

SÄÄDÄKS SÄ?



YAD_{RY}

VALO
valmennus
yhdistys

SÄÄDÄKS SÄ?

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. Käytäthän pakkoja aina kohderyhmätietoisesti, jotta keskustelu pysyy mahdollisemman **turvallisena** kaikille.



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 käytettävän jo toisilleen tutuissa pienryhmissä (esim. vertaisryhmä) tai yksilökeskustelussa puheeksioton tukena.

Tunnistat pakan kortit tästä tunnisteesta:





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

Tätä pakkaa suositellaan käytettävän sellaisissa **pienryhmissä,** joissa halutaan herättää avointa ja moninäkökulmaista huumekeskustelua. ***Tunnistat pakan kortit tästä tunnisteesta:***

Tunnistat pakan kortit tästä tunnisteesta:





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 yhdessämuiden pakkojen kanssa.

Tunnistat pakan kortit tästä tunnisteesta:



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?*

RYHMÄKESKUSTELUISSA MUISTAKAA:

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

Kunnioittakaa toisianne! Ettehän käytä syrjiviä ilmaisuja sekä välttäkää turhien stereotyyppien vahvistamista. Kuuntele, opi ja ymmärrä ♡

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 MUISTA:

Ohjaajan tulee ennen yksilökeskustelua **pohtia ja tunnistaa** omia päihdeasenteitaan ja ennakkoluulojaan. On myös hyvä miettiä ennalta, puhuuko omasta päihteidekäytöstään 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?

KUINKA 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 päihteettömyys? Millä tavoin
voidaan tukea huumeita käyttävän ihmisen
elämää?

Puhumisella on väliä

Kannusta muita avoimeen ja
monipuoliseen huume keskusteluun,
näin ymmärrys ja vertaisuus
kasvavat ympärilläsi.

SÄÄDÄKS SÄ? - HANKE

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

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

Hankkeessa kehitettiin ehkäisevää päihdetyötä nuorilähtöiseksi **yhteiskehittämisen** menetelmin. 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.