

Vihreän värisessä pakassa on yleisiä kysymyksiä, jotka on tarkoitettu sellaisiin tilanteisiin, joissa keskustelua voidaan käydä yleisellä tasolla. Korteja voidaan käyttää niin pienryhmissä kuin yksilökeskusteluissa.

Tätä pakkaa suositellaan käyttävän sellaisissa **pienryhmissä**, joissa halutaan herättää avointa ja moninäkökulmaista huumekeskustelua.

Tunnistat pakan kortit tästä tunnisteesta:



SÄÄDÄKS SÄÄ?

Säädäks Sä? -menetelmä on luotu 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. Käytähän pakkoja aina kohderyhmätietoisesti, jotta keskustelu pysyy mahdollisimman **turvallisena** kaikille.

Pinkin värisessä pakassa on lainauksia, jotka on kerätty niiltä nuorilta, joilla on kokemusta huumeiden kokeilusta ja/tai satunnaisesta käyttämisestä.

Lainauksilla voidaan käydä pohdiskelevaa keskustelua niistä **heränneistä ajatuksista ja näkökulmista**.

Lainauksia voidaan käyttää erikseen tai yhdessä muiden pakkojen kanssa.

Tunnistat pakan kortit tästä tunnisteesta:



Sinisen värisessä pakassa on henkilökohtaisia kysymyksiä, jotka on tarkoitettu sellaisiin tilanteisiin, joissa voi turvallisesti **jakaa omia kokemuksiaan** huumeiden käytöstä sekä saada vertaistukea muilta.

Kortteja suositellaan käyttävän jo toisilleen tutuissa pienryhmissä (esim. vertaisryhmä) tai yksilökeskustelussa puheeksioton tukena.

Tunnistat pakan kortit tästä tunnisteesta:





SÄÄDÄKS SÄ?



VALO
valmennus
yhdistys

YAD
RY



KÄYTTÖOHJEET RYHMÄKESKUSTELUIHIN:

- **Asetelkaa** kortit tekstipuoli ylöspäin tai alaspäin pöydälle kaikkien nähtäville
- Jokainen osallistuja **valitsee** itselleen yhden kortin
- Jokainen osallistuja **vastaa** vuorollaan kortissa olevaan **kysymykseen** tai **pohdintaan**
- Yhden tai useamman kierroksen jälkeen, käykää yhdessä **purkukeskustelu**
- *Mitä tunteita menetelmä herätti ja jäikö jokin asia mietityttämään?*

3/4

RYHMÄKESKUSTELUISSA MUISTAKAA:

Korttien kysymykset herättävät erilaisia ajatuksia, joten ei siis ole olemassa oikeita tai vääriä vastauksia. Jotta keskustelu olisi **monipuolista**, jakakaa rohkeasti vaihtoehtoisia tai samankaltaisia ajatuksia toisillemme.

Kunnioltakaa toisiannell Ettehän käytä syrjiviä ilmaisuja sekä välttää turhien stereotyyppien vahvistamista. Kuuntele, opi ja ymmärrä ♡

KUNKA VÄHENNÄT HUUMEISIIN LIITTYVÄÄ STIGMAA:

Päivitä tietosi, menetelmäsi ja termisi käyttämämme kieli vaikuttaa ajatuksiin ja asenteisiin ympärillämme. Sen vuoksi on tärkeää pysähtyä ja pohtia, millaisia **termejä** käytämme.

Laajenna omaa ymmärrystäsi. Miten kohtaat ihmisen? Mitkä kaikki asiat liittyvät huumeisiin? Mitä satunnaiskäyttö tarkoittaa käytännössä? Mitä on säännöllinen käyttö? Entä päihteyttömyys? Millä tavoin voidaan tukea huumeita käyttävän ihmisen elämää?

2/4

KÄYTTÖOHJE YKSILÖKESKUSTELUIHIN

Yksilöohjauksessa **ohjaaja voi valita kortit**, joiden kautta hän herättelee keskustelua huumeiden käyttämisestä ohjattavan kanssa.

Ohjaaja voi myös pyytää **osallistujaa itse valitsemaan** menetelmäpakasta esimerkiksi 3-5 kysymyskorttia, joista hän haluaisi keskustella.

Korttien valitsemisen jälkeen, ohjaaja pyytää osallistujaa vastaamaan kysymyksiin ja kertomaan ajatuksiaan kortteihin liittyen.

YKSILÖKESKUSTELUISSA MUIST A:

Ohjaajan tulee ennen yksilökeskustelua **pohtia ja tunnistaa** omia päihde- asenteitaan ja ennakkoluulojaan. On myös hyvä miettiä ennalta, puhuuko omasta päihteiden käytöstään vai ei.

Näitä asioita voi esimerkiksi pohtia ennen yksilökeskustelua:

- Miksi itse käytät päihteitä, jos käytät?
- Voisivatko nämä syyt olla samoja päihteitä käyttävällä?
- Mitä muita syitä päihteiden käytön taustalla voi olla?
- Millaisia ajatuksia huumeita käyttävät ihmiset sinussa herättävät?

4/4

SÄÄDÄKS SÄ? - HANKE

YAD ry:n ja Valo-Valmennusyhdistyksen yhteinen kehittämissanke **Säädäks Sä?** toimi vuosina 2023–2025.

Hanke sai sosiaali- ja terveysministeriön myöntämää valtionavustusta terveyden edistämisen määrärahasta.

Hankkeessa kehitettiin ehkäisevää päihdetyötä nuorilähtöiseksi **yhteiskehittämisen** menetelmän. Hankkeen tavoitteena oli nuorisolähtöisen tiedon pohjalta kehittää ehkäisevän päihdetyön menetelmiä **nuorten kokemusmaailmaa vastaavaksi** sekä luoda tapoja viestiä vaikuttavammin päihteistä.

Kehittämistyö tapahtui huumeita kokeilleiden tai satunnaisesti käyttävien 15-29-vuotiaiden **nuorten**, kuntien **ammattilaisten** ja nuoria kohtaavien **järjestötoimijoiden** kesken.

1/4