

ONGELMALLINEN DIGIPELAAMINEN

OPAS TYÖNTEKIJÄLLE
PUHEEKSIOTTO, KARTOITTAMINEN JA MUUTOS

ARJEN
KARTOITUS

PELAAMISEN
KARTOITUS

MUUTOKSEN
TUKI



PELITUKI

DIGIPELAAMINEN

Digipelaaminen on tietokone-, konsoli- ja mobiilipelaamista ilman rahapanosta. Digipelejä voidaan nimittää myös videopeleiksi, digitaalisiksi viihdepeleiksi tai käytetyn päätelaitteen mukaan tietokone-, konsoli- tai mobiilipeleiksi. Tapoja pelata on monia ja luokitteluja voi tehdä myös pelilajityypin (esim. räiskintäpelit, strategiapelit), internetin osuuden tai pelaajien vuorovaikutuksen perusteella.

Peleille määritellään ikärajat PEGI-järjestelmän mukaisesti niiden haitallisten sisältöjen (esim. väkivalta, päihteet, syrjintä) perusteella. Pelien tarjoamista koskevista rajoituksista säädetään kuvaohjelmalaissa.

Ongelmallinen pelaaminen ja pelaamishäiriö

Etenkin runsaaseen pelaamiseen voi liittyä satunnaisia tai toistuvia haittoja. Haitat voivat olla fysiologisia (tuki- ja liikuntaelinten haitat, väsymys), sosiaalisia (ongelmat perhe- ja kaverisuhteissa), arjen hallintaan liittyviä (vuorokausirytmii, ajankäyttö, poissaolot, velvollisuuksien laiminlyönti) tai psyykkisiä (stressi-, masennus- ja ahdistusoireet).

Jatkuvat pelihaitat kertovat pelaajan vaikeudesta hallita pelaamistaan. Tällöin voidaan puhua ongelmallisesta pelaamisesta tai pelaamishäiriöstä, joista arvellaan kärsivän 1-5 % kaikista pelaajista. Ongelmallisen pelaamisen taustalla on usein pakopelaaminen, jolloin huolia ja ongelmia pyritään välttämään pelaamalla. Kansainvälisiin tautiluokituksiin (DSM-5, ICD-11) sisältyy kriteeristö pelaamishäiriölle (*Gaming Disorder, Internet Gaming Disorder*).

Pelaamishäiriön tuntomerkit (DSM-5)

- Ajatukset pyöriivät jatkuvasti pelaamisen ympärillä
- Vieroitusoireet (esim. ärtymys, hermostuneisuus)
- Tarve käyttää yhä enemmän aikaa pelaamiseen
- Epäonnistuneet pelaamisen kontrolliyritykset
- Kiinnostuksen menettäminen aiempiin harrastuksiin
- Rungas pelaaminen jatkuu huolimatta haitoista saadusta tiedosta
- Pelaamisen määrään liittyvä harhauttaminen (esim. valehtelu, salailu)
- Pakopelaaminen (esim. ikävien asioiden tai tunteiden välttely pelaamalla)
- Ihmissuhteen tai tärkeän mahdollisuuden menetys pelaamisen takia

DIGIPELAAMISEN PUHEEKSIOTTO

Pelaatko
digipelejä?

Miten usein?
Millaisia pelejä?

Tuottaako
pelaaminen
huolta tai
haittoja?

ARJEN KARTOITUS

Ongelmallinen digipelaaminen on usein osa ongelmavyöhytettä. On tärkeää selvittää, mitkä asiat liittyvät ongelmalliseen pelaamiseen ja miten. Digipelaamisen puheeksioton jälkeen aloitetaan asiakkaan kokonaistilanteen kartoitus. Huomiota kannattaa kiinnittää myös vahvuuksiin ja suojaaviin tekijöihin.

Miksi olemme tässä – tilanteen toteaminen ja rauhoittaminen

- Aito kohtaaminen, luottamussuhteen rakentaminen.
- Kuuleminen, arvostaminen ja myötätunnon osoittaminen.
- Ärtymyksen, hämmennyksen, hädän ym. tunteiden vastaanottaminen.

Mieltä painavien asioiden kartoitus

- Onko erityisiä ahdistavia asioita (esim. kiusaaminen, rikos)?
- Onko rahaa välttämättömiin menoihin (esim. ruoka, lääkkeet, asuminen)?
- Ohjaus tarvittaessa sosiaalitoimeen, lääkärin vastaanotolle tai päivystykseen.

Työskentelyn aloittaminen

- Vuorovaikutuksessa on hyvä käyttää mahdollisimman paljon avoimia kysymyksiä.



ARJEN KARTOITUS

Työskentelyn pohjaksi tarvitaan kattavat tiedot asiakkaan koetusta hyvinvoinnista ja sitä vaarantavista tekijöistä. Ympyrässä näkyviä asioita on hyvä selvittää ennen perehtymistä pelaamiseen.

Psyykkinen hyvinvointi

- Mieliala
- Diagnoosit ja lääkitys
- Itsetuhoiset ajatukset
- Huolet ja murheet
- Psyykkiset voimavarat
- Mielihyvää tuottavat asiat
- Itselle tärkeitä asioita
- Elämäkatsomus

Fyysinen hyvinvointi

- Fyysinen terveydentila
- Perussairaudet ja lääkitykset
- Syömisen säännöllisyys
- Vuorokausirytmii ja uni
- Liikkuminen ja ulkoilu
- Harrastukset
- Päihteiden käyttö
- Oma arvio fyysisestä toimintakyvystä arjessa, opiskelussa, työssä

Sosiaalinen hyvinvointi

- Perhe ja läheiset
- Välit perheenjäseniin
- Muu verkosto
- Yksinäisyyden kokemukset
- Olemassa olevat hoito-
kontaktit ja viranomais-
verkotot

Velvoitteet ja talous

- Millainen on "peruspäivä"?
- Poissaolot työstä tai koulusta
- Hoitamatta jääneet asiat
- Tulot ja menot
- Velat, vipit, lainat
- Laskujen maksamatta jääminen

PELAAMISEN KARTOITUS

Kun asiakkaan kokonaistilanne on tiedossa, voidaan ryhtyä kartoittamaan pelaamista, taustalla olevia tekijöitä ja vaikutuksia asiakkaan elämään.

Mitä pelejä? Millä alustoilla?

- Räiskintäpelit (FPS), strategiapelit (RTS), areenapelit (MOBA)
- Taistelupelit, ajopelit, urheilupelit, rytmi- ja tanssipelit ym.
- PC, konsolit (PS, Xbox), mobiililaitteet, käsikonsolit, Steam, Origin ym.

Kuinka usein? Kuinka paljon?

- Päivittäin? Mihin aikaan vuorokaudesta?
- Yhtäjaksoisen pelaamisen kesto, tuntimäärä päivässä
- Vapaa-ajalla, työssä, koulussa, tauoilla

Yksin vai yhdessä? Online vai offline?

- Offline yksin tai yhdessä kavereiden/perheen kanssa
- Online yhdessä kavereiden tai vain verkosta tuttujen kanssa

Pelaamisen motiivit

- Taitojen ja kykyjen testaus ja osoitus
- Mahdollisuudet valita, ohjata ja vaikuttaa itse
- Vuorovaikutus ja kuuluminen peliyhteisöihin
- Pakopelaaminen

Pelihistoria ja pelaamisen taustat

- Milloin ja miten pelaaminen alkoi?
- Miten pelaamisen määrä ja laatu on muuttunut? Onko jyrkkiä muutoksia?

Nykytilanne

- Mitä ajatuksia ja tunteita pelaaminen herättää?
- Millaisia tavoitteita pelaamiseen liittyy?
- Miten pelaaminen on vaikuttanut elämään? Millaisia haittoja ilmennyt?
- Huolettaako joku asia erityisesti pelaamisessa?

Muutosmotivaatio pelaamisen suhteen?

- Onko yrityksiä muuttaa pelaamista ja mitä tapahtui?
- Miten pelaamisen toivoisi nyt muuttuvan, millaista apua ja tukea tarvitsee?

PELAAMISEN KARTOITUS

Alla olevan ympyrän esimerkkikysymyksien avulla voidaan selvittää digipelaamisen vaikutuksia asiakkaan elämän eri osa-alueilla.

Psyykkinen hyvinvointi

- Miten pelaaminen on vaikuttanut mielialaasi? (muutokset pelaamisen alkaessa, jatkuessa ja pelaamattomana)
- Mitä tunteita pelaaminen herättää? (tunteiden käsittely ja purku)
- Minkälaisia arvoristiriitoja pelaaminen on aiheuttanut? (esim. epärehellisyys, valehtelu, rikollisuus)

Fyysinen hyvinvointi

- Miten pelaaminen on vaikuttanut toimintakykyyn ja terveyteen?
- Millaisia fyysisiä oireita pelaaminen on aiheuttanut? (esim. uniongelmat, päänsärky, tuki- ja liikuntaelinvaihat)
- Miten pelaaminen ja lääkitys (ja/tai päihteet) vaikuttavat toisiinsa?

Sosiaalinen hyvinvointi

- Miten pelaaminen on vaikuttanut ihmissuhteisiin? (esim. perhe- tai läheissuhteet)
- Millaisia vaikutuksia pelaamisella on ollut arkeen ja ajan käyttöön? (esim. työ, harrastukset, kotiaskareet, hygienia)
- Miten pelaaminen on vaikuttanut sosiaalisiin tilanteisiin? (esim. valehtelu, riidat, laiminlyönnit, sosiaalisten tilanteiden pelko)

Velvoitteet ja talous

- Onko opinto- tai työsuorituksia myöhästynyt pelaamisen takia? Millaisia? Kuinka usein?
- Onko pelaaminen aiheuttanut poissaoloja? Kuinka usein?
- Onko pelaamisella ollut vaikutuksia menojen ja hankintojen hoitamiseen? Millaisia? (esim. laskut, velat, ruoka, vaatteet, lääkkeet)

MUUTOKSEN TUKI

Arjen ja digipelaamisen kartoittamisen jälkeen tavoitteiden asettelua ja muutosta lähdetään työstämään asiakkaan kanssa yhdessä.

Tavoitteet

- Tavoitteet asetetaan tilanteen, muutosvaiheen ja ongelman tason mukaan.
- Lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteet.
- Tavoitteet voivat vaihdella ja niitä tulee tarkastaa säännöllisesti.
- Keinojen etsiminen suhteessa tavoitteeseen ja keinojen toimivuuden seuranta.

Muutosmotivaatio

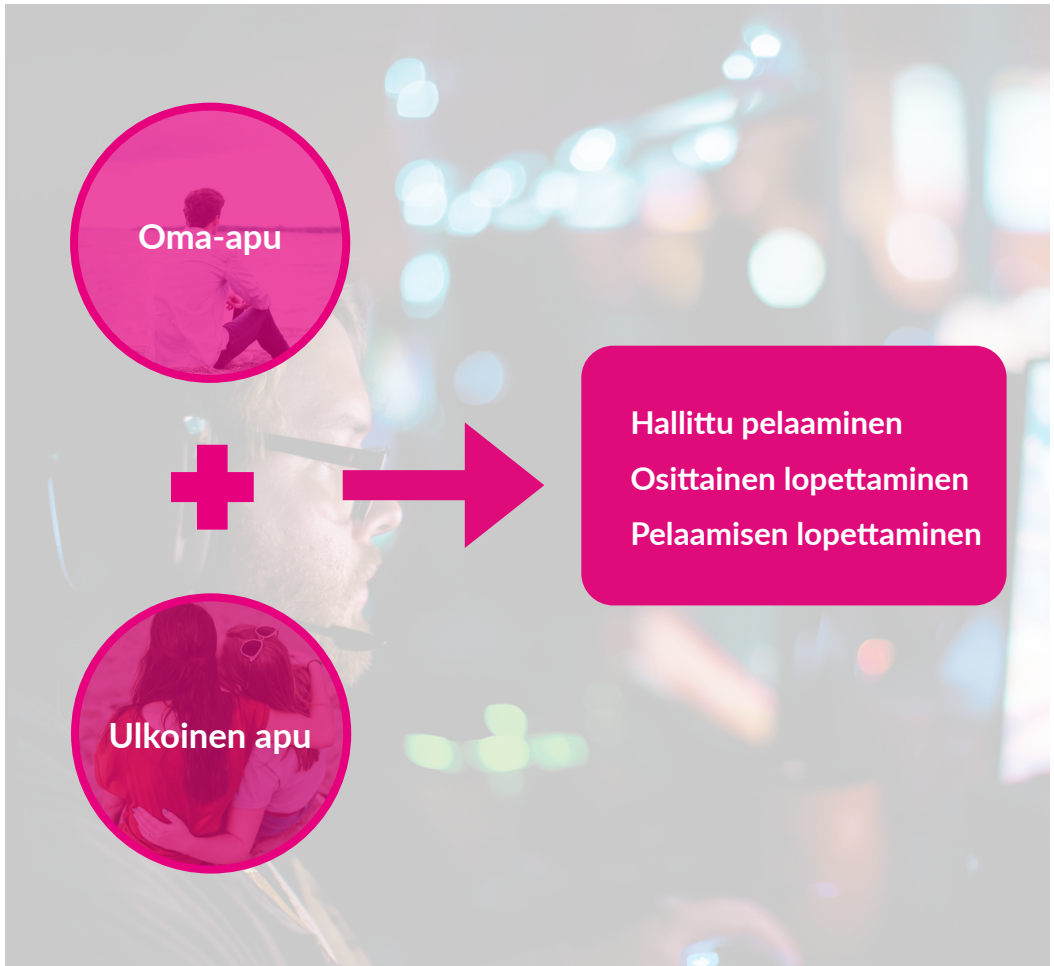
- Hallittu pelaaminen (esim. pelaamisen vähentäminen, pelikohtaiset rajat).
- Osittainen lopettaminen (esim. tietyn pelimuodon lopettaminen, estot, sulut).
- Kokonaan lopettaminen (esim. täyspelaamattomuus, ulkoinen kontrolli).

Muutostyöskentely

- Ajatusten, tunteiden ja motiivien tarkastelu (esim. elämänhallinta- ja tunnetaidot).
- Jo olemassa olevien voimavarojen ja kykyjen tunnistaminen.
- Erityisesti vuorokausirytmien, rutiinien ja unen merkityksen käsittely.
- Merkityksellisen arjen, tekemisen ja suhteiden rakentaminen.
- Itsenäisen pystyvyyden ja toimijuuden tukeminen.
- Tuki tavoitteessa pysymiseen, keinojen opetteluun ja arviointiin.
- Läheisten mukaan ottaminen prosessiin sovitulla tavalla.
- Retkahduksen ehkäisy ja käsittely. Retkahduksella tarkoitetaan lyhyttä paluuta entiseen toimintamalliin tavoitteen asettamisen jälkeen. Retkahduksia voidaan ehkäistä ennakointi- ja turvakeinoilla. Mikäli retkahdus on tapahtunut, tulee se käsitellä (esim. laukaisevat tekijät, syy-seuraussuhteiden pohtiminen).
- Verkostoyhteistyö tarvittaessa (esim. lääkäri, sosiaalityöntekijä, hoitotiimi).
- Jatkohoidon ja rinnakkaisoireiden arvio, tarvittaessa hakeutuminen terapeuttiin keskusteluihin alan ammattilaisen kanssa.
- Vertaistuen mahdollisuudet.
- Yhteisen kohtaamisen reflektointi, jatkuvuuden ja toivon rakentaminen.

MUUTOKSEN TUKI

Muutoksen tukena voidaan hyödyntää erilaisia oma-apuun sekä ulkoiseen tukeen ja kontrolliin perustuvia keinoja. Seuraavassa on esimerkkejä, joita voidaan soveltaa riippuen tavoitteista. Eri ikäryhmiä huomioitaessa on hyvä painottaa läheisten tukea oma-apukeinojen rinnalla.



MUUTOKSEN TUKI

Oma-apu:

Seuranta

- Pelipäiväkirja ja ajankäytön muutosten tarkistukset
- Laitteiden käyttöä seuraavat sovellukset
- Itselle mieleiset palkinnot tavoitteissa pysymisen kannusteina

Rajoittaminen

- Aikarajat pelaamiselle ja peleille (kesto ja vrk-aika)
- Esto-ohjelmat tai asetukset laitteille
- Kännykän ja muiden laitteiden käyttö ilman nettiä

Realisointi

- Rehellisyyden opettelu itseä ja muita kohtaan
- Arvio ajankäytöstä: Montako tuntia unta, opintoja, työtä, ihmissuhteita, harrastuksia ja pelaamista?

Aktivointi

- Rutiinien ja toimintamallien muutokset (esim. digitauiot, ruokailu, liikunta, vrk-rytmi, päiväohjelma)
- Pelaamisen taustalla olevien asioiden selvittäminen ja avun hakeminen
- Vapautuvalle ajalle uutta mielekästä tekemistä (esim. harrastukset, yhteisöt)

Työvälineitä pelaamisen seurantaan ja muutoksen tukeen löytyy osoitteesta:

pelituki.fi/materiaalia. Samasta osoitteesta löytyy myös lista sovelluksista, joilla voi seurata ja rajoittaa älylaitteiden käyttöä.



MUUTOKSEN TUKI



Ulkoinen tuki ja kontrolli:

Seuranta

- Pelipäiväkirjan ja seurantasovellusten datan käsittely pelaajan kanssa
- Keskustelu pelimäärien muutoksien vaikutuksista tunteisiin ja mielialaan
- Sopimukset tavoitteissa pysymisestä seuraavista palkinnoista

Rajoittaminen

- Aikarajojen sopiminen pelaamiselle
- Pelaajan laitteiden hallinnointi esto-ohjelmien ja asetusten avulla
- Laitteiden tai tunnusten säilyttäminen pelaajan tavoittamattomissa

Realisointi

- Ajankäytön vääristymien havainnollistaminen
- Keskustelu haittojen (esim. väsymys, uniongelmat ym.) ja pelaamisen yhteydestä
- Läheisten näkökulman ja kokemusten kuvaaminen

Aktivointi

- Perheen yhteiset rutiinien ja toimintamallien muutokset tai läheisten tuki pelaajan muutoksille (esim. vrk-rytmi, ruokailu, netti- ja digitauiot)
- Pelaamisen taustalla olevien asioiden selvittäminen pelaajan, läheisten ja ammattilaisten yhteistyönä
- Ohjaus taustalla olevien ongelmien hoitamiseen tarvittaviin palveluihin
- Tuki uusien harrastusten ja verkostojen löytämiseksi

Ongelmallinen digipelaaminen – opas työntekijälle

Tämä opas tarjoaa työvälineen sosiaali-, terveys-, kasvatusta ja ohjausalan ammattilaisille digitaalisiin viihdepeleihin liittyvien ongelmien työstämiseen yhdessä asiakkaan kanssa. Ammattilaiset kohtaavat työssään enenevässä määrin eri asteisia peliongelmiä. Asiakas voi ohjautua vastaanotolle peliongelmien vuoksi, mutta usein ongelmat tulevat ilmi muun työskentelyn ohessa. Digipeleihin liittyvien ongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen on tärkeää.

Työväline soveltuu digipeliongelman puheeksiottamiseen, kartoittamiseen ja peliongelmien hoitoon. Ensimmäisessä osassa kartoitetaan asiakkaan arkea ja kokonaistilannetta. Toiseksi tarkastellaan asiakkaan pelaamista, haittoja sekä pelaamisen suhdetta asiakkaan elämään. Kolmannessa osassa keskitytään tavoitteen asettamiseen, keinoihin ja muutoksen tukeen.

Kirjoitustyöryhmä:

Jarkko Järvelin (Sovatek-säätiö), Kirsi Marin (Kuopion kriisikeskus), Eija Myllymäki (Riippuvuustyön kehittämisyksikkö, Kirkkopalvelut ry).

Lisätietoa:

American Psychiatric Association. (2013). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5)*.

Griffiths, M. (2016). *Gaming Addiction and Internet Gaming Disorder*. Teoksessa Kowert, R. & Quandt, T. (toim.) *The Video Game Debate: Unravelling the Physical, Social and Psychological Effects of Digital Games*. New York: Routledge, 74-93

Kinnunen, J., Lilja, P., & Mäyrä, F. (2018). *Pelaajabarometri 2018: monimuotoistuva mobiilipelaaminen*. Tampereen yliopisto.

Silvennoinen, I. & Meriläinen, M. (2016) *Nuoret pelissä. Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta*. THL.

World Health Organization. (2018). *International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems 10th Revision. ICD-11 for Mortality and Morbidity Statistics (2018)*.