



Kuntoutussäätiö



Lempäälän
psykiatrian yksikkö



Lempäälän
EHTOÖKOTO

Peliohjeet

Min. 2
PELAAJAA

1h+

Kela[®]



OHJAAJALLE

SPIRAL-lautapelin ideana on kannustaa kuntoutujaa arvioimaan omaa toimintakykyään ja tunnistamaan henkilökohtaisia kehityskohteitaan. Näin voidaan pohjustaa yksilöllisiä kuntoutussuunnitelmia vuorovaikutuksellisesti ja mielekkäästi. Pelimuotoinen työkalu voi myös helpottaa pitkästyttäviksi tai hankaliksi koettujen asioiden käsittelyä.

SPIRAL-lautapeliin sisältyy toimintakyvyn eri puolia kuvaavia kysymyskortteja, joiden avulla pelaajat pelin sääntöjen mukaisesti edeten arvioivat itseään. Kohde-ryhmäkohtaiset kysymykset löytyvät erillisistä liitteistä.

Yleensä pelin kysymykset herättävät keskustelua pelaajien kesken. Ryhmästä riippuen ohjaaja voi joko kannustaa keskusteluun tai tarvittaessa rajata sitä.

Pelaajaryhmästä riippuen voi olla tarkoituksenmukaista, että myös ohjaaja osallistuu pelaamiseen.

Pelin mielekkyyttä lisäävät erilaiset tehtävät, joita ohjaaja voi halutessaan pelitilanteen aikana teettää. Tehtäväsimerkkejä löytyy tämän ohjekirjan lopusta.

Pelin aikana kerättyjä itsearvioita voidaan myöhemmin käsitellä yksilöllisemmin ja pohtia, mihin osa-alueeseen henkilökohtaisessa kuntoutuksessa kannattaa keskittyä.

Tunteet

Tunnepantomiimi: Yksi tai useampi pelaaja vuorollaan esittää jotakin tunnetilaa ja muut yrittävät arvata, mistä on kysymys. Tunnetilat voidaan valita esimerkiksi tunnekorttien (kortteja, joissa lukee eri tunnetiloja) avulla.

Mielikuvaharjoitus: Mieti, milloin olet viimeksi suuttunut oikein kunnolla. Mikä asiassa suuttutti? Miten käyttäydyit? Mikä sai sinut rauhoittumaan? Halukkaat voivat jakaa ajatuksensa ryhmälle.

Tunnekortit: Pöydälle asetellaan kortteja, joissa lukee erilaisia tunnetiloja. Pelaajat valitsevat vuorollaan yhden tunteen, joka omaa tunnetilaa sillä hetkellä kuvastaa ja kertovat siitä muulle ryhmälle.

Tietoisuustaitoharjoitus (3 min.):

1. minuutti: Pysähtyminen.

"Pysäytä itsesi hetkeksi viipyen siinä hetkessä, jota juuri nyt elät. Ota itsellesi mukava, ryhdikäs mutta kuitenkin rento asento. Jos mahdollista, sulje silmäsi."

"Kysy sitten hiljaa mielessäsi: Mikä on tilani juuri nyt? Millaisia ajatuksia minulla on? Mitä tunteita koen? Mitä tuntemuksia tunnen kehossani?"

"Tunnista ajatuksesi, tunteesi ja tuntemuksesi, olivatpa ne miellyttäviä tai epämiellyttäviä. Tee se arvostelematta niitä tai muuttamatta niitä miksikään."

2. minuutti: Itsesi kokoaminen.

"Anna tarkkaavuutesi nyt lempeästi suuntautua johonkin kohtaan oman hengityksesi ympärillä. Voit tarkkailla hengitystäsi vaikka vatsassa, rintakehässä, nenässä tai jossakin muualla kehossa."

"Jatka havainnointia jokaisen sisään- ja uloshengityksen kohdalla."

3. minuutti: Laajentaminen.

"Anna sitten tietoisuutesi hitaasti ja rauhallisesti laajentua seuraamasi kehon osaa ympäröiville alueille: rintakehään, selän alueelle, hartioihin, lantion alueelle, kasvoihin..."

"Anna nyt tietoisuutesi laajentua ilmaan, jota hengität... Tilaan, jossa olet... sen ulkopuoliseen maailmaan..."

"Kun olet valmis, avaat silmäsi ja normaali vireystila palautuu."

Sanaton viestintä

Selkäviesti: Pelaajat seisovat jonossa. Jonon viimeinen piirtää edessään seisovan selkään sormellaan haluamansa kuvion, numeron tai kirjaimen. Tämä puolestaan yrittää piirtää saman kuvion edessään olevan selkään. Näin kuvio etenee selästä toiseen, kunnes jonon etummainen piirtää sen paperille tai liitutaalulle. Lopuksi katsotaan, muuttuiko kuvio matkalla.

Mielenteoria: Ringissä ohjaaja sanoo ja näyttää jonkun ilmeen ja asennon (esim. "rakastunut"). Sen jälkeen jokainen ryhmäläinen näyttää vuorollaan oman rakastuneen ilmeen ja asennon. Sen jälkeen jokainen voi vuorollaan ehdottaa jotakin asiaa, joka kiertää em. tavalla koko ringin.

PELIOHJEET

Tässä pelissä saat arvioida itseäsi ja omaa toimintaasi erilaisissa tilanteissa mukavan metsäretken yhteydessä. Tarkoitus on kerätä metsän antimia metsäpolun varrelta ja keskustella kanssaretkeilijöiden kanssa esiin tulevista asioista.



Peliin tarvitaan:

Tulostettavat:

- Pelilauta
- Kysymyskortit
- Vastauslomakkeet
- Kaksi marja-arkkia

Lisäksi:

- Pelinappulat
- 2 noppaa
- Kyniä
- Mahdolliset kirjoituslusetat

Pelin valmistelu

1. Jokaiselle pelaajalle jaetaan pelinappula, vastauslomake ja kynä.
2. Arkeistaan erilleen leikatut kysymyskortit järjestetään erilliseksi nipuksi pöydälle.
3. Arkeistaan erilleen leikatut marjat levitetään pöydälle tai sopivaan astiaan punainen puoli ylöspäin.
4. Pelinappulat asetetaan LÄHTÖ-ruutuun pelilaudan keskelle.

Pelin kulku

1. Kukin pelaaja kirjoittaa nimensä omaan vastauslomakkeeseen.
2. Aloittava pelaaja heittää noppaa ja liikkuu pelinappulallaan metsäpolkua nopan osoittaman lukeman verran.
3. **a. NUMERORUUTU:** Pelaaja lukee ruudun numeron osoittamasta kysymyskortista otsikon ja siihen liittyvät apukysymykset ääneen. Pelaaja pohtii, onko kyseinen asia hänelle helppoa vai haastavaa ja kertoo (halutessaan) ajatuksensa muille.
b. T-RUUTU: Ryhmässä tehdään ohjaajan valitsema **tehtävä** (esimerkkejä löytyy tämän ohjekirjan lopusta). Ohjaajan harkinnan mukaan T-ruudussa voidaan pitää myös **tauko**.
4. Tämän jälkeen **kaikki** pelaajat merkitsevät arviointilomakkeelleen kyseisen otsikon alla olevalle janalle kohdan, johon itse mielestään sijoittuvat.



5. Lisäksi kukin arvioi, toivoisiko juuri tähän asiaan muutosta vai ei. **Kaikki** merkitsevät janan perässä olevalle muutos-sarakkeelle rastin joko kyllä- tai ei -kohtaan.
6. Tämän jälkeen on seuraavan pelaajan vuoro heittää noppaa. Toisesta kierroksesta lähtien on hyvä käyttää kahta noppaa, jottei pelilaudalle synny ruuhkaa.
7. Jos päätty **mehiläispesällä** merkittyyn ruutuun, saa heittää noppia uudelleen ja pinkaista pakoon.
8. Jos joutuu **samaan ruutuun** toisen pelaajan kanssa, saa itse valita kaikkien pelaajien jo ohittamista osioista yhden, jota ei vielä ole käsitelty. Tämä aihealue käydään läpi ikään kuin pelaaja olisi alun perin osunut kyseiseen ruutuun. Seuraavalla vuorolla jatketaan kuitenkin kohdasta, johon noppien mukaan olisi päästy.
9. **Peli loppuu**, kun kaikki osiot on käyty läpi.

Piirejä voi tehdä myös tarkemmista aihealueista siten, että joku kertoo liikuntamuodon, eläimen, ammattialan tms., josta on kiinnostunut ja piirissä toimitaan, kuten edellä.

Minä ja muut

Erilaisia tervehdymiä: Pelaajat näyttävät kukin vuorollaan, miten tervehtisivät vasemmalla puolella istuvaa erilaisiin tilanteisiin eläytyen. Esimerkkitalanteita: perheenjäsenen tapaaminen kotiin tullessa, työnantajan edustajan kohtaaminen työpaikkahaastatteluun mennessä, kaupan myyjän huomioiminen kassalla tultessa, lääkärin tapaaminen terveyskeskuksessa, kuskin kohtaaminen linja-autoon noustessa, hyvän ystävän kohtaaminen sattumalta kaupungilla jne.

Omat rajat -harjoitus: Pelaajista muodostetaan vastakkain seisovat parit. Toinen parista lähtee kävelemään toista kohden. Paikallaan olijan tehtävä on sanoa *SEIS*, kun haluaa toisen pysähtyvän. Tämän jälkeen vaihdetaan kävelijää, jolloin molemmat saavat määrittää oman reiviirinsä ja asettaa rajat sille, kuinka lähelle häntä saa tulla.

Kapteeni käskee: Yksi pelaajista on kapteeni. Kun kapteeni sanoo "*kapteeni käskee...*" ja kertoo jonkin määräyksen, muiden on noudatettava sitä. Jos kapteeni ei sano "*kapteeni käskee*" ennen määräystä, pelaajat eivät saa totella kapteenia. Jos toimii sääntöjen vastaisesti, putoaa pelistä pois. Leikki jatkuu, kunnes kaikki pelaajat ovat pudonneet pelistä.

Kyky rentoutua

Stressijana: Janan (esim. huoneen päästä päähän) toisessa ääripäässä on kohta "maksimaalinen stressi" ja toisessa "aivan rento". Käy seisomaan janalle kohtaan, joka kuvastaa kokemustasi. Mieti myös mistä suunnasta olet tulossa tähän kohtaan ja mitkä tekijät sinua juuri nyt kuormittavat.

Hengitysharjoitus: Aseta toinen käsi palleen päälle rintakehän alle. Hengitä sisään hitaasti ja syvään nenän kautta keuhkojen "pohjaan" asti. Jos hengität palleallasi, kätesi kohoilee. Rintakehäsi tulisi liikkua vain vähän, kun taas palleasi laajenee. Hengitettyäsi kunnolla sisään pysähdy hetkeksi ja hengitä sitten ulos hitaasti niin, että keuhkot tyhjenevät kokonaan. Uloshengityksen yhteydessä päästä koko vartaloasi rennoksi. Toista 10 kertaa.

VASTAUSLOMAKKEEN HYÖDYNTÄMINEN

On tärkeää, että vastauslomakkeet täytetään huolellisesti pelin aikana. Peliajan päättyessä tyhjäksi jääneet kohdat sekä lomakkeen lopussa olevat ylimääräiset kohdat täytetään itsenäisesti.

Voimavaroja ja ympäristön tukea arvioidaan samankaltaisten janojen avulla kuin varsinaisessa pelissä. Huomaa, että asteikko on hieman erilainen. Tarkoitus on kartoittaa, millaista tukea henkilö kokee eri tahoilta saavansa ja toivooko tähän muutoksia. Lopuksi pohditaan, mihin pelissä käsitellyistä osa-alueista pelaaja on kaikkein tyytyväisin sekä sitä, mihin hän toivoisi kaikkein eniten muutosta.

Pelin ideana on, että lomakkeet säästetään ja niitä käytetään kuntoutuksen suunnittelua, seurantaa ja tiedon siirtämistä varten. Esimerkiksi GAS-tavoitteet voidaan valita teemoista, jotka kuntoutuja on merkinnyt tärkeimmiksi kehittämiskohteikseen.

SPIRAL-PELIN TAUSTAA

Tulevaisuus pelissä -hanke

SPIRAL-lautapeli on Kelan rahoittaman, Kuntoutussäätiön yhteistyössä Lempäälän kunnan psykiatrian yksikön ja MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön kanssa vuosina 2014–2016 toteuttaman Tulevaisuus pelissä -kehittämishankkeen tulos. Kehittämistyön pohjana oli kuntoutusohjaaja (YAMK) Kirsi Niittymäen opinnäytetyönään luoma SPIRAL-lautapeli, joka tuotettiin alun perin kuntoutuksen tavoitteiden konkretisoinnin apuvälineeksi Lempäälän kunnan psykiatrian yksikössä.

Tulevaisuus pelissä -hankkeessa SPIRAL-lautapelistä kehitettiin erilliset versiot mielenterveyskuntoutujille ja nuorille neuropsykiatrisille kuntoutujille. Erityisesti selvitettiin SPIRAL-pelin toimivuutta GAS-muotoisen tavoitteenasettelun tukena. Mielenterveyden häiriöistä kärsivien nuorten aikuisten osalta hanke toteutettiin Kuntoutussäätiön kuntoutuspalveluyksikössä ja Lempäälän kunnassa toteutettavilla avokuntoutuskursseilla. Neuropsykiatristen kuntoutujien osalta hanke toteutettiin MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiön järjestämällä autismin kirjon häiriöiden sopeutumisvalmennuskursseilla.

Kehittämistyön aikana ryhmämuotoinen työkalu koettiin hyvänä tutustumisen ja ryhmäytymisen välineenä. Pelillisyyks vaikuttivat helpottavan pitkästyttäväksi tai hankaliksi koettujen asioiden käsittelyä. Peli näytti tavoittavan kuntoutujien omia kehittämistoiveita hyvin ja luovan näin selkeää ja konkreettista pohjaa yksilöllisille tavoitekeskusteluille.

ICF-luokitus

SPIRAL-osa-alueet perustuvat kansainväliseen toimintakyvyn, toimintarajoitteiden ja terveyden luokitusjärjestelmään (ICF). ICF (International Classification of Functioning, Disability and Health) on Maailman terveysjärjestö WHO:n luokitusperheeseen kuuluva kansainvälinen luokitus.

ICF on hierarkkinen kooditusjärjestelmä, joka käsittää toimintakyvyn ja sen rajoitteet laaja-alaisesti. ICF:n hyödyntämistä kuntoutustyössä on pidetty mahdollisuutena vahvistaa asiakkaan asemaa kuntoutumisprosessissa ja edistää moniammatillista yhteistyötä kaikissa kuntoutusprosessin vaiheissa.

Lisätietoja: <https://www.thl.fi/fi/web/toimintakyky/icf-luokitus>

GAS-menetelmä

Kelan tukemassa kuntoutuksessa tavoitteet asetetaan GAS-menetelmän (Goal Attainment Scaling) avulla. Strukturoidun GAS-menetelmän avulla kuntoutukselle voidaan kirjata selkeitä, yksilöllisiä ja konkreettisia tavoitteita sekä seurata niiden saavuttamista kuntoutusprosessin edetessä.

Lisätietoja: <http://www.kela.fi/gas-menetelma>

Kehittämis- ja tutkimusryhmä:

Kuntoutussäätiö:

Johanna Stenberg, psykologitutkija, PsM

Hely Yli-Kaitala, psykologitutkija, PsM

Mila Gustavsson-Lilius, erikoistutkija, PsT

Erja Poutiainen, tutkimusjohtaja, Dos.

Lempäälän psykiatrian yksikkö:

Kirsi Niittymäki, kuntoutuksen ohjaaja (YAMK)

MLL:n Lasten ja Nuorten Kuntoutussäätiö:

Mari Saarinen, neuropsykologi, PsL