

Säännöt

Koalan korttipelissä eläydytään mielen-terveyshäiriöiden kanssa elävän arkisiin haasteisiin huumorin ja ongelmanratkaisun keinoin. Pelin kokemukset perustuvat oikeiden ihmisten aitoihin kokemuksiin. Kuinka sinä ratkaisisit eteesi tulevat haasteelliset tilanteet? Mitä keinoja ja kokemuksia voisit käyttää hyödyksesi?

Varoitus: Peli voi kehittää mielenterveys-taitoja, empatiaa ja resilienssiä.

2-4 pelaajaa, pelinkesto 15-45min. pelaajamäärästä riippuen.

Pelivaihtoehtoja

Pelissä kehitetään tarina. Tarinan päähenkilö voit olla sinä tai joku keksimäsi hahmo. Peliä voi pelata **tarinaniskentänä** tai **roolipelinä**. Pelimuoto sovitaan ennen pelin alkua.

Tarinaniskentä on nopeampaa ja toimii siksi hyvin tapahtumissa ja tiukemmissa aikatauluissa. Tarinaniskennässä kerrotaan tarinoita ilman, että mietitään sen kummemmin, muodostavatko kolme kerrottua tarinaa yhtenäisen tarinan.

Roolipelille kannattaa varata reilummin aikaa, hahmolomakkeet ja kyniä. Roolipeliversiossa pelaaja kehittää itselleen hahmon tai taustatarinan, jonka kautta peliin osallistuu. Pelin aikana kerrotut tarinat kertovat tämän hahmon tarinan. Pelaaja päättää tilanteen, johon on päätyntynyt pelin alkaessa. He kertovat oman taustatarinansa tai esittelevät hahmonsa ennen ensimmäistä tilannekortin nostoa. Roolipeliversiota varten on oma hahmolomakkeensa, jota voi vapaasti hyödyntää. Kuvan hahmosta voi piirtää sille varattuun ruutuun; oman mielikuvan sa pohjalta tai pelissä ansaitun tittelin inspiroimana.

Pelin valmistelu

Pelikortit asetetaan kahdeksaan pinoon pöydälle. Kuusi eri tilannekorttia sekä kokemus- ja keinokortit asetetaan pöydälle omiin pinoihinsa:



Korttien viereen asetetaan tittelisanelista.

Pelin kulku

Ennen pelin alkua voidaan sopia:

- Käytättekö hahmolomakkeita? Jos haluatte käyttää hahmolomaketta, tulostakaa hahmolomake jokaiselle pelaajalle. QR-koodi lomakkeeseen löytyy tämän osion lopusta. Täyttäkää hahmolomakkeet ennen peliä ja esittelkää hahmot toisillenne.
- Kuinka monta kierrosta peliä pelataan? Tyypillinen kierrosmäärä on 3 pelikierrosta. Tällöin jokainen pelaaja saa 3 vuoroa jatkaa omaa tarinaa ja kolme tittelisanaa. Kierroksien jälkeen peli loppuu.
- Pidetäänkö kortit esillä? Koska pelissä ei kilpailla, voi kortit pitää salassa tai esillä.
- Ajastetaanko tarinankerrontavuorot vai saako kertoa vapaasti? Ajastukseen voi käyttää esimerkiksi tiimalasia tai

kännykän ajastinta.

- Saako toisten kertomia tarinoita kommentoida? Voitte pelata peliä keskustelevasti, kommentoida kun tarina on kerrottu tai keskustella ja kommentoida vasta pelin lopussa.
- Pidetäänkö pelin jälkeen loppukeskustelu pelistä? Pelin ohjeesta löydätte herätteleviäkysymyksiä loppukeskusteluun.

Peli etenee vuoroittain. Vuoron aikana

- Pelaaja nostaa yhden tilannekortin mistä tahansa tilannekorttipakasta (merkattu numeroilla 1-6).
- Pelaaja lukee tilannekortin ääneen.
- Pelaaja nostaa 2 korttia Kokemus-korttipakasta ja valitsee niistä toisen ja laittaa toisen poistopakkaan.
- Pelaaja nostaa 2 korttia Keinokorttipakasta, valitsee niistä toisen ja laittaa toisen poistopakkaan.

- Pelaaja keksii tarinan korttien pohjalta. Miten ratkaisisit tilanteen? Miten voisit käyttää ratkaisussa apuna nostamiasi keinoja ja kokemuksia?
- Kun tarina on kerrottu, pelaaja valitsee itselleen tittelisanan tittelisanalista. Jos pelaajalla on tilannekortti 2, hän valitsee tittelisanan otsikon Tilanne 2 sanoista.
- Pelaaja kirjoittaa tittelisanan itselleen ylös.
- Vuoron lopuksi kaikki käytetyt kortit laitetaan poistopakkaan.
- Vuoro siirtyy seuraavalle pelaajalle.

Hahmolomake



<https://www.koalaryhma.fi/peliaktivismi/>

Pelikortit

Pelissä on kolmenlaisia pelikortteja:
Tilanteita, Kokemuksia ja **Keinoja**.



Jos ei tiedä, mitä jokin sana kortissa tarkoittaa, voi keksiä sanalle uuden merkityksen tai keskustella muiden pelaajien kanssa sanan merkityksestä. Korttien on tarkoitus myös hämmentää ja saada pelaajat kertomaan mielikuvituksellisiakin tarinoita. Tarinassa ei ole pakko noudattaa arjen lainalaisuuksia.



Tilannekortit sisältävät erilaisia haastavia arjen tilanteita, joista selviämisestä pelissä kerrotut tarinat kertovat.

Tilannekortteja on kuudesta eri aiheesta:

1. Kotoa poistuminen
2. Asioiminen
3. Sosiaaliset tilanteet
4. Opiskelu- ja työelämä
5. Ulkoilu
6. Harrastukset



Kokemuskortit sisältävät erilaisia mielenterveystoipujien kokemuksia, joita hyödynnetään tarinankerronnassa.



Keinokortit sisältävät erilaisia enemmän ja vähemmän hyödyllisiä selviytymiskeinoja, joita hyödynnetään tarinankerronnassa.

Pelin loppukeskustelu

- Mitä tunteita ja ajatuksia peli herätti? Esim. pelaaminen oli hauskaa, ahdistavaa, mielikuvituksellista, hämmentävää, helppoa, haastavaa, ajatuksia herättävää...
- Miltä tuntui keksiä tarinaa? Mikä oli haastavaa? Mikä oli helppoa?
- Miltä ongelmanratkaisu tuntui? Miten valinnat vaikuttavat hahmon elämään? Mitä valintoja tekisit omassa elämässäsi toisin? Miksi?
- Oliko korteissa jotain samaistuttavaa?
- Yllättivätkö jotkut kortit? Oivalsitko jotain uutta?
- Vaikeita asioita käsitellään usein huumorin keinoin. Mitä haittaa tai hyötyä tästä voi olla?
- Mitä resilienssi on? Mitkä asiat voivat vahvistaa resilienssiä?

Tittelisanalista

Titteli tarkoittaa arvonimeä tai ammattinimikettä. Tittelisanoja keräämällä pelaaja saa tittelin: titteli voi olla esimerkiksi fantastinen uutterra tyylitaituri.

Sanat voi kirjata ylös haluamallaan tavalla (hahmolomakkeeseen, paperille, kännykän muistiinpanosovellukseen).

Tilanne 1

aristokraattinen
apokalyptinen
auttavainen
emotionaalinen
entisaikainen
fantastinen

Tilanne 2

ikoninen
itsekriittinen
jännittynyt
kärsivällinen
katastrofaalinen
lähdekriittinen

Tilanne 3

yksinäinen
ruttuinen
tyylikäs
tulkinanvarainen
vähäpätöinen
ylimmäinen

Tilanne 5

meemimestari
kokemusasiantuntija
eläkeläinen
jännittäjä
tyylitaituri
mielenosoittaja

Tilanne 4

fragmentoitunut
uutterra
hyveellinen
innostunut
omavaltainen
hienostunut

Tilanne 6

hyväntekijä
freelancer
kukkahattutäti
influencer
muutosjohtaja
makoilija



Koala-ryhmän peliaktivismiimi
CC-BY-SA: Koala-ryhmä
Helsinki 2025