



Opas järjestöjen työntekijöille

JOHTOPÄÄTÖKSIÄ SOSIAALISESTA SAAVUTETTAVUUDESTA

Eili Trotsak



Määritelmät	5
Mikä on saavutettavaa ja esteetöntä?	5
Sosiaalinen saavutettavuus.....	6
Miten kohdata ihminen, jolla on mielenterveyden haasteita?	7
Kommunikoinnin saavutettavuus.....	8
Kohtaaminen ja kielenkäyttö kumpuavat asenteista	8
Toiminnan saavutettavuus	9
Millaisia voimavaroja vaaditaan?	10
Turvallisemman tilan periaatteet	11
Mahdollisuus oppia turvallisemman tilan periaatteista.....	11
Ongelmatilanteet ja keiden puoleen kääntyä	12
Häirintätilanteiden tunnistaminen ja käsittely	12
Ennakoiva ongelmatilanteiden hallinta.....	13
Palautteenantomahdollisuus: anonyyminä ja kasvokkain	13
Monikanavainen palautejärjestelmä	13
Saavutettavuuden varmistaminen palautteen annossa	14
Digitaalinen saavutettavuus pähkinänkuoressa	15
Ennakkotiedotuksen saavutettavuus.....	15
Fyysinen esteettömyys.....	16
Tilojen esteettömyys ja apuvälineet	17
Aistiesteettömyys	17
Esimerkkejä hyvistä käytännöistä	18
Miten voi parantaa paikkojen fyysistä ja aistillista esteettömyyttä pienin teoin?.....	18
Puutteita ja kehittämistarpeita järjestöjen toiminnassa	19
Miten järjestöt voisivat parantaa saavutettavuuttaan?	20
Lähdeluettelo.....	21

Johdanto

- Tietoa sisällöstä.

Tämä yhteenveto käsittelee sosiaalisen saavutettavuuden ja esteettömyyden keskeisiä tekijöitä kolmannen sektorin mielenterveyttä edistävässä kulttuurijärjestötoiminnassa. Tekstin tarkoituksena on tuoda tietoa näistä teemoista kohderyhmälähtöisellä lähestymistavalla huomioiden kulttuurijärjestöjen erilaiset kävijäryhmät ja heidän tarpeensa. Lisäksi yhteenveto pureutuu syvällisesti sosiaalisen saavutettavuuden eri osa-alueisiin ja tarjoaa konkreettisia kehitysehdotuksia seuraavilla teemoilla.

Se on luotu mielenterveys- ja kulttuurijärjestökentän työntekijöille ja sote-ammattilaisille työkaluksi oman toimintansa inklusiivisuuden pohtimiseen ja arvioimiseen. Tekstistä voi löytää ideoita joko oman jo olemassa olevan toiminnan kehittämiseen, uuden toiminnan suunnitteluun tai oman tietotaidon kartuttamiseen saavutettavuuden ja esteettömyyden erilaisista muodoista.

Tietoa on kerätty kulttuuria kaikille.fi -nettisivuilta, lukuisilta henkilökohtaista kokemustietouttaan hyödyntäviltä some-aktivisteilta ja tekemällä huomioita vierailukäynneillä mielenterveystyötä tekevien kulttuurijärjestöjen toimipisteissä Uudenmaan alueella.

Tämän lisäksi kirjoittaja Eili Trotsak, Uudenmaan kulttuuriyhteyspiste Kuje –hankkeen työntekijä, kuva- ja performanssitaiteilija, transaktivisti ja innokas teeharrastaja on hyödyntänyt omakohtaista kokemustaan niin mielenterveyskulttuurijärjestöjen entisenä kävijänä kuin monivähemmistöön kuuluvana. Kyseisiltä järjestöiltä hän on saanut runsaasti tukea. Lisäksi hänen lähipiiriinsä kuuluu monia henkilöitä, jotka ovat käyneet tai yhä käyvät mielenterveysjärjestöissä. Trotsak on käynyt heidän kanssaan runsaasti keskusteluja siitä, mikä on toiminut ja mikä ei. Tätä eletyn kokemuksen tietotaitoa hän on hyödyntänyt laatiessaan tätä tekstiä.

Tämä teksti on luotu Kuje-hankkeen osana. Uudenmaan kulttuurihyvinvoinnin yhteyspiste Kuje oli vuosina 2023–2024 Lapinlahden Lähteellä toiminut hanke, joka teki taide- ja kulttuuritoiminnasta entistä saavutettavampaa sekä lisäsi tietoutta näiden toimintojen hyvinvointivaikutuksista. Kuje kokosi yhteen taide- ja kulttuuritoimijoita, kulttuurihyvinvointitoimintaa tuottavia järjestöjä sekä Uudenmaan hyvinvointialueiden päihde- ja psykiatriapalveluita asiakkaineen, kehitti kulttuurihyvinvointiverkostoa ja toimintamuotoja vastaamaan paremmin osallistujien tarpeita. Myös näin tehostettiin kulttuurihyvinvointipalveluiden pariin ohjautumista.

Johtopäätöksiä sosiaalisesta saavutettavuudesta –tiivistelmä

On vaikeaa määritellä yksiselitteisesti, mikä tekee toiminnasta tai ympäristöstä saavutettavan ja helposti lähestyttävän. Paikan saavutettavuus riippuu monista tekijöistä, jotka eri ihmiset voivat kokea eri tavoin. Tärkeintä on ymmärtää, ettei mikään paikka voi olla koskaan täysin saavutettava kaikille eikä tähän ole järkevää edes pyrkiä. Täydellisen saavutettavuuden sijaan on hyvä olla perillä erilaisista saavutettavuuden ja esteettömyyden ulottuvuuksista, jotta jokainen järjestö voi arvioida, mitä ja millaista toimintaa he haluavat tarjota ja kenelle.

Kun suunnitellaan ja kehitetään mielenterveys- ja päihdetoipujille tarkoitettua toimintaa, on sen saavutettavuutta pohdittava erityisesti siitä näkökulmasta, millaisia tarpeita trauma- ja masennustaustaisilla ihmisillä on. Ihmisten kyvyt ja voimavarat osallistua erilaisiin toimintoihin vaihtelevat paljon. Joillakin saattaa olla somaattisia rajoitteita, toisilla psyykkisiä haasteita. On myös tärkeää huomioida, missä toipumisen vaiheessa oleville ihmisille toiminta suunnitellaan. Toimintaa suunniteltaessa, erityisesti silloin kun kohderyhmänä ovat psyykkisesti tai fyysisesti oireilevat henkilöt, on ensisijaisen tärkeää kertoa selkeästi, mitä kävijöiltä odotetaan.

Hyvien ja turvallisten tilojen periaatteiden luomiseksi on tärkeää ymmärtää, mihin tarpeisiin ne vastaavat. Turvallisempien tilojen periaatteet ovat syntyneet moninaisista taustoista tulleiden ihmisten tarpeista olla mukana yhteisöissä ilman pelkoa tuomitsemisesta, toiseuttamisesta, valtaväestön mikroaggressioista tai väkivaltaisesta käytöksestä. Turvallisen tilan kuuluu olla paikka, jossa ei tarvitse kokea pelkoa. Turvallinen tila syntyy yhteisestä ymmärryksestä moninaisuudesta ja tarpeista sekä hyväksytyksi tulemisen halusta.

Turvallinen tila lakkaa olemasta turvallinen, jos se yrittää olla sitä kaikille. Kaikki ihmisryhmät eivät koskaan voi täysin ymmärtää toistensa tarpeita, joten ohjeistuksissa on hyvä avata, mihin ihmisryhmään tai -ryhmiin on erityisesti keskitytty. Hyvät turvallisemman tilan periaatteet on aina luotu sen vähemmistöryhmän ehdoilla, jota tila pyrkii palvelemaan. Kunkin järjestön tehtävänä on pohtia, millaiset ihmiset käyvät heidän toiminnoissaan.

Järjestöt voivat kehittää saavutettavuutta ja esteettömyyttä myös yhdessä ja tietoa jakamalla. Jos tiedetään, millaisilla periaatteilla eri paikat toimivat, voidaan kävijöitä ohjata yhdestä paikasta toiseen heidän tarpeidensa mukaan. Tämä poistaa yksittäiseltä toimijalta tarpeen olla saavutettava ja esteetön kaikilla mahdollisilla tavoilla.

Osallistumisen kynnyksiä laskevat myös autenttiset kuvat paikasta, toimintahetkestä,

sisäänkäynnistä, tiloista, vessoista ja ohjaajista. Tällaiset esitietokuvat tarjoavat selkeää informaatiota siitä, mitä toiminnalta voi odottaa. Esteettömyystiedot ovat myös tärkeitä, sillä ne auttavat jokaista potentiaalista kävijää itse päättämään, onko paikka heille esteetön vai ei.

Kohderyhmän tarpeet ja yksilöllisyys. Ydinajatuksena on, että saavutettavuus ja esteettömyys tulee suunnitella haluttu kohderyhmä edellä niin, että taustatarpeiden yksilöllinen ymmärtäminen auttaa kohtaamaan jokaisen ihmisen yksilönä. Se, että ryhmän ohjaaja tekee oletuksia ja näkee kävijänensisijaisesti autettavana voi lukita hänet autettavan rooliin ja sabotoida hänen mahdollisuuksiaan toipua.

Viestinnän ja vuorovaikutuksen merkitystä käsitellessä korostetaan, että kielen selkeys auttaa tavoittamaan laajemman yleisön. Kynnystä osallistua madaltaa, että ennakoivassa viestinnässä sanoitetaan, millaisia taitoja ja voimavaroja osallistuminen vaatii. Lisäksi puhutaan, miten saapumisvideot tukevat erilaisten ihmisten mahdollisuutta saapua paikan päälle.

Turvallisempien tilojen ja häirintätilanteiden osioissa käsitellään, miten täysin yleispätevien ja kaikille sopivien tilojen luominen voi olla haastavaa ja turvallisemman tilan periaatteet tulee muotoilla kohderyhmän tarpeiden mukaan. Häirintätilanteista kertominen esimerkein tukee kävijöitä hyödyntämään häirintäyhdyshenkilöiden apua. Osiossa käsitellään myös, miten tyypillisten ongelmatilanteiden tunnistaminen etukäteen auttaa rakentamaan tehokkaita strategioita niihin puuttumiseen.

Palautteenantoa käsittelevässä osassa teksti tarjoaa ideoita monikanavaisen palautteenannon saavutettavaksi tekemiseen, mikä auttaa toiminnan kehittämisessä.

Esteettömyyden käytännön ratkaisut -osiossa kerrotaan, miten vammaisuus laajassa merkityksessä on moniulotteista; esteettömyystiedot ovat

tärkeää tarjota myös silloin, kun paikka ei ole täysin esteetön. Se, mikä on toiselle esteellistä, ei välttämättä ole sitä toiselle. Sama pätee aistiesteellisyyteen, jonka ymmärtämisessä olennaista on, että esteettömyyttä tukevat tiloissa erilaiset säädeltävät mahdollisuudet. Lopuksi teksti tarjoaa ideoita siitä, miten parantaa tilojen esteettömyyttä vähäisin toimenpitein. Asiakirja painottaa saavutettavuuden ja esteettömyyden kehittämistä käytännönläheisesti ja tiedostaa sen monimuotoisuuden, tarjoten avaimia kaikille helpommin lähestyttävän kulttuuritoiminnan rakentamiseen.

Määritelmät

- Keskeisten termien määritelmät

Ennen kuin voimme analysoida, mikä tekee paikasta saavutettavan tai esteettömän, on tärkeää määritellä keskeiset termit ja niiden merkitys. Näiden termien avulla tarkastelemme, millaiset ominaisuudet tekevät kulttuuritoiminnasta helposti lähestyttävää ja sopeutumista tukevaa, mitkä piirteet taas voivat tehdä siitä luotaantyöntävää.

- **Sosiaalinen saavutettavuus** viittaa periaatteeseen, jonka tavoitteena on luoda yhdenvertainen, syrjimätön ja asenteiltaan salliva ympäristö. Tällaisessa ympäristössä huomioidaan monenlaisten ihmisten tarpeet ja kehitetään toimintamalleja, jotka edistävät kohtaamisia ja saavat ihmiset tuntemaan itsensä tervetulleiksi ja olonsa turvalliseksi.
- **Esteettömyys** tarkoittaa rakennettujen ympäristöjen suunnittelua siten, että mahdollisimman moni voi käyttää niitä vaivattomasti. Esteettömässä ympäristössä huomioidaan erityisesti ihmiset, jotka käyttävät apuvälineitä liikkumiseen, kuulemiseen, näkemiseen tai kommunikaatioon.
- **Saavutettavuus** liittyy ensisijaisesti verkkoympäristöihin ja digitaalisiin tiloihin. Tiivistettynä saavutettavuus tarkoittaa digitaalisten ympäristöjen esteettömyyttä; sitä, että kaikki voivat toimia näissä ympäristöissä yhdenvertaisesti.

Mikä on saavutettavaa ja esteetöntä?

- Saavutettavuus ja esteettömyys on muotoiltava haluttu kohderyhmä edellä.

On vaikeaa määritellä yksiselitteisesti, mikä tekee toiminnasta tai ympäristöstä saavutettavan ja helposti lähestyttävän. Jokaisella ihmisellä on omat tarpeensa ja vaatimuksensa, joihin heidän omat kokemuksensa, fyysiset ominaisuutensa ja voimavaransa vaikuttavat. Kuje-hankkeen pääkohderyhmänä olivat mielenterveys- ja päihdetoipujat. Kun suunnitellaan ja kehitetään tälle ryhmälle tarkoitettua toimintaa, on sen saavutettavuutta pohdittava erityisesti siitä näkökulmasta, millaisia tarpeita trauma- ja masennustaustaisilla ihmisillä on.

Mielenterveys- ja päihdetoipujat eivät kuitenkaan ole yhtenäinen joukko, vaan heidän ongelmillaan voi olla hyvin monenlaisia juurisyytä. Ongelmien taustalla voi olla esimerkiksi krooninen sairaus, jokin tietty kriisi tai vähemmistöstressi. Näin ollen ei ole mahdollista

etukäteen olettaa, millaisia tarpeita toipujilla on, saati ratkaista heidän ongelmiaan aina samankaltaisilla keinoilla. Ainoa keino aidosti auttaa ja kohdata kaikkia on se, että huomioidaan ihmisten tarpeet mahdollisimman laajasti. Jotta toiminta tai palvelu olisi mielenterveystoipujille saavutettava, on otettava laajasti huomioon sellaiset tekijät, jotka eristävät ihmisiä yhteisöistä. On tärkeää tunnistaa nämä tekijät ja tarjota yhteisö, joka pystyy vastaanottamaan ja kohtaamaan niistä kumpuavat tarpeet.

Tärkeintä on ymmärtää, ettei mikään paikka voi olla koskaan täysin saavutettava kaikille eikä tähän ole järkevää edes pyrkiä. Paikan saavutettavuus riippuu monista tekijöistä, jotka eri ihmiset voivat kokea eri tavoin. Esimerkiksi kirkkaat valot voivat olla näkövammaiselle hyvät, mutta migreeniin taipuvalle ehdoton ei. Toisena esimerkkinä osallistava ja rohkaiseva ote voi auttaa yhtä henkilöä liittymään yhteisöön, mutta toiselle se voi olla liian ahdistavaa ja laukaista esimerkiksi traumoja.

Täydellisen saavutettavuuden sijaan on hyvä olla perillä erilaisista saavutettavuuden ja esteettömyyden ulottuvuuksista, jotta jokainen järjestö voi arvioida, mitä ja millaista toimintaa he haluavat tarjota, ja kenelle. On myös tärkeää huomioida, missä toipumisen vaiheessa oleville ihmisille toiminta suunnataan. Järjestön toimintaperiaatteet voi olla hyvä tuoda näkyville erittäin selväsanaisesti esimerkiksi sosiaaliseen mediaan tai verkkosivuille, jolloin mahdolliset kävijät voivat helposti valita, osallistuvatko vai eivät. Järjestöt voivat kehittää saavutettavuutta ja esteettömyyttä myös yhdessä ja tietoa jakamalla. Jos tiedetään, millaisilla periaatteilla eri paikat toimivat, voidaan kävijöitä ohjata yhdestä paikasta toiseen heidän tarpeidensa mukaan. Tämä poistaa yksittäiseltä toimijalta tarpeen olla saavutettava ja esteetön kaikilla mahdollisilla tavoilla.

Sosiaalinen saavutettavuus

- Osio pureutuu syvällisemmin sosiaalisen saavutettavuuden eri osa-alueisiin.

Sosiaalisessa saavutettavuudessa on kyse yhdenvertaisuutta ja syrjimättömyyttä koskevista asenteista, joiden mukaan ymmärtävä ja avoin suhtautuminen ihmisten moninaisuuteen tekee kohtaamistyöstä ja asiakaspalvelutilanteista yhdenvertaista erilaisille ihmisille. Sosiaalisen saavutettavuuden periaatteiden tarkoituksena on tarjota jokaiselle mahdollisuus osallistua toimintaan yhdenvertaisesti.

Miten kohdata ihminen, jolla on mielenterveyden haasteita?

- Ohjaajan on tärkeää nähdä kävijän haitalliseksi koetun käytöksen takana piilevät motiivit ja vaille jääneet tarpeet. Niiden ymmärtäminen auttavat häntä kohtaamaan kävijän autonomisena ihmisenä, eikä ainoastaan avun kohteena.

Kun kohtaa ihmisen, jolla on mielenterveyden haasteita, on hyvä pyrkiä näkemään hänen käyttäytymisensä taakse. Ohjaajan on tärkeää tiedostaa myös omat asenteensa ja ennakkoluulonsa, sillä ne voivat vaikuttaa kohtaamiseen. Jos jollakin kävijällä on mielenterveyden häiriönsä vuoksi esimerkiksi sellaisia ulkoisesti näkyviä maneeereita tai käytöstapoja, jotka herättävät ohjaajassa negatiivisen reaktion, voi ohjaajan oma kokemus alkaa hallita kohtaamista. Tämä voi johtaa helposti toiseuttavaan, infantilisoivaan (puhua tai kohdella toista täysi-ikäistä henkilöä, kuin hän olisi lapsi), ohittavaan tai alentavaan sävyyn siinä, miten kävijälle puhutaan arkisissakin tilanteissa.

Tapa, jolla kävijälle puhutaan, voi vahvistaa hänen rooliaan toipujana sen sijaan, että lisättäisiin hänen autonomian kokemustaan. Tämä pahimmillaan vahvistaa hänen identiteettiään nimenomaan mielenterveystoipujana, eli marginalisoituna henkilönä, joka on tyypillisesti toiminnan kohde eikä itse aktiivinen toimija. On tärkeää muistaa, että jokaisen mielenterveyshaasteista kumpuavan, yhteisön ilmapiiriä kuormittavan käytösmallin taustalla on tarve tulla kohdelluksi kunnioitavasti ja tasavertaisesti. Tämän vuoksi se, että ohjaaja itse tiedostaa oman suhtautumisensa pyrkien toimimaan arkisessa puheessa ja tilanteissa autonomiaa lisäävästi, voi olla avainasemassa toipumisen prosessissa.

Tämä ei kuitenkaan tarkoita, että ohjaajan tulisi ottaa vastuuta kävijän mielenterveyden haasteista tai toimia terapeutina, joka tunnistaa käytösmallien takana olevat tarpeet ja opastaa kävijää käyttäytymään eri tavoin. Tavoitteena on ennemminkin se, että ohjaaja tunnistaa omat ennakkoasenteensa. Nämä asenteet voivat vaikuttaa siihen, miten toipuja kokee itsensä – ohjattavana, kritisoitavana tai arvioitavana. Jos nämä asenteet heijastuvat puheeseen, voi ystävällisyyden takaa kuulua sävy, joka paljastaa kunnioituksen puutteen.

Laajassa merkityksessä sosiaalisen saavutettavuuden tavoitteena on taata yhdenvertainen mahdollisuus osallistua toimintaan. Kuten muissakin esteettömyyteen ja saavutettavuuteen liittyvissä kysymyksissä, tässäkin korostuu turvallisuuden takaaminen kaikenlaisille ihmisille, heidän taustastaan riippumatta.

Sosiaalisen saavutettavuuden ydinajatus on se, että ihmiset eivät käyttäydy, kommunikoi tai käytä elekieltä yhtenäisellä tavalla. He eivät myöskään aina ymmärrä asioita samalla tavoin. Ihmisten kyky osallisuuteen, osallistumiseen ja toimintaan vaihtelee riippuen esimerkiksi heidän identiteetistään, taustastaan tai terveydentilastaan. Eri ihmisryhmien toisistaan eroavia tarpeita ei myöskään aina näe päällepäin.

Sosiaalisesti saavutettava tila syntyy ensisijaisesti toiminnan ohjaajien ja heidän määrittämiensä käytäntöjen kautta. Lisäksi tilan saavutettavuuteen vaikuttaa se, miten hyvin työntekijät ja kävijät ymmärtävät ja osaavat soveltaa näitä periaatteita käytännössä. Lisäksi tilan sosiaaliseen saavutettavuuteen vaikuttaa aktiivisimpien kävijöiden keskenään omaksuma käyttäytymiskulttuuri. Tämä luo tilan, jossa ihmiset voivat kokea tulevansa kohdatuksi sellaisina kuin he ovat.

Kommunikoinnin saavutettavuus

Kielen selkeys auttaa tavoittamaan useampia ihmisiä.

Saavutettava kommunikaatio tarkoittaa, että huomioidaan ihmisten erilaiset viestinnälliset tarpeet sekä heidän mahdollisesti kommunikoinnin apuna käyttämänsä välineet. Useimmiten näistä puhuttaessa ajatellaan kuulo- ja näkövammaisten erityistarpeita. Kuitenkin huomioimalla nämä tarpeet voidaan samalla luoda mekanismeja, jotka helpottavat myös monien muiden väestöryhmien osallistumista.

Esimerkiksi se, että materiaalit ovat saatavilla niin äänenä, selkeä- kuin selkokielisinä (Selkeällä kielellä tarkoitetaan ymmärrettävää ja kieliopillisesti oikeellista suomen kieltä, jossa ei ole esimerkiksi hankalia erityistermejä tai murre sanoja. Selkokieli taas on helppoa suomen kieltä, johon pätevät omat sääntönsä ja norminsa. Järjestöjen kannattaa työssään tavoitella selkeäkielisyttä, mikäli selkokielisyyteen ei ole erityistä osaamista.), hyödyttää ihmisiä, joilla on kielellisiä haasteita, vaikeuksia ymmärtää tai hahmottaa tietoa tai joiden elekieli poikkeaa valtaväestön tavoista kommunikoida. Monimuotoinen tiedonvälitys ja viestintä madaltavat osallistumiskynnystä.

Kohtaaminen ja kielenkäyttö kumpuavat asenteista

- Oletusten tekeminen kävijöistä ja heihin suhtautuminen ensisijaisesti autettavina rajoittaa kävijöiden omaa toimijuutta.

Kielenkäyttömme heijastaa asenteitamme. Kun ohjaajat ymmärtävät omien asenteidensa taustamotiivit, se näkyy myös heidän puhettavassaan ja kielellisissä valinnoissaan.

Inklusiivinen eli mukaan ottava kieli edellyttää myös valta-asetelmien ymmärtämistä. Tässä kontekstissa järjestötyöntekijä on jonkinlaisessa auttajan roolissa, kun taas järjestön kävijä on autettavan roolissa. Tällöin on vaarana, että kävijä juuttuu tähän autettavan rooliin, mikä voi tapahtua huomaamatta. On tärkeää muistaa, että mielenterveystyötä tekevien järjestöjen

palveluita käyttävät ihmiset on saatettava oman autonomiansa äärelle. Tämä tarkoittaa myös sitä, että kohtaamisen ja puhutavan tulee mukautua. Esimerkiksi pitkäaikainen kävijä saattaa toipumisprosessinsa edetessä toivoa siirtymistä tuen antamisesta tasavertaiseen vuorovaikutukseen. Toipumisprosessien ymmärtäminen voi auttaa ohjaajaa sopeutumaan ja havainnoimaan kävijän muuttuvaa tilannetta.

Inklusiivinen kieli ottaa huomioon ihmisten moninaisuuden. Vaikka nykyään on olemassa monia termejä, joilla identiteettiä voidaan kuvata, inklusiivisen kielen ydinajatus on ymmärtää, että emme voi tietää toisesta ihmisestä mitään hänen puolestaan. Jos käytämme ihmisestä tiettyjä määritelmiä, kuten mies tai nainen, tai sanomme, mitä hänen pitäisi kyetä tekemään, riistämme häneltä mahdollisuuden kertoa itsestään omilla ehdoillaan. Tämän välttäminen sujuvoittaa kommunikaatiota, sillä tunnustamalla oman ymmärryksemme rajallisuuden annamme tilaa ihmisille ilmaista itseään omin sanoin.

Toiminnan saavutettavuus

- Taitotasojen sanoittaminen viestinnässä auttaa madaltamaan kynnystä lähteä mukaan toimintaan.

Toiminnan saavutettavuus tarkoittaa, että toiminta on esteetöntä ja saavutettavaa. Tämä koostuu monista tekijöistä.

- **Eri taitotasojen huomioiminen:** Matalan kynnyksen toimintaan saattaa hakeutua monenlaisia ihmisiä. Osa voi olla alan ammattilaisia, joilla on enemmän osaamista kuin ohjaajalla, ja osa ensikertalaisia, jotka haluavat kokeilla jotakin uutta. Tällaisen ryhmän yhteensovittaminen vaatii tarkkuutta ja kommunikaatiokykyä. Erilaiset taitotasot voivat parhaimmillaan inspiroida ryhmää: osaajat voivat esimerkiksi tarjota uusia keinoja itseilmaisuun.

Samalla on tärkeää, että ohjaaja huolehtii siitä, etteivät osallistujat joudu vetovastuuseen tilanteessa, jossa he ovat itse kävijöinä. Jos ohjaajan rooli alkaa vahingossa siirtyä osallistujalle, asiaan voi puuttua harkiten esimerkiksi huumorin avulla, keskustelemalla kahden kesken tai muistuttamalla ryhmää, että toinen osallistuja on myös kävijä ja ansaitsee työskentelyrauhan.

Lisäksi ryhmän muiden osallistujien on hyvä ymmärtää, että erilaiset taitotasot ovat luonnollisia. Jos mukana on joku, jolla on laajaa osaamista, se voi aiheuttaa muille riittämättömyyden tunteita. Tällöin on tärkeää muistuttaa oppimisproesseista, tekemisen ilosta ja hauskanpidosta, jotta ryhmän orgaaninen dynamiikka säilyy.

- **Sosiaalinen esteettömyys ja selkeys:** On tärkeää kertoa asiat selkeästi. Osallistujille kannattaa tiedottaa, mitä tehdään, miten toimitaan, milloin ja missä. Joissakin

ryhmissä selkeät ajalliset raamit ja tiukka struktuuri luovat turvallisuutta, kun taas toisissa vapaampi ja kevyempi lähestymistapa toimii paremmin. Osallistujille on hyvä tehdä selväksi, miten kulloinkin toimitaan, jotta he voivat asennoitua siihen.

- **Matalan kynnyksen toimintatavat:** On tärkeää, että ryhmän alussa kerrotaan, kuinka matala kynnyks osallistumiseen on. Odotetaanko aktiivista osallistumista, voiko paikalle tulla vain seuraamaan vai riittääkö pienimuotoinen kokeilu? Entä millaista taitotasoa osallistuminen vaatii? Näistä asioista on hyvä keskustella myös ryhmän aikana, jos tarvetta ilmenee. Jotkut saattavat luulla luovaan toimintaan osallistumisen edellyttävän erityistä osaamista. Tämä saattaa aiheuttaa epävarmuutta ja estää heittäytymisen. Hellävarainen, keskusteleva ja muistutteleva ohjaustapa auttaa luomaan ryhmään turvallisuuden tunteen ja kannustaa kaikkia osallistumaan.

Millaisia voimavaroja vaaditaan?

- Toiminnassa tarvittavien voimavarojen sanoittaminen viestinnässä auttaa kävijää löytämään itselleen sopivaa toimintaa.

Ihmisten kyvyt ja voimavarat osallistua erilaisiin toimintoihin vaihtelevat paljon. Joillakin saattaa olla somaattisia rajoitteita, toisilla psyykkisiä haasteita. Toimintaa suunniteltaessa, erityisesti silloin kun kohderyhmänä ovat psyykkisesti tai fyysisesti oireilevat henkilöt, on ensisijaisen tärkeää kertoa selkeästi, mitä kävijöiltä odotetaan.

Esimerkiksi:

- Riittääkö, että osallistuja tulee paikalle vain esimerkiksi juomaan kahvia ja seuraamaan sivusta?
- Onko tarkoitus, että kävijä ainakin kokeilee ryhmän teemaan liittyvää asiaa?
- Vai odotetaanko, että kaikki osallistuvat aktiivisesti, ja jos energiat loppuvat, onko esimerkiksi mahdollista mennä lepäämään?

Näiden odotusten lisäksi on tärkeää kertoa, millaisia taitoja osallistujilta vaaditaan.

Ennakoiva viestintä odotuksista ja vaadittavista taidoista auttaa ihmisiä asennoitumaan ja uskaltautumaan mukaan toimintaan. Ihmisillä on usein ennakkokäsityksiä taiteellisesta ja luovasta toiminnasta: saatetaan olettaa, että osallistujien tulisi esimerkiksi toimia tietyllä tavalla tai osata jotain jo valmiiksi. Selkeällä ja rohkaisevalla viestinnällä ja kommunikoinnilla voi madaltaa kynnyksiä korostaen koko ryhmälle, että kaikki saavat osallistua haluamallaan intensiteetillä - eli on ok myös seurata vierestä. Tällä vältetään, ettei se nurkassa nököttävä saa muilta pahaa silmää osakseen.

Turvallisemman tilan periaatteet

- Yleispäteviä kaikille sopivia turvallisia tiloja voi olla hankala luoda.

Turvallisempien tilojen periaatteet ovat syntyneet moninaisista taustoista tulleiden ihmisten tarpeista olla mukana yhteisöissä ilman pelkoa tuomitsemisesta, toiseuttamisesta tai valtaväestön mikroaggressioista (eli pienistä, usein tahattomista sanoista tai teoista, jotka vahvistavat stereotyyppioita vähemmistöistä) tai väkivaltaisesta käytöksestä. Hyvien ja turvallisten tilojen periaatteiden luomiseksi onkin tärkeää ymmärtää, mihin tarpeisiin ne vastaavat. Turvallisen tilan kuuluu olla paikka, jossa ei tarvitse kokea pelkoa. Turvallinen tila syntyy yhteisestä ymmärryksestä moninaisuudesta ja tarpeista sekä hyväksytyksi tulemisen halusta.

Turvallinen tila lakkaa olemasta turvallinen, jos se yrittää olla sitä kaikille. On osattava kysyä, "kenelle tämä tila on turvallinen". Kaikki ihmisryhmät eivät koskaan voi täysin ymmärtää toistensa tarpeita, joten ohjeistuksissa on hyvä avoimuuden ja selkeyden vuoksi avata, mihin ihmisryhmään tai -ryhmiin on erityisesti keskitytty. Hyvät turvallisemman tilan periaatteet on aina luotu sen vähemmistöryhmän ehdoilla, jota tila pyrkii palvelemaan. Kunkin järjestön tehtävänä on pohtia, millaiset ihmiset käyvät heidän toiminnoissaan. Näin yhteisö voi suunnitella omat periaatteensa sellaisiksi, että sen jäsenillä on turvallinen olo.

Esimerkiksi: toipuvien alkoholistien, väkivaltaa kokeneiden, POC-ihmisten (people/person of color = henkilöt, jotka eivät miellä itseään valkoisiksi) tai transihmisten turvallisemman tilan periaatteet saattavat poiketa painotuksiltaan toisistaan. Yleisluontoisia turvallisemman tilan periaatteita on lähes mahdoton luoda.

Mahdollisuus oppia turvallisemman tilan periaatteista

- Turvallisemman tilan periaatteet on muotoiltava kohderyhmän tarpeiden mukaan.

Turvallisemman tilan periaatteet yhteisöissä eivät ole aina universaalit. Tämä tarkoittaa, että jos esimerkiksi mieshenkilö tulee väkivaltaa kokeneiden naisten turvallisempaan tilaan, ei hän välttämättä koe oloaan siellä hyväksi ja turvalliseksi. Tämä ei ole välttämättä edes tarkoitus. Mikäli valtaväestöön kuuluva ihminen kokee olonsa uhatuksi pelossaan "sanoa jotakin vahingossa väärin", ja kokee tarvetta tulla huomioiduksi vähemmistöjen, toipumisprosessissa olevien tai väkivaltaa tai vähemmistöstressiä kokevien kustannuksella, silloin tila ei ole enää turvallinen esimerkiksi vähemmistöön kuuluville. Tämä johtuu siitä, että vähemmistöön kuuluvien on tuolloin väistämättömästi mukautettava oma olemisensa valtaväestölle sopivaksi ja opittava sietämään turvallisiksi itseään väittävissä tiloissa esimerkiksi mikroaggressiota, väärinsukupuolittamista tai vahingollista suhtautumista

esimerkiksi päihteisiin tai ruokaan. Tämä tekee monimutkaisten ja moniulotteisten kokemusten ilmaisemisesta mahdotonta. Mikäli turvallisemmat tilat tehdään perusterveiden, valtaväestöön kuuluvien ehdoilla, ne vesittyvät. Valtaväestöllä ei välttämättä ole silmää erottaa, mikä on turvallista tilaa ja mihin tarpeisiin se on alun perin luotu.

Järjestöjen olisi hyvä tarkastella itseään kriittisesti. Mikäli ne haluavat luoda itselleen turvallisemman tilan periaatteita muistuttavan ohjeistuksen, he voivat luoda ohjenuorat sellaisille käytöstavoille, jotka lisäävät eri taustoista tulevien mahdollisuuksia kohdata ja tulla toimeen. Tuolloin ne eivät kuitenkaan vastaa turvallisemman tilan alkuperäistä tavoitetta, eikä niiden tarvitsekaan. Paras kollektiivinen turvallinen verkosto syntyy ensisijaisesti siitä, että mielenterveysjärjestöt voivat jakaa keskenään vastuut ja kartoittaa tarpeiden kenttää. Niiden on hyvä määritellä ja tehdä tiettäväksi, minkälaisille kohderyhmille mikäkin tila on suunnattu ja keiden tarpeita se tarkalleen palvelee. Tällöin voidaan pohtia, kannattaako kussakin yhteisössä muodostaa joko turvallisemman tilan periaatteet palvelemaan jotain tiettyä kohderyhmää, tai vaihtoehtoisesti selkeät ohjenuorat helpottamaan moninaisuuden huomioimista niin valtaväestölle kuin muillekin ihmisryhmille.

Ongelmatilanteet ja keiden puoleen kääntyä

- Suunnittelu etukäteen ja kriisitukihenkilön nimeäminen auttavat varautumaan mahdollisiin kriisitilanteisiin.

Yhteisöjen rakentuminen ei ole aina vaivatonta, vaan prosessissa saattaa olla erilaisia hankaluuksia tai pahimmillaan syntyä henkisesti tai fyysisesti väkivaltaisiakin konflikteja. Näiden ratkaisemiseksi on tärkeää, että järjestöllä on strategia mahdollisia konfliktitilanteita varten. Nämä strategiat tulisi sovittaa yhteen ennestään olemassa olevien toimintaohjeiden, etikettien ja turvallisemman tilan periaatteiden kanssa.

Onko järjestössä arvioitu, miten varaudutaan vaikeisiin tilanteisiin? Erityisen olennaista on hahmottaa, keiltä tukea voi saada ja keneltä pyytää apua häirintätilanteissa. Myös erillisen häirintäyhdyshenkilön nimeäminen voi olla hyväksi. Näistä on myös muistettava viestiä sekä kävijöille että henkilökunnalle riittävän usein, jotta asiat eivät unohdu. On hyvä suunnitella yhdessä, missä kaikkialla ohjeistuksista viestitään. On myös tärkeää varmistaa, että kaikki ohjaajat ovat tietoisia suunnitelmista ja strategioista, jotta kuka tahansa osaa auttaa tarvittaessa.

Häirintätilanteiden tunnistaminen ja käsittely

- Häirintätilanteista kertominen kävijöille esimerkein auttaa hyödyntämään häirintäyhdyshenkilöiden tukea.

On myös tärkeää kertoa riittävän selkeästi ja yksityiskohtaisesti, millaiset tilanteet voidaan tulkita häirintätilanteiksi. Näiden tilanteiden selostaminen suuntaa antavasti auttaa osallistujia ymmärtämään, milloin on oikea hetki ottaa yhteyttä avun saamiseksi. Tämä rohkaisee ihmisiä toimimaan jo pienemmissä kriiseissä, ennen kuin ne kasvavat suuriksi ja hallitsemattomiksi.

Ennakoiva ongelmatilanteiden hallinta

- Tyypillisten ongelmatilanteiden ennakkoon tunnistaminen auttaa luomaan hyvän strategian niihin puuttumiseen.

Järjestöjen kannattaa myös ennakoida ja pyrkiä tunnistamaan toistuvia ongelmatilanteita. On tärkeää, että ohjaajat kykenevät puuttumaan ja katkaisemaan epäasialliset tilanteet mahdollisimman nopeasti.

Tällaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi sellaiset, joissa kävijä puhuu jatkuvasti asiattomia tai häiritsee muita höpöttämällä taukoamatta tai levittää vihapuhetta tai muuta sopimatonta sisältöä.

Näiden tilanteiden käsittelyssä tarvitaan sekä ennakointia että johdonmukaista toimintaa, jotta yhteisössä säilyy turvallinen ja kunnioittava ilmapiiri.

Palautteenantomahdollisuus: anonyyminä ja kasvokkain

- Ideoita palautteenannon tekemiseen saavutettavaksi.

Miten järjestö kehittää itseään ja toimintaansa? Entä miten palautteet hyödynnetään toiminnan kehittämisenä? Palautteenantomahdollisuudet ovat avainasemassa järjestön toiminnan parantamisessa ja osallistujien tarpeiden ymmärtämisessä. Jotta kaikilla olisi tasavertaiset mahdollisuudet osallistua toiminnan kehittämiseen, on myös palautteenantomahdollisuuksien oltava saavutettavia ja monipuolisia.

Monikanavainen palautejärjestelmä

Palautetta kannattaa pyytää monessa eri muodossa, jotta sen antaminen olisi mahdollista mahdollisimman monelle. Palautetta voi pyytää esimerkiksi:

- **Kirjallisesti:** Paperiset lomakkeet, sähköiset kyselyt tai sähköposti.
- **Suullisesti:** Keskustelut ryhmätapaamisissa tai henkilökohtaisesti ohjaajan kanssa.
- **Visuaalisesti:** Käyttämällä kuvia, symboleita, kaavioita tai värejä, jotka helpottavat palautteen antamista niille, joilla on vaikeuksia kielellisessä ilmaisussa.

Saavutettavuuden varmistaminen palautteen annossa

- **Selkeä kieli:** Käytä ymmärrettävää ja yksinkertaista kieltä, jottei kielitaidosta tai muista kielen ymmärtämisen vaikeuksista tule kynnystä.
- **Esteettömyys:** Varmista, että palautteen antamisen välineet ja tilat, joissa sitä annetaan, ovat fyysisesti ja teknisesti esteettömiä.
- **Anonyymit vaihtoehdot:** Tarjoa mahdollisuus antaa palaute anonyymisti esimerkiksi palautelaatikon tai digitaalisen kyselyn avulla.

Kaksisuuntainen keskustelu

Kannusta osallistujia vuoropuheluun palautteen antamisesta ja käsittelystä:

- Tarjoa mahdollisuus keskustella palautteesta kasvokkain ohjaajan tai muun vastuuhenkilön kanssa.
- Tarjoa osallistujille tilaisuus esittää kysymyksiä siitä, miten palautteet käsitellään.

Palautteen hyödyntäminen

- Kerro osallistujille, miten heidän antamansa palaute vaikuttaa toiminnan kehittämiseen.
- Julkaise yhteenvetoja palautteista ja kerro konkreettisista toimista, joihin niiden perusteella ryhdytään. Tämä lisää luottamusta ja motivoi osallistujia jatkamaan palautteen antamista.

Inklusiivisuuden ja turvallisuuden huomioiminen

- Luo palautteenantotilanteista turvallisia ja hyväksyviä, jotta osallistujat uskaltavat ilmaista mielipiteensä avoimesti.
- Korosta, ettei palautteenantoon liity arvostelua tai eikä palautteen antamisesta voi seurata mitään kielteistä. Näin varmistetaan, että palautteenanto toimii osallistavana, kehittäväenä ja kaikkien saatavilla olevana osana järjestön toimintaa.

Digitaalinen saavutettavuus pähkinänkuoressa

- Osio syventyy digitaalisen saavutettavuuden kysymyksiin mielenterveyttä edistävien tahojen näkökulmasta ja tarjoaa kehitysehdotuksia.

Digitaalisella saavutettavuudella tarkoitetaan sitä, että kaikki digitaalisessa muodossa oleva informaatio, viestintä ja viestien välityksellä tapahtuva kommunikaatio on kaikille yhtäläisesti saavutettavissa. Tiivistettynä se tarkoittaa ensinnäkin sitä, että verkkosivuja voi käyttää eri apuvälineillä. Toisekseen digitaalista saavutettavuutta parantavat sellaiset visuaaliset ratkaisut, jotka auttavat ihmisiä käyttämään verkkopalveluja. Nyrkkisääntönä voi pitää, että mitä useammalle kanavalle jokin sisältö jaetaan, sen paremmin se saavuttaa kohteensa. Esimerkiksi somepostausten tai muun viestinnän on hyvä olla saatavilla niin visuaalisessa muodossa (kuvana, videona tai tekstinä) kuin äänenä (esimerkiksi lukulaitteella kuunneltavana tekstinä tai videon äänenä). Tämän voi toteuttaa esimerkiksi lisäämällä kuvan yhteyteen selittävän tekstin, jonka voi myös kuunnella. Saavutettavuutta voi pohtia myös viestinnän kohteiden kannalta. Osaavatko he suomea, entä ovatko kaikki viestissä käytetyt termit tuttuja? Hallitsevatko he viestissä käytetyn puhutavan?

Visuaalinen saavutettavuus digitaalisissa ympäristöissä ei tarkoita riisuttua visuaalisuutta, vaan ensisijaisesti sitä, että tieto on jäsenelty selkeästi ja helposti ymmärrettäväksi. Tärkeää viestiä ei kannata upottaa yksityiskohtia pursuavaan kuvaan. Niin ikään isoa kirjainkokoja tai suurta kontrastia kannattaa käyttää ensisijaisesti sillä alueella, mihin tärkein informaatio on sijoitettu.

Panostaminen digitaaliseen saavutettavuuteen sujuvoittaa kaikkien käyttökokemusta. Selkeään kieleen, selkeään visuaalisuuteen ja helppoon käyttöjärjestelmään on helpompi tarttua kuin sekavaan, rönsyilevään tai puutteelliseen järjestelmään.

Digitaalisesta saavutettavuudesta on runsaasti tietoa esimerkiksi [Kulttuurilla kaikille](#) -nettisivuilla. Noudattamalla niiden ohjeita pääsee jo pitkälle.

Ennakkotiedotuksen saavutettavuus

- Saapumisvideot tukevat monenlaisia ihmisiä saapumaan paikalle.

Yksi keino lisätä osallistumisen saavutettavuutta on viestiä siitä ja sen mahdollisuuksista selkeästi. Esimerkiksi siitä, kenelle toiminta on tarkoitettu ja miten siihen pääsee osallistumaan, on hyvä olla selkeät ohjeet. Hyödyllinen on esimerkiksi video, jossa näytetään,

miten lähimmiltä julkisen liikenteen pysäkeiltä pääsee kävelemään tiloihin. Videolla voivat näkyä selkeästi ovet, käytävät, porttikongit ja muut reitit.

Saapumisohjeiden tärkein tarkoitus on näyttää todellisuus siitä, miten paikalle saavutaan. Näin jokainen voi itse arvioida, pystyykö tulemaan paikalle. Saapumisvideot auttavat esimerkiksi apuvälineiden käyttäjiä hahmottamaan, onko saapuminen heille esteetöntä, mikä säästää heidän aikaansa ja estää pettymyksiä. Lisäksi saapumisvideot voivat auttaa hahmotushäiriöisiä tai ahdistuksesta ja kiputiloista kärsiviä ennakoimaan ja säästämään omia voimavarojaan, kun haluttua paikkaa ei tarvitse etsiä.

Saapumisvideon voi ladata YouTubeen ja linkittää tai upottaa sen verkkosivuille. Sen voi myös julkaista sosiaalisessa mediassa itsenäisenä julkaisuna kertoen selvästi, että kyseessä on ohjeistus saapumiseen. Lisäksi saapumisvideon voi lisätä esimerkiksi Instagramin kohokohtiin otsikolla "Saapumisohjeet".

Osallistumisen kynnyistä laskevat myös autenttiset kuvat paikasta, toimintahetkistä, sisäänkäynnistä, tiloista, vessoista ja ohjaajista. Tällaiset esitietokuvat tarjoavat selkeää informaatiota siitä, mitä toiminnalta voi odottaa. Esteettömyystiedot ovat myös tärkeitä, sillä ne auttavat jokaista potentiaalista kävijää itse päättämään, onko paikka heille esteetön vai ei.

Fyysinen esteettömyys

- Osio keskittyy esteettömyyden osa-alueisiin ja tarjoaa kehitysehdotuksia.

Fyysisellä esteettömyydellä tarkoitetaan yleensä sitä, että tilassa on mahdollista liikkua sujuvasti myös erilaisia apuvälineitä käyttäen. Lisäksi sillä voidaan tarkoittaa, että muuten

esteellisessä tilassa toimimisen avuksi on tarjolla apuvälineitä. Fyysisen esteettömyyden lisäksi voidaan puhua aistiesteettömyydestä, jossa olennaista on mahdollisuus säädellä olosuhteita eri aisteille sopivammiksi. Esimerkiksi äänentoiston voimakkuutta ja valaistusta voidaan säätää sen mukaan, onko paikalla ihmisiä, joita runsas valo auttaa osallistumaan, tai ihmisiä, joille tulee esimerkiksi päänsärky kirkkaasta valosta. Huolehtimalla valaistuksen säädettävyydestä, hyvästä akustiikasta, erilaisista mahdollisuuksista istua tilassa ja riittävästä tilavuudesta, mahdollistetaan vähemmistöjen lisäksi myös muiden viihtyminen. Esteettömyys ja selkeys auttavat kaikkia navigoimaan tilassa.

Tilojen esteettömyys ja apuvälineet

- Vammaisuuden moniulotteisuuden vuoksi esteettömyystiedot on tarjottava, vaikka paikka ei olisi täysin esteetön.

Usein esteettömyydestä kerrottaessa toimijat ilmoittavat vain yksioikoisesti, ettei paikka ole esteetön. Tämä on ongelmallista; vammaisuus on moniulotteinen ilmiö, ja monen liikuntarajoitteisen, monisairaana tai muulla tavoin fyysisistä tai psyykkisistä rajoitteista kärsivän henkilön toimintakyky voi vaihdella jopa eri päivinä. Esimerkiksi yhtenä päivänä henkilö saattaa päästä portaat ylös ja liikkua keppien avulla, mutta toisena päivänä hän tarvitsee pyörätuolia. Yhtenä päivänä kirkas valo voi aiheuttaa henkilölle migreenin, jolloin hän tarvitsee valaistuksen himmennystä, mutta toisena päivänä kirkas valo ei aiheuta ongelmia.

Tämän vuoksi jopa esteellisten paikkojen on hyvä tehdä esteettömyyskartoitukset ja listata kattavat tiedot portaista, kynnyksistä, oviaukoista, valonlähteistä, vessamahdollisuuksista, istumismahdollisuuksista ja mahdollisesta äänimaisemasta. Tämä lisää inklusiivisuutta ja ihmisten mahdollisuuksia päättää itse, onko paikka heille henkilökohtaisesti esteetön.

Sosiaalisessa mediassa esteettömyystiedot voi esimerkiksi lisätä kiinnitettyyn julkaisuun tai kohokohtaan. Lisäksi voi hyödyntää Kulttuuria kaikille -sivustoa, joka tarjoaa hyvät ohjeet siihen, mitä esteettömyyden eteen kannattaa tehdä.

Aistiesteettömyys

- Aistiesteellisyys on moninaista.

Siinä missä fyysinen esteettömyys on tärkeää, myös aistiesteettömyys kannattaa huomioida ja siitä kannattaa viestiä selkeästi. Esimerkiksi näkövammaisen ihmisen saattaa vaatia enemmän valoa pystyäkseen näkemään, mutta toisaalta jollekulle valo voi vaikeuttaa tilassa olemista ja jopa aiheuttaa migreeniä, pahoinvointia tai muita oireita. Ihmiset voivat lisäksi olla herkkiä esimerkiksi kylmyydelle, kuumuudelle tai voimakkaille äänille. Aistillinen ympäristö voi vaikuttaa merkittävästi siihen, kokeeko ihminen jonkin paikan itselleen hyväksi vai ei. Esimerkiksi huonosti valaistut tilat – olipa valaistus liian kirkas tai liian hämärä – sekä huonosti akustoidut tilat karkottavat ihmisiä ja vähentävät heidän kiinnostustaan paikkaa kohtaan.

Kertomalla neutraalisti esimerkiksi eri paikkojen, tilojen ja huoneiden ominaisuuksista, kuten valaistumahdollisuuksista, äänen määrästä ja lämpötilasta, voidaan auttaa ihmisiä arvioimaan, sopiiko paikka heidän tarpeisiinsa. Näin heidän ei tarvitse saapua paikalle vain pettyäkseen.

Esimerkkejä hyvistä käytännöistä

Monenlaisten mahdollisuuksien tarjoaminen on olennaista.

- Valaistus on suunniteltu sen mukaan, millaista toimintaa tilassa järjestetään. Esimerkiksi himmeämpi valaistus sopii oleskeluun, joogaan ja meditaatioon, kun taas kirkkaampi valaistus toimii tilanteissa, joissa tehdään tarkkaa työtä.
- Akustiikkaa on parannettu erilaisilla keinoilla ja mukautettu sen mukaan, kuinka paljon ihmisiä tilassa yleensä oleskelee.
- Lämpötilan säätelyyn on panostettu joko laadukkaalla laitteistolla tai tarjoamalla esimerkiksi vilttejä, sukia ja tossuja.
- Kuulokojeen käyttäjille on tarjolla induktiosilmukka.

Miten voi parantaa paikkojen fyysistä ja aistillista esteettömyyttä pienin teoin?

- Ideoita, miten parantaa esteettömyyttä vähällä vaivalla.

Monien paikkojen esteettömyyttä voi parantaa huonekalujen, valaistuksen ja toiminnan järjestelyn hyvällä suunnittelulla. Akustiikkaa voi tilassa parantaa erilaisilla edullisilla tekniikoilla (YouTube on täynnä vinkkejä). Valaistusta puolestaan voi kehittää suosimalla neutraaleja valoja tai sellaista valaistusta, jota voi säätämällä mukauttaa eri tarpeisiin.

Kun järjestätte tilan huonekaluja, miettikää:

- Ovatko reitit tarpeeksi leveät, jotta niitä pitkin pääsee kulkemaan myös apuvälineillä?
- Onko reiteille sijoitettu mattoja, johtoja tai muita tavaroita, jotka voivat jäädä jalkoihin tai tarttua apuvälineisiin?
- Ovatko pöydät, tuolit ja muut huonekalut tarpeeksi tukevia, jotta niistä voi tarvittaessa ottaa tukea ilman, että ne keikahtavat kumoon?
- Voiko tarpeettomia kynnyksiä poistaa esimerkiksi vuokrauksen ajaksi tai vaihtaa sellaisiin, jotka on helpompi ylittää?
- Voiko valonlähteitä säätää esimerkiksi kääntämällä niiden suuntaa niin, etteivät ne osu suoraan kenenkään silmiin? Voiko huoneen valomäärää lisätä tai vähentää tarpeiden mukaan?
- Miten huoneiden sijoittelulla, verhoilla, tilanjakajilla, seinäkankailla tai muilla ratkaisuilla voisi pehmentää akustiikkaa ja vähentää kaikumista? Näin samoissa tiloissa pidettävät eri ryhmät, toiminnot ja keskustelut eivät häiritsisi toisiaan.

Suuremmat muutokset vaativat luonnollisesti keskustelua tilan omistajan kanssa. Esimerkiksi portaisiin voidaan asentaa porrashissi tai ramppi, joka olisi käytettävissä aukioloaikojen puitteissa ja poistettavissa toiminnan loputtua.

Kaikista ratkaisuista, joilla esteettömyyttä on parannettu, on hyvä mainita erikseen kunkin järjestön tai toiminnan järjestäjän nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa.

Puutteita ja kehittämistarpeita järjestöjen toiminnassa

- Millaisia havaintoja Kuje-hankkeen työntekijät ovat tehneet lukuisissa järjestöissä vieraillessaan sellaisista toimintatavoista, jotka haittaavat saavutettavuutta tai esteettömyyttä?
- Ohjaajien epävarmuus ja vastuun sysääminen osallistujille:

Jos ohjaajat ovat epävarmoja omasta toiminnastaan, voi vastuu toiminnan suunnittelusta ja toteutuksesta siirtyä liiaksi osallistujille.

- Epäselvät tai huonosti viestityt aikataulut:

Liian epämääräiset aikataulut voivat saada osallistujat kokemaan olonsa epävarmoiksi, kun he eivät tiedä, mitä odottaa ja miten toimia.

- Liian tiukat ja joustamattomat aikataulut:

Toiminta, jonka pitäisi madaltaa osallistumiskynnystä, voi muuttua ahdistavaksi, jos aikataulut ovat liian tiukat tai joustamattomat.

- Ohjaajien poissaolevuus ja liian vähäinen ryhmän tukeminen:

Jos ohjaaja ei ole riittävästi läsnä ja ryhmä jää oman onnensa nojaan, toiminta voi kärsiä ja osallistujat voivat tuntea jäävänsä ilman ohjausta.

- Epäoikeudenmukainen huomion jakautuminen:

Jos ohjaajan huomio keskittyy liiaksi yhteen osallistujaan muiden kustannuksella, ryhmän dynamiikka voi kärsiä.

- Ohjaajan toiseuttava käytös:

Mikäli ohjaaja näkee kävijän ainoastaan mielenterveystoipujan näkökulmasta, hän saattaa kohdella kävijää toiseuttavasti. Tämä voi syventää kävijän roolia ainoastaan mielenterveystoipujana, ei itsenäisenä toimijana.

- **Epäselvät ohjeet:**

Ohjeet on hyvä antaa mahdollisimman yksiselitteisesti. Käytettäessä passiivia ja epämääräisiä ilmaisuja, kuten "Nyt voitaisiin kokoontua" tai "Ehkä nyt voisi pestä lattiat", osallistujille jää helposti epäselväksi, mitä heidän odotetaan tekevän. Selkeä, suora ja konkreettinen kommunikaatio, kuten "Nyt kokoonnumme kaikki pöytien ääreen ja sovimme, kuka siivoaa mitäkin", antaa selkeät raamit ja auttaa osallistujia ymmärtämään, mitä tehdä. Konkreettiset ja selkeät ohjeet auttavat erilaisista taustoista tulevia ihmisiä ymmärtämään toiminnan askeleet riippumatta heidän kognitiivisista tai kielellisistä taidoistaan.

Miten järjestöt voisivat parantaa saavutettavuuttaan?

Digitaalinen saavutettavuus:

- Tunnista, mitä sosiaalisen median kanavaa kohderyhmä todennäköisimmin käyttää, ja panosta sen aktiiviseen käyttöön.
- Viestien jakaminen useilla alustoilla voi säästää resursseja. Hyvä sisältö voidaan muokata sopivaksi eri kanaviin, jolloin viestintä pysyy yhtenäisenä ja tehokkaana.
- Masentuneille tai ahdistuneille osallistujille kannattaa tarjota tietoa toiminnasta ja tiloista selkeästi ja ennakoitavasti, jotta he voivat valmistautua ja tuntea olonsa turvalliseksi.

WCAG-ohjeistusten hyödyntäminen:

- Kansainvälisten verkkosisällön saavutettavuusohjeiden (WCAG) avulla verkkosivustoista voi tehdä yksinkertaisia, selkeitä ja loogisia. Tämä hyödyttää kaikkia käyttäjiä.
- Lisätietoja verkkosisällön saavutettavuudesta löytyy esimerkiksi sivustolta kulttuuriakaikille.fi, joka tarjoaa käytännöllisiä ohjeita saavutettavuuden parantamiseksi.

Viestinnän suunnittelu ja kuvailevuus:

- Viestinnän tulee antaa konkreettisia ja selkeitä vastauksia toiminnasta, tapahtumista, paikoista ja ihmisistä. Viestinnän on tarkoitus heijastaa kuvien ja tekstin kautta, että millainen paikka on kyseessä, jotta osallistujat tietävät, mitä odottaa.
- Tarjoa tarkkaa ja kuvailevaa tietoa esimerkiksi toiminnan sisällöstä, tiloista ja saavutettavuudesta. Tämä auttaa osallistujia tekemään informoituja päätöksiä ja vähentää epätietoisuutta.

Sosiaalisen median viestinnän rutiinien luominen:

- Säännöllinen ja johdonmukainen viestintä vahvistaa näkyvyyttä ja helpottaa saavutettavan sisällön luomista. Työyhteisössä kannattaa varata aikaa viestintätoiminnan suunnitteluun ja kehittämiseen. Yhteiset linjaukset parantavat viestinnän laatua ja yhtenäisyyttä.

Lähdeluettelo

Nettisivustot

Invalidiliitto (2024) [esteettömyys](#)

Kulttuurikaikille (2024) [Sosiaalinen, digitaalinen ja viestinnän saavutettavuus](#)

Papunet (2024) [Selkokieli](#)

Rauhankasvatusinstituutti (2024) [Opas turvallisemman tilan periaatteisiin nuorisosalalle](#)

Nuorisokanuuna (2021) [Opas turvallisempien tilojen luomiseen](#)

Seta (2024) [Sateenkaarisanasto](#)

Podcastit

Vammaiskultti, Jenniina Järvi & Julianna Brandt (2020) [Vammaiskultin jaksot Yle Areenassa](#)

Tunnekultti, Jenniina Järvi & Julianna Brandt (2021) [Tunnekultin jaksot Yle Areenassa](#)

Omaehtainen kokemustieto ja havainnointi ja käydyt reflektioivat keskustelut

- Kujeen toiminnoissa vierailleiden toipujien kanssa käydyt keskustelut
- Sidosryhmiltä kerätty kokemustieto

Pääkaupunkiseudun kulttuurihyvinvointijärjestöissä tehdyt havainnot

Keskustelut asiantuntijoiden kanssa

- Maija Karhunen, asiantuntija, Kulttuuria Kaikille
- Aura Linnapuomi, asiantuntija, Kulttuuria Kaikille

Kohderyhmiin kuuluvien some-aktivistien tieto Instagramista

[@annart](#)

[@sam.brandsmal](#)

[@annakirjolla](#)

[@neuromoninaiset](#)

[@liluuhh](#)

Omaehtainen kokemustietous mielenterveyttä edistävien järjestöjen parissa vuosina 2018–2023

Kiitokset

Lämpimät kiitokset Kujeen tiimiläisille:

Miia Lusalle, joka kävi kanssani syväluotaavia keskusteluja saavutettavuudesta ja kohtaamistyöstä.

Elina Vainikaiselle, joka tarkisti tekstin kielen.

Sekä Aleksandra Lumivuorelle, Tuomas Karistolle ja Amanda Kujolle, jotka osallistuivat kanssani Kujeen verkostovierailuihin ja auttoivat minua pohtimaan aiheita.

Kiitokset myös aktivisteille, työntekijöille ja erityisesti vähemmistöihin kuuluville läheisille, jotka avasivat silmäni tälle teemalle.

