

# Liity, luo, osallistu Parhaita käytäntöjä koskevat ohjeet & työkalupakki

EEEFCom (Facilitating an Emancipatory Educational process to improve community experience for people with mental health and/or substance use issues) projektin raportti



Home: <https://eeefc.eu/>

Funded by



# Sisällys

Tervetuloa	2
Kiitokset	3
Eefcom projektin tausta	3
Konteksti	4
Projektin kumppanit	4
<b>Osa 1 – Hyvät käytännöt</b>	<b>7</b>
Liity, luo, osallistu: arvot ja periaatteet	7
Freiren lähestymistapa	8
Yhteistoiminnallinen oppiminen ja avoin oppimisympäristö	8
Yhteiskehittäminen ja kokemusasiantuntijuuden arvostaminen	8
Avoin dialogi	9
Yhteisön kehittämisen periaatteet	9
Henkilökohtainen ja sosiaalinen toipuminen	11
Toipumispääoma	11
Vahvuuksiin perustuva lähestymistapa	11
Viitekehys – Chime	12
CHIME(R) - EEEFcom sovellus	12
Kumppanuus	14
Yhteistyö ja tuki	14
<b>Osa 2 - Työkalupakki voimaannuttavan koulutuksen toteuttamiseen</b>	<b>15</b>
Yleiskatsaus: liity, luo, osallistu-koulutusprosessi	15
Ohjelman moduulien kuvaukset	16
Ohjelman toteuttamisen valmistelu	18
Fasilitointiprosessin toteuttaminen	23
Tilan luominen	23
Fasilitoinnin periaatteet	23
Fasilitoinnin tekniikat	23
Istunnon suunnittelu	25
Luova fasilitointimenetelmä 1: jäänmurtajat	27
Luova fasilitointimenetelmä 2: energiaa lisäävät harjoitukset	28
Luova fasilitointimenetelmä 3: aivoriihi	29
Luova fasilitointimenetelmä 4: avoin dialogi	30
Luova fasilitointimenetelmä 5: kävelykeskustelut	30
Seuranta ja arviointi	31
Liitteet	32
Liite 1: esimerkki tapaamisesta, moduuli 1	32
Liite 2: lomakkeet, moduulin tavoitteiden toteutuminen	38

# Tervetuloa

Kiitos kiinnostuksestasi tätä voimaannuttavaa koulutusta kohtaan. Tämä materiaali on osa Erasmus+-rahoitteista projektia, joka toteutettiin vuosina 2022–2024. Projektin tavoitteena oli luoda voimaannuttava aikuiskoulutusmalli mielenterveys- ja päihdeongelmista toipuville. Projektin lyhenne oli EEEFCom (Embedding an Emancipatory Educational Framework in Communities).

Projektissa yhteistyötä tekivät kansainvälinen joukko ammattilaisia, kokemusasiantuntijoita, tutkijoita sekä mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsiviä henkilöitä. Tavoitteena oli vahvistaa yhteisöjen kykyä vastata näihin haasteisiin suunnittelemalla ja toteuttamalla voimaannuttava aikuiskoulutusprosessi neljässä Euroopan maassa.

Projektin arviointi tehtiin eri osallistujatahojen toteuttaman osallistavan prosessiin pohjalta. Saaduista kokemuksista kehitettiin parhaita käytäntöjen koskeva ohjeistus sekä työkalupakki, joka on suunnattu kaikille, jotka haluavat toteuttaa samanlaisen koulutuksen.

Projektin ydin oli aikuiskoulutusprosessi, joka pohjautui Freiren ja yhteisön kehittämisen lähestymistapoihin oppimisessa. Tätä vahvistettiin avoimella dialogilla ja yhteisöllisellä oppimisella. Koulutuskehys perustui henkilökohtaisen ja sosiaalisen toipumisen käsitteisiin, ja siinä hyödynnettiin<sup>1</sup> Leamy et al. (2011) kehittämää CHIME-mallia.

Projekti osoitti, että innovatiivinen ja osallistava yhteisökoulutusprosessi vahvistaa yhteisöjen kykyä ja resilienssiä vastata osaltaan mielenterveys- ja päihdeongelmien haasteisiin. Maailman terveysjärjestö (2021) on Geneven hyvinvointiperuskirjassa suosittelut työtapoja, jotka yhdistävät planetaarisen, yhteiskunnallisen, yhteisöllisen ja yksilön terveyden ja hyvinvoinnin. Tulevaisuudessa tarvitaan aiempaa demokraattisempia lähestymistapoja kansalaisten hyvinvoinnin edistämiseen. Tämä projekti tukee Euroopan unionin kasvavaa näkemystä siitä, että marginalisoitujen väestöryhmien on oltava aktiivisesti mukana määrittelemässä, miten he voivat edistää terveyttään ja hyvinvointiaan<sup>2</sup> (Hickey et al., 2022).

Projektin konsepti on laajentunut myös rahoitetun projektin ulkopuolelle, mikä edistää hankkeessa luodun toimintatavan jatkuvuutta. Toivomme, että koet tämän ohjeistuksen ja työkalupakin hyödylliseksi omissa yhteisöissäsi.

---

1 Leamy, M., Bird, V., Le Boutillier, C., Williams, J., & Slade, M. (2011). Conceptual framework for personal Recovery in mental health: systematic review and narrative synthesis. *The British journal of psychiatry*, 199(6), 445-452.

2 Hickey G, Porter K, Tembo D, Rennard U, Tholanah M, Beresford P, Chandler D, Chimbari M, Coldham T, Dikomitil L, Dziro B, Ekiikina PO, Khattak MI, Montenegro CR, Mumba N, Musesengwa R, Nelson E, Nhunzvi C, Ramirez CM and Staniszewska S (2022) What Does "Good" Community and Public Engagement Look Like? Developing Relationships With Community Members in Global Health Research. *Front. Public Health* 9:776940. doi: 10.3389/fpubh.2021.776940

# Kiitokset

Kiitämme kaikkia osallistujia Irlannissa, Skotlannissa, Suomessa ja Ranskassa osallisuudesta ja mallin luomisesta. Te toteutitte käytännössä hankkeen ainutlaatuisia opintomoduuleja kussakin maassa. Te loitte enemmän kuin vain moduuleja, te loitte liikkeen, joka jatkaa kasvuaan ja kukoistustaan.

Kiitos virallisille ja epävirallisille kumppaneillemme. Ilman teitä emme olisi onnistuneet tässä prosessissa.

Kiitos Erasmus+:lle, ohjelmalle, joka mahdollisti tämän hankkeen toteutumisen viidessä maassa eri puolilla Eurooppaa. Erityiskiitos Adriana Delgadolle ja Sophie Ballille DCU:sta sekä Jemma Leelle Leargasista<sup>3</sup> heidän tuestaan ja omistautumisestaan projektille.

Lopuksi erityinen kiitos yhdelle ystävistämme, Chris O'Donnellille<sup>4</sup>. Rest in Power Chris, rakastamme sinua!

## EEEFCom-projektin tausta

EEEFCom-projekti oli Erasmus-rahoitteinen hanke, jossa työskenneltiin yhteistyöverkostona. Tähän verkostoon kuului mielenterveys- ja päihdetoimijoita neljältä maantieteelliseltä alueelta. Projekti, nimeltään Embedding an Emancipatory Educational Framework in Communities (EEEFCom), koostui viidestä kumppanista: Dublin North, North East Recovery College (Irlanti), The Recovery Academy (Irlanti), Evipro (Suomi), Chaque Jour Compte (Ranska) ja Penumbra (Skotlanti). Projektin verkkosivusto löytyy osoitteesta [www.eeefc.eu](http://www.eeefc.eu).

Yhteistyöverkosto kehitti räätälöidyn mallin ja viitekehyksen, minkä pohjalta toteutettiin koulutushankkeet eri maissa. Nämä hankkeet keskittyivät osallistujien ja yhteisöjen muutosprosessiin.

Vuodesta 2022 lähtien tätä koulutusprosessia on toteutettu neljässä Euroopan kaupungissa useita kertoja eri yhteistyökumppaneiden kanssa. Tämä on tuottanut positiivisia tuloksia monille osallistujille ja yhteisöille.

---

<sup>3</sup> Léargas – Insight through exchange, Erasmus+, ESC. Volunteering

<sup>4</sup> Angel of the Street Ascends | Recovery College

# Konteksti

Dublin North, North East Recovery College (DNNRC) kehittivät osallistavan yhteisöoppimisprosessin ja osoitti sen toimivuuden irlantilaisessa ympäristössä.<sup>5</sup> Arviointi osoitti merkittäviä henkilökohtaisia ja sosiaalisia toipumisen tuloksia oppijoille sekä muita teemoja, jotka viittasivat yhteisön yhteyksien vahvistumiseen, osallisuuteen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja voimaantumiseen. DNNRC on ollut mukana mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien henkilöiden koulutuksessa Irlannissa<sup>5</sup>.

DNNRC otti yhteyttä eurooppalaisiin kumppaneihin, jotka työskentelivät samankaltaisten ryhmien kanssa (henkilöiden, joilla on ollut mielenterveys- ja/tai päihdeongelmia) tiedustellakseen, olisivatko he kiinnostuneita yhteistyöstä Erasmus+ -rahoituksen hakemiseksi. Näin syntyi EEEFCom-projekti, jossa lähdettiin kehittämään perinteisten mielenterveys- tai päihdepalveluiden ulkopuolelta aikuiskoulutuksellista viitekehystä vaihtoehtoisena lähestymistapana toipumisen tueksi.

Projektia ohjasi viisi kumppania, jotka osallistuivat koulutuksen kehittämiseen ja suunnitteluun helmikuusta kesäkuuhun 2022.

Tavoitteena oli, että koulutusprosessi vahvistaa paikallisten yhteisöjen kyvykkyyttä ja tietoisuutta vähentämällä esteitä, syrjintää, leimautumista ja eriarvoisuutta. Tavoitteena oli edistää mielenterveys- ja/tai päihdeongelmien vuoksi sosiaalisesti syrjäytyneitä pääsemään palveluihin ja koulutukseen.

## Projektin kumppanit

EEEFCom projekti kehitettiin eurooppalaisen asiantuntijaverkoston, yliopistojen, kokemusasiantuntijoiden, ja mielenterveys- ja päihdeongelmista kärsivien henkilöiden yhteistyönä. Tavoitteena oli vahvistaa yhteisöjen kykyä vastata näihin ongelmiin suunnittelemalla ja toteuttamalla voimaannuttava aikuiskoulutuksen prosessi viidessä yhteisössä. Projektissa arvioitiin osallistavan prosessin ja koulutusintervention vaikutuksia osallistujiin. Hankkeen myötä kehitettiin työkalupakki ja ohjeistus hyvistä käytännöistä heille, jotka haluavat toteuttaa prosessin omissa yhteisöissään. Kumppanit olivat:



[www.recoverycollege.ie](http://www.recoverycollege.ie)

Dublin North, North East Recovery College tarjoaa muutostehokkaita toipumiseen tähtäviä koulutuksia aikuisille ja nuorille Pohjois-Dublinin, Louthin ja Meathin alueilla Irlannissa, ja sen toiminta on laajentunut muihin Irlannin osiin. Recovery College tarjoaa voimaannuttavaa ja muutostehokasta toipumiskoulutusta kaikille, jotka ovat kiinnostuneita mielenterveys- ja päihdeidenkäytön toipumisesta. Kolmiulotteinen lähestymistapa ottaa huomioon toipumisen, aikuiskoulutuksen, ihmisoikeudet ja yhteisön kehittämisen periaatteet.

<sup>5</sup> Informing and transforming communities, shaping the way forward for mental health recovery



[www.recoveryacademyireland.ie](http://www.recoveryacademyireland.ie)

Recovery Academy Ireland on yhteistyöorganisaatio/hyvän tekeväisyysjärjestö, joka kuuluu laajempaan kansainväliseen verkostoon, jossa edistetään toipumista ja haastetaan stigmaa. Sen pääasiallinen tavoite on edistää ja tukea kestävästä toipumisesta mielenterveysongelmista ja päihteistä kärsiville ihmisille, heidän perheilleen ja ystävilleen, sekä puolustaa toipuvien henkilöiden oikeuksia. Recovery Academy Irelandin missio on muuttaa kulttuuria, siirtäen palvelut yksinkertaisesta haitan vähentämisestä kohti toipumismallia, jossa korostetaan nautinnollista elämää, hyvinvointia ja osallisuutta yhteiskuntaan.



[www.evipro.fi](http://www.evipro.fi)

(Evidence-based Professionals) on kokeneiden ammattilaisten yritys, joka järjestää mielenterveyden alan koulutustapahtumia, kuten konferensseja, seminaareja ja opintomatkoja, jotta ammattilaiset voivat oppia yhdessä. Evipro tarjoaa neuvontaa ja konsultointipalveluja sosiaali- ja terveyspalveluiden kentällä. Evipro tarjoaa myös räätälöityä koulutusta ja työnohjausta ammattilaisille julkisella sektorilla, järjestötyössä sekä yksityisellä sektorilla. Evipron suomalaisina partnereina toimivat hankkeessa Niemikotisäätiö ja Sosped-säätiö, jotka käytännössä toteuttivat hankkeen ryhmät.



[www.chaquejourcompte13.fr](http://www.chaquejourcompte13.fr)

*Chaque Jour Compte* (Jokainen päivä merkitsee) on kansalaistoiminnan terveysaktivistien yhdistys, joka edistää vaihtoehtoisia mielenterveysratkaisuja. Tarjontaan kuuluu urheilutoimintaa, retkiä, yksilötukea, ammatillista tukea, koulutusta, edunvalvontaa ja tutkimusta. Yhdistys perustettiin vuonna 2019 Bernard Bikai:n, entisen Ranskan kansallisen ammattinyrkkeilijän ja erityisopettajan toimesta. Tavoitteena on parantaa tukemiemme henkilöiden arkea, keskittyen ihmisarvoon, sosiaalisiin suhteisiin ja autonomiaan.



[www.penumbra.org.uk](http://www.penumbra.org.uk)

Penumbra on Skotlannissa toimiva urauurtava hyväntekeväisyysjärjestö, joka tarjoaa tukea mielenterveysongelmista kärsiville henkilöille. Järjestö tukee henkilöitä toipumismatkallaan ja tarjoaa innovatiivisia palveluja, jotka muuttavat elämää. Penumbra tukee ihmisiä elämään tyydyttävää elämää ja olemaan osallisia myös yhteiskunnassa, keskittyen toipumiseen ja toivon löytämiseen.



# OSA 1 – Hyvät käytännöt

Tämä materiaali esittelee periaatteet, arvot ja toimintatavat, jotka mahdollistavat **liity, luo, osallistu** -koulutusprosessin (**Connect, Create, Participate**). Ohjeistus tulee lukea yhdessä **Osa 2: Voimaannuttavan koulutuksen työkalupakin** kanssa. Työkalupakki tarjoaa käytännön ohjeet ja materiaalit koulutuksen suunnitteluun ja toteutukseen.

Ohjeistuksen taustalla olevat periaatteet ovat olennaisia prosessin onnistumiselle. Seuraavassa tarkastellaan näitä periaatteita lyhyesti **liity, luo, osallistu** -koulutusmallin näkökulmasta.

## Liity, luo, osallistu: arvot ja periaatteet

- Freiren pedagogiikan soveltaminen oppimiseen<sup>6</sup>
- Yhteistoiminnallinen oppiminen neutraalissa oppimisympäristössä<sup>7</sup>
- Yhteiskehittäminen ja kokemusasiantuntijuuden arvostaminen
- Avoimen dialogin merkitys<sup>8</sup>
- Yhteisön kehittämisen periaatteet
- Henkilökohtaisen ja sosiaalisen toipumisen käsitteet
- Vahvuusperustainen työskentely
- **CHIME(R)**-kehys mielenterveystoipumisessa (mukautettu EEEFCom-projektissa)
- Kumppanuuslähtöinen työskentely

Näiden periaatteiden, arvojen ja toimintatapojen merkitys korostuu koulutuksen toteutuksessa ja yhteisöjen kanssa tehtävässä vuorovaikutuksessa. **EEEFCom-projektin arviointi** nosti esiin koulutusprosessin voimaannuttavan luonteen, kokemusasiantuntijuuden merkityksen, turvallisen oppimisympäristön, yhteisten kokemusten käsittelyn, ja näiden mahdollisuuden synnyttää uusia näkökulmia mielenterveyden ja/tai päihteiden käytön haasteisiin.

---

6 Freire, P. (1996) *Pedagogy of The Oppressed* (reprinted from 1972), Penguin Books, England

7 Mills, D., McKittrick, B., Mulhall, P. & Feteris, S. (1999) CUP: Cooperative learning that works. *Physics Education*, 34(1), 11-16

8 Bakhtin, M. M. (1981) *The dialogic imagination: Four essays*, University of Texas Press, Austin

## Freiren lähestymistapa

Paulo Freiren (1970) kehittämän kriittisen pedagogiikan ytimessä on ajatus kriittisen tietoisuuden kasvattamisesta. Oppijan elämäntilanne toimii lähtökohtana, ja tavoitteena on tietoisuuden herättäminen sekä esteiden voittaminen. Kriittinen pedagogiikka tähtää valtarakenteiden ja eriarvoisuuden tutkimiseen sekä henkilökohtaisten kokemusten ja laajemman yhteiskunnan välisten yhteyksien ymmärtämiseen, mikä johtaa alisteisesta asemasta vapautumiseen.

Freire korostaa oppijoiden roolia oman elämänsä toimijoina. Oppiminen tapahtuu ongelmanratkaisun kautta ja on sekä teoreettista että käytännöllistä. Opettajat tai fasilitaattorit eivät toimi yksipuolisina tiedon jakajina, vaan uutta tietoa syntyy, kun opettajat ja oppijat toimivat yhdessä oppijoina. Oppiminen on jatkuva prosessi, jossa kasvu ei pääty.

Tämän koulutusprosessin yhteydessä Freiren kriittinen pedagogiikka tarkoittaa sitä, että osallistujat toimivat omien oppimispolkujensa suunnan näyttäjinä. Oppiminen ei ole valmiiksi määriteltä, vaan se rakentuu dialogin, harjoitusten ja yhteisen keskustelun kautta. Oppimisprosessia ohjataan, ei opeteta perinteiseen tapaan, mikä tekee siitä ainutlaatuisen, ja prosessin opit ovat sovellettavissa osallistujien arkeen.

## Yhteistoiminnallinen oppiminen ja avoin oppimisympäristö

Yhteistoiminnallinen oppiminen perustuu siihen, että osallistujat työskentelevät yhdessä pienryhmissä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi. Tämä oppimismenetelmä korostaa toisilta oppimista, yhteistyötä, kommunikaatiota ja keskinäistä tukea. Se soveltuu erityisen hyvin yhteiskehittämiseen (ks. alla).

Oppimisprosessin laatu riippuu osittain oppimisympäristöstä. Tilan tulisi olla vapaa stigmasta eli leimaantumisen ja erillään perinteisistä hoitopaikoista. Oppimisympäristön on tärkeää olla neutraali, ei-kliininen, ja sijaita yhteisöllisessä ympäristössä – ei esimerkiksi koulussa tai uskonnollisessa kontekstissa.

## Yhteiskehittäminen ja kokemusasiantuntijuuden arvostaminen

Yhteiskehittäminen tarjoaa mahdollisuuden yhdistää erilaisia näkökulmia ja luoda yhdessä jotain, mikä ei olisi yksittäisen näkökulman kautta mahdollista. Yhteiskehittämisessä korostuu kaikkien asiantuntijuuden ja tiedon arvostaminen, erityisesti niiden, joita ongelma ja sen ratkaisu koskevat eniten.<sup>9</sup>

Yhteiskehittäminen vaatii pitkäjänteistä sitoutumista, mutta voi johtaa merkittäviin muutoksiin. **Liity, luo, osallistu** -koulutusprosessissa tarvitaan kaksi fasilitaattoria. Toisella tulisi olla omakohtaista kokemusta mielenterveys- ja/tai päihdeongelmista, ja toisella olla tietoa mielenterveyteen, päihdeiden käyttöön ja niistä toipumiseen sekä osaamista aikuiskoulutuksessa.

---

<sup>9</sup> Co-production – putting principles into practice

Kokemusasiantuntijuuden arvostaminen kulkee läpi koko koulutusprosessin. Kokemukseen perustuvaa tietoa hyödynnetään esimerkiksi koulutusmoduulien suunnittelussa ja toteutuksessa. On tärkeää huomata, että kolmannen moduulin aikana fasilitaattoreille maksetaan aikuiskoulutuksen mukainen palkka, mikä kunnioittaa heidän osaamisestaan ja kokemuksestaan syntyvää lisäarvon ryhmälle.

## Avoin dialogi

Avoin dialogi on lähestymistapa, joka korostaa läpinäkyvyyttä, osallisuutta ja monipuolisten näkökulmien jakamista. Siinä luodaan turvallinen tila, jossa osallistujat voivat ilmaista ajatuksiaan, tunteitaan ja kokemuksiaan ilman tuomitusta tulemisen pelkoa.

Avoimen dialogin tavoitteena on luoda hierarkiaton rakenne, jossa kaikkien ääni ovat yhtä arvokas. Tämä rohkaisee vuoropuheluun ja antaa osallistujille oikeuden sekä puhua että olla puhumatta. Toisten kuuntelemista painotetaan syvemmän ymmärryksen saavuttamiseksi. Erilaisten näkemysten esittäminen on suotavaa, sillä se rikastuttaa keskustelua. Näkökulmat voivat muuttua, kun aiheita tutkitaan ja dialogi etenee.

## Yhteisön kehittämisen periaatteet

Kaikkien Irlannin yhteisötyön koulutusta ja harjoittelua valvova elin määrittelee yhteisön kehittämisen seuraavasti:

***”Yhteisön kehittäminen on toiminnallinen prosessi, joka sisältää sekä tehtävän että toimintatavan. Tehtävänä on sosiaalinen muutos, jonka tavoitteena on tasa-arvo, sosiaalinen oikeudenmukaisuus ja ihmisoikeudet. Toimintatapana on osallistumisen, voimaannuttamisen ja kollektiivisen päätöksenteon periaatteiden soveltaminen jäsennellyllä ja koordinoitulla tavalla.”<sup>10</sup>***

Liity, luo, osallistu-koulutusprosessin taustalla olevat yhteisön kehittämisen periaatteet ovat:

### Yhteisöllisyys

Yhteisöllisyyden periaate painottaa yhteisen analyysin, toiminnan ja tuloksen kehittämistä. Koulutusprosessin aikana osallistujia rohkaistaan keskittymään paitsi henkilökohtaiseen kasvuun ja kehitykseen, myös pohtimaan, kuinka osallisuus yhteisössä voi hyödyttää sekä yksilöä että yhteisöä. Yhteisöllisyys merkitsee siirtymistä yksikön “minästä” yhteisön “meihin”.

Prosessin avulla luodaan ympäristö, jossa ryhmä voi tunnistaa yhteiset haasteensa. Fasilitaattorien tukemana osallistujat työskentelevät yhdessä suunnitellakseen kolmannen moduulin, joka toimii ratkaisuna näihin haasteisiin.

Fasilitaattorien on tärkeää olla vuorovaikutuksessa osallistujien kanssa voimaannuttamisen ja yhteistoiminnan hengessä. Heidän tulee ymmärtää osallistujien kokemuksia, elämäntilannetta ja elämän moninaisuutta.

---

10 All Ireland Standards for Community Work - AIEB

## Osallistuminen

Osallistuminen on yhteisökehityksen perusta. Se pohjautuu tarpeiden ja intressien tunnistamiseen yksilötasolla sekä yhteisön tai ryhmän omien ratkaisujen kehittämiseen. Osallistumisen kautta voi vaikuttaa prosessin tuloksiin.

Koulutusprosessissa yhteisön osallistuminen on sisäänrakennettu kehittämisen ja toteutuksen kaikkiin vaiheisiin ja moduuleihin. On erityisen tärkeää, että kaikki tietävät osallistumisen olevan täysin vapaaehtoista. Hakijoiden tulee itse hakea mukaan, eikä prosessiin osallistuminen saa olla edellytys muiden tukimuotojen saamiselle.

Osallistavaa lähestymistapaa käyttämällä prosessi tukee:

- Ihmisten välisten viestintätaitojen kehittämistä sekä vastavuoroisten ja keskinäisten suhteiden rakentamista
- Läpinäkyvyyttä, avoimuutta, rehellisyyttä ja vastuullisuutta
- Osallistavia menetelmiä yhteisöjen sitouttamiseen

## Ihmisoikeudet

Yhteisön kehittäminen edistää ihmisoikeuksia ja tasa-arvoa yhteiskunnassa. Se pyrkii torjumaan monimuotoista syrjintää, jota monet ryhmät kohtaavat. Ihmisoikeudet on sisällytetty ensimmäisen moduulin osaksi, ja niitä käsitellään tarkemmin myöhemmin.

## Yhteisön voimaannuttaminen

Yhteisön kehittäminen luo edellytykset sille, että yhteisöt voivat voimaantua lisäämällä tietoa, taitoja, tietoisuutta ja itseluottamusta. Tavoitteena on, että ihmiset ja yhteisöt voivat osallistua aktiivisesti ja luovasti sekä kehittää ratkaisuja omiin haasteisiinsa. Voimaantuminen tarkoittaa vallan jakamista ja sellaisten osallistumistapojen tukemista, jotka mahdollistavat todellista vaikutusvaltaa.

## Sosiaalinen oikeudenmukaisuus

Istunnoissa esille nousevia kysymyksiä ja haasteita käsitellään sosiaalisen oikeudenmukaisuuden näkökulmasta. Tämä lähestymistapa edistää yhteisöjen oikeutta puolustaa itseään ja puuttua heihin vaikuttavaan epäoikeudenmukaisuuteen, kuten varallisuuden, vallan ja resurssien epätasaiseen jakautumiseen yhteiskunnassa.

Tällainen eriarvoisuus voi lisätä mielenterveys- ja päihdeongelmien esiintyvyyttä.

## Henkilökohtainen ja sosiaalinen toipuminen

Koulutusprosessin viitekehys painottaa henkilökohtaista ja sosiaalista toipumista. Sen tavoitteena on vahvistaa toipumispääomaa ja hyödyntää kokemusasiantuntijuutta toipumisen tukena.

Toipuminen on yksilöllinen prosessi. Se merkitsee mahdollisuutta elää merkityksellistä ja tyydyttävää elämää omilla ehdoilla oireista riippumatta. Se sisältää osallisuutta omaan elämään. Toipuminen on ainutlaatuinen ja henkilökohtainen matka<sup>11</sup>.

Sosiaalisessa toipumismallissa arvostetaan kokemustietoa, vertaisvuorovaikutusta ja yhteisön osallistumista toipumisessa, ja siinä tarkastellaan, kuinka yhteiskunta voi estää, syrjiä tai stigmatisoida. Elämänkokemuksen tiedon hyödyntäminen on avainasemassa koulutusprosessin onnistumisessa, jotta voidaan kehittää yhteistä ymmärrystä erilaisista toipumisen tavoista.

Toipumismatka voi sisältää ylä- ja alamäkiä, mikä heijastaa henkilökohtaisen kasvun ja parantumisen epälineaarista luonteenpiirrettä. Monet ihmiset kuvaavat itseään "toipuviksi" ennemmin kuin "toipuneiksi", tunnustaakseen tämän jatkuvan prosessin. Tämä näkökulma korostaa, että toipuminen on jatkuva matka, jossa on edistystä, takaiskuja ja uusia haasteita, eikä se ole pelkkä päämäärä. Tunnistamalla ja hyväksymällä toipumismatkan vaihteleva luonne voi auttaa yksilöitä säilyttämään toivon ja resilienssin eri vaiheiden aikana.

## Toipumispääoma

Prosessin tavoitteena on aktivoida yksilön toipumista jakamalla kokemuksia ja tutkimalla yhteisiä kokemuksia. Tämä yhteisten ongelmien käsittely tukee ratkaisujen kehittämistä kolmatta moduulia varten.

Vaikka kliininen toipumismalli keskittyy diagnoosin ja oireiden hallintaan, **Liity, luo, osallistu** -mallia ei suositella toteutettavaksi kliinisessä ympäristössä, jossa yksilöiltä puuttuu mahdollisuus sosiaaliseen toipumiseen ja valta määrittellä oma tiensä.

## Vahvuuksiin perustuva lähestymistapa

Ihmisillä, joilla on mielenterveys- tai päihdeongelmia, on erilaisia selviytymisstrategioita. Vahvuuksiin perustuva lähestymistapa keskittyy ihmisten vahvuuksiin sen sijaan, että painotettaisiin heikkouksia.

## Viitekehys – Chime

CHIME (Connectedness, Hope, Identity, Meaning, Empowerment) on yleisesti käytetty viitekehys mielenterveyden henkilökohtaisessa toipumisessa. Se kehitettiin Leamy et al:n vuonna 2011 tekemän henkilökohtaisen toipumista koskevan systemaattisen katsauksen perusteella, jossa tunnistettiin keskeiset toipumisteemat.

CHIME-viitekehys korostaa viittä ydintekijää toipumisessa: yhteys, toivo, identiteetti, merkitys ja voimaantuminen. Näiden osa-alueiden saavuttaminen on yksilöllistä ja itse määriteltävää. Viitekehys tunnistaa, että jokaisen toipumispolku on ainutlaatuinen, mutta samalla määrittää keskeiset elämäalueet, jotka edistävät ja ylläpitävät toipumista.

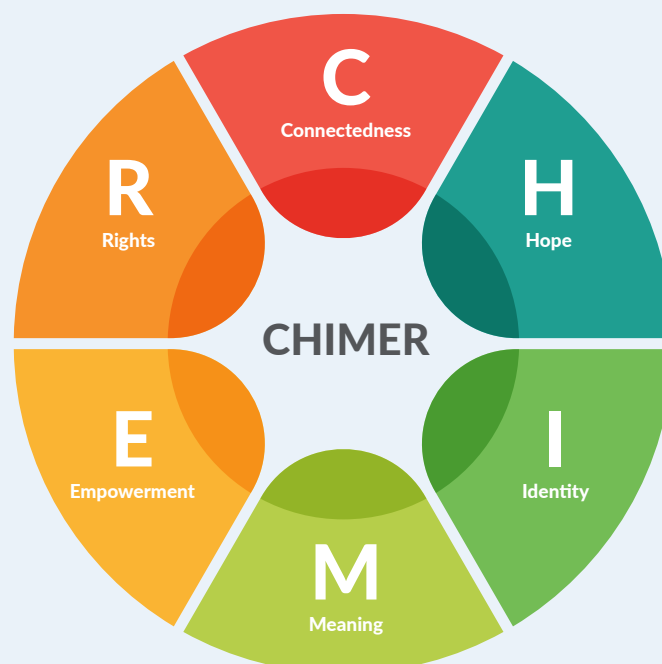
Henkilökohtainen toipuminen tukee yksilön terveyttä ja hyvinvointia hänen itsensä määrittelemänä, mukaan lukien henkilökohtaiset tavoitteet, itsetunnon ja resilienssin kehittäminen, ihmissuhteiden ylläpitäminen sekä elämän tarkoituksen ja merkityksen löytäminen.

## CHIME(R) – EEEFCom-sovellus

Vuoden 2022 alussa hankepartnerit päättivät käyttää CHIME-viitekehystä arviointityökaluna, kuten DNNERC oli sen konseptoinnissa jo käyttänyt. Keskusteluissa nousi esille kysymys siitä, mitä viitekehystä puuttui. Ihmisoikeudet (Rights) tunnistettiin merkittäväksi osaksi toipumista, ja näin syntyi **CHIMER**.

Osallistavan prosessin aikana CHIMER kehittyi arviointityökalusta osaksi ensimmäistä koulutusmoduulia ja sitä sovellettiin koko prosessin ajan eli moduulien kehittämisestä niiden arviointiin.

CHIMER sisälsi sekä päihde- että mielenterveyden toipumisen tunnistuen näiden juurisyiden yhteydet. R-kirjaimen lisääminen CHIMEen mahdollisti ihmisoikeuksien huomioimisen toipumisessa. Keskustelut keskittyivät ihmisarvoon, yhdenvertaisuuteen ja oikeudenmukaisuuteen.



Kuva 1: CHIME(R) EEEFCom sovellus (Leamy et al., 2011)

Liity, luo, osallistu -prosessi korostaa CHIMER-periaatetta sen toteutuksessa. Projektin toteutuksen ja arvioinnin aikana "CHIMERin taika" tuli yleisesti käytetyksi ilmaukseksi. Mikä on tämä taika?

Ensimmäisessä moduulissa osallistujat tutkivat kunkin CHIMER-periaatteen merkitystä elämässään ja yhteisöissään. Ohjaajat tekevät tämän sekä teoriassa, ottamalla aikaa keskustella kehiksestä ja tekemällä siihen perustuvia harjoituksia (katso esimerkkejä taitopakelisti), mutta myös käytännössä. Prosessi on suunniteltu helpottamaan näiden periaatteiden havaitsemista omassa toipumisessa.

### **Yhteys (Connectedness)**

Yhteys itseen, yhteisöön ja yhteiskuntaan on tärkeää. Mielenterveys- ja päihdeongelmat voivat usein johtaa eristäytymiseen ja syrjäytymiseen. Liity, luo, osallistu -prosessi tukee henkilökohtaisten ja sosiaalisten yhteyksien luomista, arvostaen sekä omia että jaettuja kokemuksia.

### **Toivo (Hope)**

Toivo on keskeinen osa toipumisprosessia. Osallistujia kannustetaan tutkimaan, mikä tuo toivoa heidän elämäänsä. Prosessi on suunniteltu lisäämään toivon tunnetta ja tukemaan osallistujia kohti positiivista tulevaisuutta.

### **Identiteetti (Identity)**

Mielenterveys- ja päihdeongelmat sekä niihin liittyvä leimaaminen voivat heikentää henkilön identiteettiä. Prosessi tukee osallistujia tutkimaan ja vahvistamaan identiteettiään omilla ehdoillaan ja omassa tahdissaan.

### **Merkitys (Meaning)**

Elämän merkityksen ja tarkoituksen löytäminen on tärkeä osa toipumista. Prosessi auttaa osallistujia tunnistamaan ja määrittelemään uudelleen niitä asioita, jotka antavat elämälle merkitystä ja suuntaa.

### **Voimaantuminen (Empowerment)**

Voimaantuminen liittyy henkilökohtaiseen voimantunteeseen ja itsensä arvostamiseen. Osallistujia rohkaistaan jakamaan kokemuksiaan voimaantumista ja hyödyntämään näitä kokemuksia osana toipumisprosessia.

### **Ihmisoikeudet (Rights)**

Oikeusperustainen lähestymistapa keskittyy ihmisarvoon, oikeudenmukaisuuteen ja yhdenvertaisuuteen. Prosessi korostaa oikeuksien merkitystä osana toipumista ja tukee osallistujia niiden tunnistamisessa ja hyödyntämisessä.

## Kumppanuus (Partnership)

On tärkeää tehdä yhteistyötä organisaatioiden kanssa, jotka tukevat kasvatuksellista lähestymistapaa. Keskeiset kumppanit, kuten ne, jotka tarjoavat tiloja, tarjoiluja tai rahoitusta ohjaajien palkkioihin, ovat avainasemassa tämän oppimisprosessin onnistumisessa. Kumppanit auttavat myös yhteisöjen verkostoitumisessa.

## Yhteistyö ja tuki (Collaboration and Support)

Liity, luo, osallistu -prosessi edellyttää kumppanuuksia organisaatioiden kanssa, jotka tukevat tätä lähestymistapaa. Yhteisöjen verkostoituminen sekä tilojen, tarjoilujen ja fasilitaattorien palkkioiden järjestäminen ovat keskeisiä onnistumisen tekijöitä.

Jos haluat toteuttaa tämän prosessin alueellasi, voit ottaa yhteyttä hankkeen partnereihin eri maissa.



# Osa 2 - Työkalupakki voimaannuttavan koulutuksen toteuttamiseen

## Tämä työkalupakki

Tämä työkalupakki on luotu ohjeeksi kouluttajille, jotka suunnittelevat ja toteuttavat voimaannuttavaa aikuiskoulutusprosessia yhteisöissä, jotka ovat kokeneet syrjäytymistä mielenterveys- ja/tai päihdeongelmien vuoksi.

Työkalupakki on suunniteltu parhaiden käytäntöjen ohjeistuksen jatko-osaksi ja sitä tulee käyttää yhdessä Osassa 1 esitettyjen periaatteiden, käsitteiden ja prosessien kanssa. Työkalupakki tarjoaa vaihteelliset ohjeet koulutusprosessin suunnittelemiseksi ja toteuttamiseksi.

Työkalupakki on jaettu viiteen osaan:

1. Yleiskatsaus: Yhdistä, Luo, Osallistu
2. Johdanto vapauttavan koulutuksen viitekehykseen yhteisöissä (EEEFCom)
3. Valmistautuminen moduulin toteuttamiseen
4. Moduulin toteuttaminen sekä sen arviointi ja seuranta
5. Työpajan resurssit, jotka tukevat kouluttajia koko koulutusjakson ajan

## Yleiskatsaus: liity, luo, osallistu-koulutusprosessi

Mielenterveys- ja päihdeongelmia kokevat ihmiset joutuvat usein syrjityiksi yhteisössään ja yhteiskunnassa yleisesti, missä erilaisia kokemuksia ja elämäntapoja ei hyväksytä. Tämä yhteisön ja itsearvostuksen stigma ja syrjintä aiheuttaa syrjäytymistä, joka vaikeuttaa näiden ihmisten mahdollisuuksia menestyä yhteisössä, saada yhteys yhteisöön, ylittää ”toiseus”, saavuttaa tasavertaiset kansalaisoikeudet ja mahdollisuudet. Tämä koulutusprosessi pyrkii juurruttamaan vapauttavan koulutusviitekehyksen yhteisöihin, jotta mielenterveys- ja päihdeongelmien vuoksi syrjäytyneet ja poissuljetut ihmiset tuntevat voimaantuneensa muuttamalla omalta osaltaan yhteisöään.

Moduuli kehittää **Liity, luo, osallistu** -kouluttajia, jotka ovat potentiaalisia muutosagentteja yhteisössään. He tuovat koulutusprosessin yhteisössään, organisaatioissaan ja laitoksissaan oleville ihmisille, jotka puolestaan kehittävät uusia taitoja, suhteita ja toipumistukia yhteisön hyväksi. He osoittavat uusia taitojaan fasilitoimalla omaa **liity, luo, osallistu** -moduuliaan ja sitouttamalla ihmisiä heidän toipumismatkallaan, tarjoten tilaa kapasiteetin rakentamiselle ja muutokselle. Tämä prosessi lisää itseluottamusta, arvostusta erilaisuutta kohtaan, paikallisten ja laajempien yhteisöjen ymmärrystä sekä strategioita muutoksen aikaansaamiseksi.

**Liity, luo, osallistu** -prosessi muodostuu kolmesta oppimismoduulista:

1. Liity, luo, osallistu (6 viikkoa x 3 tuntia)
2. Fasilitointitaidot (2 x 6 tuntia)
3. Ensimmäisen moduulin aikana kehitetty ainutlaatuinen moduuli (6 viikkoa x 4 tuntia)

## Ohjelman moduulien kuvaukset

On tärkeää tarjota osallistujille selkeä ja innostava yleiskuva ohjelmasta.

### *Moduuli yksi – Yhdistä, luo, osallistu:*

Kuusi kehitystuntia on suunniteltu interaktiiviseksi ja tukevaksi tilaksi, jossa osallistajat voivat tutkia, mitä mielenterveys ja päihteidenkäytöstä palautuminen heille todella merkitsevät. Nämä istunnot keskittyvät vuorovaikutteisiin aktiviteetteihin, jotka tukevat osallistujien välistä yhteyttä ja vuorovaikutusta sekä tutkivat heidän näkemyksiään ja tietämystään toipumisesta.

Kyse ei ole oppimisesta fasilitaattoreilta, vaan elävien kokemusten jakamisesta ja pohtimisesta, miten kunkin henkilön tarina voi vaikuttaa kokonaiskuvaan. Siksi nämä istunnot tarjoavat runsaasti mahdollisuuksia avoimeen keskusteluun, jolloin jokainen voi tutkia omia ideoitaan ja olla yhteydessä muiden ryhmän jäsenten näkökulmiin.

Osallistujilla on aktiivinen rooli sellaisen kurssin muotoilussa, jolla voi olla todellista vaikutusta heidän yhteisönsä. Hyödyntämällä omia kokemuksiaan, tietoaan ja etujaan he luovat yhdessä ohjelman, joka tuntuu aidolta ja merkitykselliseltä yhteiselle ymmärrykselle elpymisestä.

Kurssin laaja tavoite on aktivoida henkilökohtainen voiman ja arvon tunne osallistujissa yksilöllisesti sekä edistää elinkokemuksen jakamisen ympäristöä, jotta voidaan muodostaa yhteys laajempaan ihmisyhteisöön, jolla on yhteinen kokemus. On suuri muutospotentiaali yksinkertaisesti antaa ihmisille mahdollisuus puhua avoimesti yhteisistä kokemuksistaan ahdistuksesta, syrjäytymisestä ja voimattomuudesta. Jakamis- ja kuunteluprosessi yhdistää ryhmän ja helpottaa ryhmän voimaantumista. Näihin yhteisiin kokemuksiin perustuvan kurssin yhteistoiminnallinen luominen edistää edelleen muutosprosessia asettamalla elävän asiantuntemuksen arvon akateemisen asiantuntemuksen edelle. Osallistujilla on todellinen mahdollisuus osallistua yhteisönsä muutokseen luomalla kurssi, josta tulee moduuli kolme.

**Moduuli kaksi – Luovat  
fasilitointitaidot:**

Toisessa moduulissa on kyse fasilitointimenetelmän käyttöönotosta, joka on yhteistyöhön perustuva - muiden ohjaamiseen ja tukemiseen tarvittavien taitojen oppiminen ryhmäympäristössä. Painopiste on opetuksen/koulutuksen ja luovan fasilitoinnin erottamisessa. Osallistujat selvittävät, miten kurssin sisältöä voidaan helpottaa tavalla, joka heijastaa ohjelman yhteistuotettua luonnetta. He saavat käytännön kokemusta luovista fasilitointimenetelmistä. Tavoitteena on antaa osallistujille työkalut ja itseluottamus johtaa työpajoja tai istuntoja, jotka ovat mukaansatempaavia, osallistavia ja aidosti tukevia.

Fasilitointikurssin päätyttyä osallistujilta kysytään, haluavatko he ilmoittautua fasilitoidakseen kolmatta kurssia. Heitä tulisi pyytää esittämään perustelut sille, miksi he olisivat sopivia. Fasilitaattorit valitaan fasilitointiin ja monimuotoisuuden liittyvän täydentävän työskentelyn perusteella. Fasilitaattoreille annetaan tukea, ja heille maksetaan aikuiskoulutuksesta.

**Moduuli kolme  
- Nimbätetään  
moduulissa yksi:**

Kolmannessa moduulissa osallistujilla on mahdollisuus suorittaa kurssi, jonka he ovat yhdessä luoneet moduulin 1 aiemmissa istunnoissa, ja toimittaa se itse. Kurssi muodostuu täysin osallistujien kiinnostuksen kohteista ja moduulin 1 ideoista, mikä tekee siitä ainutlaatuisen ja joustavan. Tämä moduuli on suunniteltu mukautuvaksi, mikä tarkoittaa, että tavoitteet ja tulokset voivat muuttua sen perusteella, mitä osallistujat kehittivät aiemmin. Se on tilaisuus herättää koulutus henkiin, luoda todellista vaikutusta yhteisöön ja jatkaa henkilökohtaisen ja jaetun toipumisen matkaa.

## Osallistujat moduulien eri vaiheissa

Liity, luo, osallistu -moduuliin osallistuvat kutsutaan fasilitointitaitoja käsittelevään moduuliin. Kaksi kouluttajaa, jotka ovat käyneet läpi kaksi ensimmäistä vaihetta, yhteisfasilitoivat kolmannen moduulin. Osallistujat voivat sisältää muita yhteisön jäseniä ja Connect, Create, Participate -moduulin osallistujia. Molempia fasilitaattoreita tukee yksi alkuperäisistä moduuli 1:n ja 2:n yhteisfasilitaattoreista. Koska oppimisprosessi on vuorovaikutteinen, moduulien 1 ja 2 osallistujamäärä on rajoitettu 25 henkilöön, ja moduulissa 2 on noin puolet tästä määrästä. Kuvassa 1 esitetään kunkin moduulin lineaarinen prosessi koko koulutusprosessin aikana. Vaikka vain osa moduuli 1:n osallistujista suorittaa moduulin 2, kaikki voivat osallistua moduuliin 3, mukaan lukien uudet osallistujat tunnistetusta yhteisöstä.



Kuva 1. EEECom kolmivaiheinen koulutusprosessi

## Ohjelman toteuttamisen valmistelu

Seuraavassa kuvataan kaikkia ohjelman toteutusta koskevia toimenpiteitä, jotka tarvitaan Yhdistä, Luo, Osallistu -ohjelman perustamiseksi yhteisösi.

### Strategia ja suunnittelu

Projektijohtajat määrittelevät laajan strategisen kehitysohjelman, johon projekti keskittyy yhdessä asiaankuuluvien yhteisöjen kanssa ☞ nämä yhteisöt ovat ohjelman hyötyjiä ja niiden jäsenet osallistujia.

### Yhteistyökumppaneiden löytäminen

Projektijohtajat voivat järjestää avoimen kutsun yhteisökumppaneille tukemaan ohjelman toteutusta. Alla on esitetty toivottu profiili yhteisökumppaniksi. Kun yhteistyökumppanit ovat löytyneet, järjestetään kokous, jossa kaikki kumppanit ja EEECom:n eurooppalainen kumppani voivat keskustella ohjelman tavoitteista ja sen prosessista sekä miettiä käytännön asioita yhdessä.

### Yhteisökumppanit

Ohjelma toteutetaan jo olemassa olevissa organisaatioissa, jotka lähtevät toteuttamaan ohjelmaa. Nämä organisaatiot ja niiden henkilöstö toimivat muutoksen puolestapuhujina.

## Toivottu yhteisökumppanin profiili

Kumppaneilla tulee olla syvälinen tuntemus omasta yhteisöstään ja sen toiminta-alueesta, ja kumppanien tulee olla säännöllisessä vuorovaikutuksessa alueen keskeisten vaikuttajien kanssa. Lisäksi heillä tulee olla kokemusta työskentelystä monimuotoisten ryhmien kanssa. Yhteisöfasilitointiin sitoutuminen, riittävä rahoitus ja käytännön resurssit, kuten tilat ja ohjaajat ovat edellytyksiä toiminnalle.

## Yhteisön jäsenet

Työskentelemällä yhteisökumppaneidemme ja heidän jo olemassa olevien hankkeidensa kanssa ohjelma auttaa yhteisön jäseniä kehittämään taitojaan, jotta he voivat ryhtyä ohjelman fasilitaattoreiksi.

Osallistujat lähtevät matkalle, joka lisää kasvattaa heidän itsetuntemustaan, ja osallistujat oppivat yhteisönä ymmärtämään toipumiseen liittyvistä teemoista kollektiivisesti. Heidän dialogiset vuorovaikutustaitonsa kehittyvät, ja erilaisuuden hyväksyntä vahvistuu.

## Arviointi

Prosessia tulee arvioida paitsi laadun parantamiseksi myös osana itsearviointi- ja ryhmäreflektioprosessina.

## Prosessin aloittaminen

Seuraavassa on listattu keskeisiä asioita, mahdollisimman monen osallistujan löytämiseksi. Tiedon jakaminen on ratkaisevan tärkeää, ja seuraavat toimet voivat olla hyödyllisiä tässä prosessissa:

- Suunnittele yksinkertaisia mainoksia, jotka houkuttelevat ihmisiä kysymään lisätietoja
- Älä luota pelkästään sosiaaliseen mediaan. Jaa tietoa ja kerro ohjelmasta mielenterveys- ja päihdeorganisaatioiden työntekijöille ja verkostoille
- Yhteistyön mainitseminen tunnettujen organisaatioiden kanssa voi rauhoittaa mahdollisia osallistujia sillä he tietävät näin olevansa tekemisissä luotettujen tahojen kanssa
- Jonkinlainen ennakkotapaaminen on , jotta kiinnostus ohjelmaa kohtaan kasvaa. Tapaamalla potentiaalisia osallistujia ennakkoon voidaan avata prosessia tarkemmin ja kertoa, mitä se on ja mitä se ei ole

- Tarjoa käytännön tietoa osallistujille
  - Kerro, missä ohjelma järjestetään (osoite, tila ja mahdolliset muut tiedot, kuten pysäköintimahdollisuudet tai julkisen liikenteen yhteydet)
  - Päivämäärät ja ohjelman tarkat aikataulut
  - Korosta sitä, että tarkoitus on osallistua kaikkiin sessioihin
  - Kerro etukäteen osallistujille aikataulutetuista tauoista (esim. aamu- ja iltapäivätauot sekä lounastauko). Varmista, tarjotaanko lounas, vai onko osallistujien tuotava omat eväät. Kerro, onko taukojen aikana saatavilla virvokkeita, kuten teetä, kahvia ja vettä
  - Korosta ohjelman jälkeisiä mahdollisuuksia, etenkin mahdollisuuksista toimia fasilitoijana jatkossa ja laajentaa toimintaa uusiin yhteisöihin
  - Jaa kouluttajien yhteystiedot siltä varalta, että osallistujilla on kysymyksiä tai he tarvitsevat tukea osallistumisen mahdollistamiseksi ennen sessioiden alkamista
- Tee toimitussuunnitelma. Tämä tarkoittaa oppimistavoitteiden ymmärtämistä ja yksityiskohtaisen aikataulun kehittämistä kullekin työpajalle. Työkirjassa kuvataan eri moduulien ja aktiviteettien toteuttamisen tarkoitusta, ja niissä käytettäviä menetelmiä. Nämä perusasiat sovelletaan ryhmän, fyysisen tilan ja käytettävissä olevien resurssien mukaisesti.
- Työpajalle luodaan tarkka aikataulu, jonka avulla varmistetaan, että suunnitellut aktiviteetit oppimistavoitteet pääsevät toteutumaan.

### Fasilitointisuunnitelmien luominen jokaiselle moduulille

Fasilitointisuunnitelman laatiminen jokaiselle moduulille on tärkeää, vaikka se muokkautuukin laajemman yhteisen luomisprosessin aikana ryhmässä. Laadunvarmistuksen ja prosessin viitekehyksen standardoinnin vuoksi sessioiden alkuperäinen muoto ja sisältö ovat ennalta määriteltäviä, katso alla jokaisen moduulin tiedot. **Liitteessä 1** on esimerkki siitä, miten moduuli 1 suunniteltiin sisällön ja aikataulun osalta.

## Tapaamisten rakenne

Moduuli 1 – Liity, luo, osallistu			
Tapaaminen	Aiheet	Tavoitteet	Aika (päivää)
1	Prosessin/ menetelmän esittely	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistujien toiveet/odotukset</li> <li>Koulutusprosessin yleiskatsaus</li> <li>Elpyminen koulutuksellinen lähestymistapa</li> <li>Johdanto avoimeen vuoropuheluun</li> </ul>	1/2
2	Mitä on toipuminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mitä toipuminen on?</li> <li>Sosiaalinen toipuminen vs. kliininen toipuminen</li> <li>Osallistujat aloittavat kurssiehdotusten tekemisen</li> </ul>	1/2
3	Valtasuhteiden muuttaminen	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keskitymme vahvuksiimme</li> <li>Aidon yhteistuotannon omaksuminen</li> <li>Haasteet yhteistuotannossa</li> <li>Tila lisäkurssiehdotuksille</li> <li>Avoin vuoropuhelu vallan muutoksesta</li> </ul>	1/2
4	Syyt ja esteet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mielenterveyden häiriöiden ja pähteiden käytön syyt</li> <li>Tila lisäkurssiehdotuksille</li> <li>Viimeistele luettelo kurssiehdotuksista</li> <li>Avoin dialogi - Palautumisen esteet</li> </ul>	1/2
5	Kurssin yhteistuotanto ja tutkimus	<ul style="list-style-type: none"> <li>Osallistujat äänestävät kurseja, jotka toimitetaan jatkossa</li> <li>Osallistujat työskentelevät ryhmissä tutkiakseen kurssin sisältöä ja verkkomateriaaleja tunnistettuja oppimistuloksia varten</li> </ul>	1/2
6	Valmiit kurssit ja seuraavat vaiheet	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viimeinen ryhmätyöistunto, jossa tutkitaan kurssin sisältöä ja materiaaleja</li> <li>Kurssien nimet ja tavoitteet tunnistettu</li> <li>Avoin dialogi - Ryhmän seuraavat vaiheet</li> </ul>	1/2

## Tapaamisten rakenne

Moduuli 2 – Ohjaus- / fasilitointitaidot			
Tapaaminen	Teema	Oppiminen ja tulokset	Aika (päivää)
1	Näyttämön luominen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kurssin yleiskatsaus</li><li>• Oppimisodotukset ja -toiveet</li><li>• Fasilitointitaidot</li><li>• Fasilitointiroolit</li><li>• Fasilitointimenetelmät</li></ul>	1/2
2	Keskeiset fasilitointimenetelmät käytännössä	<ul style="list-style-type: none"><li>• Aktiivinen kuuntelu</li><li>• Avoimen tilan helpottaminen</li><li>• Strukturoitu keskustelutapa</li><li>• Aivoriihimenetelmä - fasilitointihaasteiden tunnistaminen</li></ul>	1/2
3	Osallistujat ottavat ohjat käsiinsä	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rajat</li><li>• Työskentele luovasti haasteiden parissa</li><li>• Yhteiskehittäminen</li><li>• Istunnon 4 fasilitointiroolien delegointi</li></ul>	1/2
4	Kurssin yhteistuotanto	<ul style="list-style-type: none"><li>• Istunnon suunnittelun nykyinen muoto: 4 kolmen tunnin istuntoa</li><li>• Toteutus (paikan päällä ja/tai verkossa)</li></ul>	1/2

## Moduuli 3 – Räätelöity kurssi erilaisille yhteisöille

Kolmas moduuli rakennetaan ryhmän demokraattisissa prosesseissa valitsemien teemojen ja ideoiden pohjalta, ja sen yksityiskohdista päätetään erillisissä istunnoissa. Moduulin nimi luodaan myös ensimmäisessä moduulissa.

Ensimmäisen ja toisen moduulin ohjaajat tarjoavat tukea ja ohjausta uusille ohjaajille. Moduuli seuraa valittuja teemoja ja sisällyttää toisen moduulin aikana opitun. Moduuli toteutetaan kuuden viikon aikana, ja tapaamiset kestävät kolme tuntia kerrallaan.



# Fasilitointiprosessin toteuttaminen

Prosessi on kuvattu alla esimerkkien avulla, jotka auttavat tämän prosessin fasilitoinnissa. Lisää fasilitaattoreille hyödyllisiä esimerkkejä löytyy osoitteesta <https://eeefc.eu/resources>.

## Tilan luominen

Turvallisen ja innostavan tilan luominen tapahtuu luonnollisesti harjoitusohjeissa ja oppimisprosessissa esitettyjä periaatteita noudattamalla. Fasilitaattorien tulee kuitenkin varmistaa, että osallistujat tuntevat olonsa fyysisesti, emotionaalisesti ja psykologisesti turvalliseksi, jotta oppiminen on mahdollista. Osa turvallisen tilan luomisesta on varmistaa, että osallistujat ymmärtävät saapuneensa oppimisprosessiin. Vaikka osallistujat usein kokevat prosessin terapeuttisena, on tärkeää tietää, ettei kyseessä ole terapia. Osallistujien on otettava henkilökohtainen vastuu prosessiin osallistumisestaan.

## Fasilitoinnin periaatteet

Projekti, sen kumppanit, fasilitaattorit ja osallistujat sitoutuvat seuraaviin periaatteisiin ohjelman toteutuksessa:

- Avoimuus, rehellisyys ja läpinäkyvyys
- Sitoutuminen tasa-arvoon ryhmässä
- Monimuotoisuuden kunnioittaminen
- Sitoutuminen erimielisyyksien sopimiseen rakentavasti

## Fasilitoinnin tekniikat

### Fasilitaattorin rooli

Fasilitaattori tukee ryhmäprosessia – kuinka osallistujat työskentelevät yhdessä. Fasilitaattori auttaa ryhmää ymmärtämään yhteisiä tavoitteitaan ja auttaa heitä saavuttamaan nämä tavoitteet. Fasilitaattorin tulisi olla luova, neutraali ja ennakkoluuloton.

#### A) Hyvään fasilitaatioon kuuluvia asioita ovat

- Valmistelu
- Hyvän energian tuominen työhön
- Varmistaa, että osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi ja mukaan otetuksi
- Kuuntelutaidot
- Ohjelman kulkuun liittyvän tiedon jakaminen
- Ryhmädynamiikan tuntemus eli se, miten osallistujat ovat vuorovaikutuksessa keskenään
- Osallistava fasilitointi, eli sen varmistaminen, että kaikki voivat osallistua ilman, että ketään asetetaan ikävään tilanteeseen
- Huomioida muut fasilitointitiimin jäsenet, tukea toisia valmisteluissa ja toteutuksessa (fasilitaattorit ovat myös ihmisiä!)

#### B) Fasilitaattorin rooliin kuuluvia asioita

- Asettaa positiivinen sävy keskustelulle/osallistumiselle
- Pysyä neutraalina käsiteltävien aiheiden osalta

- Pitää ryhmän keskittyneenä
- Huolehtia aikatauluista
- Ehdottaa/valmistella tehtäviä ja menetelmiä, jotka voivat auttaa ryhmää työskentelemään paremmin
- Kannustaa kaikkien osallistumista
- Informoida osallistujia aktiviteettien ja vaiheiden syistä (tämä voidaan selittää jälkikäteen, jotta osallistujat hyötyvät kokemuspöppimisestä)
- Varmistaa, että ideoille on tilaa ilman, että niitä heti haastetaan
- Koordinoida hallinnollisia asioita
- Kirjata ja jakaa tietoa

**Tärkeintä:** Luovan fasilitoinnin tärkein rooli on tuoda energiaa **ja pitää myös hauskaa**. Työpajojen tulee olla nautinnollisia sekä työpajan osallistujille että fasilitaattorille – iloinen oppimisympäristö auttaa suuresti oppimisprosessia. Oppiminen varmistuu, kun asioita käsitellään elävästi.

## Luovien fasilitointitaitojen kehittäminen

Mitä enemmän harjoittelemme luovia fasilitointitekniikoitamme, sitä helpommaksi ja sujuvammaksi niiden käyttäminen muuttuu.

### Tunnistetut fasilitointitaidot:

- **Ole joustava** (joskus istuntoa on muokattava sopimaan eri ryhmille eri päivinä)
- **Ajan hallinta** – yritä olla täyttämättä istuntoa liikaa (vähemmän on enemmän!)
- **Noudata sovittuja käytäntöjä**, jotka koskevat kaikkia huoneessa - myös fasilitaattoreita!
- **Mahdollista ryhmän itseilmaisua** – fasilitaattorin tehtävä on tukea ryhmän viisautta nousemaan esiin sen sijaan, että opettaisi itse!
- **Ole tiimityöntekijä**, yhteistyö ja avoimuus uusille ideoille ovat avain osallistavaan fasilitointiin.
- **Kyky / kiinnostus tutkia**. Ryhmän viisaus on myös tiedon varmistamista. Jos järjestät ryhmäkeskustelua tai harjoitusta tietyn aiheen tutkimiseksi, varmista, että ainakin yksi fasilitointitiimin jäsen on tutkinut aiheita itse. Niin paljon kuin tehtävämme on fasilitoida muiden ääniä, fasilitaattorilla on myös rooli tiedon jakamisessa.

### Fasilitaattoreita kannustetaan kehittämään seuraavia taitoja:

- **Kykyä puuttua** keskusteluun tuomalla mukaan luovia menetelmiä sen sijaan, että vain johtaisi keskustelua
- **Kykyä ymmärtää ryhmäprosessia ja -dynamiikkaa**. Puuttua ryhmädynamiikan epäkohtiin: kuka dominoi ryhmässä, kuinka konfrontoida, onko joku vetäytynyt ryhmästä ja kuinka saada hänet mukaan prosessiin.

Muista! Hyviä fasilitointitaitoja ei voida vain ”opettaa” – ne täytyy oppia käytännön kautta, hyödyntäen mahdollisuutta aina kun sellainen tulee vastaan!

# Istunnon suunnittelu

*Sovitaan istunnon suunnitelman tekemisestä, levitetään tietoa ja valmistellaan tila. Seuraavaksi on koottu suunnitteluun liittyviä ajatuksia. Liitteestä 1 löydät esimerkin istunnon suunnitelmasta.*

## Hyvä suunnittelu

- Tarjoaa rakenteen istunnolle.
- Auttaa tunnistamaan ja selkiyttämään kunkin istunnon tavoitteet.
- Tarjoaa viitekehyksen aiemmin sovittujen oppimistavoitteiden tutkimiseen.
- Jokainen fasilitointitiimin jäsen tietää roolinsa kunkin istunnon aikana.
- Hyvin suunniteltu istunnon suunnitelma voi varmistaa, että työpaja on hauska ja energinen! Tämä voi sisältää esimerkiksi toiminnallisia, energisoivia harjoituksia
- Tarjoaa paikan valmistella myös ”maadoittavia harjoituksia” jokaiselle istunnolle (varmuuden vuoksi, jos ryhmä tai keskustelut käyvät hieman ’vilkkaiksi’). Kts. seuraava kappale.
- Hyvin suunniteltu istunto kannustaa osallistumista ja varmistaa turvallisen ja luottamuksellisen tilan ryhmälle
- Jokainen fasilitointitiimin jäsen tietää roolinsa kunkin istunnon aikana.
- Tämä tulisi toteuttaa vähintään kerran ennen moduulin alkua, ja jokaisen istunnon jälkeisessä purussa fasilitointitiimin jäsenet kertaavat seuraavan viikon asiat.
- Ennen kutakin istuntoa fasilitaattorien on hyvä läpikäydä omat roolinsa.

## Tiedon levittäminen

- Fasilitaattorit voivat auttaa levittämään tietoa ohjelmasta.
- Moduulit tarvitsevat osallistujia, ja yleensä tarvitaan koordinaattori, joka etsii osallistujia, mutta fasilitaattoreilla voi olla rooli moduulin markkinoinnissa, jos he niin haluavat.

## Tilan valmistelu

- Ennen jokaista istuntoa fasilitaattorit valmistelevat tilan valmiiksi. Sovitaan, ovatko tuolit ympyrässä, tarvitaanko fläppitaulu, alustetaanko jostain aiheesta, jaetaanko materiaalia jne.
- Tarjoilut ja niiden valmisteluista sopiminen
- Työpajoihin liittyvät hallinnolliset työt (mahdolliset nimilistat jne)

## Ryhmään asettuminen

### Esittäytymiskierros

Alusta alkaen tämä varmistaa, että kaikki huoneessa olevat tulevat kuulluksi ja tutustuvat toisiinsa. Esittäytyminen toimii myös ensimmäisenä askeleena siihen, että osallistujat tuntevat olonsa mukavaksi huoneessa. Esittäytymiseen liittyviä ideoita:

- Osallistujat esittelevät itsensä, ja kertovat jotain itsestään
- Osallistujat esittelevät itsensä ja kertovat, miksi on mukana ohjelmassa
- Osallistujat esittelevät itsensä, ja kertovat, mikä yksi asia motivoi sinua tulemaan tänään
- Osallistujat esittelevät itsensä, ja kertovat, kuinka hän matkusti paikan päälle
- Osallistujat esittelevät itsensä, ja kertovat edelliseltä viikolta mieleen jääneen asian

### Maadoitusharjoitukset

Maadoitusharjoitukset ovat erityisen hyödyllisiä alkuvaiheessa, jos osallistujat tai ryhmä vaikuttavat saapuessaan levottomilta tai jännittyneiltä. Maadoitusharjoituksiin voi kuulua:

- Syviä hengitysharjoituksia
- Ohjattuja mielikuvaharjoituksia / visualisointiharjoituksia
- Hyvin kevyitä fyysisiä harjoituksia kaikkien rentouttamiseksi

### Työpajan tavoitteiden esittely

Istunnon tavoitteiden esittely auttaa keskittymään ryhmään. Ole selkeä koko koulutusprosessin tavoitteista ja käytetyistä lähestymistavoista. Pyydä ryhmää sisäistämään ohjeet, perussäännöt, käytännöt ja ryhmäsopimus, jotta saadaan turvallinen ja kunnioittava työskentely ympäristö. Näistä voidaan keskustella aina ryhmän jäsenten tarpeen mukaan.

### Luovat fasilitointimenetelmät sisältävät:

- Jäänmurtajat
- Energiaa lisäävät harjoitukset
- Kävelykeskustelut
- Aivoriihi
- Avoin dialogi

## Luova fasilitointimenetelmä 1: jäänmurtaajat

Osallistujat tulevat usein työpajaan tuntemattomina ja / tai epäilevinä siitä, mitä työpajassa tapahtuu. ”Jäänmurtaajat” ovat tehtäviä, jotka: Auttavat osallistujia tutustumaan toisiinsa ja tuntemaan olonsa mukavaksi työpajan alussa, Auttavat synnyttämään energiaa työpajan uuden vaiheen alussa, Kannustavat tiimityöskentelyyn ja luovaan ongelmanratkaisuun. Jäänmurtaajien tulisi olla nopeita, hauskoja aktiviteetteja, jotka auttavat osallistujia nauramaan ja tuntemaan olonsa mukavaksi.

### Esimerkki jäänmurtaajasta 1: vaihda paikkaa, jos...

Tämä on hyödyllinen aloitusharjoitus. Fasilitaattorina voit esittää sarjan hauskoja, yleisiä kysymyksiä tai joitain tarkempia kysymyksiä, jotka liittyvät työpajaan. Tällä tavalla fasilitaattorina saat nopean käsityksen työpajan osallistujien olemassa olevasta kokemuksesta. Esimerkkejä voivat olla: *’Vaihtakaa paikkaa, jos olette laulaneet karaokea, pidätte vaeltamisesta, pidätte pizzasta, syötte kalaa, tulitte bussilla tänään, olette kokeilleet meditaatiota, nauroitte tänään jne.’*

### Esimerkki jäänmurtaajasta 2: esitlele parisi

Pyydä osallistujia muodostamaan pareja ja käyttämään yksi minuutti kerrallaan selvittääkseen toisistaan asioita kysymysten avulla, kuten: Mikä on nimesi? Mistä olet kotoisin? Miksi olet mukana tässä työpajassa? Mikä on paras oppimiskokemuksesi?

Mitä toivot oppivasi tästä työpajasta? Onko sinulla aiempaa kokemusta työpajan aiheesta?

### Esimerkki jäänmurtaajasta 3: kolme yhteistä asiaa

Pyydä osallistujia kävelemään ympäri huonetta ja käyttämään yksi minuutti kerrallaan selvittääkseen kolme yhteistä asiaa toisistaan. Käytetään helppoja kysymyksiä, kuten mistä ruoasta, musiikista, paikoista, urheilusta, harrastuksista, TV-ohjelmista pidät? Kun kukin osallistuja kertoo itsestään, muut huoneessa olevat voivat huomioida asioita, joita he nyt tietävät tuosta henkilöstä, mikä lisää ryhmäytymistä.

## Luova fasilitointimenetelmä 2: energiaa lisäävät harjoitukset

Työpajojen aikana on aikoja, jolloin ihmisten energia on matala, erityisesti pitkän keskustelun/harjoituksen tai tauon jälkeen. Lounaan jälkeen työpajan osallistujat ovat usein väsyneitä, kun he vielä sulattelevat ruokaa. Energiaa lisäävät harjoitukset ovat nopeita ja hauskoja tapoja:

- Saada ihmiset nauramaan
- Saada ihmiset tuntemaan olonsa mukavaksi
- Saada osallistujat keskittymään uudelleen työpajaan

### Energiaa lisäävä harjoitus 1: juuttunut keskelle

**Mitä tehdä:** Kaikki ryhmän jäsenet tuovat tuolinsa ympärään. Yksi ryhmän jäsen seisoo ryhmän keskellä (tuo henkilöltä otetaan tuoli pois). Keskellä oleva henkilö saa kysyä ”Oletko koskaan” -kysymyksiä. Esimerkiksi: *Oletko koskaan käynyt Italiassa, oletko koskaan kadottanut puhelintasi, oletko koskaan lukenut Odysseusta?* Jokaisen, joka on tehnyt jotain, on vaihdettava paikkaa. Ilman tuolia jäänyt päätyy keskelle.

**Aika:** 3-5 minuuttia

### Energiaa lisäävä harjoitus 2: järjestäytyminen (vähintään kahdeksan osallistujaa)

**Materiaalit:** jokainen osallistuja tarvitsee paperia ja kynän. Fasilitaattori kertoo osallistujille, että Järjestäytyminen-harjoituksessa heillä on mahdollisuus oppia asioita toisistaan, joita he eivät ehkä koskaan tulisi kysyneeksi. Tämä on kilpailu, joten kun ryhmät järjestäytyvät tietyllä tavalla, ensimmäinen ryhmä voittaa.

**Esimerkiksi:** Sano ryhmille, että he järjestäytyvät pituusjärjestykseen (lyhyimmästä pisimpään) ja kaikki taputtavat, kun he ovat valmiit.

**Muita ideoita ovat esimerkiksi:** Järjestäytyminen kenkäkoon tai käsivarren pituuden mukaan Järjestäytyminen syntymäpäivän mukaan tammikuusta joulukuuhun tai etunimen aakkosten mukaisesti. Järjestäytyminen sen mukaan, kuinka monta veljeä ja siskoa sinulla on,

**Aika:** 5-10 minuuttia

### Energiaa lisäävät harjoitukset 3: totuus & puhallus

**Materiaalit:** Jokainen osallistuja tarvitsee kynän.

**Mitä tehdä:** Osallistujat kirjoittavat kaksi totuutta itsestään ja yhden ”puhalluksen” eli valheen. Osallistujat kävelevät ympäri ja jakavat toisilleen nämä kolme lausuntoaan - tämän aikana osallistujien ei tulisi paljastaa, mikä lausunnoista on valhe.

Osallistujien tavoitteena on arvata oikein muiden osallistujien valhe. Osallistujat kokoontuvat takaisin ympärään ja jokainen lukee lausuntonsa ääneen (esimerkki): ”Synnyin Virossa.” ”Minulla on kolme lasta.” ”Olen kasvissyöjä.” Ryhmä yrittää tunnistaa kunkin osallistujan valheen kysymällä enintään kolme kysymystä.

**Aika:** 5-20 minuuttia, riippuen ryhmän koosta

## Luova fasilitointimenetelmä 3: aivoriihi

Aivoriihessä kaikki ideat ovat potentiaalisesti hyviä – jopa näennäisesti typerät ideat voivat herättää keskustelua paremmista. Siksi ideoita ei tule arvostella ennen kuin aivoriihi on valmis – kaikki ideat kirjoitetaan ylös. **Ideoiden arvostelu lannistaa ja vie aivokapasiteettia, jota voitaisiin paremmin käyttää uusien ideoiden luomiseen.**

**Aivoriihen säännöt:** Kannusta ”jokaista” ideaa, kyse on määrästä, ei laadusta ja kannusta osallistujia rakentamaan vapaasti muiden ideoiden päälle (tämä on aivoriihi!).

**Aivoriihen tulokset voivat olla:**

- Ehdotetaan vaihtoehtoisia ratkaisuja yleiseen ongelmaan
- Kehitetään toimintasuunnitelma ryhmälle tai osallistujille
- Tunnistetaan työpajan tutkimusaiheita
- Kehitetään hyödyllisiä ehdotuksia

### Aivoriihiharjoitus 1: ”se on oleellista”

Jaa osallistujat 3-6 henkilön ryhmiin tutkimaan eri näkökulmia aiheeseen eri näkökulmista. Esimerkiksi fasilitointitaidot (mitkä ovat roolit, taidot ja haasteet). Tätä lähestymistapaa voidaan käyttää ”Aivoriihiin mistä tahansa aiheesta”. Kehitä kysymys jokaiseen aiheeseen, jonka haluat ryhmän tutkivan. Pyydä jokaista ryhmää antamaan 5-8 ideaa kuhunkin keskittyvään alueeseen. Lopulta ryhmällä on runsaasti potentiaalisesti hyödyllisiä ideoita.

**Materiaalit:** Post-it-muistilaput, kynät tai tussit ja fläppitaulupaperi.

### Aivoriihiharjoitus 2: post-it!

Tämä on yksinkertainen tekniikka, joka rohkaisee yksilöitä ilmaisemaan ajatuksensa keskusteltavasta aiheesta. Avainsanoja kirjoitetaan Post-it-muistilapuille, ne sijoitetaan taululle/ fläppitaululle ja ryhmitellään taululle tai seinätilaan.

Pyydä osallistujia kirjoittamaan käsiteltävään asiaan liittyen yksi idea jokaista Post-it-muistilappua kohden ja asettamaan laput taululle, fläppitaulupaperille tai vastaavalle. Kun kaikki laput ovat taululla, kootaan samankaltaiset ideat yhteen ja teemoitetaan.

Tämä lähestymistapa auttaa ottamaan kaikkien ideat ja panokset huomioon lyhyessä ajassa.

**Menetelmän voidaan käyttää kehittämistyössä positiivisesti.**

**Materiaalit:** Post-it-muistilaput, fläppitaulupaperi tai taulu

### Aivoriihiharjoitus 3: GO WILD – rupea villiksi

”Go Wild” -aivoriihi sisältää ryhmien jakamisen kolmen ja neljän osallistujan ryhmiin, jotta he voivat yhdessä kirjoittaa ylös jopa 20 ideaa, jotka tulevat mieleen valitusta aiheesta, alkaen lauseella ”eikö olisi hyvä, jos...”.

Aluksi väittämät saattavat olla ilmeisiä ja ennakoitavia, mutta muuttuvat yhä luovemmiksi ja ”villeiksi” edetessäsi.

## Luova fasilitointimenetelmä 4: avoin dialogi

Avoimen tilan fasilitoinnin tarkoitus on antaa kaikille mahdollisuus jakaa ajatuksiaan, näkemyksiään annetusta aiheesta, tuomitsemattomassa ympäristössä. Toisin kuin ehkä ryhmäterapiassa, osallistujia rohkaistaan kuuntelemaan toisiaan sen sijaan, että kommentoisivat.

### Avoimen tilan fasilitointi

- Fasilitaattoreilla tulisi olla selkeä käsitys keskustelun tarkoituksesta ja tavoitteista ennen istunnon alkua.
- Fasilitaattorin tulee pystyä selittämään ryhmäkeskustelun tarkoituksen osallistujille.
- Selitä prosessin säännöt selkeästi, tämä helpottaa osallistujien mahdollista jännitystä ja antaa heille mahdollisuuden aloittaa dialogin.
- Hyvä fasilitointi vaatii tietoisuutta omista tunteista, ajatuksista ja asenteista käsiteltävää aihetta kohtaan. Fasilitoidessamme astumme taaksepäin omasta näkökulmastamme tai keskeytämme sen ja otamme ”neutraalin aseman” ryhmän vuoksi.
- Kutsu kaikkia ryhmän jäseniä osallistumaan, riippumatta mielipiteistä tai näkökulmista.
- Jokaisen osallistujan tulee tuntee itsensä validiksi ja arvostetuksi, jotta hän voi sitoutua prosessiin.
- Avoimen dialogin tarkoitus on antaa kaikille mahdollisuus jakaa ajatuksiaan, näkemyksiään ja perspektiivejään annetusta aiheesta, tuomitsemattomassa ympäristössä.
- Toisin kuin ryhmäterapiassa, osallistujia rohkaistaan kuuntelemaan toisiaan sen sijaan, että vastaisivat.

### Avoimen dialogin tukirooli / yhteismoderointi

- Jos huomaat keskustelun menevän liian kauas aiheesta, ole valmis osallistumaan keskusteluun ohjataksesi sen takaisin oikeaan suuntaan.
- Pidä sovitusta aikataulusta kiinni.
- Ole valmis ottamaan johtavan roolin tarvittaessa.

## Luova fasilitointimenetelmä 5: kävelykeskustelut

Kävelykeskustelut antavat jokaiselle opiskelijalle mahdollisuuden ilmaista mielipiteensä käsiteltävistä aiheista.

Mitä teet?

1. Aseta ”vahvasti samaa mieltä” ja ”vahvasti eri mieltä” -kyltit huoneen kummallekin puolelle.
2. Kokoa kaikki osallistujat huoneen keskelle.
3. Pyydä osallistujia ilmaisemaan, ovatko he samaa vai eri mieltä valmistelluista väittämistä.
4. Kerää palautetta osallistujilta jokaisen väittämän jälkeen. Kysy, miksi he ottivat valitsemansa kannan.
5. Kerro osallistujille, että on OK vaihtaa kantaa muiden pohdintojen perusteella, mutta pyydä perustelevaa, miksi mielipide on muuttunut.



## Seuranta ja arviointi

Koulutusprosessiin osallistumisen keskeinen vaatimus on, että kumppaneiden ja osallistujien edistymistä ja kehitystä seurataan ja arvioidaan osallistumisen aikana. Tämä toteutetaan kumppaniorganisaatioiden ja heidän yksittäisten fasilitaattoriensa toimesta. Fasilitointitiimin tulisi kerätä todisteita vaikutuksista sekä palautetta koulutusprosessin parantamiseksi. Lisäksi arviointi itsessään on tilaisuus itsearvioinnille ja ryhmän/fasilitaattorin reflektoinnille. Arvioidaan, onko muutosta tapahtunut henkilökohtaisella tai ryhmätasolla. Tämän koulutusprosessin konseptin todisteeksi suoritettiin laaja arviointi, mutta ei voida kuitenkaan olettaa, että kaikilla olisi resursseja yhtä laajaan arviointiin. Hankkeeseen liittyvä arviointimateriaali on saatavilla englanniksi osoitteessa arviointiasiakirjat ovat saatavilla osoitteessa <https://eeefc.eu/resources>.

## Moduulin sisällön ja prosessin arviointi

Kunkin moduulin jälkeen osallistujia pyydetään täyttämään moduulin arviointilomake. Lomakkeessa pohditaan moduulin sisältöä, toteutusta, henkilökohtaista kokemusta ja prosessia.

## Osallistujien kokemuksen arviointimenetelmät ja -lomakkeet

Arviointityökalut on kehitetty antamaan tietoa ohjelmaan sitoutumisen kokonaisvaikutuksesta. Arviointityökaluilla pyritään selvittämään, onko ohjelmalla ollut muutosta ihmisten ajattelutapaan, suhtautumiseen ja osallisuuteen omassa toipumisessaan.

## Ryhmätavoitteet

Kunkin kolmen moduulin alussa opiskelijoilta tulisi kysyä yksi tavoite, jonka he haluavat saavuttaa moduulin suorittamisen kautta. Osallistujien luvalla tavoitteet tulisi yhdistää ja omaksua moduulin ryhmätavoitteiksi ilman, että yksilöiden tarvitsee luopua henkilökohtaisesta tavoitteestaan. Opiskelijoita pyydetään arvioimaan nykyinen saavutustasonsa analogisella asteikolla moduulin alussa ja uudelleen moduulin lopussa. Katso esimerkkilomake **Liitteestä 2**.

## Mukautettu kvantitatiivinen chime-työkalu

Ensimmäinen arviointityökalu osallistujille, joka tutkii, on mukauttanut CHIME-käsitteitä tarjotakseen kvantitatiivisia mittareita opiskelijoiden kokemuksista osallistumisesta koulutusprosessiin, erityisesti heidän henkilökohtaisen toipumiskokemuksensa osalta. Tähän koulutusprosessiin on otettu käyttöön kehys, joka sisältää ihmisoikeuksiin perustuvan lähestymistavan (CHIMER).

## Avoimen dialogin forumit

Avoimen dialogin foorumiin kutsuttiin kaikki hankkeeseen osallistuneet omissa maissaan. Tavoitteena oli käydä keskustelua henkilökohtaisesta ja sosiaalisesta toipumisesta sekä ohjelman edelleen kehittämistä varten.

## Vaikuttavuusraportit

Hankkeen tulokset voivat antaa uusia ideoita siihen, miten kurssien arviointia tulisi tehdä ja kehittää.

# Liitteet

## Liite 1: esimerkki tapaamisesta

### Moduuli 1

Tapaaminen 1 – Prosessin ja menetelmän esittely			
Tapaaminen 1	Aihe/ menetelmä/ muistilista	Aika	Kuka
Avaus	Tervetulosanat / käytännön asiat / fasilitaattorien puheenvuorot / kurssin esittely	10:00	Kaikki Harjoitus
Esittelyt / harjoitus	Jäänmurtajaharjoitus pareittain – esittele itsesi, esittele parisi, puhukaa esimerkiksi suosikkielokuvasta tai -paikasta	10:10	Kaikki
Tapaamisen sisältö	Epämuodollinen, esimerkiksi esite avoimesta dialogista työmenetelmänä	10.40	Fasilitaattorit
Odotukset oppimiselta ja toiveet kurssia kohtaan	Jokainen kirjoittaa omat tavoitteensa ja odotuksensa <ul style="list-style-type: none"><li>Mitä odotat oppivasi tältä kurssilta?</li><li>Mitä toivot ryhmältä?</li><li>Mitä toiveita sinulla on itsesi suhteen?</li></ul>	10.55	Kaikki
Tauko	Tauko	11.15	Tauko
Yhdessä työskentely	Miten kurssi tulee sujumaan? Mistä tiedämme, että kaikki menee hyvin? Kuvatkaa odotukset ja yhteiset vastuut (mitä haluamme, mitä emme halua). Laatikaa ryhmälle sopimus.	11.35	Pienryhmät
Alustus Avoimen dialogin -menetelmän esittely	Avoimen dialogin ryhmä teemana yhdessä työskenteleminen – pienryhmäkeskustelujen perusteella Uhat ja mahdollisuudet – miksi yhdessä työskentelyä?	12.00	Kaikki
Lopetus	Päivän sana – jokainen sanoo yhden sanan joka kuvaa omaa kokemusta tai tunnetta	12.55	Kaikki

## Tapaaminen 2 – Mitä On Toipuminen? Chimer Periaate

Tapaaminen 2	Aihe/ menetelmä/ muistilista	Aika	Kuka
Aloitus	Kierros – muutama lausen siitä mitä jäi mieleen viime tapaamisesta	10:00	Kaikki
Maadoitus / energiaa lisäävä harjoitus	Katso esimerkkejä harjoituksesta työkalupakista	10.15	Fasilitaattorit
Kolmas moduuli	Ehdotukset kolmannen moduulin aiheiksi	10.20	Keskustelu
Oppimisprosessi kuvaus Toipumista edistävä oppiminen	Perinteinen vs. toipumista edistävä oppiminen	10:30	Fasilitaattorit
Avoin dialogi: mitä on toipuminen? Ryhmäharjoitus	Mitä on toipuminen? Mitä toipuminen sinulle merkitsee? Mikä on toipumisen merkitys? Miten mielen toipuminen ja päihteiden käytöstä toipuminen liittyvät toisiinsa? Mitä tarkoittaa mielen toipuminen?	10.35	Avoin dialogi Ryhmätyö
<b>Tauko</b>	<b>Tauko</b>	<b>11.30</b>	<b>Tauko</b>
CHIME esittely Toipumisen tulokset	CHIME	11:50	Fasilitaattorit
CHIMER	Valitkaa yksi kirjain (teema) CHIMER:sta ja kertokaa mitä se tarkoittaa sinulle ja miten se näkyy elämässäsi	12.00	Pienryhmät
CHIMER	Palaute – keskustelkaa ryhmien tuotoksista vierustoverin kanssa	12.20	Kaikki
Maadoitus	Maadoitusharjoitus	12.40	Kaikki
Lopetus	Päivän sana – jokainen sanoo yhden sanan joka kuvaa omaa kokemusta tai tunnetta	12.50	Kaikki

Tapaaminen 3 – Valta-Asetelmien Muuttaminen			
Tapaaminen 3	Aihe / menetelmä / muistilista	Aika	Kuka
Tervetuloa - kertaus	Kertaus - CHIMER Aihe-ehdotukset moduuliin kolme Vahvuuksiin perustuva näkökulma oppimisessa ☐ yksilö- ja ryhmänäkökulma	10.00	Ryhmäkeskustelu
Maadoitus	Valitse sopiva harjoitus	10.25	Kaikki
Avoin dialogi: valta	Kokemuksien yksilöllisyyden ja erilaisuuden tärkeys Mitä on valta? Miltä se tuntuu? Miltä tuntuu kun ei ole valtaa? Miten voimme muuttaa valta-asetelmia?	10.30	Avoin dialogi
Tauko	Tauko	11.20	Tauko
Harjoitus	Kuvaa tilanne, jossa jaksoit mennä eteenpäin: mikä oli haaste, miten sen kohtasit, mitä opit, miltä tuntui jälkeenpäin?	11.40	Itsenäinen työskentely
	Kuinka löydämme vahvuutemme? Kuinka autamme muita löytämään vahvuutensa?	12.00	Ryhmätöskentely
	Kerätkää ryhmäkeskustelun keskeiset asiat fläppitaululle tai liimalapuille	12.30	Ryhmän palaute
Maadoitus	Valitse tilanteeseen sopiva harjoitus	12.45	Kaikki
Lopetus	Päivän sana – jokainen sanoo yhden sanan joka kuvaa omaa kokemusta tai tunnetta	12.55	Kaikki

Tapaaminen 4 – Syitä Ja Esteitä			
Tapaaminen 4	Aihe / menetelmä / muistilista	Aika	Kuka
Tervetuloa		10.00	
	Mitä jäi mieleen viime kerralta? Aihe-ehdotukset moduuliin kolme	10.05	Ryhmä- eskustelu
Maadoitus	Valitse tilanteeseen sopiva harjoitus	10.15	Kaikki
Aito yhdessä tekeminen	Spaghetti-harjoitus Aito yhteiskehittäminen ☐ ei vain omaan itseän keskittyminen Oikeus päästä mukaan Yhteiskehittämisen haasteet ☐ mikä on fasilitaattorin rooli?	10.20	Ryhmät- yöskentely
Aito yhdessä tekeminen	Ottiko joku johdon harjoituksessa? Tapahtuiko se luontevasti? Työskentelikö ryhmä yhdessä? Osallistuivatko kaikki?	10.50	Keskustelu
<b>Tauko</b>	<b>Tauko</b>	<b>11.20</b>	<b>Tauko</b>
Toipumisen esteet	Sosiaaliset tekijät, minäkuva, toipumisen mahdollisuudet, oikeus toipumiseen Mielenterveys- ja päihdeongelmien syyt / päihteiden käyttö ja traumat / mitä muuta kuin lääketiedettä?	11.40	Avoin dialogi
Moduuli kolmen aiheet	Viimeistellä moduulin kolme aiheet	12.30	Kaikki
Maadoitus	Hengitysharjoitus	12.50	Kaikki
Lopetus	Päivän sana ☐ jokainen sanoo yhden sanan joka kuvaa omaa kokemusta tai tunnetta	12.55	Kaikki

Tapaaminen 5 – Moduulin Rakentaminen Yhteistyössä Ja Arviointi			
Tapaaminen 5	Aihe / menetelmä / muistilista	Aika	Kuka / miten
Tervetuloa		10.00	Kaikki
Kertaus	Mitä jäi mieleen viime kerralta?	10.05	Kaikki
Maadoitus / Energiaa lisäävä harjoitus	Valitse tilanteeseen sopiva harjoitus	10.15	Kaikki
Kurssipalautteen arviointi	Käydään läpi kurssin arvioinnin toteutus	10.20	Fasilitaattorit
Overview of session	Käykää läpi ehdotetut moduulin kolme sisällöt Tunnistakaa teemoja ja tavoitteita Suunnitelkaa toteutus	10.55	Ryhmät-yöskentely
Kertaus	Tunnistakaa neljä kurssin tavoitetta	10.45	Muistiinpano paperille
Kurssisisällön ehdotusten teemoittelu	Ehdotetut teemat liimalapuilla teemoittain tai aiheittain Äänestäkää jatkoon menevät teemat Keskustelkaa moduulin tavoitteista Keskustelkaa kenelle moduuli on tarkoitettu	11:00	Ryhmät-yöskentely
<b>Tauko</b>	<b>Tauko</b>	<b>11:30</b>	<b>Tauko</b>
Suunnitelma	Laadi yksinkertainen kurssitapaamisen ohjelma Keskustelkaa kurssitapaamisen ohjelman laatimisesta osallistujan näkökulma huomioiden	11:50	Fasilitaattorit
Harjoitus	Yksi ryhmä / valittu teema Ryhmä laatii omalle teemalleen kurssitapaamisen ohjelman Kuinka varmistat että valitut tavoitteet toteutuvat suunnittelemaasi kurssitapaamisella?	12.05	Ryhmät-yöskentely
Harjoituksen palaute	Jokainen ryhmä esittelee suunnitelmansa	12.30	Ryhmät-yöskentely
Maadoitus	Hengitysharjoitus	12.50	Kaikki
Lopetus	Päivän sana ☺ jokainen sanoo yhden sanan joka kuvaa omaa kokemusta tai tunnetta	12.55	Kaikki

## Tapaaminen 6 – Moduuli Valmis Ja Seuraavat Askeleet

Tapaaminen 6	Menetelmä / muistilista	Aika	Kuka / miten
Tervetuloa		10.00	
	Mitä jäi mieleen viime kerralta?	10.05	Kaikki
Maadoitus	Hengitysharjoitus	10.20	Kaikki
Kertaus	Kerratkaa kurssin oppimistavoitteet Viimeistellään moduulin sisältö ja materiaalit	10.25	Kaikki
Kokonaiskuva	Moduulin nimi ja tavoitteet Kuinka esittelemme itsemme / mikä on identiteettini ryhmässä Seuraavat askeleet	10.45	Avoin dialogi
<b>Tauko</b>	<b>Tauko</b>	<b>11.30</b>	<b>Tauko</b>
	Kerratkaa moduulin tavoitteet (4) ja tarkoitus ja mikä on niiden merkitys osallistujalle?	11.45	Ryhmätyöskentely
Avoin dialogi	Keskustelua edellisestä	12.15	Avoin dialogi
Maadoitus	Valitse tilanteeseen sopiva harjoitus	12.50	Kaikki
Lopetus	Päivän sana ☞ jokainen sanoo yhden sanan joka kuvaa omaa kokemusta tai tunnetta	12.55	Kaikki

## Liite 2: lomakkeet

### Moduulin tavoitteiden toteutuminen

#### Kurssin yhdessä päätetyt tavoitteet

Kurssin nimi sekä alku- ja loppupäivämäärä:

Ohje: Tavoitteet määritellään ensimmäisellä kerralla ja niiden toteutuminen arvioidaan viimeisellä kerralla. Nimesitte yhdessä kurssille seuraavat tavoitteet. Arvioi tavoitteiden toteutumista merkitsemällä jänalle X siihen kohtaan, joka kuvaa omaa näkemystäsi tavoitteiden saavuttamisesta:

0% ←————→ 100%  
Ei saavutettu Täysin saavutettu

Tavoite	Arviointi
	0 ←————→ 100
	0 ←————→ 100
	0 ←————→ 100
	0 ←————→ 100

Tämä lomake täytetään kurssin alussa ja tavoitteiden toteutuminen arvioidaan kurssin lopussa. Pyydämme sinua merkitsemään nimesi lomakkeeseen, jotta voit tarvittaessa tarkistaa arviointisi.

Osallistujan nimi: \_\_\_\_\_









