunut toisista naisista romanttisella tai seksuaalisella tavalla. Biseksuaali voi tuntea seksuaalista tai romanttista vetoa niin



naista kuin miestä kohtaan. Transsukupuolisella ihmisellä tarkoitetaan henkilöä, joka kokee sukupuoliristiriitaa syntymässä määriteltyä sukupuolta kohtaan. Transsukupuoliset ihmiset eivät tunne syntymässä määriteltyä sukupuoli-identiteettiä heille kuuluvaksi tai oikeaksi. Intersukupuolisuuteen kuuluu, että sukupuolitetut piirteet, kuten kromosomit, sukuelimet tai hormonitoiminta eivät ole selkeästi nais- tai miestyypillisiä. Intersukupuolisuuden kautta voidaan todeta, ettei ihmistä voi luokitella biologisestikaan kahteen sukupuoleen. Luonnollinen kehollinen vaihtelu kun on intersukupuolisuudessa ominaista. Queer-ihminen ei koe halua tai tarvetta määritellä seksuaalista suuntautumista tai sukupuoli-identiteettiään. (Seta, 2023.)

## 2.2 Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen haasteet yhteiskunnassa

Huolimatta siitä, että seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asema on parantunut viime vuosikymmenten aikana, ovat he edelleen haavoittuvassa asemassa yhteiskunnassa. Vähemmistöasemansa takia seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvat nuoret altistuvat krooniselle stressille eli vähemmistöstressille. Sen aiheuttajia ovat esimerkiksi syrjinnän kokemukset, pelko, häpeä ja salaaminen. Vähemmistöstressi on merkittävä riskitekijä HLBTIQ-ihmisille mielenterveys- ja päihdeongelmien syntyyn ja sen myötä siitä on haittaa myös fyysiselle terveydelle. (Duodecim, 2021.) Erityisesti transihmisiin ja muunsukupuolisiin kohdistuu yhteiskunnassamme rakenteellista syrjintää. Tässä transihmiset ja muunsukupuoliset on lueteltu erikseen, mutta muunsukupuoliset voidaan nähdä myös lukeutuvan transihminen termin alle. Transihminen on kattotermi, jonka alle yleensä luetaan transvestiitit, muunsukupuoliset ja transsukupuoliset. Transihminen on henkilö, jonka sukupuoli-identiteetti tai sukupuolen ilmaisu poikkeaa syntymässä määritetystä sukupuolesta. Muunsukupuolisella henkilöllä tarkoitetaan ihmistä, joka voi olla sekä mies että nainen, jotakin mieheyden tai naiseuden väliä tai kokonaan tämän jaon ulkopuolelta. (Seta, 2023.) Rakenteellinen syrjintä näkyy esimerkiksi useissa julkisissa wc-tiloissa, joissa on edelleen vain kaksija-koinen sukupuolijaottelu. Tällaiset tilanteet saattavat pakottaa transihmisen toimimaan sukupuolikokemustaan vastaan olevalla tavalla.

Väärinsukupuolittaminen on merkittävä sukupuolivähemmistöjen distaalinen stressitekijä. (Duodecim, 2021.)

Lisäksi bi- ja panseksuaaliset ovat asemansa takia seksuaali- ja sukupuolivähemmistössä erityisen alttiita erilaisille mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteille. Bi- ja panseksuaalisiin henkilöihin kohdistuu vähättelyä ja mitätöintiä niin heteronormatiivisessa valtakulttuurissa, että sateenkaariyhteisöissä. (Oulu Pride, 2021.) Panseksuaali tarkoittaa sitä, että henkilö kokee seksuaalista ja/tai romanttista vetoa ihmisiä kohtaan sukupuolesta riippumatta. Biseksuaalisuus on määritelty luvussa 2.1. Seksuaalisuus- ja sukupuolivähemmistöjen määrittely. (Seta, 2023). Heteronormatiivisuus taas on käsite, jolla tarkoitetaan oletusta kahdesta vastakkaisesta sukupuolesta eli miehestä ja naisesta, ja johon liitetään samalla oletus heteroudesta (THL, 2022). Lehtosen ja Huuskan (2002) mukaan heteronormatiivinen oletus poissulkee myös ne ihmiset, jotka eivät ulosannillaan tai käytöksellään vastaa kulttuuriin sukupuolioletuksiin. Mies ei saa käyttäytyä feminiinisesti ja naiselle ei sovi maskuliinisuus. (Mustonen, 2019, s. 21.)

Useat bi- ja panseksuaalit ovat toivoneet, että heidän hyvinvoinnistaan ja mielenterveydestä puhuttaisiin aiempaa enemmän. Bi- ja panseksuaalit kokevat itsensä usein näkymättömiksi. Tutkimuksissa on selvinnyt, että he kärsivät heteroihin, homoihin ja lesboihin verrattuna enemmän mielenterveyden häiriöistä, päihteiden riskikäytöstä, itsetuhoisuudesta, seksuaalisesta häirinnästä ja lähisuhdeväkivalta. Ristiriita oman identiteetin, halun ja toiminnan välillä ovat mielenterveysriski. Päihteiden riskikäyttö ja itsetuhoisuus selittyvät yllä mainitulla ristiriidalla. Nuoremmissa ikäryhmissä erot eivät ole huomattavia, mutta vanhemmissa ikäryhmissä erot ovat selkeitä. Aikuisten biseksuaalien on todettu olevan enemmän masentuneita kuin homojen tai lesbojen. Yhtenä selityksenä tälle on se, että biseksuaali tunnistaa oman biseksuaalisuuden vasta aikuisuuden kynnyksellä, jolloin masennusoireet luonnollisesti siirtyvät myöhäisempään elämänvaiheeseen. Osa määrittelee itsensä heteroiksi, vaikka tuntuivat seksuaalista tai romanttista vetoa molempia sukupuolia kohtaan. Yhdysvaltalaisen tutkimukseen mukaan binaisista jopa kolmannes oli kokenut seksuaalista väkivaltaa yliopiston kampuksella, heteronaisista noin joka kuudes. Yhtenä syynä tälle pidetään ennakkoluuloa, jossa bi- ja panseksuaaleja pidetään yliseksuaalisina ja heidän oletetaan

olevan suostuvaisempia seksiin. Tämä ennakkoluulo altistaa myös lähisuhdeväkivallalle. (Kangasvuo, 2022, s. 1/46.) Bi- ja panseksuaaliset kokevat kuitenkin usein, että oma seksuaalisuus on vapautunutta ja erityislaatuista, mikä puolestaan tukee heidän hyvinvointiaan (Oulu Pride, 2021).

Jotta tasa-arvo ja yhdenvertaisuus toteutuisi myös seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön kuuluvien nuorten parissa, tulisi kiinnittää erityistä huomiota vähemmistöstressin juurisyihin. Tietoisuutta täytyy lisätä ja tehdä asioita näkyvämmiksi, jotta yhteiskunnan eriarvoistavia rakenteita voidaan purkaa. Etenkin väkivallan uhan ja mielenterveyden häiriöiden tunnistaminen ja ehkäiseminen olisi tärkeää seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen mielenterveydelle. Seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kokonaisvaltainen tukeminen kattaa myös sateenkaarinuorten perheiden ja läheisten huomioimisen. (Jokela, ym., 2020, s. 30–31.)

### 2.3 Vertaistoiminta menetelmänä sateenkaarinuorten kanssa

Vertaistuki on joko vapaamuotoista tai suunnitellusti järjestettyä vastavuoroista tukea ja apua, jonka perusteena ovat tukijan ja tuettavan yhteiset kokemukset ja niiden tuoma ymmärrys. Vertaistuki tapahtuu vuorovaikutuksen kautta. Siihen sisältyy jakaminen puheen välityksellä, oman historian tarkastelu, toisesta välittäminen ja arjen elämässä tukeminen. Näiden asioiden kautta ihminen voi voimaantua. Voimaantuminen ilmenee vertaistuen kontekstissa uskona omiin mahdollisuuksiin, tilan löytymisenä kokemuksille ja kanssaeläjänä olemisena. Vertaistuki edistää hyvinvointia muun muassa vähentämällä yksinäisyyden ja eristyneisyyden tunnetta sekä tukemalla hyvää oloa ja yksilöllistä motivaatiota. Tämän perusteella on todettu, että vertaistuella on fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin myönteisiä vaikutuksia. Kun vertaistukea tarjotaan, se parhaimmillaan antaa aidon kokemuksen kuulluksi tulemisesta, kohtaamisesta ja empatiasta sekä tuen saajalle avautuu uusia näkökulmia tilanteeseensa. Vertaistukea voidaan tarjota tai vastaanottaa kahden henkilön välillä, verkostossa tai ryhmämuodossa. (Koski, i.a.)

Sateenkaarinuorille löytyy erityisesti pääkaupunkiseudulta monia erilaisia vertaisryhmiä, joissa nuoren voi olla helpompaa jakaa ajatuksiaan ja kokemuksiaan. Helsinki Pride -yhteisö (i.a.) listaa sivuillaan monia erilaisia toimintoja sateenkaarinuorille, joissa toimii sateenkaariteemoihin perehtyneiden nuoriso-ohjaajien lisäksi myös vapaaehtoisia. Helsingin puolella listauksessa on yhdeksän vertaisryhmää, joista yksi on ruotsinkielinen.

Espoosta ja Vantaalta ryhmiä löytyy yhteensä neljä. Vertaisryhmiä löytyy muun muassa pelaamista harrastaville 16–25-vuotiaille sateenkaareville nuorille ja sukupuoltaan pohtivien ja sukupuoleltaan moninaisille 15–23-vuotiaille nuorille. Lisäksi useampi vertaisryhmä toimii avoimena ryhmänä, jossa sateenkaarinuoret pääsevät tutustumaan muihin nuoriin turvallisessa tilassa. Vantaalta löytyy sukupuoltaan pohtivien 10–15-vuotiaiden ryhmä. Ryhmään voi osallistua vanhemman tai muun tukihenkilön kanssa. Lisäksi vertaistukea voi saada discordissa toimivasta verkkonuorisotalo Loisteesta. Tämän kohderyhmänä toimivat 13–20-vuotiaat sateenkaarinuoret. (Helsinki Pride -yhteisö, i.a.)

HelsinkiMissio taas tarjoaa mahdollisuuden sateenkaarikaveriin. Sateenkaarikaverit ovat yli 20-vuotiaita vapaaehtoisia, joilla on omaa kokemusta ja tietoa siitä, millaista on kuulua seksuaali- ja/tai sukupuolivähemmistöihin. Sateenkaarikaveria on mahdollisuus tavata noin kahdesti kuukaudessa yhteisen keskustelun ja tekemisen merkeissä. Sateenkaarikaverit ovat tarkoitettu pääkaupunkiseudulla asuville 12–29-vuotiaille. Pääkaupunkiseudun ulkopuolella asuvat voivat saada etäkaverin, jos henkilö on yli 15-vuotias. (Helsinki Pride -yhteisö, i.a.)

Kaikissa vertaisryhmissä korostuvat turvallisen tilan periaatteet ja kunnioitus jokaisen itsemääräysoikeutta kohtaan. Turvallisen tilan periaatteisiin kuuluu kunnioittaa toisen henkilökohtaista fyysistä ja psyykkistä tilaa ja kunnioittaa kaikkia. Lisäksi turvalliseen tilaan ei kuulu kehosyrjintä tai häirintä. Jokaisen mielipidettä tulee kunnioittaa ja antaa tilaa muidenkin kertoa halutessaan mielipiteensä. Jokainen on myös vastuussa omasta toiminnastaan ja käytöksestään. Turvallisessa tilassa ollessaan tulee osata reflektoida omaa käytöstään ja pohtia millainen vaikutus omalla toiminnalla on muihin ihmisiin. (Yhdenvertaisuus, 2022.)

Usein nuoret saavat vertaissuhteita aikuislähtöisistä yhteisöistä, kuten perheestään, koulusta ja asuinyhteisöstä. Näiden ohella nuoret kuuluvat moniin ryhmiin ja yhteisöihin, joissa aikuiset eivät ole läsnä. Nuoruusiän merkityksellisemmiksi ihmissuhteiksi usein käsitetään juuri nuorten väliset omat ryhmittymät ja yhteisöt. Näihin suhteisiin kuuluvat vastavuoroinen tuki, yhteisyys ja molemminpuolinen luottamus, jotka ovat myös nuoren sosiaaliselle pääomalle tyypillisiä piirteitä. Nuoren terveyden, itsetunnon ja hyvinvoinnin näkökulmasta vertaissuhteet tarjoavat kognitiivisia, emotionaalisia ja sosiaalisia resursseja. Kognitiiviset resurssit näyttäytyvät nuorten toisilta saamaan tietoon ja informaatioon. Tuki ja luottamus näkyvät taas emotionaalisenä resurssina ja sosiaalisten resurssien kautta nuori oppii sosiaalisia taitoja. (Korkiamäki, 2013, s. 42–43.) Voidaan sanoa, että yhtenä ihmisen perustarpeista on tuntee kuuluvansa johonkin yhteisöön. Yhteisöissä korostuvat vertaisuus ja samanikäisyys. (Heino, 2022, s. 19.) ArcoKerava tuo samanhenkisiä nuoria yhteen ja toimii linkkinä nuorten välisiin vertaissuhteisiin. Yhtenä tärkeänä elementtinä ArcoKeravan toiminnalle on sen vapaaehtoisuus. Myös Heino (2022) tutkielmassaan on päätellyt, että tärkeänä elementtinä nuorten spontaanissa yhteisöllisyydessä on se, ettei nuorta pakoteta toimintaan mukaan. Sitomattomuus on myös yksi tärkeä elementti. Nuorta ei velvoiteta osallistumaan, vaan hän saa käyttää itsemääräämisoikeuttaan. Lisäksi Heino luettelee tärkeinä elementteinä muun muassa sosiaalisen median sekä tapahtuman maksuttomuuden. Nuori saa tietonsa tapahtumista sosiaalisen median kautta. Tapahtuman maksuttomuus taas edesauttaa sitä, että se on saavutettavissa kaikille. Nämä kaikki asiat toteutuvat ArcoKeravan toiminnassa, joten voidaan sanoa, että nuori saa sieltä tarpeellisia vertaissuhteita, jotka edesauttavat hyvinvointia.

Vaikka alkujaan 2000-luvulla valtakunnalliseksi käsitteeksi levinnyt termi kokemusasiantuntija onkin alkuperäiseltä tarkoitukseltaan enemmän joku, joka on jo toipunut ongelmastaan ja nyt kertoo kokemustaan toisille toipujille, kokemustietoa on sen jälkeen alettu hyödyntämään laajemminkin. Esimerkiksi yhteiskehittämisessä työntekijät ja palvelujen käyttäjät tekevät yhteistyötä, jolla luodaan paremmin asiakkaiden tarpeisiin vastaavia palveluita. Kokemusasiantuntijaksi voidaan koulututtaa ja tuolloin kokemusta ja tietoa on helpompaa jäsentää ja suhteuttaa omaa kokemusta ympärillä olevaan todellisuuteen ja näin tarjota tietoa

muille omasta kokemuksesta käsin. Kokemusasiantuntijuus ei kuitenkaan ole ammatti tai pätevyys, vaan joku, jolla on omakohtaista kokemusta esimerkiksi sairaudesta, kokemuksesta, kuntoutumisesta tai palveluiden käyttämisestä, tai esimerkiksi läheisenä tai omaisena olemisesta. (Hirschovits-Gerz, ym., 2019, s. 10–12.)

### 3 MIELEN HYVINVOINTI

#### 3.1 Nuoruus elämänvaiheena ja sateenkaarinuorten mielen hyvinvointi

Nuorisolaki määrittelee nuoruuden niin, että kaikki alle 29-vuotiaat ovat nuoria, Yhdistyneet Kansakunnat, eli YK taas niin, että kaikki 15–24-vuotiaat ovat nuoria. Koska määritelmiä on monia, nuoret eivät ole vain yhtenäinen joukko. Kuten muissakin ikäluokissa, nuorten kiinnostuksen kohteet, elämäntilanteet ja tarpeet vaihtelevat. (Ilman nuoria, i.a.) Nuorella tarkoitetaan tässä opinnäytetyössä 12–29-vuotiasta.

Nuoruusvuosien aikana kasvavan nuoren keho ja mieli alkavat kehittyä aikuiseksi. Tämä kehitysvaihe on monelle haastavaa, sillä silloin tapahtuu paljon muutoksia fyysisessä sekä henkisessä kasvussa. Jotta nuori pääsisi kasvamaan turvallisesti ja tämä tukisi nuoren muun muassa positiivisesti nuoren mielenterveyttä siihen tarvitaan turvallinen kasvuympäristö sekä tukiverkosto. Nuorena aletaan miettimään omaa seksuaalista suuntautumista ja on tärkeää, että siihen ympäristö suhtautuu seksuaali- ja sukupuolisensitiivisesti. Nuoria kohtaavien ihmisten olisi hyvä tiedostaa omaan ajatteluunsa ja sukupuolirooleihin liittyviä käsityksiä ja tuntemuksia. Sukupuolisensitiivisessä kohtaamisessa ymmärretään sukupuolten moniulotteisuus ja se, ettei ole yhtä oikeaa tapaa edustaa mitään sukupuolta. (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 33–55.)

Nuoret voivat tällä hetkellä huonosti. Tutkimusten valossa voidaan todeta, että joka neljäs nuori kärsii jostakin mielenterveydenhäiriöstä (MLL, 2023). Mielenterveyshäiriöiden lisääntyminen nuorten keskuudessa näkyvät muun muassa Tampereen nuorisopsykiatrian lähetemäärien kasvamisella 40 prosentilla viiden vuoden aikana. Nuoret hakevat apua masennusoireisiin sekä ahdistukseen ja käytös- ja tunnehäiriöihin. (Tays, 2020.) Mielenterveyshäiriöiden puhkeamisen syinä ovat useasti nuoruuteen kuuluvat kuormitustekijät. Nuoruus on voimakkaan fyysisen ja psyykkisen kasvun vaihe, jossa myös hormonaaliset muutokset ovat suuria. Nämä voivat vaikuttaa suoraan nuoren mielialaan. Nuoruus on myös kehitysvaiheena merkittävä, jossa tapahtuu samaan aikaan paljon. Nykyisessä suorituskeskeisessä yhteiskunnassa nuoria painostetaan varhaisessa vaiheessa löytämään oma urapolkunsä sekä irtautumaan vanhemmistaan ja itsenäistymään. Nuorille ei anneta tilaa kasvaa rauhassa. (Karlsson, 2022.)

Miten nämä asiat näkyvät sateenkaarinuorissa? THL:n mukaan mielenterveyden häiriöt ovat sateenkaarinuorilla lähes kaksi kertaa muita nuoria yleisempiä. Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn mukaan sateenkaarinuoret eivät saa apua oikealla hetkellä ongelmiinsa sekä ahdistuneisuus sekä masennusoireilut olivat lähes kolme kertaa muita nuoria yleisempiä. (THL, 2019.) Edellä mainittujen tutkimusten mukaan mieliala huolettää siis sateenkaarinuoria, sillä moni jää ilman tarvitsemaansa tukea. Kyselyn tulokset avaavat cissukupuolisten, heteronuorten ja sateenkaarinuorten välisiä terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä eroja. Tulosten mukaan sateenkaarinuoret kokevat muita enemmän tyytymättömyyttä elämäänsä. Sateenkaarinuoriin kohdistuu yleisesti enemmän kiusaamista, häirintää ja syrjintää. (Jokela, ym., 2020, s.10, 27.) Lisäksi kuormittavia tekijöitä mielenterveyteen ovat julkinen vihapuhe ja häirintä sosiaalisessa mediassa, kouluissa ja harrastuksissa. Sateenkaarinuoriin kohdistuu lisäksi myös paljon henkistä, seksuaalista tai hengellistä valtaa sekä heidän seksuaalista suuntautumistansa tai sukupuoli-identiteettiä yritetään eheyttää tai pyritään muulla tavalla muuttamaan. Nämä yhdessä kielteisen ilmapiirin kanssa ylläpitävät sateenkaarinuorten vähemmistöstressiä ja sisäistettyä itsesyrjintää. (Seta, 2023.)

Kouluterveyskyselyssä kartoitettiin myös ruokailun säännöllisyyttä, riittävää unensaantia sekä liikunnan harrastamista. Näissä havaittiin enemmän puutteita

sateenkaarinuorilla kuin muilla ikätovereilla. (Jokela, ym., 2020, 10, 27.) Päivite-tyssä kouluterveyskyselyssä (2021) eroja seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen ja muiden nuorten välillä löytyy edelleen. Seksuaalivähemmistöihin kuuluvista pe-rusopetuksen 8. ja 9. luokan oppilaista 54,4 prosenttia kertoi, etteivät he syö aa-mupalaa joka arkiamu. Sama luku heteroista oli 39,1 prosenttia. Seksuaalivä-hemmistöihin kuuluvista 51 prosenttia kertoi nukkuvansa alle kahdeksan tuntia arkena, sama luku heteroista oli 38,2 prosenttia. Seksuaalivähemmistöihin kuu-luvista 13,8 prosenttia liikkuu päivittäin vähintään tunnin, kun heteroista sama luku on 26,7 prosenttia. (THL, 2021.)

Huoli sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvoinnista on suuri ja siksi sen edistämiseen on panostettava. Seta ry toteutti kaksivuotisen hankkeen sateenkaarinuorten hyvinvoinnin ja toimintakyvyn vahvistamisen puo-lesta lokakuusta 2021 elokuuhun 2023. Hankkeen tavoitteena oli pyrkiä helpotta-maan koronaepidemian jälkeisiä vaikutuksia sateenkaarinuoriin, sillä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen kouluterveyskysely 2021 kertoo, että jo ennen epide-miaa syrjimistä sekä ulkopuoliseksi jättämistä kokevat nuoret ovat kokeneet sitä vain enemmän epidemian aikana sekä sen jälkeen. Hankkeen kohderyhmänä olivat 12–29-vuotiaat sateenkaarinuoret, mutta alle 20-vuotiaat olivat sen erityi-senä painotuksena. (Seta ry, 2021.)

Kouluterveyskyselyssä on havaittu myös positiivisia tuloksia sateenkaarinuorten hyvinvoinnista. Esimerkiksi seurustelusuhteessa olevilla nuorilla oli myönteisiä kokemuksia ihmissuhteista ja nuoret kokivat saavansa arvostusta kumppaneil-taan. Seurustelusuhteessa he kokivat pystyvänsä olemaan omia itseään. Sa-teenkaarinuoret myös harrastivat taidetta ja kulttuuria muita nuoria enemmän. (Jokela, ym. 2020, s. 27.) Taideharrastuksistaan sateenkaarinuoret löytävät sa-man henkisiä ystäviä ja yhteisöjä (Hyvärinen, ym., 2021). Myös ArcoKeravan toi-minnassa huomaa, kuinka juuri nuorten moninaisuus saa aikaan sen, että poruk-kaan otetaan uudet ihmiset avosylin vastaan. Vahva yhteisöllisyys suojaa vähem-mistöstressin vaikutuksilta. Vertaistuki yhteisön sisällä merkitsee paljon sateen-kaarinuorille. (Kangasvuo, 2022, s.1/46.)



Aiheemme mielenterveyden näkökulmasta on ajankohtainen ja tarpeellinen. Nuoret aikuiset tarvitsevat entistä enemmän arkeensa sekä muutenkin lisää myönteisiä kokemuksia elämään, jotta mielenterveyttä saataisiin kohotettua. Yhtenä mielenterveyttä tukevana keinona pidämme luomaamme pakopeliä. Muista omaa hyvinvointia edistävästä keinoista kerromme seuraavassa osiossa.

### 3.2 Hyvinvoinnin edistäminen

Positiivinen mielenterveys ei ole ihmisen pysyvä ominaisuus vaan se muovautuu elämän kokemusten kautta koko elämän ajan. Erilaiset elämän kokemukset muokkaavat mielenterveyttä niin että se joko kehittyy, häiriintyy tai korjaantuu. Riskitekijät voivat altistaa meitä mielenterveyden erilaisille häiriöille, kun taas suojaavat tekijät edistävät positiivista mielenterveyttä. Mielenhyvinvointia tukevia asioita ovat muun muassa hyväksytyksi tuleminen tunne, itsensä toteuttaminen erilaisin keinoin, fyysinen terveys, myönteinen kuva itsestä, myönteiset sosiaaliset suhteet, tunne yhteisöön kuulumisesta ja kyky ratkaista ongelmia. (Aalto-Setälä, ym. 2020, s. 18–19.)

Nuorten kokonaisvaltainen hyvinvointi koostuu monesta eri osa-alueesta. Asioita, jotka vaikuttavat merkittävästi hyvinvointiimme ovat ravinto, uni, luovuus, harrastukset, liikunta, tunteet ja ihmissuhteet, mielekäs tekeminen sekä ihmisen omat arvot. Oleellista hyvinvoinnin ylläpitämisessä ja sen edistämisessä on tasapainon löytäminen edellä mainittujen osa-alueiden kanssa. Nuorten olisi hyvä pohtia mitkä asiat elämässä ovat itselle merkityksellisiä ja mille asioille antaa enemmän tilaa kuin toisille. Omien arvojen pohjalta nuoret ovat kykeneväisiä tekemään päätöksiä sekä valintoja hyvinvointinsa edistämiseksi, kunhan he ovat tietoisia omista arvoistaan. (Erkko & Hannukkala, 2018, s. 33–34.) Hyvinvointikäsitettä voidaan jakaa kolmeen eri osa-alueeseen, jotka ovat terveys, materiaalisen omaisuuden määrä sekä subjektiivinen elämänlaatu. Yleiskielessä hyvinvointi terminä liitetään useimmiten henkilön terveydentilaan tai taloudelliseen vaurauteen. (THL, 2015.)

Hyvinvoinnin edistämiseksi tarkoitetaan sellaisia toimia, joilla ylläpidetään ja parannetaan terveyttä, hyvinvointia, osallisuutta sekä toimintakykyä. Terveyden sekä hyvinvoinnin edistäminen kannattaa ja siihen on mahdollisuus myös vaikuttaa omilla elämän valinnoilla. Liikunta sekä terveellinen ruokavalio ehkäisevät erilaisilta sairauksilta, kun taas tupakoinnista sekä alkoholista on suuria terveyshaittoja. (Soste, i.a.) Setan mukaan sateenkaarinuorten hyvinvoinnin edistäminen vaatii juuri heihin kohdennettuja järjestelmällisiä toimenpiteitä sekä myös nuorten kanssa työskentelevien osaamisen vahvistamista. Jotta saataisiin parannettua sateenkaarinuorten hyvinvointia, tarvitaan systemaattisia toimia ainakin mielen-terveystyöhön, lastensuojeluun ja perhetyöhön, kouluihin ja vapaa-ajantoimintaan. Erityisesti sateenkaarinuorten mielenterveyden oireiluun sekä myös väkivallan varhaisen tuen tarjoamiseen tulee löytää ratkaisuja. (Seta ry, 2020.)

Keinoja vähentää vähemmistöstressiä ovat muun muassa luonnossa liikkuminen, taideharrastukset, omalle keholle sopiva tanssi, improvisaatioteatteri, urheiluharrastukset, kuten joukkuelajit, jossa pääsee kokemaan kuuluvansa joukkoon, kirjastossa käyminen ja lukeminen. Yksi hyvä keino on myös turvakartan luominen, johon voi tehdä listan omista turvallisista paikoista ja ihmisistä. Akuuteissa tilanteissa hengityksen rauhoittaminen ja palleahengitys voivat auttaa lievittämään vähemmistöstressiä. (Nousiainen, 2020, s. 20/20.)

Monella osa-alueella yhteiskunnassamme on vielä tehtävä töitä, jotta sateenkaarinuoret voisivat luottaa siihen, että heidän hyvinvoinnistaan pidetään huolta. Muun muassa syrjinnän ehkäisemisessä sekä yhdenvertaisuuden edistämässä nuorten arjessa on vielä paljon tehtävää. Sateenkaarinuorilla on monia muita nuoria isompi riski tulla syrjityksi. On tärkeää pitää huolta, että jokainen nuori kokee turvaa niin että on tilaa kehittyä. Jokaisen nuoren kuuluisi tulla arvostetuksi, nähdyksi ja kuulluksi omana itsenään. (Mokko, 2021.)

## 4 PELILLISYYS JA LEIKILLISYYS

### 4.1 Pelillistäminen ja leikillistäminen menetelminä

Leikki on ollut tärkeä osa kulttuuria ja ihmisten välistä vuorovaikutusta kautta historian. Pelit ovat tavoitteellisia leikkejä. Pelillistämisessä on kysymys leikin käytämisestä siinä, että tehdään opittavasta asiasta mielekästä, osallistavaa sekä konkreettisempaa kuin monissa muissa oppimisen muodoissa. Pelillistäminen on myös vahvasti voimavaralähtöinen menetelmä ja pelillistään pelaajat voivat sekä löytää omia voimavarojaan ja vahvuuksiaan, että käyttää niitä esimerkiksi tehtävien ratkaisuun. (THL, 2023, s. 2–4.)

Terminä pelillisuus on 2010-luvulla noussut yleisempään käyttöön, mutta selkeitä määritelmiä sille ei kuitenkaan ole. Monet tutkijat kuitenkin määrittelevät pelillisyyden prosessiksi, jossa otetaan ei-pelillinen aktiviteetti ja muokataan siitä pelillinen niin, että käytetään esimerkiksi osallistuvia ja konkreettisia elementtejä. Pelillisyydessä tehdään aktiviteetista ja järjestelmästä miellyttävämpää ja viihdyttävämpää, ja näin myös vahvistetaan asiakkaiden itseohjautuvuutta. (Purhonen, ym., 2020, s. 91–92.)

Pelit myös toimivat vahvasti sisäisen motivaation kautta. Sisäinen motivaatio voidaan jakaa kolmeen eri periaatteeseen, jotka toimivat sen takana: yhteenkuuluvuuden tunteeseen, kompetenssiin ja autonomiaan. Kun nämä kolme toteutuvat, pelistä tulee nautinnollista ja se saa pelaajan jatkamaan pelaamista vastakin. Yhteenkuuluvuuden tunne sisäisen motivaation osana perustuu siihen, että pelkäänsä pelin sisäiset palkinnot eivät merkitse paljoakaan, elleivät ne liity pelaajan henkilökohtaisiin tavoitteisiin, asioihin, joista hän on itse kiinnostunut. Pelin sisäiset palkinnot pelillistetystä järjestelmästä toimivat vain, jos pelaaja voi jakaa ne toisten kanssa ja olla osana yhteisöä. Kompetenssilla merkitään sitä, miten pelaessa kokemus uuden oppimisesta ja positiivisesta palautteesta lisäävät pelaamisen mielekkyyttä ja näin sisäistä motivaatiota. Koukuttavuus ja pelin antama mielihyvä tulevat suurelta osin oppimisesta ja näin ollen se, miten saa ratkaistua pelin eteen tuomat ongelmat tekevät pelaamisesta hauskaa. Autonomia osana

sisäistä motivaatiota perustuu pelien vapaaehtoisuuteen sekä siihen, miten pelaaja usein itse päättää mitä pelaa ja milloin. Pelin ulkoisten palkintojen tehtävänä on antaa palautetta pelaajan kontrolloinnin sijaan, jottei palkinto onnistu heikentämään pelaajan sisäistä halua toimia. (Purhonen, ym., 2020, s. 91–93.)

Leikkisyys antaa myös hyvät puitteet käsitellä vaikeitakin asioita. Kun tilanne on keksitty ja hahmot eivät ole oikeita ihmisiä, on helpompi katsoa tilannetta ulkopuolelta ja silti oppia siitä. Leikkijä kuitenkin ottaa osaa leikkiin myös itse ja on näin haavoittuvassa asemassa, joka pitää ottaa huomioon leikin vetäjänä. Ryhmän tulee olla turvallinen ja leikkijän tulee pystyä luottamaan ryhmäänsä. (THL, 2023, s. 8.) Tämä pätee myös pelillistämiseen, ja suoraan pakopeleihin. Myös Missä on Kuura? -pakopelissä käsitellään vaikeitakin aiheita, kuten koulukiusaamista, ja seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen elämää. Se saattaa jostakusta tuntua vieraalta ja toisella taas olla hyvinkin lähellä omaa kokemusta. Palautteiden mukaan moni pelannut nuori samaistui vahvasti tarinan Kuuraan.

Pelillisuus eli pelien tavoitteellinen käyttäminen on yksi hyvinvoinnin edistämistyössä käytettävä menetelmä. Pelillisyyttä voidaan soveltaa tilanteissa, joissa välittuja asioita pyritään käsittelemään mielekkäällä tavalla. Menetelmänä pelillisuus lisää osallisuuden ja yhteisöllisyyden kokemusta. Pelatessa kaikki osallistujat ovat tasavertaisia ja pelin aikana syntyvä jännityksen tunne ja onnistumisen kokemukset tuo ihmisiä yhteen. (Kukkonen, ym., 2021, s. 8.) Pelillisissä menetelmissä usein myös ammattilainen on toimijana ja näin voidaan purkaa valtasuhteita kohtaamisessa. Molemmat osapuolet ovat tasa-arvoisemmassa asemassa ja peli ja leikki voivat toimia jäänmurtajina tilanteissa, joissa sellainen on tarpeen. Yhdessä pelaaminen voi kaventaa hyvinvointi- ja terveyseroja ja tutustuminen asiakkaan ja ammattilaisen välillä tapahtuu pelin varjolla luonnollisemmin. Tällaisia asiakkaita olisi erityisesti ne, joilla on jo valmiiksi tiettyjä ennakkoluuloja viranomaisia kohtaan, tai muutoin syrjäytyneet tai syrjäytymisriskissä olevat asiakkaat. (THL, 2021, s. 7.)

Luova toiminta yleensäkin tutkitusti vahvistaa mielen hyvinvointia ja myös pelillinen ja leikkilinen toiminta on luonnostaan luovaa toimintaa. Siinä harjoitellaan yhdessä luovaa ongelmanratkaisua ja tuodaan uusia näkökulmia niin ammattilaisille

omaan työhönsä, kuin myös asiakkaille. Koska pelillisillä menetelmillä on tutkusti mielen hyvinvointia parantavia vaikutuksia, pelilliset menetelmät sopivat erityisesti mielenterveyskuntoutujien kanssa työskentelyyn. Pelit ovat myös useille lapsille ja nuorille tuttuja ja mieluisia tapoja viettää vapaa-aikaa ja erityisesti digitaaliset pelit ovat monelle nuorelle se luontaisin tapa olla vuorovaikutuksessa. (THL, 2021, s. 8–9.) Ammattikorkeakoulussa Kajaanissa kehitetyllä mobiilipelillä nuoret löysivät itse itselleen keinoja puhua omista mielen hyvinvoinnin haasteistaan. Pelit ja pelillisuus eivät aina välttämättä ratkaise itsessään ongelmia, mutta ne voivat ohjata keskustelua ja helpottaa vaikeista asioista puhumista. (Korhonen, 2018.) Kuten pakopelissä Missä on Kuura, myös Kajaanissa kehitetyssä mobiilipelissä nuori pystyi samaistumaan pelin hahmoihin ja löytämään niiden kautta tapoja puhua omista ongelmistaan turvalliselle aikuiselle, kuten esimerkiksi nuorisotyöntekijälle.

#### 4.2 Pakopeli pelillisyyden menetelmänä

Pakohuonepeli on joukkuepeli, jossa joukkue pyrkii yhdessä päättämällä ja ratkomalla pulmia sekä etsimällä vihjeitä päästä huoneesta pois. Kullekin huoneelle voidaan asettaa jokin aikaraja. Pakohuonekonseptin on keksinyt japanilainen Takao Kato Kiotossa vuonna 2007, josta konsepti levisi muualle maailmaan. Suomeen ensimmäinen pakohuone tuli vuonna 2014 ja siitä lähtien pakohuonepelistä on kukin taho kehitellyt omia variaatioitaan. Pakohuoneiden innoittajana ovat toimineet video- ja tietokonepelit, joissa pelihahmo on lukittuna vaikkapa vanhaan sairaalaan tai omituiseen kaupunkiin. (Kortesuo, 2018, s. 10–13.) Pakohuonepelissä noudatetaan annettuja sääntöjä, mutta pelaajan omalle harkinnalle ja luovuudelle jätetään myös tilaa. Pelin tavoitteellisuus ja sopivissa määrin haasteellisuus ovat tärkeitä motivaatiotekijöitä. Pakohuonepelaaminen vaatii tiimityön lisäksi omaa aktiivisuutta sekä itseohjautuvuutta. Onnistumisen kokemukset ovat pakohuonepelaamisen parhaita puolia. (Koiranen, 2019, s. 22–23.)

Pakopelejä on tutkittu yhtenä opetuskeinona ja on huomattu, että se motivoi ja auttaa opiskelijoita oppimaan uusia asioita. Pakopelit ovat tutkimusten mukaan olleet hyvä keino vähentää stigmaa, ja leikilliset keinot ovat toimivia myös

ihmisten tietoisuuden lisäämiseen. (Rodriguez-Ferrer, 2022, s. 9.) Myös sateenkaarinuorille suunnitellussa pakopelissä on tarkoituksena hyödyntää näin leikillisen ja pelillisen toiminnan keinoja mielen hyvinvoinnin tietouden kasvattamiseksi.

Tutkittaessa pedagogisia pakopelejä on huomattu, että myös 15–16-vuotiaat nuoret jaksavat keskittyä opinnollistettuihin pakopeleihin hyvin, vaikka aiheena olisi vaikkapa matematiikka. Keskittyminen oppilailla herpaantuu lähinnä erimielisyyksiin ongelmanratkaisussa, eikä niinkään ulkoisten ärsykkeiden vuoksi. (Veldkamp, 2020, s. 7–9.) Pakopelin kautta nuoret voivat oppia erilaisista ilmiöistä, tässä tapauksessa seksuaali- tai sukupuolivähemmistöihin kuuluvan nuoren mielen hyvinvoinnin haasteista sekä keinoista, joilla mielen hyvinvointia voidaan tukea. Oppiminen pakopelin avulla on konkreettista, mutta myös turvallista, sillä vaikka se käsittelee todellisia haasteita, on se silti yhä vain peli. Pakopelin kautta pelaajat voivat harjoitella ja oppia ilman pelkoa epäonnistumisesta, mutta pakopelien kautta voidaan käsitellä myös tunteisiin vetoavia aiheita. (Koiranen, 2019, s. 37–38.) Nuori pääsee konkreettisesti samaistumaan pelin aikana fiktiiviseen sateenkaarinuoreen ja oppii hänen kauttaan, sekä hänen kanssaan.

## 5 TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda ArcoKeravalle toiminnallinen peli, jossa nuoria haastetaan toimimaan yhdessä ja pohtimaan mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita. Samalla kehittyvät taidot, joilla nuoret voivat vahvistaa omaa mielenterveyttään ja saavat tietoa siitä, miten jo kehittyneitä haasteita voidaan helpottaa. Kyseessä ei kuitenkaan ole vahvasti mielenterveyden haasteisiin pohjautuvaa pohdintaa, vaan hyvää mieltä tuottavaa toimintaa, josta nuoret saavat sivutuotteena myös tietoa. Tavoitteena on luoda ArcoKeravan työntekijöille ja vapaaehtoisille yksi työkalu lisää, jonka avulla nuoria voitaisiin aktivoida pohtimaan mielen hyvinvointia hausalla ja nuoriin vetoavalla tavalla. Pakopeli materiaaleineen jää Keravan kaupungin kirjastolle, jossa ArcoKerava toimii. Pakopelistä tehdään ohjeistus suomeksi ja englanniksi paremman saavutettavuuden vuoksi. (Liite 5. ja 6.)

Itse pakopelin tavoitteena on käsitellä mielen hyvinvointia konkreettisesti, mutta tarkoituksena on myös vahvasti ryhmäyttää ja osallistaa pelin osallistujia. Peliä pelatessaan ryhmät saavat yhdessä ratkaista rasteilla olevat pulmat. Pakopelin, jonka suunnittelemme erityisesti sateenkaarinuorille, on muukin tarkoitus kuin tiedon lisääminen sekä mielenterveys. Tavoitteenamme on ottaa myös huomioon se, että tuemme ArcoKeravan toimintaa siten, että toiminta yhdistää kävijöitä uudella tavalla yhteen huomioon ottaen koronapandemian aiheuttamat erkaantumiset sekä yksinolon.

Tavoitteenamme ammatillisen kasvun näkökulmasta on lisätä ymmärrystä sateenkaarinuorten moninaisuuden ja sensitiivisyyden merkityksellisyydestä työskennellessä sateenkaarinuorten tai ylipäättään eri asiakasryhmien kanssa sosiaalialalla. Asetamme myös ammatillisen kasvun tavoitteiksi oman toiminnan havainnoinnin ja reflektoinnin siitä, millainen vaikutus omalla toiminnalla on muihin. Sosiaalialalla tehdään vahvasti töitä tiimeissä ja verkostoissa, joten vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytaidot ovat tärkeitä. Lisäksi osallisuuden kokemus on merkityksellistä ihmiselle, joten asetamme osallisuuden lisäämisen vielä yhdeksi tavoitteeksi.

## 6 TYÖELÄMÄYHTEISTYÖ, LÄHTÖKOHDAT JA TAUSTA

### 6.1 Kehittämistyön työelämäyhteistyökumppanit

ArcoKerava on kehittämishanke, jonka tavoitteena on saavuttaa keravalaiset sateenkaarinuoret ja tarjota heille inklusiivinen ja heidän erityistarpeensa huomioon ottava tila. ArcoKerava järjestää sateenkaarinuorille tapaamisia joka tiistai ja torstai kello 17.00–20.00 Keravan kaupungin kirjaston Satusiipi-tilassa. Tapaamiset ovat usein vapaamuotoisia hetkiä, joissa nuoret saavat tavata vertaisiaan, pelata lautapelejä, keskustella turvallisten aikuisten kanssa tai oppia lisää seksuaalisuuden ja sukupuolen moninaisuudesta. ArcoKerava järjestää myös ohjatumpaa toimintaa, kuten kuukausittainen kirjapiiri, jossa tutustutaan sateenkaarinuorten kirjallisuuteen, sekä erilaisia retkiä myös kirjaston ulkopuolelle. (Keravan kaupunki, i.a.)

Alkuperäinen idea ArcoKeravalle oli luoda turvallinen tila, jossa sateenkaarinuori voi olla vapaasti oma itsensä, sillä moninaisuus on ryhmän perusoletus. Siellä nuori pääsee oppimaan lisää, sekä jakamaan omia kokemuksiaan ja löytämään tapoja päästä eteenpäin vaikeissakin elämäntilanteissa. ArcoKeravan idea on kasvanut myös hankkeeksi, joka tekee yhteistyötä muiden kuntien sateenkaari-ryhmien kanssa, kuin myös erilaisten järjestöjen, kuten Helsinki Pride -Yhteisö ry:n kanssa. ArcoKeravan toiminta alkoi tammikuussa vuonna 2021 ja se on siitä lähtien kasvanut pisteeseen, jossa se on nyt. Sateenkaarinuortenilloissa käy keskimäärin 20–30 nuorta joka tiistai ja torstai, osa molempina päivinä, osa vain toisena. ArcoKeravan toiminta pohjautuu vahvasti nuorten omiin toiveisiin. Vaikka hankkeen kohderyhmänä ovat keravalaiset nuoret, ei ketään käännytetä ovelta pois. Jonkin verran kävijöistä on siis kotoisin lähipaikkakunnilta, kuten Vantaalta, sekä Järvenpäästä, osa tulee Helsingistä saakka. Myöskään kuuluminen seksuaali- tai sukupuolivähemmistöihin ei ole kriteeri, jota kävijöiltä vaaditaan, vaan osa on heteronuoria, jotka ovat tulleet ystäviensä mukana toimintaan mukaan. Nuorisolain (1285/2016) mukaan nuori on alle 29-vuotias, mutta henkilöllisyystodistustakaan ei keneltäkään tarkisteta, vaan mukaan voi tulla itsensä



sateenkaarinuoreksi identifioiva ihminen. Suurin osa kävijöistä on kuitenkin 12–18-vuotiaita nuoria.

Tapaamisissa on aina paikalla vähintään yksi nuorisotyöntekijä sekä vaihtelevasti joko nuorisokirjastovirkailija Keravan kaupunginkirjastolta tai Mannerheimin lastensuojeluliiton perhetoiminnan koordinaattori, jotka molemmat ovat tiiviisti mukana myös muissa ArcoKeravaan liittyvissä tapahtumissa sekä erilaisissa retkissä. ArcoKeravan toimintaa tuottaa myös joukko vapaaehtoisia, joista iso osa kuuluu itsekin sukupuoli- tai seksuaalivähemmistöihin.

ArcoKeravaa toteuttavat yhteistyössä Keravan kaupunginkirjasto, Keravan nuorisopalvelut ja Mannerheimin Lastensuojeluliiton Uudenmaanpiirin Onnila. Mannerheimin lastensuojeluliiton perhetoiminnan koordinaattorit ovat molemmat osa MLL:n Uudenmaan piiriä, joka on MLL:n itsenäinen aluejärjestö Uudenmaan alueella. ArcoKeravan lisäksi vapaaehtoisia toimii MLL:n Uudenmaan piirin alueella perhekummeina, maahanmuuttajaäitien ystävinä, varamummeina, ystäväperheinä ja muissakin tehtävissä. Kohtaamispaikkoja Keravan Onnilan lisäksi löytyy Koivukylästä, Hakunilasta ja Pukinmäestä. (MLL Uusimaa, i.a.)

## 6.2 Opinnäytetyön tausta ja kehittämistyön lähtökohdat

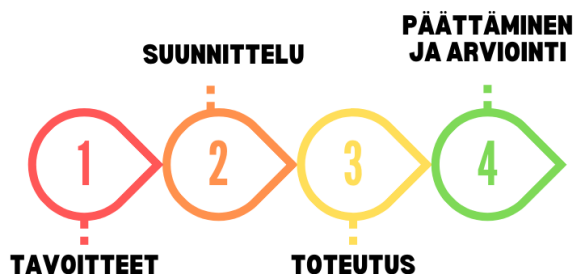
Ryhmäämme yhdisti jokaisen huoli seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen asemasta yhteiskunnassamme. Kuten aiemmasta kertomastamme teoriasta ja tutkimustiedosta tulee ilmi, seksuaali- ja sukupuolivähemmistöt ovat edelleen heikommassa asemassa yhteiskunnassa, vaikka asiat ovatkin edistyneet. Pääkohtainen rajaus opinnäytetyössä on sateenkaarinuoret, mutta käsittelemme myös enemmistöön kuuluvien nuorten mielenterveyden tekijöitä. Nuorten mielenterveys ja etenkin kasvavat mielenterveyden haasteet ovat puhuttaneet yhteiskunnassa viime vuosien aikana. Ajankohtaiset ilmiöt opinnäytetyön taustalla ovat mielestämme perustelu, miksi tällä hetkellä ja ehkä tulevaisuudessa on tarvetta tämän kaltaiselle opinnäytetyölle. Opinnäytetyön toteutustapa, pakopeli, on myös innovatiivinen ja nykyaikainen idea. Pakopeleistä ei ole tehty montaa opinnäytetyötä, etenkin koskemaan seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen tilannetta.

Opinnäytetyömme voi jatkossa toimia innoittajana muillekin opinnäytetyöntekijöille kokeilla jotakin uutta tapaa toteuttaa kehittämistyö.

Keskeinen kehittämisen lähtökohta oli käsitellä hyvinvointia konkreettisesti, mutta myös pelin tarkoitus on ryhmäyttää ja osallistaa peliin osallistujia. Rissanen (2021) mukaan asiakasosallisuus tarkoittaa sosiaalityön työtapaa, jossa asiakas itse on keskeinen toimija, ei pelkkä kohde. Toisaalta sillä tarkoitetaan palvelujen laadun parantamista asiakkaiden tarpeiden perusteella tai asiakkaan toimimista kokemusasiantuntijana palvelujen kehittämisessä, toteuttamisessa ja arvioinnissa (Rissanen 2021, 137–138).

Kehittämistyömme eteni alla olevan lineaarisen mallin mukaisesti. (Kuvio 1). Etenimme vaiheistettuna tavoitteiden määrittelyn ja suunnittelun kautta toteutukseen, päättämiseen ja arviointiin. Kehittämistyön prosessi lähti liikkeelle tavoitteen määrittelystä, joka on luettavissa Tavoite ja tarkoitus -osiossa. Tämän jälkeen etenimme suunnitteluprosessiin, joka oli pisin vaihe ajallisesti kehittämistyön prosesseista. Suunnitteluvaihetta kesti syksystä 2022 syksyyn 2023. Tämän jälkeen tulivat toteutus ja arviointi, jotka tapahtuivat myös syksyn 2023 aikana. Näistä prosessin vaiheista lisää luvuissa 7.2. Pakopelin suunnittelu, 7.3. Pakopelin toteutus ja 7.4. Pakopelin arviointi.

## Kehittämistyön vaiheet



Kuvio 1. Kehittämistyön vaiheet

## 7 KEHITTÄMISTYÖN VAIHEET

### 7.1 Kehittämistyön menetelmä

Mielen hyvinvointia tukevan pakopelin toteutimme yhteiskehittämisenä ArcoKeravan asiakkaiden, nuoriso-ohjaajien sekä Keravan kaupungin kirjaston työntekijöiden kanssa. Yhteiskehittämisellä tarkoitetaan asiakkaiden sekä muiden sidosryhmien kanssa tehtävää yhteistyötä, jonka tavoitteena on kehittää esimerkiksi tuote, palvelu tai toimintamalli (Kähkönen, 2021). Kehittämistuotteemme idean synnystä kävimme dialogista keskustelua ArcoKeravan nuoriso-ohjaajien kanssa siitä, mitä teemoja pakopelissä käsitellään, missä tiloissa se voidaan toteuttaa ja minkä hyödyn asiakkaat siitä saavat. Kävimme opinnäytetyön alkuvaiheessa Keravan kaupungin kirjastolla näkemässä työntekijöitä, ohjaajia sekä tärkeänä koimme että näkisimme tilat, johon lähdimme kehittämään pakopelihuonetta. Tilojen näkeminen auttoi meitä pakopelihuoneen kehittämisvaiheessa. Tilat muun muassa määräsivät montako rastia pelissämme tulisi olemaan.

Asiakkaiden sekä muiden yhteistyökumppaneiden osallistaminen kehittämisessä mahdollistaa yhdessä sekä toisilta oppimisen. Kähkösen (2021) mukaan asiakkaiden osallistaminen tuotteen kehittämisessä on toimivan lopputuloksen kannalta tärkeää. Näin saadaan asiakkaan tarpeet, toiveet ja mahdolliset esiin nousevat ongelmakohdat huomioitua. Yhteiskehittämisprosessin tarkoituksena onkin tuoda yhteen erilaisia kokemuksia, asiantuntijuutta, tarpeita ja toiveita. Näin ollen yhteiskehittäminen on keino vahvistaa myös osallisuutta sekä lisätä erilaisien sidosryhmien keskinäistä ymmärrystä. Eri näkökulmien huomioiminen onkin tärkeää eri kehittämistarpeissa. (Mansbridge, 2015, s. 39.)

### 7.2 Pakopelin suunnittelu

Opinnäytetyömme suunnitteluprosessi käynnistyi syksyllä 2022 ideasta luoda toiminnallinen pakopeli sateenkaarinuorille, jonka teemana on mielen hyvinvointi. Opinnäytetyöprosessin alkaessa eräs ryhmäämme kuuluva jäsen työskenteli

vapaaehtoisena ArcoKeravalla. Innostuimme heti mahdollisesta opinnäytetyöhömme sopivasta yhteistyötahosta ja melko pian sen jälkeen sovimme ArcoKeravan työntekijöiden kanssa tapaamisen, jossa esittelisimme heille opinnäytetyömme idean.

Sisällyttäisimme pakopeliin erilaisia rasteja, joissa käsiteltäisiin mielen hyvinvointia edistäviä aiheita. Onnistuaksemme tekemään pakopelistä pelaajilleen mahdollisimman kiinnostavan ja samaistuttavan, meidän tuli huomioida tietyt asiat. Tällaisia huomioon otettavia asioita olivat esimerkiksi ArcoKeravan asiakaskunnan nuori ikä, ikään perustuva elämäntilanne ja vaikeustaso pakopelin tehtävissä sekä seksuaali- ja sukupuolisensitiivisyys. Näiden huomioiden pohjalta kehitimme pakopeliin tarinan teini-ikäisestä Kuura-nimisestä henkilöstä, joka katoaa kesken koulupäivän. Pakopelin hyväksytyt läpäiseminen edellyttää, että pelaajat löytävät Kuuran ennen tietyn ajan päättymistä. Pelaajat etsivät Kuuraa yhteensä neljältä eri rastilta, joihin eteneminen tapahtuu tietyssä järjestyksessä. Nimesimme rastit kouluksi, sosiaalseksi mediaksi, kirjastoksi ja Kuuran kodiksi.

Pakopelin suunnittelu oli nyt vaiheessa, jossa oli tiedossa teema, alustava juoni, rastien nimet sekä asiakaskohderyhmä. Olimme valmiita esittelemään idean ArcoKeravan työntekijöille. Esittelypäivänä paikalla ArcoKeravassa ollut nuorisotyöntekijä ja ArcoKerava hankkeen koordinaattori puolsi ideaamme pakopelistä ja saimme vahvistuksen siitä, että toteuttaisimme pakopelin ArcoKeravassa. Samalla käynnillä tutustuimme ArcoKeravan omiin sekä Keravan kaupungin kirjaston tiloihin, jonka jälkeen aloimme suunnittelemaan visuaalista näkökulmaa pakopeliin. Lisäksi työntekijät esittelivät meille tavaroita, joita saimme käyttööme pakopeliin. Tarvitsimme tutkimusluvan peliä pelaavien asiakkaiden nimettömien palautelomakkeiden vuoksi. Tutkimusluvan saimme Keravan kaupungin vapaa-ajan ja hyvinvoinnin toimialalta.

Keväällä 2023 aloitimme rastien sisältöjen suunnittelun. Rasteilla olevien tehtävien tuli olla sopivan haastavia sekä sisällöiltään informatiivisia, mutta pelaamisen oli samalla tarkoitus olla viihdyttävää ja pelaajan mielenkiinnon säilytettävä pelin loppuun asti. Etsimme pakopelimme teemaan liittyvää tietoa käyttäen monipuolisesti lähdekirjallisuutta hyväksemme. Haimme inspiraatiota pakopelin

tehtävien suunnitteluun käymällä myös itse pelaamassa pakohuonepeliä Escape Room Helsingissä. Osa ryhmämme jäsenistä ei ollut aikaisemmin pelannut pakohuonepeliä, joten koimme hyödylliseksi, että jokainen sai kokemuksen pelaamisesta. Sen lisäksi saimme uusia ideoita omaan pakopeliimme, joita muutimme pakopelimme teeman mukaiseksi.

Päätimme, että tapa, jonka koimme järkeväksi osallistaa ArcoKeravan asiakkaita sekä työntekijöitä pakopelin suunnitteluun ja kehittämiseen, oli demoversion järjestäminen syyskuussa 2023 ennen lopullista pakopeliä. Ennen demoversion järjestämistä, ryhmästämme osa kävi ArcoKeravan tiloissa varmistamassa, että kaikki tarvitsemamme tavarat ja tila, jossa demoversio järjestetään, olisi käytössä. Demoversiosta tiedotettiin ArcoKeravan asiakkaiden ja henkilökunnan eräässä sosiaalisen median keskusteluryhmässä. Samassa tiedotteessa ilmoitettiin, että alaikäisen pelaajan huoltajan on allekirjoitettava lupalappu ennen alaikäisen pelaajan osallistumista pakopeliin. (Liite 1.) Teimme lupalapun ja lähetimme sen sähköpostilla ArcoKeravan työntekijälle, joka tulosti ne Keravan kaupungin kirjaston infopisteelle. Demoversioon ilmoittautui ja osallistui kaksitoista henkilöä. Jaoimme osallistujat kahteen ryhmään eli pakopelin demoversiota pelattiin yhteensä kaksi kertaa.

Pakopelin molempiin versioihin, demo- sekä lopulliseen versioon olimme tehneet omat palautelomakkeet ja lähettäneet ne ArcoKeravan työntekijälle ennen demoversion järjestämisestä. (Liite 2. ja Liite 4.) ArcoKeravan työntekijä oli tulostanut palautelomakkeet valmiiksi ja sovimme, että demoversion pelaamisen jälkeen työntekijä jakaa pelaajille palautelomakkeet. Demoversion pelanneet asiakkaat täyttivät sekaannuksen vuoksi lopulliseen versioon tarkoitetut palautelomakkeet ja ryhmämme huomasi tämän virheen liian myöhään. Päätimme lopulta hyödyntää pakopelin kehittämisessä niitä palautelomakkeita, joita ei ollut tarkoitus käyttää vielä demoversiossa. Enimmäkseen hyödynsimme kuitenkin pakopelin demoversiota pelanneiden asiakkaiden sekä ArcoKeravan henkilökunnan antamaa suullista palautetta pelin kehittämisessä lopulliseen versioonsa. Lisäksi demoversion aikana tekemämme omat havainnot vaikuttivat siihen, että päädyimme muokkaamaan joitain rasteihin sisällytettyjä tehtäviä selkeämmiksi.

### 7.3 Pakopelin toteutus

Pakopelin lopullinen toteutus järjestettiin lokakuussa 2023. Pakopelistä tiedotettiin ArcoKeravan, Keravan kaupungin kirjaston ja Keravan kaupungin sosiaalisen median kanavilla. Lisäksi ArcoKeravan henkilökunta mainosti pakopeliä Keravan ammattikoulun oppilaille siellä vieraillessaan. Pakopeli järjestettiin ArcoKeravan omissa tiloissa siten, että koko nuorisotila, nimeltään Satusiipi, jaettiin siirrettävillä seinäkappaleilla kahteen osaan. Huoneen toisessa osassa pelattiin pakopeliä ja toisessa osassa nuoret viettivät yhdessä aikaa. Ennen pakopelin aloitusta ryhmämme esittäytyi ArcoKeravan asiakkaille sekä henkilökunnalle. Kerroimme kehittämispainotteisen opinnäytetyömme tarkoituksen sekä tavoitteen. Avasimme mielen hyvinvoinnin käsitettä, jotta pelaajilla on ymmärrys siitä, miksi peli sisältää mielen hyvinvointia tukevia teemoja. Pyrimme luomaan tilanteeseen mahdollisimman mukavan ja rennon tunnelman. Ohjeistimme halukkaita pelaajia jakautumaan ryhmiin ja keksimään ryhmällensä oman nimen. Pakopeliin osallistui yhteensä kolmetoista pelaajaa, jotka jakautuivat kolmeen eri ryhmään. Pakopeliä pelattiin kolme kertaa, jokainen ryhmä vuorollaan. Me pakopelin ohjaajat olimme koko ajan läsnä siinä osassa huonetta, jossa pakopeliä pelattiin. Annoimme keskittymisrauhan pelaajille olemalla hiljaa omilla määrätyillä paikoillamme.

Kun ryhmä saapui tilaan, jossa pakopeliä pelataan, kerroimme pakopelin säännöt. Sääntöjen kertomisen yhteydessä esittelimme myös rastien nimet. Pakopeli sisälsi yhteensä neljä rastia, joissa pelaajat ryhminä ratkoivat erilaisia tehtäviä päästäkseen seuraavalle rastille. Nämä rastit olivat etenemisjärjestyksessä nimeltään koulu, sosiaalinen media, kirjasto ja Kuuran koti. Käytännössä rasteilla tarkoitetaan neljää pöytää, jotka olimme sijoittaneet neliön muotoisen tilan jokaiseen kulmaan. Pakopelin käsikirjoitukseen on liitetty kuvia pakopelin rastien asetelmasta. (Liite 5.). Jokaisella pöydällä oli johdatteluteksti, joka antoi pelaajille vinkin etenemiseen rastilla. Yhdellä rastilla oli 2–4 ratkaistavaa tehtävää. Eri rasteilta pelaajat saattoivat löytää myös esineitä, jotka olivat välttämättömiä vasta myöhemmässä vaiheessa pakopeliä. Lopulta peli päättyi Kuuran olinpaikan selviämiseen viimeisellä rastilla. Pakopelin sisältö kokonaisuudessaan tehtävineen on luettavissa pakopelin käsikirjoituksesta (Liite 5.). Käsikirjoitus on tehty myös englanniksi (Liite 6.).

## 7.4 Pakopelin arviointi

ArcoKeravan työntekijät kertoivat jo ennen demoversion toteutusta, että asiakkaissa on aistittavissa selkeää innostusta ja jopa pientä jännitystäkin. Arviomme yhdessä ArcoKeravan työntekijöiden kanssa, että innostus säilyi koko pelin ajan ja vielä sen jälkeenkin. Demoversion jälkeen molemmat ryhmät jäivät pohtimaan yhdessä pelin kulkua, pelin päähenkilöä sekä omaa toimintaansa. Tästä päätimme, että pakopelimme puhutteli nuoria juuri toivomallamme tavalla. Pakopelin demoversiosta saamamme palaute nuorilta oli pelkästään positiivista. Nuorilla ei ollut varsinaisia kehittämis- tai muutosehdotuksia lopulliseen pakopeliin. Tämä saattoi tietenkin johtua palautelomakkeiden sekaannuksesta, josta oli maininta jo aikaisemmin tässä luvussa. (Liite 4.).

Kirjasimme ylös havaintoja pelinkulusta demoversion aikana. Suurin osa havainnoistamme liittyi tiettyjen rastien tehtävien helpottamiseen ja selkeyttämiseen. Esimerkkinä ”Sosiaalinen media” rastilla pelaavat saivat käyttöönsä tabletin ja pääsyn pakopelin juonen päähenkilömme Kuuran sosiaalisen median kanaviin. Aluksi QR-koodi johdatti pelaajat Kuuran Tumblr:iin. Tumblr on blogipalvelu, jonne käyttäjät voivat tehdä esimerkiksi omia blogipostauksiaan ja jakaa erilaista sisältöä. Molempien ryhmien pelatessa demoversiota havaitsimme, että tekemämme hämääviksi tarkoitetut blogipostaukset aiheuttivat pelaajissa paljon uteliaisuutta. Jouduimme pelin aikana ohjeistamaan pelaajia suullisesti menemään oikeaksi tarkoitettuun sivustoon Tumblr:ssa, jotta pelaajat eivät päädy väriin sivustoihin. Päädyimme siis poistamaan osan tekemistämme blogipostauksista selkeyttääksemme kokonaisuutta ja samalla huomioiden alaikäisten pelaajien nettiturvallisuuden. Toinen esimerkki tekemistämme havainnoista liittyy ”Kirjasto”- rastiin, jossa yhtenä tehtävänä oli täyttää ”Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät” tietovisa. Tietovisa sisälsi monivalintakysymyksiä ja oikeiden vastausten perusteella pelaajien tuli päätellä koodi numerolukkoon, jolla pääsee etenemään rastilla. Demoversiossa havaitsimme, että osa tietovisan kysymyksistä oli liian haastavia. Toinen ryhmistä sai numerokoodin auki pelkästään arvuuttelulla ja toinen ryhmä pyysi apua ohjaajilta. Yhteen palautelomakkeeseen oli kirjattu kysymyksen ”Mitä opin pakohuonetta pelatessani?” vastaukseksi erään kysymyksen väärä vastausvaihtoehto. Tarkoituksenamme ei ollut opettaa väärää tietoa

nuorille, joten päädyimme helpottamaan tietovisan kysymysten vastausvaihtoehtoja. Yksi oleellisimmista havainnoistamme liittyi kuitenkin asettamaamme aikarajaan. Demoversiossa aikaa pakopelin suorittamiseen oli yksi tunti. Päädyimme tekemiemme muutosten vuoksi laskemaan myös aikarajaa 45 minuuttiin.

Demoversion jälkeen saimme suullisesti ArcoKeravan työntekijöiltä palautetta sekä kehittämissuhteita pakopeliin. Kehittämissuhteita saimme yhteensä neljä. Ensimmäinen liittyi rastien välisten siirtymien selkeyttämiseen. Ehdotuksena oli jonkinlainen äänimerkki siirtymisen merkiksi. Tämän pohdittiin lisäävän innostusta ja onnistumisen kokemusta. Lisäsimme äänimerkin lopulliseen pakopeliin. Äänimerkki laitettiin soimaan pelinohjaajan puhelimesta aina, kun rastilta sai siirtyä seuraavaan. Äänimerkinä toimi puhelimen ilmoitusääni.

Toinen kehittämissuhteus oli lähinnä vain pohdintaa siitä, voisiko pakopelin toteuttaa siten, että ohjaajat eivät olisi läsnä huoneessa, jossa peliä pelataan. Käytännössä tämä tarkoittaisi sitä, että pelaajat olisivat keskenään lukitussa tilassa. Pelinohjaajat seuraisivat tilan ulkopuolelta pelin etenemistä jonkin teknologisen ratkaisun avulla ja olisivat näin myös pelaajien saatavilla tarvittaessa. Perusteluna tälle ehdotukselle oli, että pelaajat saisivat täydellisen rauhan pelin pelaamiseen, eivätkä kiinnittäisi mitään huomiota paikalla oleviin pelinohjaajiin. Jäimme pohtimaan tätä vaihtoehtoa ryhmässämme ja kysyimmekin pelaajien mielipidettä. Pelaajat kokivat miellyttävänä sen, että tarvittaessa pelinohjaajien kanssa voi kommunikoida samassa tilassa, jossa pakopeliä pelataan. Yksi pelaajista mainitsi, että pelinohjaajien läsnäolo loi turvallisuuden tunnetta. Havaitimme myös, että tabletin käytössä molemmat ryhmät tarvitsivat apua teknisten ongelmien vuoksi. Koimme käytännölliseksi sen, että pelinohjaajat pystyivät välittömästi auttamaan teknisissä ongelmissa. Lopulta arvioimme, että jatkossakin on hyvä, että pelinohjaaja on samassa tilassa, jossa pakopeliä pelataan.

Kolmas kehittämissuhteus, jonka työntekijöiltä saimme, oli pakopelin päätyttyä käytävä yhteinen loppukeskustelu pelaajien ja pelinohjaajien kanssa pelaajien pelikokemuksesta. Loppukeskustelun tarkoitus olisi mahdollistaa suullisen palautteen anto sekä jakaa mahdollisesti pelin aikana heränneitä tuntemuksia yhteisesti. Tämän lisäsimme lopulliseen pakopeliin. Koimme hyväksi ideaksi sen,



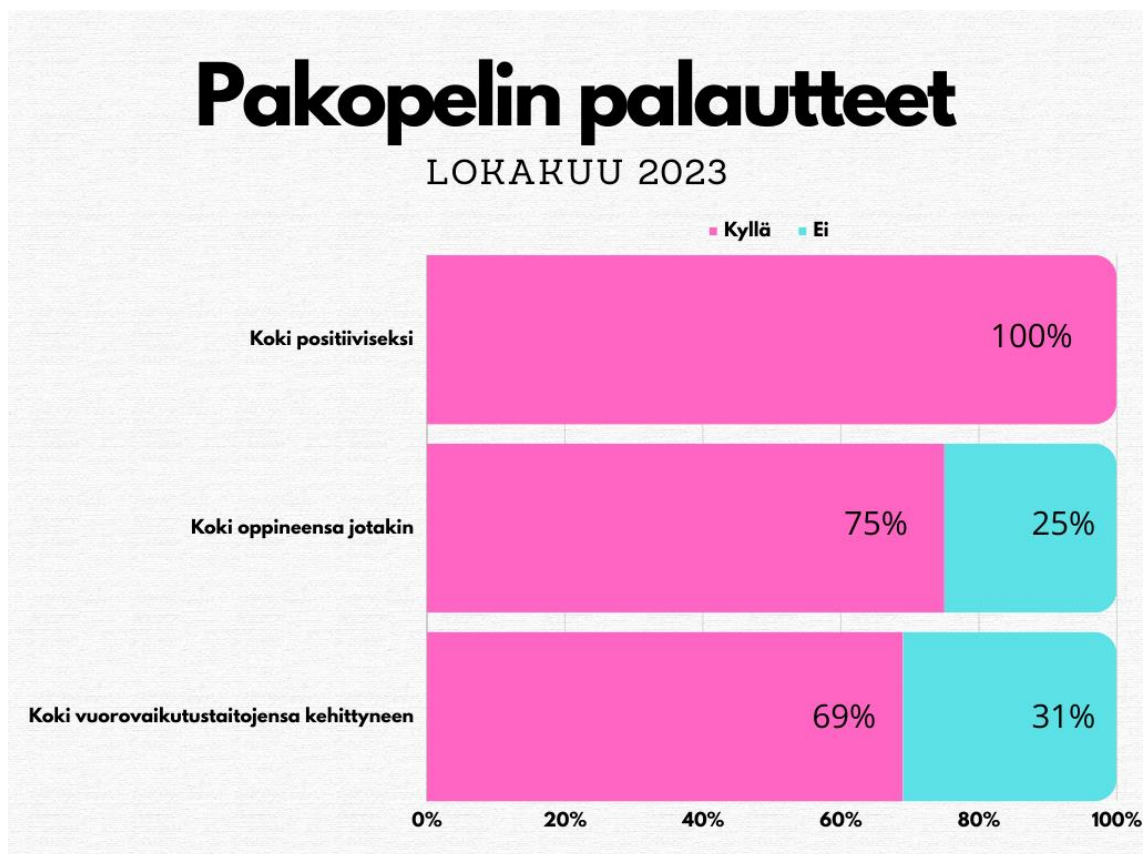
että kirjallisen palautelomakkeen lisäksi pelaajille mahdollistetaan heti pakopelin jälkeen apukysymysten avuin kertominen ajatuksista ja kokemuksista. Olimme lopullisessa pakopelissä sekä ennen että jälkeen enemmän sanallisessa vuorovaikutuksessa asiakkaiden kanssa.

Neljäs kehittämissuositus oli, että pelin pelinohjaajat avaisivat pelaajille mielen hyvinvoinnin käsitettä. Useimmat pelaajat olivat työntekijöiden mukaan jääneet demoversion jälkeen pohtimaan mielen hyvinvoinnin käsitettä ja sitä, miten se liittyy pakopeliin. Tämän toteutimme lopullisessa pakopelissä siten, että avasimme mielen hyvinvoinnin käsitettä samalla, kun esittelimme itseämme ja opin- näytetyömme asiakkaille yhteisesti ennen pelin alkua.

Lopullisesta pakopelistä pelaajilta saatu suullinen ja kirjallinen palaute oli positiivista. Pelaajista osa kertoi, että oli hauskaa toimia ryhmässä ja eläytyä Kuuran kaverin rooliin pelissä. Päätelimme, että Kuura oli samaistuttava hahmo nuorille. Nuoret oppivat tuntemaan Kuuraa pelin aikana ja heille vaikutti olevan mieluinen ajatus, että hänkin käy ArcoKeravassa. Pelinohjaajille näyttäytyi pakopelin aikana, että kavereiden merkitys ja kuuluminen johonkin yhteisöön on todella vahvasti tärkeä asia nuorten elämässä. Eräs nuori oli palautteeseen kirjoittanutkin oppineensa pakopelistä sen, että ystävistä tulee pitää huolta.

Palautelomakkeiden sekaannuksen vuoksi päädyimme ratkaisuun, jossa yhdistimme asiakkaiden antaman kirjallisen palautteen pakopelin demo- ja lopullisesta versiosta. Tähän vaikutti myös se, että osa lopullisen version pelaajista olivat jo täyttäneet saman palautelomakkeen demoversiosta, eikä heillä ollut tarvetta muuttaa tai lisätä palautetta. Yhteensä 16 asiakasta antoi kirjallisen palautteen pakopeleistä. Nämä palautteet on kuvattu alla olevassa kuviossa. Pelaajien täyttämien palautelomakkeiden mukaan pakopeli oli kokemuksena positiivinen kaikille sitä pelanneille. Tämä on kaikista tärkein palaute huomioiden oppin- näytetyömme tavoitteen. Vastaajista 69 % kertoi, että pakopeli kehitti pelaajien ryhmä- työskentelytaitoja. 31 % pelaajista koki oppineensa jotain pelatessaan pakopeliä ja saman verran pelaajista koki oppineensa lisää sateenkaarevasta toiminnasta. Vain 13 % vastaajasta oppi uutta tietoa hyvinvoinnista. (Kuvio 2).

Jokainen palautetta antanut, eli 100 % vastaajista vastasi pakopelin olleen positiivinen kokemus ylipäättään ja kritiikki peliin koski lähinnä tehtävien vaikeustasoa. Suurin osa vastaajista, kaksitoista nuorta kuudestatoista, koki oppineensa jotain, ja erityisesti siitä, missä lähikunnissa järjestetään ArcoKeravan tapaista sateenkaaritoimintaa. Valtaosa, yksitoista vastaajaa kuudestatoista, myös koki kehittyneensä vuorovaikutuksessa pelin aikana. (Kuvio 2).



Kuvio 2. Pakopelin palautteet

## 8 POHDINTA

### 8.1 Pohdinta kehittämisen prosessista

Opinnäytetyöprosessimme kehittäminen eteni lineaarisen mallin mukaisesti. Aluksi ideoimme opinnäytettämme aihetta, jonka jälkeen etenimme suunnittelu- vaiheesta toteutukseen, ja tämän jälkeen arviointivaiheeseen. Yhteiskehittäminen oli toimiva menetelmä opinnäytetyöprosessissamme. Tuote vastaa parhaiten haluttua lopputulosta, kun huomioidaan tuotteen kehittämisen kannalta keskeiset mutta erilaiset näkökulmat.

Pakopelin suunnitteluvaiheessa kokonaisuuden hahmottaminen oli haastavaa, sillä pelissä oli monta vaihetta sekä näkökulmaa, jotka halusimme huomioida. Halusimme tehdä pelistä monipuolisen ottaen huomioon, että sen sisältö on pelaajille mahdollisimman kiinnostava, informatiivinen sekä mielenhyvinvointia tukeva. Peliä luodessa meille oli tärkeää myös, että pelin kulku toimisi mahdollisimman moitteettomasti sekä juoni olisi suunniteltu niin, että se käsittelee hyvinvointia sekä seksuaali- ja sukupuolivähemmistöön liittyviä teemoja. Pakopelin kokonaisuudesta tuli toimiva, johon vaikutti huolellisesti suunnitellut pakopelin rastit. Rastien avulla pystyimme tuomaan esille tietoperustaan käytettyä tietoa laaja-alaisesti. Demoversion jälkeen saimme varmuuden pelin toimivuudesta, ja ryhmämme sekä yhteistyökumppani oli tyytyväinen pelin kokonaisuuteen.

Prosessin aikana opimme käyttämään omia vahvuuksiamme ja valjastamaan niitä ryhmän käyttöön. Opinnäytetyöprosessiimme sisältyi myös haasteita, jotka liittyivät nelihenkisen ryhmämme keskinäisiin ajoittaisiin aikataulus- ja kommunikaatiovaikeuksiin. Käytännössä nämä haasteet johtivat siihen, ettemme saaneet opinnäytetyötä valmiiksi asettamassamme tavoiteajassa. Ryhmämme toiminta kuitenkin kehittyi vaihe vaiheelta ja opimme jakamaan osa-alueet jokaisen vahvuusalueille, joka lisäsi työskentelyn tehokkuutta.

## 8.2 Pohdinta eettisyydestä ja luotettavuudesta

Turvallisemman tilan periaatteisiin kuuluu, että ketään ei syrjitä, ei sukupuoleen tai seksuaaliseen suuntautumiseen liittyvissä asioissa, eikä missään muussaakaan. Turvallisen tilan periaatteisiin kuuluu myös koskemattomuus, sekä hyvän yhteishengen luominen yhdessä. (Sinuiksi ry, i.a.) Koska opinnäytetyömme toteutettiin ArcoKeravan tiloissa, toteutimme sen noudattaen turvallisemman tilan periaatteita. Arvostamme kaikkia yhdenvertaisesti ja kunnioitamme jokaisen itsemääräämisoikeutta, sekä oikeutta määritellä itse oman sukupuolensa, nimensä, emme tee ihmisistä oletuksia esimerkiksi ulkonäön perusteella. Jos joku termi ei ole tuttu, sitä saa kysyä, eikä erehtyminen ole syy sulkea ketään ulkopuolelle tai kohdella väärin.

Tila on päihteetön ja tässä tapauksessa myöskään energijuomat eivät ole sallittuja, ei nuorten eikä ohjaajienkaan nauttimana. Olemme kaikki yhdenvertaisia, opimme ja teemme yhdessä. Sama vaitiolovelvollisuus, joka koskee ArcoKeravan ohjaajia ja vapaaehtoisia, koskee myös opiskelijoita. Emme keränneet osallistujien henkilötietoja. Nuorten nimiä ei kysytty missään vaiheessa peliä, vaan ryhmät saivat itse nimetä ryhmänsä. Suostumuslomakkeissa olisimme saaneet tietoomme nuorten nimet, ellemme olisi sopineet, että lomakkeet menevät suoraan ArcoKeravan työntekijöille. Työntekijät kertoivat meille, keillä nuorilla oli lupa pelaamiseen ja näistä nuorista nuoret itse kokosivat ryhmät.

Opinnäytetyö on tehty prosessina yhdessä ohjaajan sekä yhteistyökumppanin kanssa, ja eettisistä syistä huolehdimme yhteisistä säännöistä. Opinnäytetyön prosessi on pitkä ja siihen liittyy monia eri vaiheita, joten huolehdimme siitä, että kommunikoimme yhteistyökumppanimme kanssa ja raportoimme mahdollisista muutoksista sekä pysyimme avoimena haasteiden kanssa.

Käytimme jo olemassa olevaa tutkimustietoa varmistaaksemme, että käyttämämme tieto on ajan tasalla ja näin pystymme pitämään huolen, että pakopeli on nuorille avartava sekä terveyttä edistävä kokemus. Pidimme huolta, että lähteet olivat oleellisilta osin tuoreita, erityisesti tutkimukset sateenkaarinuorten nykytilanteesta.

Arene (2020) on koonnut sekä kirjoittanut laajan listan Opinnäytetyön eettisistä ohjeista. Seurasimme opiskelijoille luotua muistilistaa siitä, mihin opinnäytetyötä kirjoittaessa on hyvä kiinnittää huomiota. Opiskelijan muistilistalta meidän työhömmme liittyviä ohjeistuksia ovat muun muassa tutustuminen tutkimuseettisiin ohjeisiin, yhdessä sovitut ohjaajan ja yhteistyökumppanin kanssa tarvittavat sopimukset sekä ymmärrys siitä, että opinnäytetyömme on julkinen asiakirja.

Arenen lisäksi perehdyimme Tutkimuseettisen Neuvottelukunta TENK:in hyvään tieteelliseen käytäntöön, eli HTK:hon. Tieteellinen tutkimus, jota ei ole suoritettu HTK:n edellyttämällä tavalla, ei ole eettisesti hyväksyttävää tai luotettavaa, eivätkä sen tulokset uskottavia. Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu neljä eri perusperiaatetta. Luotettavuus, eli varmistetaan tehtävän tutkimuksen laatu suunnittelusta asti aina menetelmiin, analyysiin sekä voimavarojen käyttöön asti. Rehellisyys, johon kuuluu avoimuus raportoitaessa ja viestitessä tieteellisestä toiminnasta, sekä suunnittelussa, toteutuksessa ja arvioitaessa toimintaa. Arvostus niin kollegoita kohtaan, kuin yhteiskuntaa ja kulttuurejakin kohtaan. Viimeisenä vastuunkanto, joka kulkee läpi tutkimuksen elinkaaren, ideasta toteutukseen, julkaisemiseen ja vaikutuksiin asti. (Tutkimuseettinen Neuvottelukunta, 2023, s. 11–12.)

Suomi on monikulttuurinen eivätkä kaikki osaa Suomen kieltä. Vuonna 2022 Suomessa asui 508 000 ulkomaalaistaustaista, mikä tekee noin 9 % koko väestöstä (Tilastokeskus, i.a.). Huomioimme tämän pakopelin suunnittelussa. Osa ArcoKeravan työntekijöistä kommunikoi englannin kielellä. Johdattelutekstit sekä kyltit tehtiin englannin ja suomen kielellä ja fonttivalinnoiltaan ne olivat mahdollisimman saavutettavia. Lisäksi sosiaalisen median rastilla oleva sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöistä oleva tietovisa tehtiin myös englannin kielellä, samoin Tiktok-video. Tiktok-videossa oli puheen lisäksi tekstitys, jotta esteettömyys toteutuu. Jätimme pakopelin Keravan kaupungin kirjaston käytettäväksi ja pelin ohjeet kirjoitettiin suomeksi sekä englanniksi.

Otimme huomioon myös pelin suunnittelussa sen, ettemme käsittelee liian arkoja aiheita. Halusimme, että aiheet olisivat positiivisia ja huomio tulisi keskittymään

erityisesti niihin iloiseihin asioihin, joita sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöön kuulumiseen liittyy. Nämä tulivat esille etenkin seksuaali- ja sukupuolivähemmistöaiheisessa tietovisassa sekä hyvinvointia käsittelevässä tietovisassa. Päähenkilö Kuuran nimi valikoitui siksi, että se on sukupuolineutraali nimi ja pakopelin kannalta ei ole oleellista, mitä sukupuolta henkilö on. Pakopelin edetessä selviää, että Kuuraa kiusataan, mutta lopuksi myös selviää se, että Kuuralla on onneksi turvallisia aikuisia ympärillään, joille kertoa kiusaamisesta. Hänellä on myös ystäviä, jotka välittävät. Olimme valmiita jättämään kiusaamisteeman pois, sillä aluksi se tuntui kokonaisuudesta irralliselta. Ei olisi ollut tähdellistä kertoa pelin alussa, että Kuuraa kiusataan ja se olisi antanut nuorille väärän sanoman, jos pakopelin aikana kiusaamiseen ei olisi puututtu mitenkään.

Tiedossamme oli, että ArcoKeravan kävijöistä suurin osa on alaikäisiä. Tätä varten olimme jo etukäteen toimittaneet lupalaput kirjastolle. Lapuissa luki neutraalisti, että kyseessä on kirjastolla järjestettävä pakopeli, josta kerätään anonymisti mielipiteitä nuorilta. Mainintaa sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöistä ei ollut. Emme säilyttäneet suostumuslomakkeita, vaan niitä käsitelivät vain ArcoKeravan työntekijät. Näin turvasimme nuorten oman vapauden kertoa mahdollisesta seksuaali- tai sukupuolivähemmistöön kuulumisestaan omille huoltajilleen, jos tai kun itse haluavat ja näin myöskään emme itse tulleet käsitelleeksi nuorten tietoja. Iso ikäjakauma oli myös meidän tiedossamme, mutta suurin osa kävijöistä oli tietojemme mukaan 14–16-vuotiaita, eikä ikäero ole koskaan ollut ongelma nuorten yhteisissä muissa toiminnoissa, eikä myöskään aikaisemmissa pakopeleissä, joita kirjastolla on järjestetty. Vain harva kävijä on yli 16-vuotias, vaikka joitakin 18–22-vuotiaita löytyy ArcoKeravan vakiokävijöistä. Myös vain harva on 12–13-vuotiaita.

Olimme varautuneet ohjaamaan nuorempia pelaajia vahvemmin pelin kulussa ja puolestaan rajaamaan aikaa lyhyemmäksi, mikäli pelaajat olisivat täysi-ikäisiä. Pelaajat olivat kuitenkin pääosin osin yläkouluikäisiä. Lisäksi kahteen ryhmään osallistui kaksi työntekijää: demoversiossa yksi ArcoKeravan vapaaehtoistyöntekijä, joka antoi nuorten ensin itse yrittää, ennen kuin auttoi ja lopullisessa pakopelissä yksi ArcoKeravan työntekijä, jolla oli apunaan nuoria, jotka olivat

suorittaneet demoversion. Pakopeli toimi havaintojemme mukaan niin nuorille kuin aikuisillekin.

### 8.3 Pohdinta ammatillisesta kasvusta

Sosionomin kompetensseihin kuuluvat ammattieettisesti toimiminen sekä yhdenvertaisuuden ja tasa-arvon edistäminen. Lisäksi sosionomin kuuluu ottaa huomioon haavoittuvassa asemassa olevat yksilöt ja yhteisöt, edistää toimillaan heidän hyvinvointiaan sekä ymmärtää moninaisuutta. Sosiaalialan ammattilaisen tulee toimia vuorovaikutustilanteissa sensitiivisesti (Diak, i.a.)

Asetimme ryhmällemme opinnäytetyöprosessin alussa ammatillisen kasvun tavoitteita. Tavoitteet ovat luettavissa luvussa 5 Tarkoitus ja tavoite. Yhtenä ammatillisen kasvun tavoitteenamme oli lisätä ymmärrystä sateenkaarinuorten moninaisuutta kohtaan. Ymmärrys moninaisuutta kohtaan kasvoi aluksi tiedonhaun kautta sekä tämän jälkeen tutustuessamme nuoriin ArcoKeravan tiloissa. Pelin suunnittelussa otimme moninaisuuden huomioon sukupuolisensitiivisellä kielenkäytöllä sekä loimme turvallisen ja myönteisen ilmapiirin pakopelin aikana olemalla läsnä turvallisina aikuisina nuorille sekä kannustamalla positiivisesti onnistumisten hetkellä. Moninaisuuden huomioon ottaminen näkyy myös saavutettavuuden kautta. Jo aikaisemmin olemme kertoneet, että meille oli tärkeää, että pakopeli olisi mahdollisimman saavutettavissa useammalle ihmiselle. Moninaisuus ei näy pelkästään siinä, että pakopeli mahdollisti myös englanninkielisten pelaajien osallisuuden, vaan otimme huomioon myös esimerkiksi kuulovammaiset tekstittämällä suomeksi ja englanniksi TikTok-videon, joka näkyy pelin aikana. Huomioimme pakopelissä myös selkeät värit ja fontit kaikissa teksteissä.

Sateenkaarinuorten moninaisuuden ymmärtämisen lisäksi ammatillisen kasvun tavoitteenamme oli ymmärtää sensitiivisyyden merkityksellisyys sateenkaarinuorten kanssa työskennellessä ja ylipäätään sen merkitys eri asiakasryhmien kanssa sosiaalialalla. Sensitiivistä vuorovaikutusta pääsimme toteuttamaan useassa vuorovaikutustilanteessa ArcoKeravan sateenkaarinuorten ja ArcoKeravan työntekijöiden kanssa. Kohtasimme nuoret kunnioittavasti ja sensitiivisesti.

Annoimme nuorille tilaa puhua ja toimia ryhmänä pakopelin aikana. Toimme kuitenkin esille, että olemme koko pakopelin ajan saatavilla ja nuorilla oli koko ajan läsnä turvallinen aikuinen. Havainnoimme myös ryhmädynamiikkaa ja olimme valmiita puuttumaan esimerkiksi konfliktitilanteessa. Tämän kautta uskomme, että nuoret uskalsivat avoimin mielin kertoa mielipiteitään demoversiosta ja lopullisesta pakopelistä ja osa pelaajista jäi juttelemaan muistakin asioista meidän kanssamme pelin päätyttyä.

Oman toimintamme reflektointi on kasvanut koko opintojen aikana sekä etenkin opinnäytetyöprosessimme aikana. Tämän asetimme myös yhdeksi ammatillisen kasvun tavoitteeksi, koska sosiaalialan ammattilaisen on tärkeää tunnistaa omat vahvuutensa sekä kehittämiskohtansa. Työyhteisöt koostuvat myös erilaisista ihmisistä, joilla on omat vahvuudet. Omien vahvuuksien ja kehittämiskohtien tunnistaminen on tukenut ammatillista kasvuamme. Tunnistamisen kautta pysyimme tekemään työnjakoa hyödyntäen jokaisen vahvuuksia. Pakopelissä nuorten vuorovaikutus- ja ryhmätyötaidot lisääntyivät ja nämä tulokset ovat luettavissa luvussa 7.4 Pakopelin arviointi. Asetimme omaksi ammatillisen kasvun tavoitteeksi myös vuorovaikutus- ja ryhmätyötaitojen lisääntymisen, koska sosiaalialalla töitä ei tehdä yksin. Koska kyseessä oli neljän hengen ryhmätyö ja opinnäytetyöprosessi oli pitkä, saimme yli vuoden työskennellä yhdessä tiiviisti. Tämä edesauttoi vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytaitojen kehittymistä prosessin aikana.

Ammattieettisyys ja sen kasvu näkyivät useassa osassa opinnäytetyöprosessin aikana. Etenkin pakopelin suunnittelussa pidimme tärkeänä osana osallisuuden edistämistä. Tämä on myös yksi sosiaalialan ammattilaisen osaamisvaatimus (Diak, i.a.). Kehittämistyömme yhtenä tärkeimpänä tavoitteena oli luoda ArcoKeravan sateenkaarinuorien tarpeisiin vastaava peli. Tämä tarkoitti sitä, että osallitimme ArcoKeravan nuoria mukaan kehittämään pakopeliä. Demoversion jälkeen nuoret olivat positiivisessa vuorovaikutuksessa ryhmämme kanssa ja antoivat mielellään palautetta suullisesti ja kirjallisesti. Osa nuorista oli samoja varsinaisena pakopelipäivänä ja tulivat innoissaan katsomaan, mitä olimme muuttaneet pakopeliin palautteiden perusteella. Osallisuuden edistäminen tältä osin onnistui



hyvin ja tämä itsessään tuki ammatillista kasvuamme, joka oli myös yksi ryhmämme tavoitteena.

#### 8.4 Johtopäätökset ja jatkokehittämisideat

Onnistuimme luomaan toiminnallisen mielen hyvinvointia tukevan pakopelin saateenkaarinuorille yhdessä ArcoKeravan asiakkaiden, työntekijöiden, vapaaehtoisten työntekijöiden sekä Keravan kaupungin kirjaston työntekijöiden kanssa. Yhteistyökumppanimme saumaton ja hyvin sujunut yhteistyö mahdollisti ryhmällemme täydelliset puitteet pakopelin yhteiskehittämiseen. Mielenhyvinvointia tukeva pakopeli mahdollisti pelaajille ryhmässä toimimisen ja sen opettelun, onnistumisen kokemuksen saamisen sekä hyvää mieltä tuottavan toiminnan. Osalle pelaajista pakopeli myös lisäsi tietoutta omaan hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä. Pelillisenä menetelmänä pakopeli haastoi pelaajat myös toimimaan paineen alla ja kisaamaan aikaa vastaan.

Asiakkailta sekä työntekijöiltä saamamme palaute osoitti ryhmällemme sen, että kokonaisuudessaan opinnäytetyömme tavoite toteutui. Onnistuimme luomaan pakopeliin tarinan, joka vetosi nuoriin juuri toivomallamme tavalla. Seuratesamme pakopeliä pelaavia nuoria, emme voineet välttyä itsekään innostukselta, joka pelaajista välittyi. Teettämämme palautekyselyn mukaan kaikki pelaajat olivat kokeneet pakopelin positiiviseksi ja se itsessään on jo ryhmällemme suuri saavutus. Palautekyselystä ilmeni myös, että vain 2/16 pelaajasta koki oppineensa uutta tietoa hyvinvoinnista. Tämä tulos yllätti meidät pienellä määrällään, mutta tavoitteeseen silti päästiin. Vaikka varsinaisesti uutta tietoa hyvinvoinnista valtaosa pelaajista ei kokenut oppineensa, niin havaintojemme perusteella pakopeli kuitenkin aktivoi pelaajia pohtimaan hyvinvoinnin teemaa koko pelin ajan. Pakopeli tarvikkeineen ja ohjeineen jäi ArcoKeravalle käyttöön yhdeksi työkaluksi heidän toiminnalleen.

Pohdimme ryhmässämme mielen hyvinvointia tukevan pakopelin jatkokehittämisen eri mahdollisuuksia jo prosessin suunnittelun aikana. Vastaan tuli tilanteita, jotka pakottivat meidät pohtimaan, toimiiko pakopelimme alkuperäinen idea

hyödyttävänä vielä tulevaisuudessakin? Ovatko välttämättä ne aiheet, joita käsitellään jollain rasteilla, vielä joidenkin vuosien päästä enää ajankohtaisia? Ovatko tietyt termit enää käytössä vai ovatko ne muuttuneet ja onko niitä tullut lisää? Päädyimme lopulta siihen johtopäätökseen, että pakopeliä on mahdollista kehittää sitä mukaan, kun aika kehittää ihmisiä. Pakopelin säännöt ja rastit tehtiin niin, että ne ovat tarvittaessa kätevästi muokattavissa. Lisäksi pohdimme, että voisiko pakopeliä pelata myös muut kuin sateenkaarinuoret? Mikään osa pelissä ei mielestämme ole esteenä sille, etteikö pakopeli toimisi myös muun asiakaskunnan parissa. Useat nuoret voisivat hyötyä siitä, koska pakopeli opettaa heille tärkeitä taitoja, kuten ryhmätyöskentelytaitoja sekä pakopelissä käsitellään nuorten liikuntaa, ravintoa ja unta. Pakopeli myös opettaa tärkeää tietoa sateenkaaritoiminnasta, jonka oppimisesta nuoret voisivat hyötyä. Pakopeli on suunniteltu enemmän nuorten tarpeita kuunnellen, mutta aikuinen kirjaston kävijä voisi myös nauttia siitä, jos on avoimella mielellä.

Voisi myös olla hyvä lähteä tutkimaan, miten muutoin pelillistämisen menetelmiä voidaan käyttää erityisesti sateenkaarinuorten kanssa. Olisiko esimerkiksi mahdollista luoda mobiilipelejä, joissa käsitellään nuoria puhuttavia aiheita? Erilaisia roolipelejä ArcoKeravan nuortenilloissa pelataankin ja olisi mielenkiintoista tutkia, miten tällaista fiktiiviseen hahmoon samaistumista ja eskapismia voitaisiin käyttää mielen hyvinvoinnin tukemiseen.

Luodessamme pakopeliä vierailimme myös erilaisilla sivustoilla, joista etsimme ideoita pakopelimme tehtäviin. Osalla noista sivustoista ja Facebook -ryhmistä vierailivat myös peruskoulujen opettajat, jotka olivat rakentaneet erilaisia pakopelejä esimerkiksi matematiikan opiskeluun. Opettajat olivat kuitenkin aina itse tehneet pakopelit alusta alkaen ja nyt pakopelin itse rakentaneina pohdimmekin, voisiko johonkin luoda esimerkiksi valmiita pakopelejä, joita opettajat voisivat hyödyntää työssään. Näin keventäisimme pelillisiä menetelmiä käyttävien opettajien työtaakkaa ja samalla ehkä motivoisimme myös muita opettajia käyttämään pelillisiä menetelmiä omassa työssään.

Kaiken kaikkiaan pelillisten menetelmien käyttö opetus- ja viihdetarkoituksessa tulee olemaan todennäköisesti kasvava trendi, joten toteuttamamme

kehittämistyö voi toimia kipinäinä muillekin toteuttaa tämän kaltaisia pakopelejä tulevaisuudessa.

## LÄHTEET

- Diakonia-ammattikorkeakoulu. (i.a.). Sosionomi (AMK) -koulutuksesta valmistuneen osaamisvaatimukset eli kompetenssit. Saatavilla 26.11.2023 <https://www.diak.fi/opiskelu/opiskelijan-polku/opintojen-suorittaminen/arviointi/osaamisvaatimukset-sosionomi/>
- Duodecim. (2021). Vähemmistöstressi uhkana seksuaali- ja sukupuolivähemmistöjen terveydelle. <https://www.duodecimlehti.fi/duo16384>
- Erkko, H., & Hannukkala, M. (2018). Mielenterveys voimaksi: Käsikirja nuorityön ammattilaisille (5. uud. p.). Suomen mielenterveyseura.
- Heino, M. (2022). ”TOTTAKAI KAIKKI MIELEKÄS TEKEMINEN KOHENTAA MIELIALAA ”Nuorten spontaani yhteisöllisyys ja sen merkitys nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta. [Pro-gradu – tutkielma, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/139330/HeinoMaritza.pdf?sequence=2&isAllowed=y>
- Helsinki pride yhteisö (i.a.). Vertaistoimintaa sateenkaarinuorille. Saatavilla 6.1.2024 <https://pride.fi/nuorten-pride/nuorten-pride-vertaistoiminta/>
- Hirschovits-Gerz, T., Sihvo, S., Karjalainen, J. & Nurmela, A. (2019). Kokemusasiantuntijuus Suomessa : Selvitys kokemusasiantuntijakoulutuksen ja -toiminnan käytännöistä. [Työpaperi nro 17/2019]. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Saatavilla 23.10.2023. <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-354-0>
- Hyvärinen, A., Jokela, S. & Lehtonen, J. (14.1.2021). Sateenkaarinuoret tarvitsevat tukea elinympäristössä ja palveluissa. <https://blogi.thl.fi/sateenkaarinuoret-tarvitsevat-tukea-elinymparistossa-ja-palveluissa/>
- Ilman nuoria (i.a.) Ilman nuoria meillä ei olisi mitään – Miksi? Saatavilla 24.10.2023 <https://www.ilmannuoria.fi/tietoa>
- J. M. Rodriguez-Ferrer, A. Manzano-León, A. J. Cangas, J. M. Aguilar-Parra. (2022). A Web-Based Escape Room to Raise Awareness About Severe Mental Illness Among University Students: Randomized Controlled Trial. JMIR Serious games. 10(2) s. 9. <https://doi.org/10.2196/34222>

- Jokela, S., Luopa, P., Hyvärinen, A., Ruuska, T., Martelin, T. & Klemetti, R. (2020). Sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluvien nuorten hyvinvointi- Kouluterveyskyselyn tuloksia 2019. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN\\_ISBN\\_978-952-343-580-3.pdf](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140742/URN_ISBN_978-952-343-580-3.pdf)
- Kangasvuo, J. (2022). Bi- ja panseksuaalisuus. [E-kirja]. SKS Kirjat.
- Karlsson, H. (20.6.2022). Nuorten mielenterveysongelmat ovat kasvussa. <https://www.tevafinland.fi/ajankohtaista/nuorten-mielenterveysongelmat-ovat-kasvussa/>
- Keravan kaupunki. (i.a.). ArcoKerava. Saatavilla 25.3.2023. <https://www.kerava.fi/kulttuuri-ja-vapaa-aika/nuorille/palvelut-nuorille/arcokerava/>
- Koiranen, J. (2019). Pedagogiset pakopelit. Ääres eduEscape.
- Korhonen, Tiia. (18.9.2018). Masentunut nuori pelaa puhelimella terapeutin vastaanotolla ja hoksaa ongelmansa - mobiilipelissä nuori voi ratkaista ahdistavat tilanteet etukäteen. <https://yle.fi/a/3-10405986>
- Korkiamäki, R. (2013). KAVERIA EI JÄTETÄ! Sosiaalinen pääoma nuorten vertaissuhteissa. [Väitöskirja, Tampereen yliopisto]. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/68124/978-951-44-9124-5.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Kortesuo, K. (2018). Pakohuone: Suunnittele, toteuta, pakene Karisto.
- Koski, A. (i.a.). Kouluikäisten ohjattu vertaistuki. Saatavilla 7.1.2024 [https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100770/kouluikaisten\\_ohjattu\\_vertaistuki.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100770/kouluikaisten_ohjattu_vertaistuki.pdf?sequence=1)
- Kukkonen, M., Hytti, T., Nousiainen, M., Miettinen, I., Isola, A., Suikkanen-Mallin, T., Meriläinen, M & Salmenkangas, M. (2021). HYTE-toimintamalli 1/2021: Pelillisuus. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145089/HYTE-toimintamalli%201\\_2021%20Pelillisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145089/HYTE-toimintamalli%201_2021%20Pelillisuus.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Kähkönen, S. (8/2021). Yhteiskehittämisen opas 2021. [https://www.puheet.com/blogi/yhteiskehittämisen-opas#maaritelma](https://www.puheet.com/blogi/yhteiskehittamisen-opas#maaritelma)
- L 1285/2016. Nuorisolaki. 21.12.2016/1285. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (i.a.) MLL Uusimaa. Saatavilla 24.10.2013 <https://uudenmaanpiiri.mll.fi/>

- Mansbridge, J. (2015). A Minimalist Definition of Deliberation. Teoksessa P. Heller & V. Rao. (toim.) *Deliberation and development. Rethinking the Role of Voice and Collective Action in Unequal Societies*, s. 27–50.
- Mokko, M. (30/6/2021). Sateenkaarinuorten hyvinvointiin on panostettava kaikkialla yhteiskunnassa. <https://syrijinta.fi/-/sateenkaarinuorten-hyvinvointiin-on-panostettava-kaikkialla-yhteiskunnassa>
- Mustonen, C. (2019). Muunsukupuoliset ihmiset heteronormatiivisessa yhteiskunnassa. [Pro gradu -tutkielma, Itä-Suomen yliopisto]. [https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20963/urn\\_nbn\\_fi\\_uef-20190460.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/20963/urn_nbn_fi_uef-20190460.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Nousiainen, S. (2020). Sukupuoleen katsomatta: Kuinka kohdata monimuotoisuus. [E-kirja]. Atena.
- Oulu Pride. (24.10.2023). Bi- ja panseksuaalien mielenterveyden haasteet. <https://www.oulupride.fi/ohjelma/2021/bi-ja-panseksuaalien-mielenterveyden-haasteet/>
- Purhonen, K.; Poikolainen, J.; Pylvänen, S. & Kallunki, V. (2020). Pelit ja pelillisuus houkuttelevat nuoria osallistumaan ja tuottavat osallisuutta - esimerkkinä kaksi kehittämishanketta. *Sosiaalipedagoginen aikakauskirja* 21, 87–110. <https://doi.org/10.30675/sa.70184>
- Rissanen, P. 2021. Asiakasosallisuus aikuissosiaalityön asiakassuhteessa. Teoksessa Matthies, A-L., Svenlin, A-R. & Turtiainen, K. (toim.) *Aikuissosiaalityö. Tieto, käytäntö ja vaikuttavuus*. 137–148.
- Seta ry. (26.11.2020) Sateenkaarinuorten yhdenvertaisuus ja hyvinvoinnin toteutuminen vaatii tekoja. <https://seta.fi/2020/11/26/thlraportti/>
- Seta ry. (16.12.2021). Hyvinvointia ja toimintakykyä sateenkaarinuorille –hanke. [PowerPoint diat]. <https://www.nuorisokanuuna.fi/sites/default/files/materiaalipankki/2021-12/Seta%20Ry.%20Hyvinvointia%20ja%20toimintakyky%C3%A4%20sateenkaarinuorille%20hanke.pdf>
- Seta ry. (20.3.2023). Sateenkaarisanasto. <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sateenkaarisanasto/>

- Seta ry. (18.11.2023). Setan edustajakokous: Sateenkaarinuorille taattava helposti saavutettavat ja turvalliset mielenterveyspalvelut.  
<https://seta.fi/2023/11/18/setan-edustajakokous-sateenkaarinuorille-taattava-helposti-saavutettavat-ja-turvalliset-mielenterveyspalvelut/>
- Seta ry. (i.a.). Sukupuolen moninaisuus. Saatavilla 24.10.2023 <https://seta.fi/sateenkaaritieto/sukupuolen-moninaisuus/>
- Sinuiksi ry. (i.a.). Turvallisempi tila. Saatavilla 3.5.2023 <https://yhdistys.sinuiksi.fi/toiminta/turvallisempi-tila/>
- Soste. (i.a.). Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen. Saatavilla 26.3.2023 <https://www.soste.fi/vaikuttaminen/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistaminen/>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2019). Kouluterveyskyselyn tulokset.  
<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Tampereen yliopistollinen sairaala. (10.2.2020). Nuorten mielenterveyden häiriöiden kasvu on hätähuuto yhteiskunnan muutoksesta.  
[https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten\\_mielenterveyden\\_hairioiden\\_kasvu](https://www.tays.fi/fi-FI/Nuorten_mielenterveyden_hairioiden_kasvu)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Kouluterveyskyselyn tulokset.  
<https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (3.3.2022). Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (22.12.2022). Sukupuolten tasa-arvo: Tasa-arvosananasto. <https://thl.fi/fi/web/sukupuolten-tasa-arvo/sukupuoli/tasa-arvosananasto>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2023). Osallisuuden edistäjän opas, liite 1b Painavaa kepeyttä asiakastyöhön. Saatavilla 12.10.2023.  
<https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-088-0>
- Tilastokeskus. (i.a.). Maahanmuuttajat väestössä. Saatavilla 15.11.2023  
<https://www.stat.fi/tup/maahanmuutto/maahanmuuttajat-vaestossa.html>

- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. (Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023). [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf)
- Veldkamp , J. Daemen, S. Teekens, S. Koelewijn, M-C. P. J. Knippels, W. R. van Joolingen. (2020). Escape boxes: Bringing escape room experience into the classroom. British Journal of Educational Technology. 50(4) s. 7–9. <https://doi.org/10.1111/bjet.12935>
- Yhdenvertaisuus. (8.10.2022). Turvallisemman tilan ohjeistus. <https://yhdenvertaisuus.fi/turvallisemman-tilan-ohjeistus>



## LIITTEET

Liite 1 Nuorten huoltajille jaettava suostumuslomake.

## MISSÄ ON KUURA? -pakopelin saatekirje ja lupalappu huoltajille

Hei huoltaja! ☺ Järjestämme neljän opiskelijan voimin mielen hyvinvointia tukevan pakohuoneen Keravan kaupungin kirjaston tiloissa 22.2.2023. Olemme Diakonia-ammattikorkeakoulun viimeisen vuoden sosionomiopiskelijoita, ja kyseessä on osa opinnäytetyötämme. Tämän vuoksi haluaisimme kysyä pakohuoneeseen osallistuvilta nuorilta heidän mielipiteitään pakohuoneesta. Kysely on täysin anonyymi, eikä nuorista kerätä tietoja, vain heidän kommenttinsa kerätään, ja koostetaan osaksi opinnäytetyömme raporttia, joka lopulta julkaistaan muiden opinnäytetöiden tavoin Theseukseen.

Kysymykset, jotka aiomme nuorille esittää:  
Miten koit pakopelin?  
Mitä opit pakopeliä pelatessa?  
Miten koet pakopelin vaikuttaneen hyvinvointiisi?  
Miten pelaaminen vaikutti ryhmätöitäsi?

Allekirjoitettu lupalappu palautetaan takaisin kirjastolle, ja sitä vastaan pääsee mukaan pelaamaan pakopeliä. Nämä lupalaput toimivat myös ennakoilmoittautumisina, jotta tiedämme, kuinka isoilla ryhmillä pakopeliä pääsee pelaamaan.

Lisätietoja voit kysyä suoraan meiltä opiskelijoilta sähköpostilla:  
meri.rautasalo@student.diak.fi  
tii.ruotsalainen@student.diak.fi  
elina.peltonen@student.diak.fi  
catharina.lind@student.diak.fi

Huoltajan allekirjoitus ja nimenselvitys

Pakopeliin osallistuvan nuoren nimi: \_\_\_\_\_

Liite 2 Nuorille jaettava palautelomake.

## MISSÄ ON KUURA? -pakopelin palautelomake

Hei! :) Kiitos kun pelasit MISSÄ ON KUURA? -pakopeliä kanssamme! Nyt meillä olisi esittää muutama kysymys sinulle kokemuksestasi. Voit vastata niin pitkällä tai lyhyellä palautteella kuin haluat, jokainen palaute on meille arvokas!

Miten koit pakopelin?

---

---

---

Mitä opit pakopeliä pelatessa?

---

---

---

Miten koet pakopelin vaikuttaneen hyvinvointiisi?

---

---

---

Miten pelaaminen vaikutti ryhmätyötaitoihisi?

---

---

---



Liite 4 Demoversion pelanneille nuorille jaettava palautelomake.

## MISSÄ ON KUURA? -pakopelin palautelomake DEMO

Hei! :) Kiitos kun pelasit varhaista versiota MISSÄ ON KUURA? -  
pakopelistämme! Tässä vaiheessa haluamme kysyä sinulta muutamia  
kysymyksiä peliin liittyen, jotta voimme viimeistellä sen mahdollisimman  
hyvin.

Mitä olisit kaivannut enemmän?

---

---

Mitkä asiat tuntuivat turhilta tai tylsiltä?

---

---

Mikä tehtävä oli sinusta helpoin?

---

---

Mikä tehtävä oli sinusta vaikein?

---

---

Oliko joku tehtävä liian helppo, tai liian vaikea? Mikä?

---

---

Miltä pelin aikaraja tuntui sinusta? Oliko sinulla tarpeeksi aikaa selvittää  
pakopeli, tai tuntuiko, että aikaraja oli aivan liian pitkä?

---

---

Sana on vapaa, jos vielä jäi jotain mielen päälle. :)

---

---

## Liite 5 Pakopelin käsikirjoitus

### **Pakopelin tarkoitus, lähtöasetelma, tiivistelmä, yksityiskohtainen selitelmä**

#### **Tarkoitus**

Tarkoituksena oli luoda ArcoKeravalle toiminnallinen peli, jossa nuoria haastetaan toimimaan yhdessä ja pohtimaan mielen hyvinvointiin liittyviä aiheita. Samalla kehittyivät taidot, joilla nuoret voivat niin vahvistaa omaa mielenterveyttään ja saada tietoa siitä, miten jo kehittyneitä haasteita voidaan helpottaa. Kyseessä ei kuitenkaan ollut vahvasti mielenterveyden haasteisiin pohjautuvaa pohdintaa, vaan hyvää mieltä tuottavaa toimintaa, josta nuoret saivat sivutuotteena myös tietoa. Tavoitteena oli luoda ArcoKeravan työntekijöille sekä vapaaehtoisille yksi työkalu lisää, jonka avulla nuoria voitaisiin aktivoida pohtimaan mielen hyvinvointia hauskalla ja nuoriin vetoavalla tavalla. Pakopeli materiaaleineen jäi Keravan kaupungin kirjastolle, jossa ArcoKerava toimii, ja pakopelistä tehtiin ohjeistus suomeksi ja englanniksi paremman saavutettavuuden vuoksi.

#### **Lähtöasetelma**

Kuuran kavereiden (pelaajien) tulee selvittää, minne heidän koulukaverinsa Kuura (pakopelin päähenkilö) on lähtenyt koulusta

#### **Tiivistelmä**

Pakopelissä on neljä rastia, joissa pelaajat ratkovat eri pulmia. Nämä rastit ovat koulu, sosiaalinen media, kirjasto ja koti. Rastit ovat paikkoja, jossa Kuura eli pakopelin päähenkilö, usein viihtyy. Kuuran kaverit eli pelaajat saapuvat koululle, jossa he lukevat ensimmäisen johdattelutekstin. Johdattelutekstissä selviää, että Kuura on lähtenyt koulusta pois kiusaamisen takia ja pelaajien tulee selvittää, mihin Kuura on lähtenyt. Erilaisia pulmia ratkomalla pelaajat tutustuvat Kuurahahmoon sekä ovat koko ajan lähempänä selvittämässä, missä Kuura on.

#### **Yksityiskohtainen selitelmä**

Pelaajat tuodaan neliönmalliseen huoneeseen, jossa on nähtävillä neljä pöytää. Pelaajat ohjataan huoneen keskelle pöytien väliin, jossa pelin ohjaaja kertoo heille säännöt. Säännöissä kerrotaan, että rasteja on neljä ja heidän tulee 45 minuutissa selvittää, minne pakopelin päähenkilö Kuura on mennyt. Pelaajat saavat käyttöönsä tabletin, mutta ohjeistuksena, että tablettia tulee käyttää vain silloin, kun siihen saa erillisen ohjeistuksen. Pelaajat ohjataan aloittamaan ensimmäisestä rastista, joka on koulu. Kotirastilta pelaajat löytävät johdattelutekstin, jossa kerrotaan Kuuran lähteneen koulusta kiusaamisen takia. Koulurastilla on myös Kuuran kassi lattialla, joka sisältää vesipullon, penaalin, historiankirjan sekä lukujärjestyksen. Pöydältä pelaajat löytävät tunnusteluboksin sekä lukitun rasian nelinumeroisella koodilla. Pelaajat löytävät historiankirjan välistä piilotetun avaimen, mikä ei käy tällä rastilla olevaan lukittuun rasiaan. Pelaajat

löytävät lukujärjestyksessä vihjeen, jolla numerokoodilukko avautuu. Lukitusta rasiasta he löytävät valkoisen paperin sekä koodinpurkajan. Pelaajat löytävät tunnusteluboksista uv-lampun, jolla he osoittavat valkoiseen paperiin. Valkoisessa paperissa lukee: Sosiaalinen media? joka tarkoittaa, että pelaajien tulee siirtyä seuraavalle rastille. Sosiaalisen median rastilla pelaajat löytävät lukitun rasian. Historiankirjan välissä ollut avain käy lukkoon. Lukitusta rasiasta he löytävät johdattelutekstin rastiin sekä QR-koodin ja QR-koodin ohessa lukee: Avaa koodi tabletilla. Pelaajat avaavat QR-koodin tabletilla ja pääsevät käsiksi Kuuran Tumblr-tiliin. Tumblr on blogimainen tili, jossa on postauksia. Tilin alusta pelaajat löytävät testin sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöistä, jonka Kuura on tehnyt ja haastaa muutkin tekemään. Pelaajat läpäisevät testin kysymykset ja saavat testin päätteeksi onnittelutekstin läpipääsystä sekä linkin Tiktokkiin. Tiktokissa avautuu video, jossa Kuura esittelee itsensä. Videon lopussa Kuura päätyy kirjastoon, jolloin pelaajat ymmärtävät siirtyä kirjastorastille.

Kirjastorastilta pelaajat löytävät johdattelutekstin, jossa Kuuran kerrotaan harjoitelleensa kirjastossa terveystiedon kokeeseen ja josko pelaajat myös läpäisisivät visan. Pöydältä pelaajat löytävät myös lukitun päiväkirjan, jossa on kolminumeroinen koodilukko. Pelaajat vastaavat visan kysymyksiin oikein ja laskevat yhteen visan vastausvaihtoehtojen oikeat vastaukset. Oikeat vastausvaihtoehdot ovat numerokoodi lukkoon, jolla päiväkirja avautuu. Päiväkirjassa Kuura kertoo elämästään. Pelaajat käyttävät koodinpurkajaa, jonka ovat saaneet koulurastilta. Koodinpurkajan avulla he saavat päiväkirjan tekstistä muodostettua lauseen: Oma koti kullaa kallis, jolloin pelaajat siirtyvät viimeiselle rastille. Viimeiseltä rastilta pelaajat löytävät johdattelutekstin rastiin, lukitun rasian ja Kuuran työpöydältä löytyviä tavaroita. Pelaajat tutkivat tavaroita ja löytävät tavaroihin piilotetut sanat: Missä, on ja kuura. Pelaajat löytävät pöydän alta piilotetun avaimen ja avaavat sillä lukitun rasian. Rasiasta he löytävät ohjeen sähköpostin lähettämiseen Kuuralle. Aiemmin löydettyt sanat muodostavat salasanan sähköpostiin, jolla Kuuralle lähetetään viesti. Pelaajat lähettävät onnistuneesti viestin ja saavat vastausviestin Kuuralta. Peli päättyy.

## **LOPULLINEN KÄSIKIRJOITUS ”Missä on Kuura?” -pakopeliin**

Pelin kesto: 45 minuuttia

### Pelin säännöt

Pakopeli sisältää yhteensä neljä rastia, joihin edetään tietyssä järjestyksessä. Ensimmäinen rasti, josta pakopeli alkaa on ”Koulu”. Kun saat vihjeen siirtyä seuraavalle rastille ja kuulet merkkiään, voit siirtyä eteenpäin. Tarvittaessa pelinohjaajat antavat vinkkejä ja auttavat etenemään tehtävissä.

Pelaajat saavat käyttöönsä tabletin ensimmäisellä rastilla, mutta tablettia tulee käyttää vasta, kun siihen saa erillisen ohjeistuksen.

Jokaiselta rastilta löytyy johdanto, jotka kuuluvat lukea tarkkaan. Jos jätät jumiin johonkin rastille, palaa johdantoon. Johdannosta voit saada vinkin, miten edetä pelissä.

Tehtävien suorittamiseen ei kuulu käyttää fyysistä voimaa. Mitään tavaroita tai välineitä ei saa rikkoa siten, ettei niitä voi enää uudelleen käyttää.

Jotta pääset pakopelin onnistuneesti läpi, se edellyttää 4 rastin suorittamista 45 minuutin sisällä.

### Hahmot

Kuura. Pakopelin päähenkilö, jonka ympärille pakopeli on muodostunut. Kuura on 14-vuotias henkilö. Kuura on lähtenyt koulusta kesken koulupäivän, ja pelaajat selvittävät eri pulmia ratkaisemalla, minne Kuura on mennyt. Pelin edetessä pelaajat saavat lisää tietoa Kuurasta. Kuura on diagnosoitu autismin kirjolle, kun hän oli kuusivuotias. Kuura tykkää vapaa-ajalla viettää aikaa kavereiden kanssa, pelata lautapelejä, kirjoittaa blogia ja liikkua luonnossa. Kuura on erityisen kiinnostunut kaavoista ja suunnittelusta ja haaveilee työskentelevänsä joskus arkkitehtinä. Kuuralle tasa-arvo ja yhdenvertaisuus ovat tärkeitä arvoja. Kuura kertoo osallistuvansa välillä ArcoKeravan nuorisoihtoihin ja päiväkirjansa hän avaa tavallisista päivistään.

Kuuran äiti. Kuuran äiti mainitaan Kuuran kotirastin johdattelutekstissä. Hänestä ei kerrota paljoa, muuta kuin, ettei ole huolissaan siitä, ettei Kuura ole tullut kotiin, koska Kuura viihtyy usein harrastustensa parissa.

### Tarvikkeet pakopeliin

Neljä pöytää

Suljettu tila

### KOULU

Johdatteluteksti

Pöytä

Kyltti

UV-kynä (ei pakopelissä saatavilla, mutta esivalmisteluihin tarvittava)

UV-valo

Tunnusteluboksi

Kassi

Penaali

Juomapullo

Lukujärjestys

Historian kirja

Avain piilotettuna historian kirjan väliin

Lukittu rasia

Nelinumeroinen numerokoodilukko

Koodinpurkaja

### SOSIAALINEN MEDIA

Pöytä

Kyltti

Johdatteluteksti

Lukittu rasia

Avain (saatu koulurastilta)

QR-Koodi

Tabletti (saatu pelin alussa)

Tumblr-tilin käyttäjätunnukset (esivalmistelu)

Tiktok-video (esivalmistelu)

### KIRJASTO

Johdatteluteksti

Pöytä

Kyltti

Laminoitu visa

Valkotaulutussi

Päiväkirja

Kolminumeroinen numerokoodilukko

Koodinpurkaja (saatu koulurastilta)

### KOTI

Johdatteluteksti

Pöytä

Kyltti

Lukittu rasia

Avain

Pieni pala teippiä

Koala-käsinukke (sisältää sanavihjeen)

Monilokeroinen boksi (sisältää sanavihjeen)

Valokuva kehyksessä (sisältää sanavihjeen)

Ohjeet sähköpostin lähettämiseen

Tabletti (saatu pelin alussa)



## **ESIVALMISTELUT**

### Itse huone

Tee huoneesta suljettu tila. Kasaa neljä pöytää huoneen reunoille.

Ota esille laminoidut pelin säännöt, jotka luet pelaajille.

Aseta puhelimeen tai muuhun laitteeseen itse valitsema äänimerkki, jonka soitat pelaajille, kun on aika siirtyä seuraavalle rastille.

### Koulu

Laita pöydälle koulukyltti, johdatteluteksti, tunnusteluboksi ja rasia.

Laita rasiaan uv-kynällä kirjoitettu teksti: sosiaalinen media? sekä koodinpurkaja.

Säädä numerokoodilukko 6289 ja aseta se rasian lukoksi.

Piilota tunnusteluboksiin uv-lamppu.

Aseta valmiiksi leikattuun koloon historian kirjan väliin avain.

Laita kassiin juomapullo, penaali, historian kirja ja lukujärjestys.

Aseta kassi pöydän alle maahan.

### Sosiaalinen media

Aseta pöydälle sosiaalisen median kyltti.

Laita pöydälle lukittava rasia, johon sopii historian kirjan väliin laitettu avain.

Laita rasian sisälle QR-koodi ja johdatteluteksti.

Varmista etukäteen, että:

QR-koodi on toimiva

Tumblr-tili ja tilissä oleva testi on toimiva

Tiktok-video on toimiva

### Kirjasto

Aseta pöydälle kyltti, johdatteluteksti, päiväkirja, laminoitu visa, valkotaulutussi.

Aseta numerokoodi 544 numerolukkoon ja lukitse rasia lukolla.

Testaa ennen peliä, että valkotaulutussi on toimiva.

Pelien välillä pyyhi tussilla tehdyt merkinnät visaan.

### Koti

Aseta pöydälle kyltti, johdatteluteksti, lukittava rasia, koalakäsinukke, monilokeroinen boksi, kehystetty valokuva.

Laita lukittavaan rasiaan ohjeet sähköpostin lähettämiseen ja sitten sulje rasia.

Piilota avain teipillä pöydän alle. Varmista, että avaimesta näkyy pieni osa teipin alta.

Piilota koalakäsinuken sisään "Missa"-paperinen sana.

Piilota monilokeroisen boksin sisään "on"-paperinen sana.

Piilota kehystetyn valokuvan kehyksen sisään "kuura"-paperinen sana.

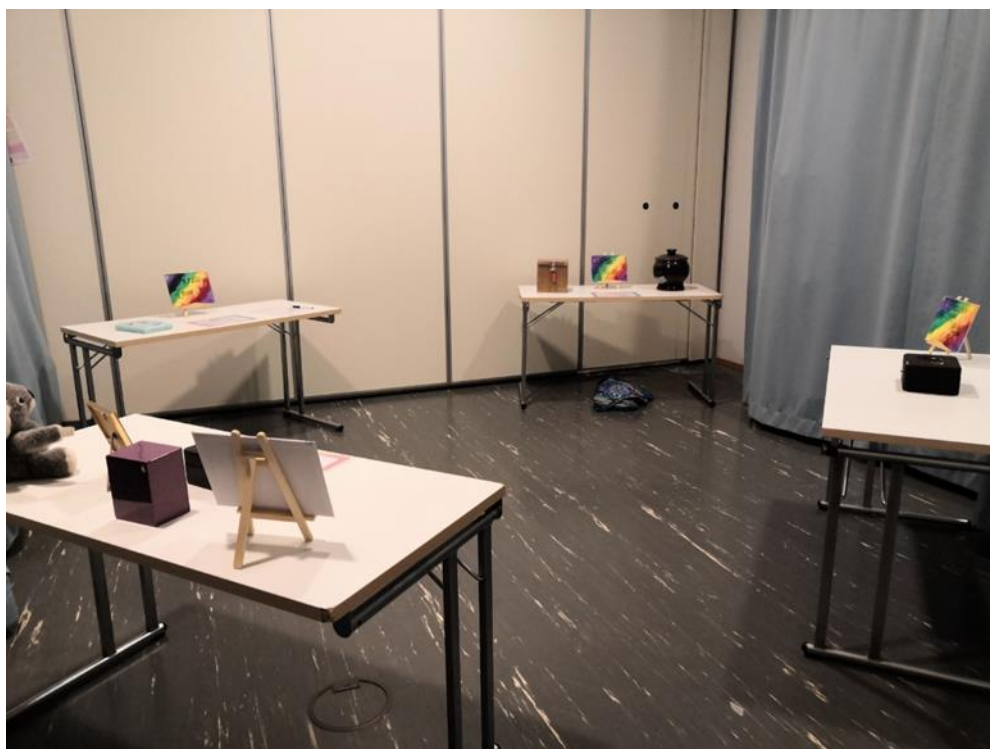
Varmista rastilla, että

Pelaajien käyttämä sähköposti ja salasana ovat toimivia

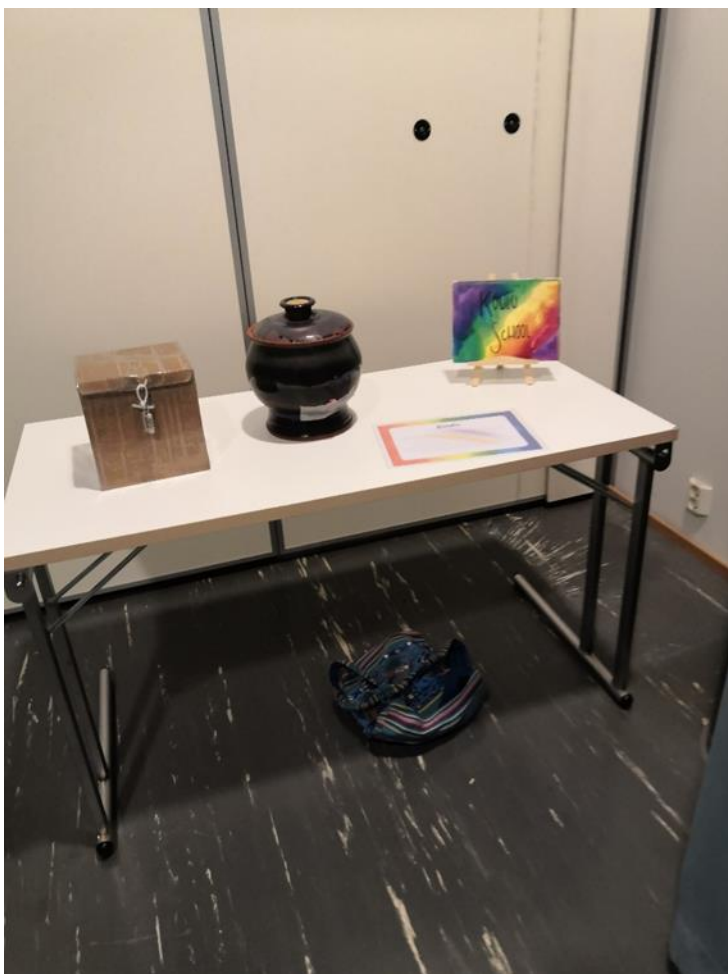
Kuuran sähköpostiin asetettu automaattinen viesti toimii

Pelien välissä poista pelaajien käyttämän sähköpostin viestit, jotta pelaajat eivät näe aiempia viestejä Kuuralta.

### **Täydellinen kuvaus pelistä ja kuvat:**



Pelaajat ohjataan suljettuun tilaan. Pöydät on asetettu valmiiksi huoneen reunoihin jättäen keskelle tilaa. Pelinohjaaja/ohjaajat kertovat pelin säännöt pelaajille. Pelaajille ojennetaan tabletti, mutta ohjeistetaan, että sitä tulee käyttää vain, kun siihen saa erillisen ohjeistuksen. Pelaajat ohjataan aloittamaan koulurastista ja peliohjaaja asettaa omasta laitteestaan sekuntikellon päälle.

**Koulu:**

Pelaajat saapuvat koulurastille ja lukevat pöydällä olevan johdattelutekstin:

*Tänään on tiistai. Olette sopineet luokkatoverinne Kuuran kanssa hengailevanne koulun jälkeen. Nyt koulu on päättynyt tältä päiväältä, ettekä löydä Kuuraa mistään, eikä hän vastaa puhelimeensa. Olette huolissanne Kuurasta, sillä hän on aikaisemminkin saattanut lähteä koulusta kesken päivän luokkatovereidensä kiusaamisen takia. Löydätte koulun lattialta Kuuran kassin, johon kiusaajat ovat sen jättäneet. Alatte tutkimaan kassin sisältöä, löytyisikö sieltä vihjeitä Kuuran olinpaikasta.*

### Kuuran kassi

Pelaajat tutkivat Kuuran kassin sisältöä ja ottavat kassista löytyvät tavarat pöydälle: vesipullo, lukujärjestys, penaali ja historian kirja

Pelaajat tutkivat tarkoin tavaroita ja löytävät historian kirjan välistä avaimen. Koulurastilla ei kuitenkaan ole lukittua rasiaa, johon avain sopii. Pelaajat päättelivät, että avain sopii johonkin toiseen rastiin.

Pelaajat tutkivat vesipulloa ja penaalia, mutta eivät löydä niistä vihjeitä

Pelaajat tutkivat lukujärjestystä ja huomaavat, että tiistain oppiaineina Kuuralla on fysiikka, **biologia**, **historia** ja **ilmaisutaito**. Oppiaineiden ensimmäiset kirjat on tummennettu.

### Rasia nelinumeroisella koodilukolla

Pelaajat huomaavat pöydällä rasian, jossa on numerokoodilukko. Pelaajat päättelevät, että oppiaineiden kirjaimet muodostavat koodin 6289 sen perusteella, missä kohtaa aakkosissa oppiaineiden ensimmäiset kirjaimet ovat.

Rasiasta he löytävät koodinpurkajan, pahvisen lapun, jossa on neljä reikää. Pelaajat mahdollisesti kokeilevat pahvista lappua historian kirjaan, mutta päättelevät lopuksi, että koodinpurkajaa tarvitaan toisella rastilla.

Rasiasta he löytävät lisäksi tyhjän valkoisen paperin

### Tunnusteluboksi

Pelaajat työntävät käden tunnusteluboksiin ja löytävät sieltä puisia kirjaimia, kiviä sekä uv-lampun. Kirjaimista he yrittävät muodostaa sanan, mutta toteavat sen lopuksi hämähäiseksi. Uv-lampulla he osoittavat valkoiseen paperiin, johon muodostuu valon ansiosta sana: Sosiaalinen media?

Nyt pelaajat kuulevat ohjaajan antaman äänimerkin ja ymmärtävät siirtyä sosiaalisen median rastille.

### **Sosiaalinen media:**

Pelaajat tulevat pöydän ääreen, jossa on lukittu rasia ja kyltti, joka kertoo pelaajien olevan sosiaalisen median rastilla.

Pelaajat käyttävät aiemmin historian kirjan välissä olevaa avainta ja avaavat rasian.

Rasiasta he ottavat ensimmäisenä johdattelutekstin, jossa lukee:

*Kuuraa ei löytynytäkään koululta. Mutta nyt pääsette käsiksi Kuuran sosiaaliseen mediaan. Löytyisikö sieltä lisää vinkkejä Kuuran olinpaikasta?*

Rasiasta löytyy myös QR-koodi ja kehoitus käyttää aiemmin saatua tablettia koodin avaamiseen.

Pelaajat avaavat QR-koodin ja se vie heidät Kuuran Tumblr-tiliin. He selaavat blogia, jossa on Kuuran tekemiä päivityksiä. Pelaajat lopulta päätyvät takaisin blogin alkuun, johon Kuura on linkittänyt testin saatesanoilla:

*Tein tämmöisen testin, testatkaa teki! HUOM! Osassa kysymyksistä on useampi oikea vastaus, muista klikkaa ne kaikki! #Missä on Kuura?-pakopeli*

Pelaajat avaavat linkin, josta avautuu sateenkaarivisa. Visan alussa on teksti: Tässä vähän pohdittavaa, testaa miten paljon tiedät sateenkaarevista yhteisöstä!

*HUOM! Osassa tehtävistä on useampi oikea vastaus, joten klikkaathan ne kaikki 😊 Onnea matkaan!*

--

*Tämä on osa Missä on Kuura?-pakopeliä*

Pelaajat aloittavat visan (oikeat vastaukset kursivoitu, pakopelissä luonnollisesti näin ei ole)

Kysymys 1. Mitä iloa on kuulua sukupuoli- ja/tai seksuaalivähemmistöön?

*Yhteenkuuluvuuden tunne*

*Yleisesti avarakatseisempi ilmapiiri*

*Homot on taiteellisimpia kuin heterot*

Kysymys 2. Mikä seuraavista on Setan ylläpitämä sateenkaarinuorten verkkonuorisotalo?

Valo

Säde

Aurinko

*Loiste*

Kysymys 3. Mistä alla olevista kunnista löytyy sateenkaarinuorille kohtaamispaikkoja?

Kerava

Järvenpää

Vantaa

Hyvinkää

Kysymys 4. Mistä voit löytää tietoa tulevista sateenkaarevista tapahtumista?

*Sateenkaarihistorian ystävät*

*Seta.ry*

*Helsinki Pride Yhteisö*

*Some*

Kysymys 5. Milloin vietetään Helsinki Pride-kuukautta?

*Kesäkuu*

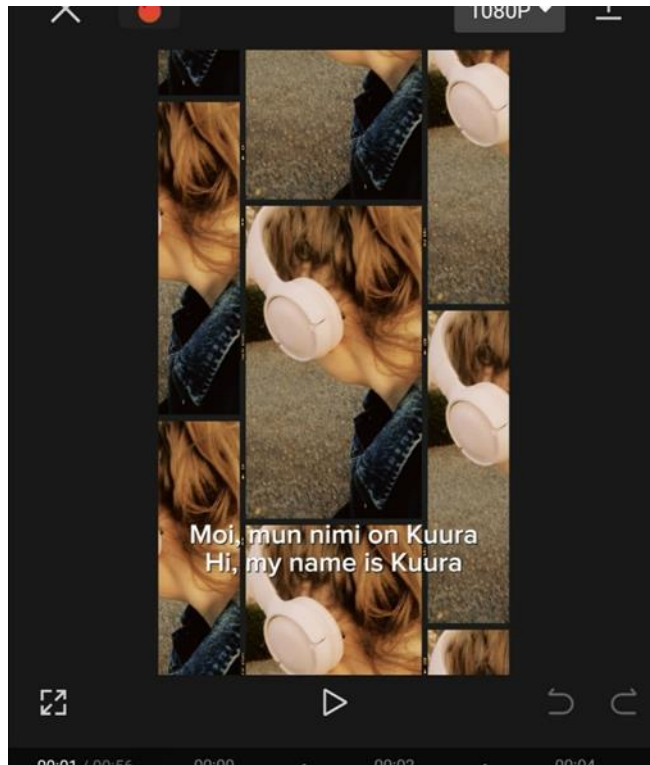
Heinäkuu

Huhtikuu

Elokuu

Pelaajat vastaavat joko 80 % tai enemmän oikein ja saavat pelin päätyttyä seuraavan tekstin: *Läpi meni! Olet varsinainen tietäjä! Voit siirtyä seuraavaan vaiheeseen, tässä linkki Tiktokkiin:* (linkki)

Pelaajat avaavat linkin tabletilla, josta avautuu minuutin kestävä Tiktok-video:



Kuvailu videosta:

\*Kuuraa kuvataan sivustapäin kävelemässä kuulokkeet päässä\*

*"Moi, mun nimi on Kuura"*

*"Oon neljätoista vuotias"*

\*Kuuran kuvaama video joesta\*

*"Mut on diagnosoitu autismin kirjolle, kun olin kuusivuotias"*

\*Kuuraa kuvataan takaapäin hengailmassa kaverin kanssa\*

*"Tykkään viettää aikaa kavereiden kanssa,"*

\*Kuuraa kuvataan takaapäin kirjoittamassa tietokoneella\*

*"pelata lautapelejä, kirjoittaa blogia,"*

\*Kuuran jalkoja kuvataan, kun hän kävelee polulla\*

*"liikkua luonnossa"*

\*Kuuran jalkoja kuvataan, kun hän kävelee juna-aseman tunnelissa, jossa on kaavamaisista kuviota\*

*"Ja oon erityisen kiinnostunut kaavoista ja suunnittelusta"*

\*Kuuran kuvaama videopätkä vanhasta kartanosta\*

*"ja haaveilenkin joskus työskenteleväni arkkitehtinä"*

\*Kuura selaa ArcoKeravalaisten tekemää lehteä\*

*"Myös tasa-arvo ja yhdenvertaisuus"*

\*Videopätkä sydänyöllästä ja Pride-avainauhasta\*

*"on lähellä mun sydäntä<3"*

\*Videokuvaa Sateenkaarihyllystä kirjastossa\*

*"Vietän paljon aikaa kirjastossa"*

\*Kuuran jalvoja kuvataan, kun hän kävelee kirjastossa\*

*"Kirjaston tiloissa koen, että saan olla täysin oma itseni"*

\*Kuura ottaa hyllystä Queer-kirjan\*

*"Välillä osallistunkin kavereiden kanssa kirjaston tiloissa järjestettäviin erilaisiin nuorten iltoihin"*

\*Kuura kuvataan takaapäin kävelemässä kirjastoon sisään\*

*"Aina jos mua ahdistaa, suuntaan kirjastoon"*

Videon loputtua pelaajat päättävät, että Kuura on mennyt kirjastoon ja peliohjaaja soittaa äänimerkin siirtyä seuraavalle rastille.

### **Kirjasto:**



Pelaajat näkevät pöydällä kyltin, lukitun päiväkirjan numerokoodilla, hyvinvointivisan, valkotaulutussin ja johdattelutekstin. Johdatteluteksti: *Etsitte Kuuraa kirjastosta, josta Kuuran usein löytää viettämästä vapaa-aikaansa kirjojen, pelien ja joskus myös koulutehtävien parista. Kirjasto on Kuuralle paikka, jossa kukaan ei häiritse tai*

*kiusaa, ja jossa paikalla on aina turvallisia aikuisia. Tällä kertaa Kuura on ollut kirjastossa harjoittelemassa terveystiedon kokeeseen. Osaatko ratkaista harjoitustestin?*

Pelaajat rupeavat ratkaisemaan harjoitustestiä. Harjoitustesti on jaettu selkeästi niin, että uni, liikunta ja ravinto-osiot ovat oma osionsa ja nämä on myös erotettu värein. Testi on laminoitu ja pelaajat käyttävät valkotaulutussia, jolla he ympyröivät oikeat vastaukset. Näiden avulla on helpompi laskea oikeat vastaukset yhteen. (Oikeat vastaukset tummennettu pelkästään käsikirjoitusta varten.

## **Hyvinvointiin vaikuttavat tekijät – VISA**

### **UNI**

*Kuinka paljon murrosikäinen tarvitsee keskimäärin unta yönaikana?*

1. 0-2 h
2. 3-5 h
3. 12–14 h
- 4. 8–10 h**

*Lähde THL 2020 julkaistu artikkeli – ohjeita hyvään uneen*

*Lyhyet päiväunet usein virkistävät mutta liian pitkät päiväunet voivat haitata seuraavan yön unia. Mikä on optimaalisin päiväuniaika, jotta sillä on virkistävä vaikutus?*

1. **10-20 min**
2. 90-120 min
3. 3 h

*Lähde Terveystalo julkaistu artikkeli 2023 – unettomuus*

### **RAVITSEMUS**

*Mielenhyvinvointiimme vaikuttaa millaista ravintoa syömme ja kuinka säännöllisesti. Tämän ohjeistuksen mukaan verensokeri pysyy tasaisena pitkin päivää ja ylläpitää viireystilaa. Mikä on yleisesti suositeltu ateriaritmi, joka tukee mielenhyvinvointia?*

1. **N. 3- 4 h välein, 5 ateriaa päivässä**
2. N. 1- 2 h välein, 7 ateriaa päivässä
3. N. 6-7 h välein, 2 ateriaa päivässä



Lähde Tervekoululainen artikkeli – ateriarytmi

*Mikä on ravitsemussuositus nauttia kasviksia ja marjoja päivän aikana, jotta saadaan monipuolisesti eri ravintoaineita kuten vitamiineja?*

1. 1 kg
2. 2 kg
3. **0,5 kg**
4. Kasviksia ei tarvita

Lähde Terveyskirjasto artikkeli julkaistu 2023 – Kasvikset, marjat ja hedelmät terveyden edistäjinä

### **Liikunta**

*Ihmisen liikunnan tarve vaihtelee eri elämänvaiheissa. Jokaiselle ikäryhmälle on kehitetty omat suositukset. Suositukset ovat hyvä apu muun muassa oman liikunnan suunnittelussa. Paljon kouluikäisten nuorten 13–18-vuotiaiden liikuntasuositus päivässä on?*

1. **1–1 ½ tuntia päivässä**
2. 5 min päivässä
3. 3 h päivässä

Lähde THL artikkeli julkaistu 2021 – Liikuntasuositukset

*Suomalaiset lapset osallistuvat nuoresta lähtien harrastamaan liikuntaa muiden lasten kanssa, ja liikunnalla on monia biologisia, sosiaalisia ja psyykkisiä vaikutuksia. Tutkimuksissa on havaittu, että liikuntaryhmien toimintatavoilla voi olla merkitystä lasten kokemukseen. Jos koet jääväsi harrastusryhmän ulkopuolelle, minkälaisia tunteita se voi herättää ja millä tavoin voi vaikuttaa nuoren kehitykseen?*

1. Kohottaa mieliajaa ja vireyttä
2. Vähentää stressiä ja jännittyneisyyttä

3. **Aiheuttaa ulkopuolelle jäämisen tunteen ja vaikuttaa kielteisesti nuoren mielenhyvinvointiin**

4. Vahvistaa itsetuntoa ja itsetuntemusta

Lähde UKK instituutti artikkeli julkaistu 2021 – Liikunta ja mielenterveys

Ensimmäisestä osion vastauksista pelaajat saavat koodinumeroksi lukkoa varten  $4+1=5$ . Oikeat vastaukset ovat 4) 8–10 h ja 1) 10–20-minuuttia

Toisesta osiosta pelaajat saavat koodinumeroksi lukkoa varten  $1+3=4$ . Oikeat vastaukset ovat 1) 5 ateriaa päivässä ja 3) 0,5 kiloa kasviksia.

Kolmannesta osiosta pelaajat saavat koodinumeroksi lukkoa varten  $1+3=4$ . Oikeat vastaukset ovat 1) 1–1,5 h liikuntaa päivässä ja 3) Aiheuttaa ulkopuolelle jäämisen tunteen ja vaikuttaa kielteisesti nuoren mielenhyvinvointiin.

Pelaajat saavat koodilla 544 numerolukon auki ja pääsevät käsiksi Kuuran päiväkirjaan. Päiväkirjassa on noin kahdeksan sivua tekstejä Kuuran tavallisista päivistä. Sivusta ei pysty päättelemään vihjeitä pelkkien tekstien perusteella, vaan pelaajien tulee ymmärtää käyttää koodinpurkajaa, jonka ovat saaneet ensimmäisellä rastilla. Pelaajat kokeilevat koodinpurkajaa eri sivuille. Osassa sivuissa syntyy joitakin lauseita koodinpurkajalla, muttei mitään järkevää vihjettä. Pelaajat laittavat koodinpurkajan oikealle sivulle ja saavat muodostettua koodinpurkajan reikiin lauseen: Oma koti kullaan kallis. Ohjaaja soittaa äänimerkin, jotta pelaajat ymmärtävät siirtyä viimeiselle rastille: Koti

Koti:



Pelaajat näkevät pöydällä kyltin, lukitun rasian, koalakäsinuken, monilokeroisen rasian, kehystetyn valokuvan ja johdattelutekstin, jossa lukee seuraavanlaisesti:

*Soitatte ovikelloa Kuuran kotona, ja Kuuran äiti avaa oven. Hän ei kuitenkaan ole nähty Kuuraa tänään, mutta ei ole kovinkaan huolissaan, onhan hän ennenkin ollut poissa kotoa iltapäivisin harrastusten parissa, ja palaa aina kotiin. Kuuran äiti lähtee kauppaan, ja jättää teidät Kuuran huoneeseen. Löytyisiköhän Kuuran työpöydältä viimeinen vinkki Kuuran olinpaikasta?*

Pelaajat tutkivat koalakäsinuken sisään ja löytävät sieltä sanan "Missa"

Pelaajat tutkivat monilokeroisen rasian eri rasioita ja löytävät sanan "on"

Pelaajat poistavat kehystetyn valokuvan takaosan ja löytävät sen sisältä sanan "kuura"

Pelaajat tutkivat pöytää ja löytävät pöydän alta avaimen.

Pelaajat avaavat avaimella lukitun rasian, jonka sisältä löytävät ohjeet sähköpostin lähettämiseen:

Lähetä tabletilla seuraava viesti Kuuralle:

"Löysimme reppusi, missä olet?"

Kuuran sähköposti on: [kummakuura@hotmail.com](mailto:kummakuura@hotmail.com)

Sähköposti, josta viesti tabletilta lähetetään on: [kuuranystävät@gmail.com](mailto:kuuranystävät@gmail.com)

Salasana on:

Pelaajat huomaavat, että salasana osio on paperissa tyhjä. He ymmärtävät kirjautua tabletilla [kuuranystävät@gmail.com](mailto:kuuranystävät@gmail.com) ja syöttää salasanaksi Missaonkuura. He lähettävät [kummakuura@hotmail.com](mailto:kummakuura@hotmail.com) viestin: Löysimme reppusi, missä olet? He jäävät odottamaan paluuviestiä, ja kohta Kuuran viesti eli ohjajan asettama automaattinen vastausviesti Kuuran sähköpostiin, kilahtaa pelaajien käyttämään Kuuran ystävät sähköpostiin. Automaattinen viesti menee näin:

Hei!

Kuulin, että olitte etsineet minua. Kaikki on minulla hyvin. On mukavaa, että minulla on teidänlaisia ystäviä. Kerroin kiusaamisesta Arcon nuorisotyöntekijöille, ja hän sanoi olevansa tukenani, milloin ikinä kaipaankin.

Tällä hetkellä tarvitsen vielä hetken omaa aikaa, nähdään huomenna koulussa! Iltapäivällä ilmaisutaitoa, jee <3

- Kuura

Peli päättyi. Onneksi olkoon läpäisystä!

Liite 6 Escape room script

### **The purpose of an escape room**

The purpose of our thesis was to create an escape game at ArcoKerava that develops skills supporting and strengthening mental well-being for LGBTQ+ youth. Our target audience, minority youth, is the focus of our attention, as the 2019 school health survey, for example, indicates that LGBTQ+ youth experience mood-related concerns nearly two times more than other young people. Depression and anxiety symptoms are also almost triple compared to other peers, and they also don't get help as easily as others. (Institute of Health and Welfare, 2020.)

We wanted to create an interactive game for ArcoKerava, where young people are challenged to work together and reflect on mental well-being topics. At the same time, they develop skills that allow them to strengthen their mental health and gain knowledge on how to alleviate already existing challenges. However, it is not a reflection based strongly on mental health problems, but an activity that creates a good mood, from which the young people also gain information as a byproduct.

**Starting point**

The friends of Kuura (the players) must figure out where their schoolmate Kuura (the main character in the escape game) has gone from the school.

**Summary**

The escape game has four checkpoints where players solve different puzzles. These checkpoints are school, social media, library, and home. Checkpoints are places where Kuura, the main character of the escape game, often hangs out. Players (Kuura's friends) arrive at the school where they read the first introductory text. In the introductory text, it is revealed that Kuura has left school due to bullying, and the players must find out where Kuura has gone. By solving various puzzles, players get to know the character of Kuura and are constantly getting closer to figuring out where Kuura is.

**The final script for the 'Where is Kuura?' escape game**

Game duration: 45 minutes

**Rules of the game**

The escape game consists of a total of four checkpoints that are progressed through in a specific order. The first checkpoint, where the escape game begins, is 'School.' When you receive a clue to move to the next checkpoint and hear a signal, you can proceed. If needed, the game masters provide hints and assist in progressing through the tasks.

Players are given a tablet at the first checkpoint, but they should only use the tablet when given specific instructions.

Each checkpoint has an introduction, which must be read carefully. If you get stuck on a puzzle, go back to the introduction. You can get a hint on how to progress in the game from the introduction.

To successfully complete the escape game, you need to complete 4 checkpoints within 45 minutes.

**The materials for the escape game**

Four tables  
Closed space

**School**

Introduction text  
Table  
Sign  
UV pen

UV light  
 Sensor box  
 Bag  
 Pencil case  
 Water bottle  
 Class schedule  
 History book  
 Key hidden between the pages of the history book  
 Locked box  
 Four-digit combination lock  
 Decoder

### **Social media**

Introduction text  
 Table  
 Sign  
 Locked box  
 Key (obtained from the school station)  
 GR code  
 Tablet (received at the beginning of the game)  
 Tumblr blog (preparation)  
 TikTok video (preparation)

### **Library**

Introduction text  
 Table  
 Sign  
 Laminated quiz  
 Whiteboard marker  
 Diary  
 Three-digit combination lock  
 Decoder (obtained from the school station)

### **Home**

Introduction text  
 Table  
 Sign  
 Locked box  
 Key  
 Small piece of tape  
 Koala-hand puppet (contains a word clue)  
 Multilayered box (contains a word clue)  
 Photograph in a frame (contains a word clue)  
 Instructions for sending an email  
 Tablet (received at the beginning of the game)

### **PREPARATION**

### The room itself

Make the room into a closed space. Place four tables in each corner of the room. Take out the laminated rules of the game, that you will read to the players. Place on your phone or other device an audible signal or an alarm that you will play when it is time for the players to move on to the next checkpoint.

### School

Place the sign saying “School”, introduction text, sensor box, and the lockbox onto the table.

Hide the UV-written text: “Social media?” and the decoder into the lockbox.

Adjust the combination lock to 6289 and lock the box.

Hide the UV lamp into the sensor box.

Place the key inside the readymade hole inside the history book.

Put the water bottle, pencil case, history book, and the schedule inside the bag.

Put the bag on the floor under the table.

### Social media

Place the “Social Media” sign on the table.

Put the locked box, with the lock that the key inside the history book fits, onto the table.

Place the QR code and the introduction text inside the box.

Make sure beforehand:

- That the QR code works
- That the Tumblr account and the test within it works
- That the TikTok video works

### Library

Place the “Library” sign, the introduction text, the diary, the laminated test, and the whiteboard marker onto the table.

Adjust the combination lock to 544 and lock up the diary.

Make sure that the whiteboard marker works.

Between the games, wipe the test clean of any markings.

### Home

Place the “Kuura’s Home” sign, introduction text, lockbox, koala hand puppet, multilayered box, and the framed picture onto the table.

Place the guide to how to use the email into the lockbox and close it.

Tape the key under the table. Make sure, that a small part of the key is visible under the tape.

Hide the piece of paper saying “Missa” inside the koala.

Hide the piece of paper saying “on” inside the multilayered box.

Hide the piece of paper saying “kuura” inside the framed picture.

Make sure at the checkpoint:

- That the email and the password work.
- That the automatic message set in the email works.
- Between the games, delete the automatic messages sent by Kuura, so the players won’t see them.

## Perfect description of the game:

The players are guided to the closed space. The tables are placed in the corners of the space, leaving empty space in the middle of the room. The players are read the rules of the game by the gamemaster/game leader. Players are given the tablet but instructed to use it only when told to. Players are instructed to start from the school checkpoint, and the gamemaster starts the timer.

## SCHOOL

Players arrive at the school checkpoint and read the introduction text.  
*It's Tuesday, the school has ended for the day. You've made plans to meet up with your friend Kuura after school, but even though the classes are over you can't find them anywhere. When you tried to call them on the phone, they wouldn't answer. You're beginning to worry because when they left school early in the past it was because of bullies. You find Kuura's bag discarded on the floor, likely where the bullies tossed it. You start going through the bag checking for any hints as to their whereabouts.*

### Kuura's bag

Players go through the bag, and empty it on the table, the water bottle, the schedule, the pencil case, and the history book.

Players go through the items and find the key hidden inside the history book. However, there is no lock box at the checkpoint. The players come to the conclusion that it must be for some other checkpoint.

Players will go through the water bottle and the pencil case but find nothing.

Players go through the schedule and notice that on Tuesday the classes are following physics (**f**ysiikka), biology (**b**iologia), history (**h**istoria) and theatre (**i**lmaisutaito). The first letters of each class are bolded.

### Box with 4-digit combination lock

Players notice the box with a combination lock on the table. Players come to the conclusion, that the first letters of the classes in the schedule make up the code 6289 based on the placement of each letter in the alphabet.

From the box, the players will find a decoder a cardboard card with four holes in it. The players may try it in the history book but will come to the conclusion, that it's not the checkpoint the decoder is meant to be used.

From the box, the players find an empty piece of paper.

### Sensory box

Players will put their hands inside the sensor box and find wooden shapes, beads, stones and a UV lamp. From the shapes, they will try to come up with a word but in the end realize it's a hoax. They will use the UV lamp with the piece of paper and see the words "Social media?" appear on it.

Now the players will hear the alarm and realize it's time to move on to the next checkpoint, social media.

## SOCIAL MEDIA



Players arrive at the table with the sign “Social Media” and a lockbox. Players will use the key they find from the history book to the lockbox and open it.

From the box they will find an introduction text, saying:

You couldn't find Kuura from the school, but now you have access to Kuura's social media. Maybe you could find more hints about their whereabouts there? Inside the box, there is also a QR code and a note telling the players to use the tablet they previously acquired to read it.

Players will read the code and it will take them to Kuura's Tumblr blog. They will go through the blog with Kuura's posts, and find a link to the test with a text saying:

*I made this test, give it a go! NOTE! For some of the questions, there are multiple right answers, click them all! #MissäOnKuura-pakopeli*

*The players will open the link to the rainbow quiz. At the beginning of the quiz there is a text: Here's a little quiz about how much you know about queer communities!*

*NOTE! For some of the questions, there are multiple right answers, click them all! 😊 Good luck!*

--

*This is part of Missä on Kuura? -escape game.*

The players will start the quiz. They will get either 80% or more right or try the quiz again. Once they pass, they will receive the following message: *You passed! You are quite a brainiac! Now you may continue to the next step, here's a link to Tiktok.*

Players will open the link with the tablet and watch a minute-long Tik Tok video. From the video, the players will get a hint to move on to the library checkpoint, followed by an alarm played by the gamemaster.

## **LIBRARY**

Players will see the sign on the table saying “Library”, and the locked diary, a practice test on health education, a whiteboard marker, and the introduction text. Introduction text:

*You continue your search for Kuura to the library, where you can often find them spending their spare time among books, games, and at times even doing some schoolwork. For Kuura, the library is a place where no one bothers or bullies them, and where they can always find safe adults when needed. This time it appears Kuura has been at the library practicing for her health education exam. Can you solve the practice test?*

Players will start solving the practice test. The test is separated into sleep, exercise, and diet with their own sections, each of them colour-coded. The test is laminated, and players will use the whiteboard marker to circle the right answers, making it easier for them to add all the numbers of the correct answers together.

From the first section, the players will get the numbers  $4+1=5$ . The right answers are 4 and 1.

From the second section, the players will get the numbers  $1+3=4$ . The right answers are 1 and 3.

From the third section, the players will get the numbers  $1+3=4$ . The right answers are 1 and 3.

With the code 544, the players will open the combination lock in the diary. Inside the diary, there are eight pages of writing about the average life of Kuura. Solely based on the text, the players can't figure out any hints, but they have to realize that they need to use the decoder that they got from the first checkpoint. Players will use the decoder on different pages of the diary but won't make up any hints that way. Players will place the decoder on the right page and make out the words "Oma koti kullaan kallis" (home sweet home). Gamemaster plays the alarm, and the players move on to the last checkpoint.

## KUURA'S HOME

Players will find the sign saying "Kuura's Home", the lockbox, koala hand puppet, multilayered box, framed picture and the introduction text saying:

*You ring Kuura's doorbell, their mother greets you at the door. Though she hasn't them today she's not too worried. Kuura's schedule is packed and even though they're often late, they've always found their way back. Still worried about your friend you ask their mother if you could check their room. She knows you well, so she lets you rummage through Kuura's room as she goes to the store. Think you can find the last clue on Kuura's whereabouts?*

Players find the word "Missa" from inside the hand puppet.

Players find the word "on" from the inside of the multilayered box.

Players find the word "kuura" from the inside of the framed picture.

Players inspect the table and find the key underneath.

Players open the lockbox on the table with the key, and inside the players find the instructions on how to send the email:

*Send the following message to Kuura:*

*"We found your bag, where are you?"*

*Kuura's email is: [kummakuura@hotmail.com](mailto:kummakuura@hotmail.com)*

*Email from which the message is sent from: [kuuranystävät@gmail.com](mailto:kuuranystävät@gmail.com)*

*Password:*

Players notice that the space for the password is empty. They realise that they need to log in to [kuuranystävät@gmail.com](mailto:kuuranystävät@gmail.com) with the tablet and use the password Missaonkuura. They will send an email to [kummakuura@hotmail.com](mailto:kummakuura@hotmail.com) and wait for the reply. After a moment, Kuura's reply, or rather the automated message placed by the gamemaster, appears to the inbox. The automated message is as follows:

*Hello!*

*I heard you've been looking for me. I'm doing alright. It's nice that I have friends such as yourselves. I told Arco's youth worker about the bullying, and they told me they would be there for me, whenever I needed them to.*

*At the moment I still need some time, but we'll see each other at school tomorrow! Yay, theatre class in the afternoon! <3*

- *Kuura*

The game is finished. Congratulations!