

Tietoa meistä

Digipelirajaton ja Somerajaton tarjoavat matalan kynnyksen tukea ongelmalliseen digipelaamiseen ja sosiaalisen median käyttöön valtakunnallisesti. Tuen muotoja ovat digipelaajien ryhmät, Digiloma-digipaastoleirit, oma-apumateriaalit sekä vertaisyhteisön toiminta kasvokkain ja verkossa. Toiminta on suunnattu ensisijaisesti 18–29-vuotiaille nuorille aikuisille.

Teemme moniammatillista yhteistyötä lisätäksemme tietoisuutta digitaalisista riippuvuuksista. Tuotamme koulutuksia sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä materiaaleja ongelmallisen digipelaamisen ja sosiaalisen median käytön tunnistamiseen ja puheeksiottoon asiakastyössä. Ongelmia ennaltaehkäiseviä oppitunteja järjestämme yli 15–vuotiaille yhteistyössä oppilaitosten kanssa.

Yhteisöllisyys ja vertaistuki ovat tärkeä osa Digipelirajaton- ja Somerajaton-toimintamallia. Mallin kehittämiseen on osallistunut nuoria, jotka ovat itse kohdanneet liiallisen median käytön aiheuttamia haittoja. Koulutetut vapaaehtoiset työskentelevät ammattilaisten työpareina ryhmissä ja leireillä, ohjaavat tuetusti vertaistoimintaa ja tekevät digitaalisia riippuvuuksia tunnetuiksi esiintymällä kokemusasiantuntijoina yleisötilaisuuksissa ja mediassa. Vapaaehtoisten yhteisöä tuetaan säännöllisillä koulutuksilla, virkistystapahtumilla ja vapaaehtoistyön ohjauksella.

Kaikki toimintamme on osallistujille maksutonta.

Digipelirajaton & Somerajaton

Digipelirajaton:
digipelirajaton.fi

Somerajaton:
somerajaton.fi

Löydät meidät Facebookista ja Instagramista:

[@digipelirajaton](https://www.facebook.com/digipelirajaton) [@somerajaton](https://www.instagram.com/somerajaton)

Digipelirajaton ja Somerajaton muodostavat Digitaaliset riippuvuudet -kokonaisuuden, joka on osa Sosped-säätiön toimintaa. Toimintaa rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriön alaisuudessa toimiva Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskus (STEA).

Kaikki toimintamme on osallistujille maksutonta.



**Digipelirajaton
& Somerajaton**

Ryhmät

Ryhmätoimintamme on suunnattu 18–29-vuotiaille paljon pelaaville nuorille. Ryhmiä on kahdenlaisia:

Bootcamp-ryhmä

Toiminnallinen ryhmä niille, jotka haluavat uutta tekemistä pelaamisen rinnalle, tukea hyvinvointiin ja arkirytmien ylläpitämiseen sekä ystäviä verkon ulkopuolelta.

Ctrl-ryhmä

Keskusteleva ryhmä digipelaajille, jotka haluavat ymmärtää pelaamisensa syitä ja vähentää pelaamistaan tai hallita sitä paremmin.

Ryhmät kokoontuvat kerran viikossa 10 viikon ajan aina 2-3 tuntia kerrallaan. Toiminnan alussa jokainen osallistuja asettaa pelaamiselleen tavoitteen, jonka toteutumista arvioidaan ryhmätoiminnan lopussa. Ryhmiä toteutetaan verkossa ja kasvokkain eri puolilla maata.

Ryhmiä ohjaavat työpareina paikallinen sote- tai nuorisolan ammattilainen sekä koulutettu vertaisohjaaja. Ohjaajille tarjotaan valmis ryhmäohjelma, tehtävät, materiaalit ja tuki ryhmän toteutukseen.

Lue lisää ryhmätoiminnan vaikuttavuudesta:

<https://link.springer.com/article/10.1007/s11469-021-00559-2>

Livemiitit

Livemiitit ovat digipelaamistaan tai somen käyttöään pohtivien nuorten aikuisten vertaistapaamisia. Miitissä käsitellään aina yhtä ongelmallisen somen käytön tai digipelaamisen teemaa koulutetun vertaisohjaajan johdolla. Lisäksi jokaiseen miittiin kuuluu harrastekokeilu, kulttuurivierailu tai muu aktiviteetti, joka kannustaa yhdessä tekemiseen tai kokemiseen ilman digitaalisia laitteita.

Digiloma

Digiloma on nuorten aikuisten ohjattu digipaastoleiri. Neljän päivän mittaisella Digilomalla ollaan ohjatusti offline ja tarkastellaan omaa suhdetta digilaitteisiin. Ohjelmassa on luentoja, ryhmäkeskustelua, harrastekokeiluita ja rentoutumista samanhenkisten ihmisten seurassa. Uusia näkökulmia, muutosideoita ja lomatuunnelmaa luodaan yhdessä tekemällä, puhumalla ja kokemalla.

Digiloman sisällöstä vastaavat Digipelirajaton- ja Somerajaton toiminnan psykologit yhdessä vertaisohjaajien ja aktiviteettiohjaajien kanssa. Mukaan pääsee hakemusten perusteella aina 12 osallistujaa kerrallaan.

Tuki verkossa

Maksuttomat oma-apumateriaalimme mahdollistavat digipelaamisen tai somen käytön haittojen ja tavoitteiden kartoittamisen helposti verkossa. Erilliset oma-tukimateriaalit digipelaamisen (Level UP) ja somen käytön tarkasteluun (Somebreikki) soveltuvat sekä itsenäiseen työskentelyyn että aihepiiriin käsittelemään yhdessä asiakkaan kanssa.

Digipelirajattoman omatuki:

<https://digipelirajaton.fi/pelaajalle/omatuki/>

Somerajattoman omatuki:

<https://somerajaton.fi/tukea/omatuki/>

Vertaistukea digipelaamisen käsittelyyn löytyy Digipelirajattoman Discord-palvelimelta (DPR Online). Discordissa koulutetut vertaisohjaajamme muun muassa järjestävät online-tapahtumia, jakavat tietoa ja vinkkejä hallittuun pelaamiseen ja ovat tavoitettavissa kahdenkeskisiin keskusteluihin pelaajien kanssa.

Discord-palvelin:

<https://discord.com/invite/KTfPxZf>

Koulutukset

Järjestämme koulutuksia digitaalisten riippuvuuksien teemoista sekä tilauskoulutusten että kaikille avointen koulutusten muodossa. Ensisijaisena kohderyhmänämme ovat sosiaali-, terveydenhoito- ja nuorisolan ammattihenkilöt. Asiantuntijamme ja kokemusasiantuntijamme vierailevat kutsusta puhumassa myös erilaisissa yleisötilaisuuksissa.

Tutustu koulutustarjontaan täältä:

<https://digipelirajaton.fi/ammattilaiselle/koulutukset/>

<https://somerajaton.fi/ammattilaiselle/koulutukset/>

Lisäksi tuotamme ennaltaehkäiseviä Game Over -oppitunteja toisen asteen oppilaitoksiin ja opiskelijoille. Vuorovaikutteisen oppitunnin tavoitteena on tarjota tietoa ongelmallisesta digipelaamisesta ja somen käytöstä ikäryhmälle (15–18-vuotiaat) räätälöidyllä tavalla. Toteutuksessa hyödynnetään pelillistämistä ja tarinallisuutta. Oppilaat osallistuvat tuntiin omien älypuhelimensa avulla. Toteutuksesta vastaavat Sosped-säätiön työntekijä sekä koulutettu kokemusasiantuntija.

Lue Game Over -oppitunneista lisää täältä:

<https://digipelirajaton.fi/ammattilaiselle/koulutukset/gameover/>