

SÄÄDÄKS SÄ? -HANKE

SÄÄTÖKIRJA

MITEN VAHVISTAA NUORTEN OSALLISUUTTA
YHTEISKEHITTÄMISEN MENETELMIN?



YAD_{RY}



VALO
valmennus
yhdistys

SISÄLLYS

ALKUSANAT	1
<i>“ENSIMMÄISTÄ KERTAA MUKANA, AIDOSTI”</i>	2
NUORILÄHTÖINEN YHTEISKEHITTÄMINEN	4
YHTEISKEHITTÄMINEN SÄÄDÄKS SÄ? -HANKKEESSA	6
<i>“EN KEKSINYT HYVÄÄ OTSIKKOA, MUTTA ONNEKSI SEKIN SOPII OTSIKOKSI”</i>	8
YHTEISKEHITTÄMISEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS	10
<i>“KOKEMUKSIA SÄÄDÄKS SÄ? -HANKKEESSA”</i> ...	12
YHTEISKEHITTÄMISEN MAHDOLLISTAVAT PERIAATTEET	15
<i>“TURVALLINEN TILA KESKUSTELLA, KOHDATA JA VAIKUTTAA”</i>	17



ALKUSANAT

Säädäks sä? -hanke – Nuorten ääni ehkäisevään päihdetyöhön

YAD ry:n ja Valo-Valmennusyhdistyksen yhteinen kehittämishanke Säädäks Sä? toimi vuosina 2023–2025. Hanke sai sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

YAD ry on valtakunnallinen ennaltaehkäisevän huumetyön järjestö, jonka tavoitteena on vaikuttaa huumeasenteisiin ja vähentää huumeista aiheutuvia haittoja sekä huumeita käyttäviin ihmisiin kohdistuvaa leimaamista. **Valo-Valmennusyhdistys ry** työskentelee osaamisen, työllisyyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämiseksi. Tavoitteena on rakentaa ihmiselle ehjiä ja joustavia reittejä kohti sujuvaa ja mielekästä elämää – osana yhteisöä ja yhteiskuntaa.

Säädäks Sä? -hankkeessa kehitettiin ehkäisevää päihdetyötä nuorilähtöiseksi yhteiskehittämisen menetelmin. Hankkeen tavoitteena oli nuorisolähtöisen tiedon pohjalta kehittää ehkäisevän päihdetyön menetelmiä nuorten kokemusmaailmaa vastaavaksi sekä luoda tapoja viestiä päihteistä vaikuttavammin. Kehittämistyö tapahtui huumeita kokeilleiden tai satunnaisesti käyttävien 15–29-vuotiaiden nuorten, kuntien ammattilaisten ja nuoria kohtaavien järjestötoimijoiden kesken.

Säätökirja sisältää hankkeessa hyväksi havaittuja nuorilähtöisen yhteiskehittämisen toimintamalleja ja periaatteita. Säätökirja on tarkoitettu luettavaksi kaikille niille, jotka haluavat saada lisää näkökulmia nuorten osallisuuden lisäämiseksi ja kehittämistyön edistämiseksi. Kirjasta löydät myös kokemustarinoita hankkeessa olleilta kehittäjätiimiläisiltä, joiden kautta voi inspiroitua yhteiskehittämisen mahdollistamisesta.



ENSIMMÄISTÄ KERTAA MUKANA, AIDOSTI

"En koskaan olisi uskonut, että olisin mukana ja osana vaikuttamassa. En ole koskaan kokenut olevani sellainen tyyppi, että voisin tuoda esille ajatuksiani ja olla osana mielenkiintoisia keskusteluja. En ole tullut kuulluksi tai nähdyksi, ja siksi oppinut olemaan hiljaa ja kuuntelemaan, vain leikitellyt ajatuksella, että oispa kiva itsekin olla tuommoinen ihminen ja mukana tärkeiden asioiden äärellä. Että joku päivä osaisin sanoa asiat niin täydellisen oikein ja hiotusti että ne olisivat tärkeitä.

Tällaisessa uskomuksessa olin tottunut elämään, mutta nyt tätä kirjoittaessani yritän pitää huolen siitä, että kirjoitan aikamuodollisesti oikein. Nuo ajatukset ja sanat ovat menneisyyttä, ja nyt olen saanut ymmärtää ja kokea että ihan tämmöisenäkin olen riittävä ja minullakin on mahdollista vaikuttaa. Säädäks Sä? -hankkeessa mukana oleminen on ollut minulle siis järin merkityksellistä, eikä vain sen takia miten paljon tuli vahingossa opittua itsestä, vaan myös millaisen yhteisön tuli siinä samalla löytäneeksi ja josta on tullut minulle tärkeä. Tämäkin kovin yllättävää siihen nähden, että olen luonteeltani melko ujo, enkä helposti uskalla mennä osaksi mihinkään ennen kuin ihmiset tai ympäristö on minulle varmasti tuttuja ja turvallisia. Hankkeeseen päädyin mukaan aivan sattumalta, ikään kuin ajauduin vahingossa mukaan.

En ollut koskaan aiemmin edes käynyt YAD ry:n tai Valo-Valmennusyhdistyksen tiloissa tai tiennyt juuri mitään kummankaan toimijan toiminnasta. Ja sitäkin vähemmän hanketyöskentelystä ylipäätään, tai vaikuttamisesta tai vapaaehtoistyöskentelystä. Kaikki oli siis minulle aluksi vierasta ja jännittävää. Eli sellaista etten todennäköisesti pystyisi olemaan mukavasti tai välttämättä pysyä mukana, kun mitä jos joutuisin häpeämään, varomaan tai tuntisin oloni tyhmäksi, kun en tiedä mistään mitään tai ole tehnyt tällaista ennen. No, ei se sitten ihan niin mennytkään.

Hankkeen tapaamisissa oli alusta alkaen rento, turvallinen ja avoin tila, jossa kehtasin ja uskalsin kysellä milloin mistäkin. Ja lopulta aika lailla aina jotakin, ja siitä kysymysten määrästä on poikanut ainakin itselle valtavasti tietoa mutta toisinaan myös muut huomauttivat, että hyvä kun kysyin tai muuta vastaavaa. Se(kin) oli minulle tosi voimauttavaa. Onnistunut turvallinen ilmapiiri mahdollisti minulle myös sen, että uskalsin olla oma itseni ja tajuta että minunkin osallisuudellani on väliä siinä missä muidenkin."

“Tasa-arvo ja luottamus hankkeessa olleiden kesken loi hienon tilan, missä jokainen tuli kuulluksi, kunnioitetuksi ja sai olla aina jokaisena hetkenä mukana, kunnioittaen sekä omien että muiden tilaa, ajatuksia ja persoonaa. Kunnioittaminen näkyi esimerkiksi siten, että haluttiin tehdä selväksi se että saa olla juuri sellaisella energialla ja panoksella mukana kuin miltä juuri siinä hetkessä tuntuu, mitään ei vaadittu tai ketään ei painostettu koskaan mihinkään (puhumaan, osallistumaan, tulemaan paikanpäälle, reagoimaan tms.). Rautalangastakaan ei tarvinnut vääntää, vaan kaikki hoitui jotenkin luonnollisesti, hyvillä mielin ja välillä tuntui että asiat etenivät kuin itsestään. Vaikka eihän se niin mennyt, sillä koko ajan haluttiin edistää asioita ja pyrkiä kohti tavoitetta (kehittää uusi menetelmä) mutta se, miten tämä toteutettiin ja rakennettiin, sai vaikuttamisen, työskentelyn ja pohdinnat tuntumaan loppujen lopuksi aika kevyeltä.

Alusta asti painotettiin sitä, että pidetään huoli omasta jaksamisesta, tehtiinhän tätä moni meistä (nuorista) kuitenkin kaiken muun elämän ja arjen ohella. Itsekin pääsääntöisenä opiskelijana ei ole aina helppoa löytää aikaa omille jutuille, niin tämä oli tärkeä muistutus. Välillä olin tiiviimmin (viikoittain) mukana toiminnassa, välillä tuli pidempiäkin pätkiä, kun en päässyt paikalle. Eikä tämä heikentänyt osallisuuttani mitenkään, koin olevani mukana ja osa hanketta joka vaiheessa.

Hankkeen myötä pääsin kuulemaan paljon uutta ja opin valtavasti, ja olen niin kiitollinen siitä jokaiselle mukana olleelle henkilölle. Hankkeen tiimoilta ollaan käyty valtavasti keskusteluita, eikä ne ikinä ole olleet sisällöltään puuduttavia vaan toisinaan hyvinkin täynnä kaikkea, tunteita, tietoa, oppeja, naurua, innostusta, ahaa-elämyksiä, myös arvokkaita hiljaisia hetkiä. Pääsimme kokeilemaan siipiämme monien asioiden parissa eikä koskaan tarvinnut pelätä tippumasta, sillä aina huolehdittiin. Hankkeen tapaamisiin oli aina helppo tulla (lukuun ottamatta ekaa jännittävää “missä, miten ja miksi mä oon täällä”-kertaa) ja tilassa oli helppo olla, joka auttoi itseä sosiaalisen ahdistuksen kanssa roimasti eteenpäin.

Päällimmäisenä mieleen nousee valtava kiitollisuus ja onni siitä, että yhtä lailla sain kokea onnistumisia, tulla kuulluksi ja päässeeni aidosti vaikuttamaan, ja että se oikeasti myös tuntui siltä. Sain ilmaista itseäni ja ajatuksiani, ja nähdä myös konkreettisesti sen millainen merkitys sillä on ja miten yhdessä voidaan vaikuttaa ja edistää asioita. Ja siinä samalla rohkaistua ja rentoutua olemaan, puhumaan ja jakamaan omia ajatuksiani. Tämä oli elämäni ensimmäinen kokemus konkreettisesti kehittämisestä, vaikuttamisesta, hanketyöskentelystä, vapaaehtoistoiminnasta sekä turvallisista tuntemattomista. Muttei varmastikaan viimeinen.

Kiitos, ihan kaikesta.”

-Elias



NUORILÄHTÖINEN YHTEISKEHITTÄMINEN

Yhteiskehittäminen tarkoittaa palveluiden kehittämistä yhdessä niiden käyttäjien kanssa. Kyseessä on prosessi, joka kattaa palveluiden suunnittelun, kehittämisen, toteutuksen sekä arvioinnin. Palveluiden käyttäjät nähdään yhteiskehittämisessä tasavertaisina kumppaneina, joilla on tärkeää osaamista ja näkökulmaa palveluiden kehittämiseen. (Keskitalo 2021.) Yhteiskehittämisellä voidaan vahvistaa palveluiden nuorilähtöisyyttä ja ajantasaisuutta.

Käytännössä yhteiskehittämistä voi toteuttaa monilla eri tavoilla. Toteutustapoja kannattaakin mukauttaa kehitettävän palvelun ja sen kohderyhmän mukaan. Keskeistä on varmistaa, että toteuttamistavat ovat riittävän moninaiset, jotta ne kattavat kehittämistyön eri vaiheet ja tasot. Moninaisilla yhteiskehittämisen toteutustavoilla voidaan varmistaa myös yhteiskehittämiseen osallistumisen mahdollisuus ja mielekkyys erilaisille palvelun käyttäjille.

Miten voi onnistua nuorilähtöisessä yhteiskehittämisessä?

YHTEINEN TAVOITE

Yhteiskehittäminen lähtee siitä, että havaitaan jokin epäkohta, johon halutaan muutos tai lähdetään kokeilemaan jotain aivan uutta. Kehittämiskohde voi syntyä esimerkiksi erilaisissa vuorovaikutustilanteissa, verkostoissa, kyselyiden kautta tai tutkimustiedosta. Pysy siis erityisesti valppaana tilanteissa, jossa oma kohderyhmäsi kertoo mikä heitä ärsyttää tai huolettaa, mihin he haluaisivat muutosta, miten he haluaisivat vaikuttaa tai mitä ideoita he haluaisivat päästä toteuttamaan.

Kun kehittämisidea on syntynyt, tulee määritellä yhteinen tavoite tai päämäärä, sillä se yhdistää ja luo tilaa vertaisuuden syntymiselle. Yhteiskehittämisessä tarvitaan tietoa ja kokemuksia, joten muistathan, että nuori on nuoruuden paras kokemusasiantuntija, jolloin tieto heiltä itseltään on jo hyvin arvokasta. Ammatilaisena tuot kehittämistyöhön mukaan asiantuntijuutesi, johon kohderyhmä voi peilata omia kokemuksiaan ja ajatuksiaan.

LÖYDÄ KOHDERYHMÄSI

Yhteiskehittämisen tärkein ydin on löytää oikea kohderyhmä, näin kehittämistyötä ovat tekemässä ne, joita aihe aidosti koskettaa. Kohderyhmä tulee rajata niin tarkasti kuin mahdollista, silloin kynnyks mukaan yhteiskehittämiseen voi madaltua ja tuntua turvallisemmalta. Tämä lisää sekä kehittämistyön vaikuttavuutta ja selkeyttä että mahdollistaa vertaisuuden syntymistä kohderyhmän kesken.

Joskus kehittämistyöhön sopivaa kohderyhmää ei löydy omasta työympäristöstä, silloin tulee lähestyä omia verkostojaan oikean kohderyhmän löytämisessä. Hyödynnäthän siis omia verkostojasi ja teet rohkeasti eri sektoreiden välistä yhteistyötä sekä otat kohderyhmää mukaan eri verkostointitilaisuuksiin. Toimithan avoimin mielin, innostaen muttet painostaen.

AVOIN DIALOGI

Yhteiskehittäminen vaatii avointa vuorovaikutusta kohderyhmän ja ammattilaisten välillä. Se tarkoittaa keskinäistä luottamusta sekä parhaimmillaan se rikkoo ammattilaisten ja kohderyhmän välistä hierarkiaa. Avoimelle vuorovaikutukselle on tehtävä aikaa, löydettävä tilaa sekä määriteltävä oikeat muun vuorovaikutusalustat. Avoin dialogi mahdollistaa ratkaisuja, joita kumpikaan osapuoli ei yksin pystyisi synnyttämään.

Yhteiskehittäminen on omalla epämukavuusalueella olemista, läpinäkyvää kehitystyötä, keskeneräisiä ajatuksia, toiminallista, kokemusmaailmaa yhdistävää, vastavuoroista tiedonjakoa, yhteisen tavoitteet tavoittelemista, kontrollista luopumista, kompromissien tekoa ja mikä parasta, vaikuttamista itselle tärkeisiin asioihin.



YHTEISKEHITTÄMINEN SÄÄDÄKS SÄ? -HANKKEESSA

KOHDERYHMÄ

Kehittämistyön tarve nousi YAD ry:n toimintaan osallistuvilta nuorilta ja nuorilta aikuisilta. Heidän kokemuksensa oli, että julkisuudessa ja päihdekasvatuksessa keskustelua käytiin pienen huumeita ongelmallisesti käyttävän joukon näkökulmasta. Enemmistönuoret kokemuksineen puuttuivat näistä keskusteluista, vaikka nuorten asenteet huumeisiin olivat lieventyneet ja kokeilut olivat varsinkin suurilla paikkakunnilla arkipäiväistyneet. Nuoret kokivat, että nuoriin liittyvä keskustelu ja tieto eivät olleet nuorten itsensä tuottamaa.

Jotta nuorten kannabiksen käytön ja kokeilun yleistymistä voitaisiin tulevaisuudessa ennaltaehkäistä tehokkaammin, ehkäisevään päihdetyöhön tarvitaan nykyistä vahvemmin nuorilähtöistä näkökulmaa, nuorten kokemusmaailman näkyväksi tekemistä ja esimerkiksi nuorten vertaiskokemusten hyödyntämistä ammattilaisten työmenetelmien kehittämisen tukena. Tästä syystä, hankkeen yhdeksi kohderyhmäksi valikoitui 15–29-vuotiaat nuoret, joilla on kokemusta huumeiden satunnaisesta käytöstä tai kokeilusta.

TAVOITE

Hankeen tavoitteena oli kehittää nuorilähtöisiä ennaltaehkäisevän päihdetyön menetelmiä kohderyhmän kanssa. Erityisesti huumeiden käytön kasvun pysäyttämiseen tähtäävän ehkäisevän päihdetyön tueksi, tuli kehittää toimivampia ja keskustelukulttuuria muuttavia menetelmiä. Lähtökohtana oli, että ennaltaehkäisevällä päihdetyöllä pyritään edistämään yksilön hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Työn tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden käytöstä aiheutuvia haittoja, lisätä ymmärrystä päihteiden käytöstä ja edistää perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista päihteisiin liittyvissä asioissa.

YHTEISKEHITTÄMISEN TULOKSET

Yhteiskehittämistä tehtiin yhdessä huumeita kokeilleiden tai satunnaisesti käyttävien 15–29-vuotiaiden nuorten, kuntien ammattilaisten ja nuoria kohtaavien järjestötoimijoiden kesken. Yhteiskehittämisen tuloksena hankkeeseen osallistuneisiin kuntiin (*Tampere ja Jyväskylä*) syntyi yhteiskehittämisen toimintamalli, joka varmistaa nuorten osallisuuden mahdollistamista ja tukee ehkäisevän päihdetyön koordinaattoreita sekä muita ehkäisevää päihdetyötä toteuttavia ammattilaisia.

Hankkeen yhteiskehittämisen tuotoksena syntyi kolmen eri menetelmän **Säätösetti**. Tähän kuuluu: Säätökenttä, puheeksiotto ja keskustelukortit.

Säädäks Sä? -keskustelukortit luotiin lähentämään ammattilaisten ja nuorten näkökulmia huumeiden kokeiluista ja satunnaisesta käytöstä. Menetelmällä pyritään vähentämään huumeiden käyttämiseen liittyvää stigmaa sekä lisäämään monipuolisempaa ja avoimempaa keskustelua huumeiden satunnaisesta käyttämisestä ja kokeilusta. Menetelmä sisältää 3 erilaista pakkaa, joita voidaan käyttää erillään ja yhdessä.

Puheeksiotto luotiin hetkiin, joissa halutaan herättää monipuolisempaa pohdintaa omaan huumeiden käyttöön liittyen. Puheeksiotto toimii ammattilaisen välineenä asiakastyössä, mutta sitä voi käyttää myös henkilö, joka on itse käyttänyt tai kokeillut huumeita itsenäisesti oman tilanteensa tutkimiseen.

Säätökenttä luotiin välineeksi ammattilaisten ja nuorten väliseen avoimeen keskusteluun ja yhteiskehittämiseen. Menetelmällä pyritään lisäämään nuorilähtöisyyttä ehkäisevän päihdetyön kehittämisessä ja arvioinnissa, sekä nuorten osallisuutta palveluiden ja toimintojen kehittämisessä.



EN KEKSINYT HYVÄÄ OTSIKKOA, MUTTA SEKIN SOPII OTSIKOKSI

”Keväällä 2023, opinnäytetyön kirjoittamisen ja tutkinnon loppuun suorittamisen keskelle sain kuulla YAD ry:n viikoittaisilla avoimilla ovilla uudesta hankkeesta, johon meidän työntekijä oli ryhtynyt. Säädäks Sä? -hanke, kuten se myöhemmin nimettäisiin, pyrki kehittämään uutta ehkäisevän päihdetyön näkökulmaa nuorille ja nuorille aikuisille ja menetelmän luomiseen työntekijät halusivat mukaan joukon nuoria toimimaan osana kehittämisprosessia. ”Niin että lähtisitkö sä mukaan tähän?”

Vapaaehtoistyö oli ollut itselle jo pitkältä ajalta tuttua, hanketta liidasi kaksi toimijaa, jotka olivat itselle pitkältä ajalta tuttuja ja rakkaita, sekä aiheena olisi jotain, jota voisin tulevaisuudessa käyttää omassakin työssäni. Lähdin mukaan katsomaan, että mihin soppaan Salla ja Virva olivat minua laittamassa.

Seuraavan reilun vuoden aikana pääsin syventämään tuttavuuksia jo valmiiksi läheisten ihmisten kanssa, mutta myös tutustuin aivan uusiin ihmisiin. Suurin piirtein kerran kuukaudessa tai kahdessa tapasimme YAD:in tai Valo-Valmennuksen toimipisteillä Jyväskylässä ja jokaisella tapaamiskerralla sai tunteen siitä, että oli haluttu osaksi porukkaa.

Sain muiden kanssa heitellä välillä aivan poskettomiakin ideoita, mutta mitään ideaa ei ammuttu alas tai arvotettu paremmaksi. Kehittäjätiimiläisten keskuudessa vallitsi lähes sanaton sopimus siitä, että täällä pidetään yhtä ja kaikki ovat tervetulleita. Virva ja Salla painottivat useaan otteeseen, että kehittäjätiimillä oli viimeinen sana asioissa. Me olimme tämän aiheen asiantuntijoita ja meille haluttiin antaa siihen kokemukseen sopiva mahdollisuus vaikuttaa. Meistä pidettiin huolta ja meidän tietotaitoomme uskottiin, mikä tuntui minulle harvinaiselta, kun heijastin hankkeen koko toiminta-ajatusta esimerkiksi omaan ammattikenttääni lastensuojelussa.”

...

"Olen useissa koulutuksissa lukenut ja kuullut siitä, miten asiakaskunnan, nuorten, omat ajatukset ja tarpeet edellä toimitaan. Silti Säädäks Sä? -hankkeessa se tuntui ensimmäistä kertaa konkreettiselta. Kehittäjätiimin jäsenien kanssa uskoin siihen, että meidän tekemisellä on merkitys. Taisin puhua työpäivienkin aikana uudesta hankkeesta aivan intoa puhkuen ja suunnittelin jo, miten meidänkin työpaikalla voisi uutta menetelmää käyttää.

Itselleni isoimpia juttuja kehittäjätiimissä olemisessa oli se, että vaikka itsekkin vaihtelevissa elämäntilanteissa en päässyt jokaiseen tapaamiseen, se ei tehnyt työpanostani yhtään muita vähemmäksi. Ensimmäisen vakituisen vuorotyön, vapaaehtoistöiden ja kriisiytyneen ihmissuhdetilanteen tasapainotteleminen oli aika-ajoin hankalaa. Mutta siinä missä joistain ryhmistä olisi jo saanut kengän kuvaa takapuoleensa, kehittäjätiimissä riitti, että olin mukana omien voimieni mukaan.

Jos välissä oli pidempää taukoa, kun en ollut päässyt tapaamisiin, oli vastaanotto silti "Ihanaa nähdä, pitkästä aikaa!". Ei haitannut olla välillä vähän pihalla ja kysellä samoja asioita kerta kerran jälkeen. Mitä elämässä oli tullut vastaan, sai kehittäjätiimissä aina lämpimän vastaanoton ja kokemuksen siitä, että minunkin panoksellani oli merkitys. "

-Ana








YHTEISKEHITTÄMISEN KÄYTÄNNÖN TOTEUTUS

VIESTINTÄ

Säädäks Sä? -hankkeen nuorilähtöisen yhteiskehittämisen keskiössä oli aktiivinen ja avoin viestintä sekä yhteydenpito vertaiskehittäjiin monikanavaisesti ja ajantasaisesti. Viestintää käytiin yhteisten tapaamisten, yksilötapaamisten sekä WhatsApp-ryhmän kautta. Ryhmässä jaettiin ajantasaisesti tietoa hankkeen tapahtumista, pyydettiin kommentteja ja mahdollistettiin nuorten osallistuminen ja vaikuttaminen kulloinkin työn alla oleviin asioihin. Verkostotyössä viestinnässä korostui ennakkoluulottomuus ja avoimuus, ja nuoret olivat keskeisessä roolissa niin tapahtumissa kuin verkostoissa. Nuorten ajatuksia tuotiin esiin myös sosiaalisen median kautta.






VINKIT VIESTINTÄÄN:

-  **Avoimuus** – laita kaikki tieto ja myös keskeneräiset ajatukset jakoon.
-  **Ajantasaisuus** – pidä nuoret jatkuvasti ajan tasalla siitä, mitä tapahtuu ja on tulossa.
-  **Selkeys** – pidä viestintä helposti ymmärrettävänä, hyödynnä visuaalisuutta ja tee yhteenvetoja.
-  **Vuorovaikutteisuus** – kysy aktiivisesti nuorten ja verkostojen näkemyksiä ja jätä tilaa yhteiselle pohdinnalle ja oivalluksille.
-  **Nuoret mukaan** – ota nuori työpariksesi verkostotapaamisiin ja tapahtumiin sekä viestinnän toteutukseen.

KEHITTÄJÄTIIMI

Säädäks Sä? -hankkeen kehittämistoiminnan ytimessä oli kehittäjätiimi, joka koostui nuorista, joilla on itsellään kokemusta huumeiden kokeilusta tai satunnaisesta käytöstä. Kehittäjätiimi kokoontui kerran kuukaudessa käsittelemään ja työstämään kulloinkin ajankohtaisia kehittämisaiheita – kehittäjätiimissä ideoitiin, suunniteltiin sekä arvioitiin hankkeen toimenpiteitä ja kehittämistyön etenemistä. Kehittäjätiimin toimintaa koordinoi hankkeen työntekijät.






VINKIT KEHITTÄJÄTIIMITOIMINTAAN:

-  **Löydä kohderyhmäsi** – rajaa kohderyhmä tarkoin sekä hyödynnä verkostoa oikean kohderyhmän tavoittamiseen
-  **Armoton arvostus** – tunnista ja sanoita ääneen vertaisten näkemysten ja osaamisen merkitystä ja arvoa kehittämistyölle.
-  **Paineettomuus** – mahdollista osallistuminen joustavasti sillä panoksella ja niille kerroille, kun se kunkin elämäntilanteessa on mahdollista.
-  **Yhteinen agenda** – määritellä toiminnalle tavoite sekä mihin haluatte sillä isommassa kuvassa vaikuttaa.
-  **Askel epämukavuusalueelle** – muutos vaatii epämukavuuden sietämistä

TIEDONKERUU

Säädäks Sä? -hankkeessa toteutettiin tiedonkeruu, jossa selvitettiin nuorten kokemuksia ja ajatuksia huumeisiin sekä ehkäisevään päihdetyöhön liittyen. Tiedonkeruun suunnittelu, toteutus ja arviointi tehtiin yhdessä nuorten kanssa. Tiedonkeruun rajaus, toteutustapa ja haastattelurunko tehtiin yhdessä hankkeen kehittäjätiimin kanssa. Kehittäjätiimiin kuuluvat nuoret toteuttivat haastattelut sekä osallistuivat saatujen tulosten arviointiin.

VINKIT TIEDONKERUUSEEN:






-  **Perehtyminen** – tutustukaa yhdessä nuorten kanssa laadukkaan tiedonkeruun periaatteisiin ja erialaisiin toteutustapoihin
-  **Rajaus** – määritellä yhdessä nuorten kanssa mitä, miten, keneltä ja miksi tietoa kerätään
-  **Vertaisuus** – vertaisten toteuttamat haastattelut helpottavat aiheesta puhumista
-  **Valmistautuminen** – varmista vertaisille riittävä tuki haastattelujen järjestelyihin
-  **Tuki** – käykää jokaisen haastattelun jälkeen purkukeskustelu

TYÖPAJAT

Säädäks Sä? -hankkeessa järjestettiin kahdenlaisia työpajoja: fasilitoituja työpajoja ja matalan kynnyksen menetelmäpajoja. Fasilitoiduissa työpajoissa oli mukana nuoria sekä nuorten kanssa työskenteleviä ammattilaisia. Kahdessa eri työpajassa oli rajatut teemat, joista osallistujat kävivät keskusteluja pienryhmissä. Hankkeen kehittäjätiimiläiset toimivat ryhmäkeskustelujen fasilitaattoreina.

Menetelmäpajoissa kehitettiin uutta ehkäisevän päihdetyön menetelmää yhdessä nuorten kanssa. Nuorille avoimia työpajoja järjestettiin viikoittain kolmen kuukauden ajan. Työpajoissa tutustuttiin olemassa oleviin menetelmiin, tehtiin ideointia ja rajausta uudesta menetelmästä sekä kehitettiin menetelmän pilottiversio.

VINKIT TYÖPAJAN JÄRJESTÄMISEEN:

-  **Tavoitteet** – kirkasta tavoite ja tarkoitus
-  **Rajaus** – rajaa käsiteltävä teema
-  **Työskentelytapa** – valitse työpajan menetelmät
-  **Moninäkökulmaisuus** – varmista vertaisten aktiivinen rooli työskentelyn ohjaamisessa
-  **Tasa-arvoisuus** – luo turvallinen tila yhteiselle työskentelylle

KOKEMUKSIA SÄÄDÄKS SÄ? -HANKKEESTA

"Olen toiminut kehittäjätiimissä vapaaehtoisena vuosina 2023–2024. Käsittelen artikkelissa kokemuksiani toimijuuden ja osallisuuden käsitteiden sekä henkilökohtaisen kokemukseni kautta.

Kokemukseni hankkeessa toimimisesta

Kehittäjätiimin kokoontumiset olivat minulle mielekkäitä. Ne tarjosivat mahdollisuuden paitsi suunnitella ja ideoida hankkeen etenemistä, myös saada ajankohtaista tietoa hankkeen edistymisestä. Tapaamisissa vallitsi avoin ja kannustava ilmapiiri, jossa saatoin olla oma itseni ja oppia ilmaisemaan mielipiteitäni rohkeasti. Koin, että mielipiteitäni arvostettiin ja niillä oli merkitystä. Kehittäjätiimissä toimiminen yhteistyössä muiden kanssa rikastutti ajatteluani, kun sain jakaa ideoita ja oppia muiden näkemyksistä. Lisäksi se tarjosi mahdollisuuden tarkastella omia valintojani ja elämääni uudesta näkökulmasta.

Vertaistuki ja jaetut kokemukset toivat ymmärrystä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta, joita en ollut aiemmin kokenut. Hankkeen työntekijät Virva Jääskeläinen ja Salla Vuopio antoivat meille tiimiläisille täyden luottamuksen ja sopivasti vastuuta, mikä vahvisti osallisuuden ja päätöksenteon tunnetta. Teoriatiedon saaminen ja sen soveltaminen käytäntöön on ollut opettavainen kokemus. Hankkeesta saatuja osallistumistodistuksia olen hyödyntänyt mm. Työnhaussa sekä opinnoissani muulla tavoin hankittuna osaamisen tunnistamisena ja tunnustamisena (AHOT).

Tiedonkeruuprosessissa mukana oleminen oli minulle merkityksellistä. Nuorten haastatteleminen oli minulle uusi ja jännittävä kokemus, joka tarjosi mahdollisuuden syventyä hankkeen kohderyhmän mielipiteisiin ja kokemuksiin. Vaikka haastatteleminen oli aluksi jännittävää, koin sen antoisana ja tärkeänä tilaisuutena oppia, kuinka toimia haastattelutilanteessa ja kerätä tietoa.

Hankkeen myötä olen saanut mahdollisuuden heittäytyä erilaisiin rooleihin ja kokeilla toimintatapoja, jotka olivat aiemmin minulle vieraita. Yksi muistettavimmista oli toimia fasilitaattorina. Aluksi rooli tuntui epämukavalta, sillä en yleensä ole tottunut olemaan esillä tai ohjaamaan keskusteluja. Fasilitaattorina toimiminen opetti minulle paljon verkostoitumisesta, yhteistyöstä eri toimijoiden kanssa sekä tapahtumien järjestämisestä."

...

“Hankkeen aikana olemme tutustuneet menetelmäpajoissa erilaisiin ehkäisevän päihdetyön menetelmiin ja arvioineet niiden toimivuutta. Tämä on avannut silmiäni menetelmien kehittämisen ja testaamisen tärkeydelle. Pilottiversioiden luominen ja menetelmien kokeileminen ovat antaneet minulle arvokasta kokemusta siitä, kuinka tärkeää on kokeilla uusia lähestymistapoja ja kehittää jatkuvasti ehkäisevän päihdetyön käytäntöjä. On ollut erityisen palkitsevaa olla mukana prosessissa, jossa olemme vaihe vaiheelta onnistuneet kehittämään oman menetelmämme ehkäisevään päihdetyöhön.

Toimijuuden vahvistuminen

Toimijuus tarkoittaa uskoa omiin kykyihin, kykyä toimia itsenäisesti ja tarkoituksen mukaisesti. Itsensä toteuttaminen ja valintojen tekeminen omassa elämässä ovat tärkeä osa toimijuutta.

Kehittäjätiimiin liittyminen on ollut matka, joka on vahvistanut uskoani omiin kykyihini. Ennen hanketta koin epävarmuutta ja pelkoa siitä, riittävätkö taitoni, mutta saamani kokemukset ovat osoittaneet, että pystyn vaikuttamaan elämääni ja tekemään itsenäisiä päätöksiä.

Vuodet 2023–2024 toivat mukanaan suuria muutoksia: olin työkokeilussa kahdessa yhdistyksessä, päätin muuttaa yksin omaan asuntoon, ja ammatilliset suunnitelmani kirkastuivat. Rohkaistuin hakemaan ammattikorkeakouluun, ja pääsin opiskelemaan haluamaani Sosiaali- ja terveystieteiden tutkintoa.

Koen, että elämäni on muuttunut onnellisemmaksi ja mielekkäämmäksi, nyt kun olen vihdoin löytänyt oman suuntani. Vapaaehtoisuus olla mukana hankkeessa mahdollisti hankkeen sovittamisen elämäntilanteisiini. Koin hankkeen tärkeänä osana elämääni ja vapaa-aikaani. Olen kiitollinen saamastani tuesta ja kannustuksesta, hankkeessa mukana toimineet ihmiset olivat minulle suuri syy siihen, että hanke on tuntunut niin mielekkäältä olla mukana.

Osallisuuden ja vaikuttamisen kokemus

Osallisuus tarkoittaa osallistumista ja mukana olemista jossakin toiminnassa tai yhteisössä, jossa henkilö kokee itsensä tärkeäksi osaksi ja voi vaikuttaa päätöksiin.

Hankkeeseen osallistuminen vahvisti sosiaalisia taitojani ja lievensi sosiaalista ahdistuneisuuttani. Ryhmässä toimiminen kehitti päätöksentekotaitojani ja ihmisten kohtaamiseen liittyviä valmiuksiani. Oli arvokasta huomata, kuinka paljon voimme oppia toisiltamme ja miten yhteiset keskustelut voivat synnyttää uusia ideoita ja ratkaisuja. Hankkeen myötä minusta tuli rohkeampi esittämään mielipiteitäni, ja saamani palaute on ollut erityisen arvokasta. Tämä kokemus hankkeessa toimimisesta vastasi haluuni vaikuttaa ja edistää ehkäisevää päihdetyötä.”

...

“Yksi tärkeimmistä oivalluksistani on ollut oman kokemuspohjan hyödyntäminen. Omakohtaisen tiedon ja kokemuksen suuntaaminen ehkäisevään päihdetyöhön on ollut minulle hyvin merkityksellistä. Se, että omat elämänhaasteeni voivat auttaa muita ja mahdollistaa heille avun ja tuen saaminen nopeammin, tuntuu lohdulliselta. Tämä oivallus on ollut olennaista paitsi omalle hyvinvoinnilleni myös kyvyllä tarkastella omia valintojani ja toimintatapoja objektiivisesti. Hankkeessa toimiminen on auttanut lievittämään aikaisempaan päihteidenkäyttöni liittyviä häpeän tunteitani ja mahdollistanut päihteistä keskustelemisen turvallisessa ympäristössä.

Ymmärrykseni huumeiden käytön syistä ja taustoista kasvoi, ja käsittelin suhtautumistani huumeiden kokeiluun ja satunnaiseen käyttöön. Menneisyyden kokemukset ovat muuttuneet voimavaroiksi, jotka auttavat minua tekemään parempia valintoja tulevaisuudessa. Hankkeen myötä olen oppinut antamaan itselleni anteeksi ja olemaan armollisempi itseäni kohtaan. Ymmärrykseni ja empatiakykyäni kehittyivät myös kohdatessani muita ihmisiä.

Kasvu ja oppiminen hankkeessa

Kehittäjätiimissä toimiminen on ollut äärettömän tärkeä kokemus, joka on vahvistanut uskoani itseäni ja kykyihini. Olen saanut mahdollisuuden kehittää sosiaalisia taitoja ja päätöksentekokykyäni. Olen tullut rohkeammaksi, itsevarmemmaksi ja innostuneemmaksi vaikuttamaan ympärilläni oleviin asioihin.

Uskon, että tämä kokemus voi rohkaista myös muita hyppäämään tuntemattomaan ja tarttumaan mahdollisuuksiin, jotka avautuvat, kun uskaltaa astua ulos omalta mukavuusalueeltaan.

Tulevaisuudessa aion ehdottomasti hyödyntää hankkeessa oppimiani taitoja ammatissani ja mahdollisesti jatkaa hankkeissa toimimista, joko vapaaehtoisena tai työntekijänä. Olen myös miettinyt oman hankkeen luomista ja toteuttamista tulevaisuudessa.

Olen kiitollinen siitä, että sain mahdollisuuden olla mukana tässä hankkeessa ja kehittyä sen myötä.”

-Elina



YHTEISKEHITTÄMISEN MAHDOLLISTAVAT PERIAATTEET

ARVOSTUS

Nuorilähtöisen toiminnan mahdollistavien periaatteiden kattokäsitteenä on arvostus. Se on aitoa kohtaamista, kuulluksi ja nähdyksi tulemista, yhdenvertaista kohtelua ja muiden kunnioittamista. Aidon arvostuksen tulee olla jatkuva prosessi, sillä se luo tunnetta oman panoksen merkityksestä ja tukee yksilön toimijuutta. Säädäks sä? -hankkeen ytimessä oleva nuorilähtöisyys perustuu nuorten omien kokemusten ja näkemysten aitoon arvostamiseen ja vaalimiseen.

Armoton arvostus oli yksi näkyvimmistä toimintatavoista yhteiskehittämisen aikana, sillä työntekijät kokivat arvokkaana antaa aidosti perusteltua positiivista palautetta kehittäjätiimiläisille. Armottoman arvostuksen ytimenä on, että aina kun arvostat jotakuta, kerro se hänelle. Arvosta silloinkin, kun toinen ei näe itsessään mitään arvostettavaa. Kiittämisestä, arvostuksen kertomisesta ja palautteen antamisesta tuli yksi tärkeimmistä toimintavoistahankkeen aikana.

VAIKUTTAMINEN

Vaikuttamisella tarkoitetaan viestintää ja tekoja, joiden tarkoituksena on muuttaa tai kehittää jotakin itselle tärkeää asiaa yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoisesti eri menetelmin. Säädäks sä? -hanke oli kohderyhmän nuorille väylä päästä vaikuttamaan ennaltaehkäisevään huumetyöhön oman kokemuksensa kautta.

Nuorilähtöisessä työssä vaikuttamisen tulisi olla korkeassa roolissa, koska se antaa nuorille mahdollisuuden osallistua ja vaikuttaa itselleen tärkeisiin asioihin henkilökohtaisella ja yhteiskunnallisella tasolla. Vaikuttaminen lisää osallisuutta, tukee itseluottamusta ja luo toivoa siitä, että asioihin on mahdollista vaikuttaa. Vaikuttamisen mahdollistamisella voi antaa nuorille elinikäisiä tietoja ja taitoja toimia aktiivisina kansalaisina, osallistua yhteiskunnalliseen keskusteluun ja puolustaa omia oikeuksiaan ja arvojaan.

VERTAISUUS

Vertaisuudella tarkoitetaan kahden tai useamman henkilön kokemusmaailman samankaltaisuuksia, joiden ansiosta voidaan kokea syvempää ymmärrystä. Vertaisuuden kokemuksen kautta voi oppia käsittelemään ja ymmärtämään omia tunteita ja kokemuksia uusilla tavoilla, peilaten toisten samaistuttaviin kokemuksiin. E erityisesti haavoittuvammassa asemassa oleville on tärkeää voida jakaa omia kokemuksiaan ja löytää ymmärrystä suhteessa itseen ja muihin ilman pelkoa tuomitukseksi tulemisesta.

Nuorilähtöisessä työssä vertaiskehittämällä saadaan tuotettua ajantasaista ja samaistuttavaa tietoa, jossa nuorten omat kokemukset, näkökulmat ja ideat ovat kaiken keskiössä. Ammattilaisten ja nuorten välisellä vertaisuuden kokemuksella voidaan saada vähennettyä vastakkainasettelua sekä tuomaan kokemusmaailmoja lähemmäksi toisiaan.

AVOIN VUOROVAIKUTUS

Avoim vuorovaikutus perustuu luottamukseen, itsen ja muiden arvostamiseen sekä yhdenvertaisuuteen. Myös aidosti turvallisemman tilan luominen on avoimen vuorovaikutuksen perusedellytyksiä. Avoimella vuorovaikutuksella nuorten ja ammattilaisten erilaisten kokemusten ja näkökulmien yhdistämisellä pystytään luomaan luovia ratkaisuja, joita yksin toinen ei pystyisi synnyttämään.

Avoim vuorovaikutus näkyi hankkeessa pirskahtelevana huumorina, omien vaikeiden kokemusten jakamisena ja yhteisenä ymmärryksenä siitä, että ketään ei arvoteta tai häpäistä omien mielipiteiden tai tietämättömyyden perusteella. Joskus ideat lähtivät kehittymään hauska vitsistä, jonka pohjalta ajatukset muotoutuivat oikeiksi ratkaisuuksi. Kehittäjätiimin ja ammattilaisten välillä avoim vuorovaikutus näkyi toimintojen läpinäkyvyytenä, luottamuksen osoittamisena ja yhdessä tehtyinä päätöksiinä.

JOUSTAVUUS

Nuorilähtöisessä työssä joustavuuteen panostaminen lisää aitoa yhdenvertaisuutta. Joustavuudella mahdollistetaan nuoren osallistuminen hänelle yksilöllisesti parhaalla tavalla. Sillä voidaan mahdollistaa myös se, että nuori saa kokeilla uusia asioita tai tehdä virheitä ilman tunnetta epäonnistumisesta. Kun nuori kokee, että hän saa osallistua kykyjensä ja aikarajojensa puitteissa yhdenvertaisesti, lisää se luottamusta ammattilaisiin.

Hankkeessa joustavuus näkyi mahdollisuutena osallistua kehittäjätiimitapaamisiin ja muihin toimintoihin oman jaksamisen ja elämäntilanteen mukaan. Toimintaan ei ollut osallistumispakkoa, eikä haitannut, vaikka oli kuukausien väli osallistumisessa, sillä takaisin oli aina mahdollista palata. Poissa ollessaan, pystyi viestintäkanavista seuraamaan keskustelua, nähdä tapaamismuistiot ja muut asiat, jotta pysyi ajan tasalla hankkeen eri vaiheista. Joustavuus näkyi myös erikseen sovittuina tapaamisina tai yhteydenpitona. Työntekijät panostivat viestintään, jotta kaikilla saivat yhtäläiset ajankohtaiset tiedot koko hankkeen ajan.



TURVALLINEN TILA KESKUSTELLA, KOHDATA JA VAIKUTTAA

"Sain vinkin Säädäks Sä? -hankkeen alkamisesta ja kutsun vapaaehtoiseksi kehittäjätiimiläiseksi hankkeeseen projektityöntekijä Sallalta ollessani YAD:lla harjoittelussa vuoden 2023 alussa. Oli ihanan huomaavaista, kun projektityöntekijät painottivat heti sitä, että mukana saa ja pitää olla juuri sen verran, kun omat voimavarat riittävät. Toin nimittäin heti huolestuneena esille sen, että sosionomiopintojeni takia en välttämättä pysty olemaan kaikessa mukana loppuun asti. Hetken pohtimisen jälkeen päätin, että lähdän mukaan testaamaan, millaista on olla hankkeessa kehittäjätiimiläisenä. Silloin hankkeella ei ollut vielä sen upeaa nimeä ja muistan vieläkin ne naurut, kun heittelimme toimistolla erilaisia nimi-ideoita kuvaamaan hankkeen ideologiaa ja meitä tulevia kehittäjätiimiläisiä.

Itselleni yksi tärkeimmistä asioista hankkeeseen mukaan lähtemisessä oli se, että pääsin itse vaikuttamaan uuden ennaltaehkäisevän päihdetyön menetelmän kehittämiseen, sillä oli paljon asioita huumeisiin liittyen, joita olisin menneisyydessäni toivonut opetettavan toisin esim. kouluissa ja nuorisotaloilla.

Hankkeesta jäi itselle eniten mieleen yhteisöllisyyden ja osallisuuden tunne, jota mm. meidän kehittäjätiimimme kuukausittaiset tapaamiset toivat omaan arkeen. Oli niin vapauttavaa keskustella ja pohtia yhdessä samanlaisia ajatuksia jakavien ihmisten kanssa ennaltaehkäisevään huumetyöhön liittyviä teemoja sekä samalla tiedostaa, että ollaan tekemässä jotain tärkeää, jolla on vaikutusta.

Huumeista keskusteleminen ei todellakaan ole aina helppoa, varsinkaan jos puhutaan ihmisten henkilökohtaisista kokemuksista sekä olemassa olevasta stigmasta ja ennakkoluuloista. Kuitenkin meidän porukassamme niin kehittäjätiimiläiset, kuin meidän projektityöntekijämmekin kunnioittivat ja kuuntelivat toisiaan kaikissa tilanteissa, jokainen kohtasi toisensa tasa-arvoisesti ja sellaisena, kuin on ja ketään ei tuomittu mistään. Turvallisen tilan periaatteet siis toteutuivat meillä paremmin kuin hyvin."

...



“YAD:n ja Säädäks Sä? -hankkeen kautta uskalsin ensimmäistä kertaa puhua avoimesti omista aikaisemmista huumeisiin liittyvistä kokemuksista, joita en ollut avannut kuin lähimmilleni. Se oli tosi vapauttavaa ja selkeästi olin kaivannut jotain yhteisöä, jossa voisin keskustella omista kokemuksistani ilman, että täytyy pelätä tuomitusta tulemista. Olin myös aikaisemmin ajatellut monesti, että haluan jotenkin hyödyntää päihteisiin ja addiktioon liittyviä kokemuksiani tulevaisuudessa ammatillisesta näkökulmasta, mutta esim. pelko puhua huumeista avoimesti vei aina voiton. Uskonkin, että YAD:n ja Säädäks Sä? -hankkeen avulla ymmärsin vasta oikeasti sen, että huumeista ja niiden kokeilusta ja/tai käytöstä pitää voida puhua avoimesti ilman, että tarvitsee pelätä esim. stigmatisointia, häpeää tai kauhistelua.

Koin, että projektin jokaisessa vaiheessa, jossa pääsin olemaan mukana, kuten kehittäjätiimeissä, tiedonkeruussa ja fasilitoiduissa työpajoissa, meidän ihanat projektityöntekijämme tuki, kuunteli ja avusti meitä tiimiläisiä. Meille myös painotettiin sitä, että me nuoret ollaan niitä, joiden ääni halutaan kuuluviin koko projektissa ja se todellakin toteutui! <3

Opin myös hankkeessa oloni aikana paljon uutta tietoa huumeista, ennaltaehkäisevästä päihdetyöstä sekä itse hankkeesta ja siinä toimimisesta. Mieleeni jäi erityisesti ensimmäinen fasilitoitu työpaja, jossa me kehittäjätiimiläiset toimimme fasilitaattoreina. Fasilitoidun työpajan ideana oli keskustella nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten kanssa ennaltaehkäisevän päihdetyön teemoista, kuulla heidän näkemyksiään ja ajatuksiaan aiheeseen liittyen sekä jakaa tietoa ja omia kokemuksia oman tahdon mukaan. Meitä kaikkia jännitti paljon ennen työpajan vetämistä, mutta loppujen lopuksi selviydyimme siitä hienosti projektityöntekijöiden järjestämän työnohjauksen sekä toistemme tuen ja tsemppauksen ansiosta. Tuntui, että työpaja lähensi myös tiimiämme entisestään.

Kokonaisuudessaan Säädäks Sä? -hankkeessa toimiminen oli itselleni merkityksellinen, opettavainen ja tärkeä kokemus niin ammatillisesta, kuin henkilökohtaisestakin näkökulmasta. Olen kiitollinen Sallalle ja Virvalle kaikista opeista ja tuesta hankkeessa oloni aikana sekä ihanille vertaiskehittäjille, jotka jakoivat omia kokemuksiaan, ajatuksiaan ja oppejaan! <33”

-Venla

SÄÄDÄKS SÄ? -HANKE

SÄÄTÖKIRJA

Virva Jääskeläinen & Salla Vuopio

Kiitos jokaiselle hankkeessa mukana olleelle,
molemmille työyhteisöille ja muille
yhteistyökumppaneille

Erityiskiitos jokaiselle kehittäjätiimiin
osallistuneelle, olette arvokkaita <3

Hankkeessa kehitetyt
menetelmät löydät
TÄÄLTÄ

Puhukaa huumeista <3

