

Tiedote 14.4.2020

Julkaisuvapaa



Restart -ohjelmassa pelaaja itse määrittelee tuen tarpeen ja tavoitteet

Tukea digitaalisen pelaamisen hallintaan saa nyt verkossa

Useimmille tietokone-, mobiili- ja konsolipelaaminen on iloa tuovaa ajanvietettä. Osa pelaajista voi kokea pelaamisen aiheuttavan haittoja hyvinvoinnilleen. Valtakunnallinen Restart-ohjelma auttaa pelaajaa arvioimaan omia pelitapojaan. Ohjelma tarjoaa tukea ja keinoja, jos pelaaja itse kokee muutoksen tarpeelliseksi.

Pelaaja näkee pelaamisen harrastuksena, joka voi vaatia paljon panostusta ja sitoutumista. Digipelaamiseen liittyvässä julkisessa keskustelussa pelaamisen ongelmia määrittelevät kuitenkin usein ne, jotka eivät itse pelaa. Siksi pelaamisen lopettamista saatetaan tarjota ainoaksi pelaamisen hallinnan keinoksi. Peluurin digipelaamiseen liittyvistä yhteydenotoista pelaamisen hallinnan vaikeuksista piirtyy monitahoisempi kuva.

- Meiltä haetaan apua useimmiten haitallisten pelitapojen muuttamiseen, ei niinkään peleistä luopumiseen. Jollakin voi olla tapana tarkistaa pelin tilanne väärään aikaan ja väärässä paikassa. Joku taas osaa lopettaa jonkun tietyn pelin pelaamisen milloin haluaa, kun taas toisen pelin ääressä unohtuvat kaikki muut arjen tekemiset, kertoo hankepäällikkö Sanni Nuutinen.

Restartista tietoa myös tukipalveluiden kehittämiseen

Maailman terveysjärjestö WHO on lisännyt digipelaamista koskevan pelaamishäiriön kansainväliseen ICD-11 tautiluokitukseen. Digipelaamista koskevat pelaamishäiriön kriteerit astuvat voimaan vuonna 2022, jolloin myös Restartista saadut kokemukset kootaan hankkeen loppuraporttiin. Raportista saadaan uutta tietoa suomalaisten ongelmallisesta digipelaamisesta, josta on tutkimusta hyvin vähän.

- Pelaamishäiriöstä tarvitaan lisää tietoa ja ymmärrystä niin Suomessa kuin muuallakin maailmassa. Restartista saatavia tietoja ja kokemuksia voidaan hyödyntää ongelmallisen digipelaamisen tunnistamis- ja tukikäytäntöjen kehittämisessä, sanoo tutkijatohtori Niko Männikkö.

Tukea muutosta etsivälle digipelaajalle

Restart -ohjelmassa pelaamista ei lähtökohtaisesti pidetä ongelmana tai riippuvuutena. Ohjelmassa pelaaja tutkii pelitapojaan ja määrittelee itse muutoksen tarpeen, tavoitteen ja keinot. Pelaajalla on tilaisuus pohtia omaa suhdettaan pelaamiseen ja sen vaikutuksia arkeen. Hän päättää itse, haluaako tehdä jotakin pelaamiselle vai kaipaako hän muutosta johonkin muuhun asiaan elämässään.

- Jos pelaamisesta hakee helpotusta vaikeisiin tunteisiin, tavoitteeksi voi tulla muuttaa asioita, jotka näitä tunteita aiheuttavat. Ohjelman aikana voi myös tarkastella aiheuttaako peliin pakeneminen lisää ahdistuksen aiheita ja jos näin on,

pelaaja voi etsiä uusia keinoja käsitellä tunteitaan. Me tuemme pelaajaa muutoksessa, Nuutinen selventää.

Restart -ohjelma on tarkoitettu yli 18 -vuotiaille digipelaajille, jotka ovat valmiita tutkimaan omia pelitapojaan. Ohjelma on helposti saatavilla: tehtävät tehdään itsenäisesti verkossa ja tukena on puhelu verkkoterapeutin kanssa kerran viikossa. Ohjelman tekemiseen kuuluu noin kahdeksan viikkoa.

Lisätiedot ja median yhteydenotot:

Sanni Nuutinen, hankepäällikkö puh. 040 809 8467, sanni.nuutinen@peluuri.fi

www.peluuri.fi/restart