



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN, MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN JA LÄHISUHDEVÄKIVALLAN EHKÄISYN SUUNNITELMA

Kannonkoski



17. MARRASKUUTA 2022

Sisällysluettelo

1. Johdanto

2. Ehkäisevän päihdetyön mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn rakenteet Kannonkoskella

- 2.1. Työryhmä
- 2.2. Yhdyshenkilö
- 2.3. Suunnitelma
- 2.4. Kuntalaisten osallisuus

3. Mielen hyvinvoinnin edistäminen

- 3.1. Mielenterveyden määritelmä
- 3.2. Mielenterveysosaaminen ja -taidot
- 3.3. Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla uhkaavat tekijät
- 3.4. Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla suojaavat tekijät

4. Ehkäisevä päihdetyö

- 4.1. Ehkäisevän päihdetyön määritelmä
- 4.2. Päihteet
- 4.3. Päihteiden käytölle altistavat riskitekijät
- 4.4. Päihteiden käytöltä suojaavat tekijät
- 4.5. Lainsäädäntö, valtakunnalliset tavoitteet ja suositukset

5. Lähisuhdeväkivalta

- 5.1. Lähisuhdeväkivallan määritelmä
- 5.2. Lähisuhdeväkivallan vaikutukset

6. Palvelujärjestelmän kehittäminen

- 6.1. Tavoitteet
- 6.2. Toimenpiteet

7. Odottavat perheet

- 7.1. Tavoitteet
- 7.2. Toimenpiteet

8. Alle kouluikäiset lapset

- 8.1. Tavoitteet
- 8.2. Toimenpiteet

9. Peruskouluikäiset lapset

- 9.1. Tavoitteet
- 9.2. Toimenpiteet
 - 9.2.2. Koulunuorisotyö
 - 9.2.3. Terveelliset elämäntavat
 - 9.2.4. Crazy Action -illat, klubi-illat ja nuokkari
 - 9.2.5. Leiritoiminta
 - 9.2.6. Harrastustoiminta
 - 9.2.7. Ryhmäyttäminen
 - 9.2.8. Osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet

10. Nuoret ja nuoret aikuiset

10.1. Tavoitteet

10.2. Toimenpiteet

10.2.1 Nuorisopalvelut ja työntekijäresurssit

10.2.2. Nuorisotilat

10.2.3. Nuorisotoiminnan tilastointi

10.2.4. Crazy Action -illat ja klubi-illat

10.2.5. Päihdekasvatus

10.2.6. Osallistava näkökulma toiminnallisiin menetelmiin

10.2.7 Päihteiden käytön tunnistaminen

10.2.8. Päihteiden käyttöön puuttuminen

11. Aikuiset / työikäiset

11.1. Tavoitteet

11.2. Toimenpiteet

12. Ikääntyvät / vanhukset

12.1. Tavoitteet

12.2. Toimenpiteet

13. Lähteet

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN, MIELEN HYVINVOINNIN EDISTÄMISEN JA LÄHISUHDEVÄKIVALLAN EHKÄISYN SUUNNITELMA, KANNONKOSKI

1. Johdanto

Ehkäisevän päihdetyön suunnitelma on aiemmin sisältynyt kunnan hyvinvointi-suunnitelmaan. Tähän uuteen erilliseen suunnitelmaan olemme päättäneet liittää sekä ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen, että lähisuhdeväkivallan ehkäisyn ohjelmat. Perusteena on se, että esimerkiksi mielenterveyden ja päihdehäiriöiden samanaikaisuus on suhteellisen yleistä. Voidaan todeta, että noin puolella päihteen takia palveluissa asioineista on myös lääkärin toteama mielenterveyden häiriö. (Kuussaari & Hirschovits-Gerz, 2016). Myös riskitekijät ja suojaavat tekijät ovat usein samankaltaisia.

Yksilön psyykkiseen hyvinvointiin vaikuttavat perinnölliset tekijät, elinympäristö ja muut ympäristötekijät. Vaikutusta on myös sosio-ekonomisilla tekijöillä, kuten koulutus, ammattiasema ja tulot. Alimpaan tuloviidennekseen kuuluvilla on lähes kaksi kertaa enemmän psyykkistä kuormittuneisuutta kuin ylimpään tuloviidennekseen kuuluvilla. Perheen heikko sosiaalinen ja taloudellinen asema lisää nuorten masennusoireilua ja päihteiden kokeilua ja käyttöä, ja se on yhteydessä mielenterveyshäiriöihin ja alhaisempaan koulutukseen myös aikuisiässä. Psyykkiseen sairastamiseen ja päihteiden käyttöön liittyy voimakas syrjinnän ja syrjäytymisen riski.

Mielenterveys on keskeinen hyvinvoinnin osatekijä ja se vaikuttaa yhteiskunnan vakauteen ja kustannuksiin eri sektoreilla. Taloudelliset vaikutukset muodostuvat toisaalta siitä, miten paljon mielenterveyden ongelmat aiheuttavat julkisen sektorin kustannuksia ja toisaalta siitä, missä määrin mielenterveys vaikuttaa työn tuottavuuteen.

Tarvitsemme sekä kansallista mielenterveysstrategiaa, että paikallista suunnitelmaa, sillä sosiaalisen eriarvoisuuden vaikutukset sekä fyysiseen että psyykkiseen terveyteen olisivat suurelta osin vältettävissä. Tulosten saavuttaminen vaatii pitkäjänteistä, samansuuntaista ja ajantasaista yhteistyötä eri hallinnonalojen sekä julkisen, yksityisen, kolmannen sektorin ja muun kansalaistoiminnan kesken.

Mielenterveyden edistäminen, ehkäisevä päihdetyö ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy tarkoittavat samaan aikaan sekä taloudellisuutta, oikeudenmukaisuutta että vaikuttavuutta.

Mielenterveyden hyväksi on tehtävä työtä monella tasolla ja monialaisesti. Tämä suunnitelma keskittyy ennaltaehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämistyön ja lähisuhdeväkivallan ehkäisytyön kehittämiseen. Suunnitelma tukee kunnassa tehtävää lakisääteistä työtä.

Kannonkosken ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn suunnitelma sisältää tavoitteita ja toimenpide-ehdotuksia seuraaville kohderyhmille:

- palvelujärjestelmän kehittäminen
- odottavat perheet
- alle kouluikäiset lapset
- peruskouluikäiset lapset
- nuoret / nuoret aikuiset
- aikuiset / työikäiset sekä

AP JS

- ikääntyvät / vanhukset

Kannonkosken kuntaan laaditaan laaja hyvinvointisuunnitelma vuosille 2022-2025. Käsissäsi oleva suunnitelma puolestaan täydentää laajaa hyvinvointisuunnitelmaa – erityisesti mielen hyvinvointiin ja ehkäisevään päihdetyöhön liittyviä tavoitteita ja toimenpiteitä. Suunnitelma toimii ohjaavana asiakirjana kunnassa tehtävälle työlle. Tavoitteena on varmistaa ennaltaehkäisevän työn toteutuminen kaikissa kunnan palveluissa sekä vahvistaa yhteistyötä sosiaali- ja terveystalvueluitta tuottavien tahojen, järjestöjen sekä elinkeinoelämän kesken kuntalaisten päihde- ja mielenterveyshaittojen vähentämiseksi.

2. Ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn rakenteet Kannonkoskella.

Kannonkosken kunnan ennalta ehkäisevää päihdetyötä, mielen hyvinvoinnin edistämistä sekä lähisuhdeväkivallan ehkäisyä ohjaa ja valvoo sivistyslautakunnan nimittämä toimielin. Koordinaattorina toimii sivistyslautakunnan nimeämä yhdysenkilö. Ehkäisevän työn suunnitelma on aiemmin sisällynyt hyvinvointisuunnitelmaan. Erillinen Ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn -suunnitelma on laadittu monialaisessa ammatillisessa yhteistyössä loppusyksystä 2022 ja hyväksytty Sivistyslautakunnan kokouksessa 17.11.2022.

Ehkäisevä päihdetyö, mielen hyvinvoinnin edistäminen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy ovat osa sivistyspalveluita. Kaikki Kannonkosken kunnan tilat ja tilaisuudet ovat päihteettömiä.

2.1. Hyvinvointi-työryhmä

Sivistyslautakunta nimeää Kannonkosken kunnan ennalta ehkäisevää päihdetyötä, mielen hyvinvoinnin edistämistä ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyä ohjaavaksi ja valvovaksi toimielimeksi Hyvinvointi-työryhmän (aiemmin Ehkäisevän päihdetyön monialainen työryhmä), johon kuuluvat kunnan ohjausryhmän jäsenet, nuoriso-, kulttuuri- ja hyvinvointivastaava, etsivä nuorisotyöntekijä ja 1.1.2023 alkaen hyvinvointialueen päihdetyöntekijä (aiemmin Saarikan päihdetyöntekijä). Tarvittaessa Hyvinvointi-työryhmä voi itsenäisesti laajentaa kokoonpanoa ja kutsua mukaan muita asiantuntijoita.

Hyvinvointi-työryhmän tehtävänä on mm. huolehtia tiedotuksesta ja seurannasta sekä suunnitelman viemisestä käytäntöön edustamallaan tahoilla. Lisäksi sen tehtävänä on huolehtia kaikkien kunnan toimijoiden tukemisesta päihdehaittoja ehkäisevässä toiminnassa sekä toimien esittämisestä kunnan hallinnollisissa elimissä (EPT-laki 523/2015, 5 §)

Hyvinvointi-työryhmä voi käsitellä myös muita hyvinvoinnin edistämiseen liittyviä teemoja, kuten esimerkiksi ravitsemus, liikunta, kulttuurihyvinvointi, osallisuus ja järjestöyhteistyö sekä turvallisuus jne. Hyvinvointi on monen tekijän summa. Käsiteltävät teemat mukailevat hyvinvointialueen esiin nostamia teemoja.

2.2. Yhdysenkilö

Ehkäisevän päihdetyön sekä mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan yhdysenkilönä kunnassa toimii nuoriso-, kulttuuri- ja hyvinvointivastaava Tarja Alainen. Yhdysenkilö on mukana valtakunnallisissa ja alueellisissa yhdysenkilöverkostoissa.

Kuntien ehkäisevän päihdetyön koordinaation tavoitteena on varmistaa, että:

- eri toimijoilla ja hallinnonaloilla on käytössään ajantasainen tieto kunnan ja alueen päihteiden käytöstä ja päihdehaitoista.
- kunnassa tehtävä ehkäisevä päihdetyö vahvistuu ja kattaa kaikki ikä- ja kohderyhmät.
- ehkäisevää työtä tekevien tahojen tehtävät on sovitettu yhteen: kunnat, poliisi, alkoholi- ja tupakkalakien noudattamisen valvonta, elinkeinoelämä ja järjestöt tukevat ja täydentävät toistensa työtä.
- päihdehaittoja ehkäisevien toimien ja menetelmien osaaminen lisääntyy kunnan kaikissa tehtävissä.
- kuntalaisia kannustetaan osallistumaan ehkäisevään päihdetyöhön.
- päihdehaittoja ja -työtä koskeva kansalaisviestintä on kohderyhmälähtöistä

Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisytyön koordinaattorin tehtäviä ovat mm.

- Hyvinvointi-työryhmän koolle kutsuminen ja mahdollisesti sihteerinä toimiminen
- Yhdessä yhteistyöryhmän kanssa lähisuhde- ja perheväkivallan vastaisen suunnitelman tai ohjelman laatiminen, sen toimeenpanon ohjaaminen, seurannasta, arvioinnista ja raportoinnista sopiminen
- eri toimijoilta, hallintokunnilta tai alueelliselta ja kansalliselta taholta raportoitavan tiedon välittäminen Hyvinvointi-työryhmälle
- eri ammattilaisten, vapaaehtoisten ja järjestöjen edustajien yhteistyön tukeminen
- yhteydenpito alueellisten ja kansallisten toimijoiden kanssa (alueellisen yhteistyöverkoston jäsen)
- koulutustarpeiden ja -toiveiden selvittäminen, koulutusmahdollisuuksista tiedottaminen, oman koulutuksen suunnittelu ja toteutus
- kansainvälisen ja valtakunnallisen lähisuhde- ja perheväkivaltaa koskevan tutkimustiedon, kehittämisideoiden jne. välittäminen kunnan yhteistyöryhmälle, kunnan eri toimijoille ja päättäjille
- väkivaltatyöhön soveltuvista työmenetelmistä ja toimintamalleista tiedottaminen toimijoille
- tiedon jakaminen yhteistyöryhmän suunnitelmista ja päätöksistä kunnan muille toimijoille ja päätöksentekoon tiedon välittäminen
- kunnan eri toimijoiden tehtävistä sekä toimenpiteistä ja tuloksista raportointi väkivalta- ym. tilastojen seuranta ja arviointi palvelutarpeen kannalta
- palvelujen saatavuutta ja riittävyyttä koskevan tiedon ja asiakaspalautteiden seuranta ja arviointi

2.3. Suunnitelma

Ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn suunnitelma tarkistetaan joka toinen vuosi ja päivitetty suunnitelma viedään sivistyslautakunnan käsittelyyn. Seuraava tarkastus 2024. Suunnitelman toteutumista ja eri väestöryhmien päihdetilannetta, mielenterveyteen liittyviä sairastumisia sekä lähisuhdeväkivalta tilanteita seurataan osana kunnan hyvinvointikertomusta.

2.4. Kuntalaisten osallisuus

Kuntalaisilla on mahdollisuus vaikuttaa ehkäisevän työn kehittämiseen mm. osallistumalla kyselyihin, esim. päihdetilannekyselyt, joilla kartoitetaan asukkaiden näkemyksiä paikallisesta päihdetilanteesta sekä päihdehaittojen vähentämisen keinoista. Tuloksia käsitellään Hyvinvointi-työryhmässä.

SP LP

3. Mielen hyvinvoinnin edistäminen

Mielenhyvinvointi tai psyykkinen hyvinvointi viittaa ihmisen omaan kokemukseen hyvinvoinnistaan ja mielen tasapainosta. Mielenterveyden perusta rakentuu lapsuudessa ja nuoruudessa. Mielenterveys vaikuttaa kaikkeen terveyteen ja hyvinvointiin, ihmissuhteisiin, opiskeluun, työhön ja koko elämän kulkuun. Tuottavuus on vahvasti sidoksissa työvoimaan kuuluvien ihmisten mielenterveyteen. Väestön hyvä mielenterveys tukee koko Suomen menestymistä.

Psyykkistä hyvinvointia voi kokea myös mielenterveyden häiriötä sairastava henkilö, edellyttäen että hänen perustarpeistaan ja yhtäläisistä oikeuksistaan huolehditaan ja hän voi kokea yhteisöön kuulumisen, hyvinvoinnin tai elämän laadun kokemuksia.

3.1. Mielenterveyden määritelmä

Mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen tunnistaa omat kykynsä, pystyy selviytymään normaaleista elämään kuuluvista paineista ja pystyy työskentelemään tuloksia tuottavasti sekä ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (WHO, 2014). Mielenterveys vaikuttaa olennaisesti fyysiseen terveyteen ja on välttämätön yleisen hyvinvoinnin ja toimintakyvyn perusta.

Mielenterveys ei ole pysyvä ominaisuus, vaan koko elämän ajan muotoutuva, johon vaikuttavat monet sosiaaliset ja taloudelliset, biologiset ja ympäristötekijät. Suotuisissa olosuhteissa psyykkiset voimavarat lisääntyvät ja epäsuotuisissa ne ovat uhattuina. Mielenterveys voi heiketä tilapäisesti tai pitkäkestoisesti.

Mielenterveys on yksilön, perheiden, yhteisöjen ja yhteiskunnan pääomaa, josta tulee pitää huolta ja siihen sijoittaa kaikissa elämän vaiheissa.

3.2. Mielenterveysosaaminen ja -taidot

Mielenterveyteen liittyviä tietoja ja taitoja, kuten selviytymis- ja ongelmanratkaisutaitoja voi myös oppia ja opettaa. Tärkeää on ajantasaisen tiedon tarjoaminen ja tiedolla johtaminen, mikä edellyttää henkilöstön säännöllistä koulutusta ja perehtymistä ajankohtaisiin ilmiöihin.

Mielenterveysosaaminen tarkoittaa tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä sekä keinoista vahvistaa mielenterveyttä. Siihen sisältyy asenteiden ja käsitysten tunnistaminen ja ymmärtäminen sekä tieto ja ymmärrys mielenterveyden häiriöistä ja niiden hoitomahdollisuuksista ja mielenterveyspalveluista. Mielenterveysosaamiseen kuuluu myös päihdeosaaminen, joka tarkoittaa tietoa yksilön ja yhteisön päihteettömyyttä suojaavista tekijöistä, päihteisiin liittyvistä terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavista tekijöistä sekä olemassa olevista palveluista.

Mielenterveystaidot ovat tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaitoja, joustavuutta selviytyä elämänkriiseistä ja kykyä säädellä kuormitusta ja stressiä sekä luoda merkityksellisiä suhteita muihin ihmisiin. Mielenterveystaitoihin sisältyvät myös arjen taidot. Mielenterveyden ja sen heikkenemisen puheeksi ottaminen ovat osa mielenterveystaitoja, samoin kuin valmius arvioida milloin omat voimavarat eivät riitä ja milloin tarvitaan ammattilaisten apua.

3.3. Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla uhkaavat tekijät

Ympäristö ja yhteiskunta:

- Päihteiden helppo saatavuus
- Köyhyys, ravinnon puute
- Työttömyys
- Syrjintä
- Väkipalta
- Työhön liittyyvä stressi

Yksilö- ja lähisuhteet:

- Ennenaikainen syntyinä
- Lapsen kaltoinkohtelu
- Vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelma
- Heikko opintomenestys
- Krooninen unettomuus tai kipu, sairaus
- Päihdeongelma
- Yksinäisyys
- Heikko stressinsieto

3.4. Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla suojaavat tekijät

Ympäristö ja yhteiskunta:

- Vähemmistöjen integraatio
- Mahdollisuus osallistua ja vaikuttaa
- Suvaitsevaisuus, vastuunkanto
- Toimivat sosiaalipalvelut
- Yhteisön tuki

Yksilö- ja lähisuhteet:

- Positiivinen varhainen vuorovaikutus
- Myönteinen minäkuva, itseluottamus
- Turvallisuuden tunne
- Ongelmanratkaisutaidot
- Oppimiskyky
- Vuorovaikutustaidot
- Ystävien ja perheen tuki
- Stressinhallintataidot

4. Ehkäisevä päihdetyö

4.1. Ehkäisevän päihdetyön määritelmä

Ehkäisevä päihdetyö on toimintaa, joka edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia tukien päihteettömiä elintapoja ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja sekä lisäämällä päihdeilmiön ymmärrystä ja hallintaa. Perus- ja ihmisoikeuksien edistäminen päihteisiin liittyvissä kysymyksissä kuuluu ehkäisevään päihdetyöhön. Keinoina käytetään ehkäisevän päihdetyötä, kun pyritään vähentämään päihteiden kysyntää, saatavuutta ja tarjontaa sekä haittoja. Myös tällä pyritään vaikuttamaan päihteisiin liittyviin tietoihin, asenteisiin ja oikeuksiin, päihdehaitoilta suojaaviin tekijöihin ja niiden riskitekijöihin sekä päihteiden käyttöön ja käyttötapoihin.

Alkoholi, huumausaineet ja tupakka ovat päihteitä, joiden käyttöön ja haittoihin ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan. Lääkkeet, liottimet ja muut aineet luetaan päihteiksi silloin, kun niitä käytetään päihtymistarkoituksessa. (Stakes 2006)

4.2. Päihteet

Päihteet ovat kemiallisia aineita, joita käytetään päihtymistarkoitukseen. Niihin kuuluvat laittomat huumausaineet, lailliset päihteet (alkoholi ja tupakka), impattavat aineet sekä huumavat lääkkeet väärinkäytettynä.

Päihteen vaikutus on yksilöllistä ja riippuu monesta eri tekijästä, kuten esim. käyttäjän iästä ja koosta. Yksittäisen päihteen vaikutusta säätelee myös se, millaisessa mielentilassa ja seurassa ainetta käytetään. Vaikutus on myös erilainen jos käytetään vain yhtä päihdettä kerrallaan kuin jos päihdettä käytetään yhdessä jonkin muun aineen kanssa. Esimerkiksi kannabis ja monet lääkkeet voivat huomattavasti lisätä samanaikaisesti nautitun alkoholin vaikutusta.

Ensi kertaa ainetta kokeileva ja säännöllinen käyttäjä voivat saada aineesta hyvin erilaisia vaikutuksia, ja toivottuun vaikutukseen tarvittava annos voi heillä olla huomattavan erilainen. Päihteyteen voi kehittyä sietokyky eli toleranssi. Esimerkiksi alkoholin humalluttava vaikutus vähenee toistuvan käytön seurauksena. Toleranssi ei jää pysyväksi, vaan se häviää vähitellen jos päihteen käyttö vähenee tai loppuu.

Usein päihteitä käytetään niiden positiivisten vaikutteiden vuoksi. On huomattu ilon ja hauskuudenpidon rinnalla vuosien varrella, että päihteet aiheuttavat myös monenlaisia haittoja: Henkistä kärsimystä, fyysisiä sairauksia, ja joskus jopa ennenaikaisen kuoleman. Yhteiskunta kärsii näistä haitoista ja kustannukset niistä ovat erittäin korkeat. Päihdehaitat näkyvät ja vaikuttavat syrjäytymiseen, sosiaaliseen ympäristöön, perheeseen, lapsiin ja muihin ihmisiin. Ihmisten päihdekäyttäytymiseen pyritään vaikuttamaan erilaisin toimin suoraan ja välillisesti.

4.3. Päihteiden käytölle altistavat riskitekijät

Päihteiden käytölle altistavia riskitekijöitä ovat:

Kulttuuriset ja yhteiskunnalliset tekijät

- käyttöä suosivat sosiaaliset normit
- helppo saatavuus
- poikkeuksellisen huono taloudellinen tilanne
- käyttöä edistävä lainsäädäntö

Henkilöiden väliset tekijät

- perheenjäsenten päihteiden ongelmakäyttö
- perheen päihteiden käyttöä suosivat asenteet
- huonot perheolosuhteet
- päihteitä käyttävä ja niihin myönteisesti suhtautuva ystäväpiiri

Henkilön sisäiset tekijät

- varhainen/pitkäaikainen ongelmakäyttäytyminen ja/tai käyttäytymishäiriöt
- mielialahäiriöt
- yksinäisyys, syrjäytyminen
- huono koulu- tai opiskelumenestys
- kielteinen suhtautuminen kouluun
- kapinointi
- päihteiden käyttöä suosiva asenne

- nuorena alkanut päihteiden käytön kokeilu

Biogeneettiset riskitekijät

- geneettisistä tekijöistä johtuva alttius päihteiden käyttöön
- psykofyysinen herkkyys päihteiden vaikutuksille

4.4. Päihteiden käytöltä suojaavat tekijät

Perheeseen liittyviä suojaavia tekijöitä nuorelle ovat:

- rajojen selkeä asettaminen nuorelle
- vapaa-ajan käytön valvonta sekä
- nuoren kaveripiirin tunteminen
- vanhempien ja nuorten läheinen suhde ja hyvä keskusteluyhteys
- vanhempien selkeä viesti nuorelle päihteiden käyttöä vastaan sekä
- vanhempien ja nuorten ei-ihannoiva suhtautuminen päihteisiin.

Ehkäisevää työtä on Suomessa vahvistettu erilaisilla päihteiden käytön ehkäisyhankkeilla ja tuotettu materiaalia kouluille. Ehkäisevässä työssä ollaan koetettu puuttua nuorten rikostekijöiden rikoksiin jo hyvissä ajoin. Yhdyskuntapalveluasiakkaille sekä entisille vangeille laaditaan henkilökohtaisia suunnitelmia päihdeongelmista selviytymisiin. Suomessa käytetään tehokkaita toimenpiteitä haittojen vähentämiseksi ja ministeri Risikko pitää huumausainepolitiikan lähtökohtia hyvinä. Näitä ovat huumausaineiden täyskielto sekä huumausaineiden käyttäjille tarjotut matalan kynnyksen terveystalvet.

Viimeisen kahden vuoden aikana nuorten päivittäinen tupakointi on yhä vähentynyt ja he kokeilevat tupakointia aiempaa vanhempana. Alle 18-vuotiaiden kohdalla myös alkoholinkäyttö ja humalajuominen ovat vähentyneet. Nuuskan kokeilu ja huumeille herkistyminen ovat tätä päivää. Nämä tiedot tulivat esille Tampereen yliopiston terveystieteiden yksikön tekemässä nuorten terveystapatutkimuksessa 2011. Nuoret, jotka vastasivat kyselyyn, olivat iältään 12–18 -vuotiaita ja heitä oli 4 566. Tämä sosiaali- ja terveysministeriön rahoittama tutkimus on järjestetty jo 1977 lähtien joka toinen vuosi.

4.5. Lainsäädäntö, valtakunnalliset tavoitteet ja suositukset

Ehkäisevä päihdetyö on osa kunnan lakisääteistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Sen tulee perustua monialaiseen yhteistyöhön, päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan sekä käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin.

Sosiaali- ja terveysministeriö (STM) johtaa ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (THL) kehittää ja ohjaa ehkäisevää päihdetyötä valtakunnallisesti yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa. Aluehallintovirastot ohjaavat toimialueensa ehkäisevää päihdetyötä ja tukevat toimialueensa kuntia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) kattaa alkoholi-, huumausaine- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentämisen. Kysynnän lisäksi tavoitteena on rajoittaa ikärajavaltavien tuotteiden saatavuutta. Tämä edellyttää yhteistyötä ikärajavaltavien tuotteiden välittämisen estämiseksi ja vastuullisen elinkeinotoiminnan edistämiseksi. Alkoholilain kokonaisuudistuksen myötä (1102/2017) alkoholin myynnin ja anniskelun yksityiskohtaista sääntelyä purettiin ja tämä toi lisää vastuuta elinkeinotoimijoille. Sosiaali- ja terveysministeriön asetus alkoholilain valvonnasta pitää sisällään elinkeinotoimijoiden

velvollisuuden kirjallisiin omavalvontasuunnitelmiin. Tupakkalain (549/2016) tavoitteena on tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppuminen vuoteen 2030 mennessä.

Sosiaali- ja terveysministeriön vuonna 2015 laatima Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma tukee ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevan lain toimeenpanoa. Tavoitteena on tehostaa työtä kuudelle painopisteelle asetettujen tavoitteiden ja kehittämiskohteiden avulla:

1. Ehkäisevän päihdetyön valtakunnalliset, alueelliset ja paikalliset rakenteet ovat kunnossa.
2. Haitoista viestitään tutkittuun tietoon perustuen yksilöiden valintojen ja sosiaali- ja terveystieteiden tueksi.
3. Riskikäyttö ja haitat tunnistetaan ja tukea tarjotaan varhaisessa vaiheessa.
4. Paikallista alkoholi-, tupakka- ja rahapelipolitiikkaa toteutetaan suunnitellusti ja laajassa yhteistyössä.
5. Haittojen ehkäisyyn panostetaan lähiyhteisöissä.
6. Ammattilaisilla on riittävästi ehkäisevän päihdetyön osaamista.

Kansalliset päihde- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin ehkäisyn tavoitteet vuoteen 2025 mennessä:

Alkoholi

- Alkoholin kokonaiskulutus on alle 10 litraa 100 %:n alkoholia asukasta kohden (15 vuotta täyttäneet) (THL).
- Kerralla vähintään 6 alkoholiannosta kerran viikossa tai useammin juovien osuus on 20–64-vuotiaista alle 10 prosenttia (THL, Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus ATH).
- Kerralla vähintään 6 alkoholiannosta 30 päivän aikana juovien osuus on 15–16-vuotiaiden joukossa korkeintaan 15 prosenttia (THL, Eurooppalainen koululaistutkimus ESPAD).

Tupakka- ja muut nikotiinituotteet

- Alle kahdeksan prosenttia 20–64-vuotiaista käyttää tupakka- tai nikotiinituotteita (THL, Alueellinen terveys- ja hyvinvointitutkimus ATH).
- Lukion ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoiden päivittäinen tupakan, nuuskan ja sähkösavukkeiden käyttö vähenee sekä käytössä näkyvät erot kaventuvat näiden koulutusmuotojen opiskelijoiden välillä (THL, Kouluterveyskysely).

Huumausaineet

- Viimeisen kuukauden aikana jotain huumausainetta käyttäneiden osuus 15–69-vuotiaista on korkeintaan kaksi prosenttia (THL, Huumeetkysely).

Rahapelaaminen

- Niiden 15–74-vuotiaiden osuus, joilla on ollut rahapelaamisen aiheuttama ongelma viimeisen 12 kuukauden aikana, on pienempi kuin vuonna 2015 (THL, Suomalaisten rahapelaaminen -kysely)1.
- Viikoittain rahapelejä pelaavien 8. ja 9. luokan oppilaiden osuus on pienempi kuin seitsemän prosenttia (THL, Kouluterveyskysely).

5. Lähisuhdeväkivalta

Väkivallan ehkäisemisen vastuu kuuluu kunnalle ja siihen puuttuminen kuuluu kaikille hallinnonaloille. Järjestämisessä on huomioitava koko väestö ja erityisesti lapset, ikäihmiset, vammaiset sekä maahanmuuttajataustaiset henkilöt. Väkivallan ehkäisyn tulee olla osa kunnan laajempaa ennakkoivan ja ehkäisevän toiminnan kehittämistä.

Väkivallan tunnistaminen, puheeksi ottaminen ja palveluohjaus tulee olla osa kaikkien hyvinvointialueilla toimivien sote-palveluiden sekä kuntien vastuulle jäävien palveluiden, kuten varhaiskasvatuksen ja koulutuksen, perustoimintaa. Väkivallan puheeksi ottamisen tulee olla yksi asiakkaiden tuen ja hoidon tarpeen arvioinnin osa-alue. Tähän tarkoitukseen kehitetyt lomakkeet toimivat työvälineenä ammattilaisille. Kun väkivalta on otettu puheeksi ja tunnistettu, ammattilainen ohjaa asiakkaan oikea-aikaisiin ja tarkoituksenmukaisiin palveluihin sovittujen palvelupolkujen mukaisesti.

Kunnissa väkivallan ennaltaehkäisy ja väkivallattoman toimintatavan vahvistaminen sekä lasten ja nuorten tukeminen tähän ovat keskiössä. Huoltajia tulee tukea kasvatustehtävässään siten, että väkivalta voidaan ottaa puheeksi ja heille tarjotaan apua lapsen tai nuoren väkivaltaisuuteen ja mikäli vanhempi on väkivaltainen, on yhteistyö lastensuojelun ja poliisin kanssa tehtävä mahdollisimman sujuvaksi ja yhteydenotto tulee tapahtua viivytyksettä oikea-aikaisten palveluiden järjestämiseksi ja turvallisuuden takaamiseksi.

Seksuaalikasvatuksen keinoin voidaan ehkäistä seksuaaliseen käyttäytymiseen ja seksuaaliväkivaltaan liittyviä riskejä ja tehdä myös korjaavaa työtä.

Väkivaltatyö on ennaltaehkäisyä, matalan kynnyksen palveluja, vertaisryhmätoimintaa sekä perus- ja erityispalveluja. Väkivallan ehkäisyssä ja palvelujen järjestämisessä tulee ottaa huomioon erikseen väkivallan uhrit, läheiset ja väkivallan tekijät.

5.1 Lähisuhdeväkivallan määritelmä

Lähisuhdeväkivallaksi kutsutaan väkivaltaa, jonka tekijä ja uhri ovat tai ovat olleet keskenään läheisessä suhteessa. Lähisuhdeväkivaltaa tapahtuu usein kodeissa ja se jää tyypillisesti piiloon.

Perheväkivalta viittaa yhden perheenjäsenen toiseen kohdistamaan väkivaltaan. Perheväkivalta on myös poliisin kotihälytysten tehtävälaji ja sitä käytetään rikosilmoitusten luokittelussa.

Parisuhdeväkivalta tarkoittaa läheisessä parisuhteessa tapahtuvaa väkivaltaa. Jatkuessaan parisuhdeväkivalta muuttuu usein ajan myötä rajummaksi ja seurauksiltaan vakavammaksi. Parisuhdeväkivalta on uhrille erityisen haavoittuvaa, sillä se tapahtuu intiimissä ihmissuhteessa. Parisuhdeväkivallasta on vaikea irtaantua. Häpeä ja syyllisyys voivat monella uhrilla olla pitkään esteenä avun hakemiselle ja väkivaltaisesta suhteesta irtautumiselle.

Seurusteluväkivalta

Seurusteluväkivalta on nuorten parisuhteissa tapahtuvaa väkivaltaa. Se eroaa aikuisten parisuhdeväkivallasta erityisesti siinä, että nuorella voi olla vielä keskeneräiset emotionaaliset ja kognitiiviset taidot. Nuori ei välttämättä hahmota, mikä on seurustelusuhteessa toivottavaa ja sallittua.

Lähisuhdeväkivalta voi myös kohdistua henkilön nykyiseen tai entiseen kumppaniin, lapseen, lähisukulaiseen tai muuhun läheiseen. Tyypillisesti uhrin koko lähipiiri altistuu väkivallan vaikutuksille.

5.2 Lähisuhdeväkivallan vaikutukset

Lapsuusajan haitallisia kokemuksia ovat

- fyysinen, henkinen ja seksuaalinen väkivalta
- altistuminen vanhempien väliselle väkivallalle
- vanhempien päihdeongelmat
- mielenterveysongelmat
- eroriidat sekä
- vanhempien menettäminen.

Fyysisiä vammoja ovat esimerkiksi

- mustelmat
- murtumat
- naarmut ja hiertymät
- aivovammat
- palovammat ja
- silmävammat

Psyykkisiä eli tunne-elämään ja käyttäytymiseen liittyviä ongelmia ovat esimerkiksi

- masennus
- ahdistuneisuus
- syömis- ja unihäiriöt
- yliaktiivisuus tai
- korostuneet häpeän tai syyllisyyden tunteet.

Väkivallan psyykkisten seurausten tunnistaminen on tärkeää uhrin auttamiseksi.

Väkivallalle altistuneen ihmisen oireet saattavat muuten vaikeuttaa väkivaltaisen tapahtuman käsittelyä. Näitä oireita ovat muun muassa tapahtuneeseen nähden

- luonnoton tyyneys ja välinpitämättömyys
- muistikatkokset
- tapahtuneen kieltäminen
- lamaannus ja alistuva käyttäytyminen tai toisaalta vihamielinen ja kiihtynyt käytös
- tapahtuneesta kerrotun tarinan muuttuminen sitä mukaa kun asiat palaavat mieleen

Seksuaaliterveyteen liittyviä ongelmia ovat esimerkiksi

- sukupuolitaudit
- ei-toivottu raskaus sekä
- erilaiset vaikutukset seksuaalielämään

Pitkäaikaisia seurauksia voivat olla

- toksinen stressi
- posttraumaattinen stressihäiriö
- pelkotilat
- paniikkihäiriö
- psykosomaattiset häiriöt

60 15

- alkoholin tai huumeiden väärinkäyttö
- itsetuhoinen tai väkivaltainen käyttäytyminen.
- Väkivallan pitkäaikaissurauksia voivat aiheuttaa myös sen vuoksi omaksutut erilaiset käyttäytymisen riskitekijät, kuten alkoholin tai huumeiden väärinkäyttö.

6. Palvelujärjestelmän kehittäminen

Ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn rakenteiden kehittäminen .

6.1. Tavoitteet

1. Kunnassa on toimivat ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn perusrakenteiden selkiyttäminen: työryhmä, yhdyshenkilö ja suunnitelma.
2. Sujuva yhteistyö ammattilaisten välillä. Tiedolla johtaminen. Henkilöstöä koulutetaan ja ohjeistetaan. Selkeä toimintamalli ja palvelupolku sekä hyvinvointialueen ja kunnassa toimivien henkilöiden vastinparit.
3. Päihdehaittoja, lähisuhdeväkivaltaa ja mielenterveysongelmia ehkäisevä arki ja ympäristö
4. Maksutonta vapaa-ajan toimintaa tulee olla tarjolla kaikille ikäryhmille.
5. Ikäkausiryhmittäinen toimintatapa (tavoitteet, seurantamittarit, toimintamuodot, yhteistyötahot ym.)
6. Ehkäisevästä päihdetyöstä, mielen hyvinvoinnin edistämisestä ja lähisuhdeväkivallan ehkäisystä ja palveluista on saatavilla helposti ja riittävästi tietoa.
7. Matalan kynnyksen palveluja tulee kehittää edelleen ja niistä tiedottamista tulee tehostaa.
8. Vertaistuen eri muotoja ja kolmannen sektorin osaamista tulee hyödyntää palveluohjauksessa nykyistä kattavammin.
9. Kulttuuritaustan tiedostaminen, avustajien tai selkokielisten esitteiden saatavuus tarvittaessa sekä muun vastaavan erityistarpeen huomioiminen on keskeistä kunkin ikäryhmän kohdalla.
10. Hyvä mielenterveysjohtaminen.
11. Seurantamittareiden kehittäminen

Asetetuille tavoitteille määritetään seurantamittarit

6.2. Seurantamittarit

- Suunnitelman päivittäminen joka toinen vuosi
- Tavoitteiden täyttyminen
- Hallintorajat ylittävä verkostojen johtaminen
- Tea-viisari
- Mihin seurantaa ja arviointia tehdään – hyvinvointikertomus, talousseuranta ym.

6.3. Toimenpiteet

- Ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisytyön rakenteiden selkiyttäminen. Sivistyslautakunta nimeää vastaavan työryhmän ja yhdyshenkilön. Kirjallinen suunnitelma käsitellään kuntapäättäjien kanssa. Suunnitelmaan kirjataan selkeästi eri toimijoiden rooli ja tehtävä

AP JS

- ehkäisevän päihdetyössä, mielen hyvinvoinnin edistämisessä sekä väkivallan ehkäisyssä palveluketjujen toimivuuden takaamiseksi.
2. Selvitetään kunnan ehkäisevän työn ja tulevan hyvinvointialueen ammattilaisten vastinparit. Luodaan palvelukartta sujuvaan palvelupolkuun. Henkilöstöllä mahdollisuus kouluttautua ajan ilmiöihin.
 3. Seurataan alaikäisten päihteiden saannin helppoutta. Kunnan kaikki tilat ja tapahtumat ovat päihteettömiä.
 4. Kehitetään hankkeiden avulla vapaa-ajan toimintoja ja harrastusmuotoja. Pyritään poistamaan harrastamisen esteitä. Kannonkosken kunta on mukana Harrastamisen Suomen mallissa. Lisäksi ostetaan esimerkiksi nuorisopalveluja Suomenselän 4H-yhdistykseltä.
 5. Huomioidaan kunkin kohderyhmän yksilölliset ja yhteisölliset tarpeet ja kehitetään toimintaa niiden pohjalta. Kohderyhmien tavoitteet, seurantamittarit ja toimenpiteet kirjataan ylös Ehkäisevän päihdetyön, mielen hyvinvoinnin edistämisen ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn -suunnitelmaan
 6. Lisätään ja kehitetään tiedottamista yleisesti sekä kohderyhmittäin. Tiedottamisen selkeys ja monikanavaisuus.
 7. Liikuntaneuvonta ja elämäntapaohjaus kaikille ikäryhmille. Kuntokatsastus ja seniorimessut ikäihmisille. Päihdeongelmien, rahapelaamisen, mielenterveyshäiriöiden ja lähisuhdeväkivallan puheeksi ottaminen ja varhainen puuttuminen.
 8. Mielenterveysjohtaminen ylittää hallinnonalan rajat. Pitkäjänteiden mielenterveyden edistäminen edellyttää päämäärätietoista, tavoitteellista ja tutkittuun tietoon perustuvaa sekä riittävän hyvin resursoitua työtä. Digitalisaation eri muotojen hyödyntäminen on osa hyvää mielenterveysjohtamista.
 9. Asenteisiin vaikuttaminen. Kansallisen mielenterveysstrategian ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030 kertoo, että 23 % suomalaisista ei haluaisi naapurikseen mielenterveyskuntoutujaa, 62 % ei haluaisi naapurikseen alkoholista ja 81 % ei haluaisi naapurikseen huumeiden käyttäjää. Mielenterveyden häiriöitä itse kokeneista 47 % on sitä mieltä, että psyykkisen sairauden vuoksi joutuu leimatuksi. Mielenterveysalan ammattilaisista 60 % on sitä mieltä, että psyykkisen sairauden vuoksi joutuu leimatuksi. Leimautumisen ja syrjäytymisen vähentäminen lisäämällä yhteisöllisyyttä ja osallistumisen esteitä.

7. Odottavat perheet

7.1. Tavoitteet

Tiedottaminen

Väkivallan tunnistamisen, puheeksi ottamisen ja palveluohjauksen toimintamallit
Päihde- ja mielenterveysongelmien tunnistaminen varhaisessa vaiheessa.

7.2. Seurantamittarit

Äitiysneuvolan tapaamiset

Lähisuhdeväkivallan tunnistamiseen kehitetyt lomakkeet.

Marak-riskinarviointi lomake

7.3. Toimenpiteet

Ehkäisevä työ aloitetaan jo äitiys- ja lastenneuvoloissa mm. tukemalla vanhemmuutta ja antamalla suullista ja kirjallista terveysneuvontaa. Perhevalmennukseen sisällytetään

AP JS

tupakan ja muiden nikotiinituotteiden, päihteiden sekä rahapelaamisen haittoja käsittelevä osio ja neuvoloissa pyritään motivoimaan odottavia vanhempia tupakoinnin lopettamiseen.

Kaikkien lapsiperheitä kohtaavien tahojen tulee omassa toiminnassaan pyrkiä vaikuttamaan vanhempien asenteisiin mm. herättämällä keskustelua alkoholin käytöstä lasten läsnä ollessa.

Terveyspalveluissa vanhempien päihteiden käyttö, rahapelaaminen, mielenterveysongelmat ja perheväkivalta otetaan neuvolakäynneillä puheeksi luonnollisena osana terveyshaastattelua. Riskiperheitä tuetaan ja seurataan. Yhteistyö lastensuojelun kanssa on keskeistä.

8. Alle kouluikäiset lapset

8.1. Tavoitteet

Lasten terveen kasvun ja kehityksen tukeminen varhaiskasvatuksessa

Tiedottaminen (perheet)

Väkivallan tunnistamisen, puheeksi ottamisen ja palveluohjauksen toimintamallit

Päihde- ja mielenterveysongelmien tunnistaminen varhaisessa vaiheessa.

8.2. Seurantamittarit

Neuvolakäynnit ja mittaukset

Keskustelut

8.3. Toimenpiteet

Perheellä on suuri merkitys lasten ja nuorten terveyden, kasvun ja myöhemmän pärjäämisen kannalta. Lasten ja nuorten hyvinvointia tukevat esimerkiksi riittävä hoiva ja turvallisuuden tunne, hyvä varhainen vuorovaikutus ja vanhempien hyvinvointi sekä taloudellinen turvallisuus. Isovanhemmat ja muut läheiset, turvalliset aikuiset voivat olla suuri voimavara lasten ja nuorten kasvun ja perheiden hyvinvoinnin kannalta. Perheiden ja lasten hyvinvointiin vaikuttavat merkittävästi myös vanhempien mahdollisuudet työn ja perheen yhteensovittamiseen.

Kootaan ja otetaan käyttöön eri ympäristöissä, esimerkiksi varhaiskasvatuksessa, toteutettavia tutkimuksella hyviksi havaittuja toimintamalleja.

9. Peruskouluikäiset lapset

Peruskouluikäisten lasten hyvinvoinnin edistämisen tukena ja työkaluna toimivat Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma, koulunuorisotyön käsikirja, kulttuurikasvatussuunnitelma, tehostetun nuorisotyön suunnitelma (2023) ja paikallinen lasten ja nuorten terveystoimintasuunnitelma (2023).

9.1. Tavoitteet

Kouluikäisten terveen kasvun ja kehityksen tukeminen koulussa.

Kehitetään moniammatillista yhteistyötä.

Liikunnan, virkistys- ja harrastustoiminnan yhtäläiset mahdollisuudet kaikille lapsille ja esteiden poistaminen

Lisätään mielenterveysosaamista ja -taitoja varhaiskasvatuksessa ja koulussa.

Tunnistetaan digitalisaatioon liittyvät uudet uhat mutta myös mahdollisuudet.

AP JS

Puututaan aktiivisesti kaikkeen kiusaamiseen ja syrjintään sekä edistetään yhteisöllisyyttä
Kehitetään peruskouluikäisten lasten / nuorten osallisuutta ja vaikutusmahdollisuuksia
Turvataan haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevien lasten ja nuorten oikeudet.

Vähennetään lasten ja nuorten syrjäytymistä.

Huomioidaan erityis- ja vähemmistöryhmät.

Vahvistetaan koulun demokratia- ja ihmisoikeuskasvatusta

Vahvistetaan nuorisotyötä perusopetuksessa.

Palkataan koulunuorisotyöntekijä vuosille 2023-2024.

Tiedottaminen (perheet & lapset)

Väkivallan tunnistamisen, puheeksi ottamisen ja palveluohjauksen toimintamallit

Päihde- ja mielenterveysongelmien tunnistaminen varhaisessa vaiheessa.

9.2. Seurantamittarit

kouluterveydenhoitajan ja -lääkärin vastaanotot

terveystarkastukset

paikallinen hyvinvoinnin edistämis -kysely

kouluterveyskysely

Move-mittaukset

9.3. Toimenpiteet

Kaikkien lasten ja nuorten kanssa toimivien tahojen tulee tiedostaa, että jo hyvin varhain voidaan havaita riskitekijöitä syrjäytymiseen myöhemmällä iällä. Huoltajien ja vanhempien sisarusten mahdolliset ongelmat heijastuvat myös perheen nuorempiin lapsiin. Tämä tulee huomioida ja tarjota tukea jo varhaisessa vaiheessa.

9.3.1. Palvelut, henkilöstöresurssit ja perhekeskus

Nuorisovastaavan toimisto sijaitsee Kannonkosken koululla. Koulu on merkittävä yhteistyökumppani nuorisopalveluissa. Erillisen koulunuorisotyöntekijän palkkaamiseen on haettu rahoitusta ajalle 1.1.2023-31.12.2024. Päätös rahoituksesta pitäisi saada loppuvuodesta 2022.

Yhteisölliseen oppilashuoltoryhmään kuuluvat rehtori-sivistysjohtaja, erityisopettaja, kuraattori, koulupsykologi, opinnonohjaaja ja nuoriso-, kulttuuri- ja hyvinvointivastaava. Kuraattori ja nuorisovastaava järjestävät tarpeen mukaan kutsuryhmiä oppilaille.

Koulu toimii niin kutsuttuna perhekeskuksena. Tavoitteena on tuoda saman katon alle mahdollisimman monia koululaisten hyvinvointia edistäviä palveluja, kuten kouluterveydenhoitaja, kuraattori, koulupsykologi ja nuorisopalvelut.

9.3.2. Koulunuorisotyö

Varmistetaan, että kouluissa tunnistetaan tuentarpeet mielenterveys- ja päihdehäiriöissä, pystytään tarjoamaan riittävä ensihoito ja mahdollinen jatkohoitoonohjaus, jotta nuoret saavat apua ongelmiinsa oikea-aikaisesti, ilman kynnystä ja viiveitä. Haettu Aluehallintovirastosta avustusta koulunuorisotyöntekijän palkkaamiseen, koska kuraattori ja koulupsykologi eivät ole koululla päivittäin. Nuoriso-, kulttuuri- ja hyvinvointivastaavan työajasta 60 % muodostuu kaikesta nuorisotyöstä. Kiireettömään nuorten kohtaamiseen ei ole aikaa.

MP JS

Koulunuorisotyö muodostuu suunnitelmallisista ja tavoitteellisista oppitunneista, välituntitoiminnasta sekä koulun kanssa yhteistyössä toteutettavista teemapäivistä ja -viikoista. Kiireetön nuorten aito kohtaaminen ja kuunteleminen on tärkeää.

Koulunuorisotyöntekijä voi olla tukena myös opiskeluun liittyvissä asioissa, mikäli oppilas on esimerkiksi ollut pitkään pois koulusta. Nuorisotyöntekijä ei kuitenkaan ole koulunkäynnin ohjaajan tai opettajan roolissa. Koulunuorisotyö on parhaimmillaan laaja-alaista yhteistyötä nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. Yhteistyössä Kivijärven kanssa järjestetään **Feel Good -messut** kouluilla kolmen vuoden välein. Osallistutaan valtakunnallisiin teemaviikkoihin kuten **Lapsen oikeuksien viikko, mediataitoviikko, koulujen elokuvaviikko ja Ehkäisevän päihdetyön viikko**. Suomenselän 4H-yhdistys tuottaa **Ajokortti** työelämään -koulutuksen vuosittain 9. luokkalaisille. Etsivät nuorisotyöntekijät tuottavat **Arki haltuun -kurssin** peruskoulun päättävälle oppilaille 9. luokan keväällä. **Opinnohjaus, Valpas-palvelu ja etsivä nuorisotyö**.

Peruskoulussa ehkäisevä päihdetyö sisältyy normaaliin opetukseen ja muuhun toimintaan. Tavoitteena on tukea myös vanhempien / huoltajien kasvatusvastuuta ja siksi kiinteä yhteistyö huoltajien kanssa on ensiarvoisen tärkeää.

Koulu- ja opiskelijaterveydenhuolto sekä suun terveydenhuolto tavoittavat kaikki ikäryhmät ja ovat keskeisiä toimijoita terveyden edistämistyössä ja päihteiden käytön ja pelaamisen puheeksi otossa. Yhteisöllisen opiskeluhuoltosuunnitelman mukaiset varhaisen puuttumisen toimintatavat tulee olla kaikkien koulun aikuisten tiedossa ja niitä tulee hyödyntää matalalla kynnyksellä, jotta tukea voidaan tarjota mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Kehitetään koulun demokratia ja ihmisoikeuskasvatusta. Osallistutaan nuorisovaaleihin, jonka lisäksi äänestään luokittain Lasten Parlamentin ja Oppilaskunnan jäsenistä. Harjoitellaan äänestämistä pehmoleluvaaleissa 0-2. luokkalaisten kanssa.

9.3.3. Terveelliset elämäntavat

Lapsen / nuoren epäsäännölliseen vuorokausirytmiiin, liialliseen pelaamiseen ja sosiaalisen median käyttöön, kiusaamiseen sekä selittämättömiin poissaoloihin koulusta tulee puuttua välittömästi ja pyrkiä selvittämään syyt em. käyttäytymiselle.

Vuosittain keväällä järjestetään 3.-5. luokkalaisille 4 KAVERUSTA -teemapäivä. Nämä neljä kaverusta ovat ravitsemus, uni, liikunta ja ystävät.

Koulun tarjoama maksuton puuroaamupala joka aamu klo 8.40-9.00.

Hyvinvointi-kysely 4.-5. luokkalaisille ja 8.-9. luokkalaisille - koska Kannonkosken kuntaan ei saada Kouluterveyskyselyn vastauksia, kunnan pienestä oppilasmäärästä johtuen, olemme suunnitelleet oman Hyvinvointikyselyn. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi 4.-5. luokkalaisille ja 8.-9. luokkalaisille. Kysely pohjautuu kouluterveyskyselyyn, mutta on suppeampi ja siitä on karsittu pois perheisiin ja oppimiseen liittyvät kysymykset. Oma hyvinvointikyselymme painottaa lähinnä kouluviihtyvyyteen, päihteisiin, mielen hyvinvointiin, kiusaamiseen, liikkumiseen ja harrastamiseen liittyviä kysymyksiä.

9.3.4. Crazy Action -illat, klubi-illat ja nuokkari

Crazy Action -illoissa Kannonkosken, Kivijärven, Kyyjärven ja Kinnulan 6.-9. luokkalaiset ja sitä vanhemmat nuoret pääsevät maksutta käyttämään Piispalan liikuntapalveluja. Säännöllisesti käytössä ovat jää-, uima- ja keilahalli sekä kuntosali. Lisäksi tarjotaan välillä kiipeilyä, ekoaseammuntaa, jousiammuntaa, palloilua ym. ajankohtaisia aktiviteetteja. Crazy Action -iltoihin on maksuton linja-autokuljetus. Palvelu tuotetaan Aluehallintoviraston tuella ja hanketta hallinnoi Suomenselän 4H-yhdistys.

Perjantain klubi-illat nuokkarilla tuottaa Suomenselän 4H-yhdistys (kunnan ostopalvelu) ja ne on kohdennettu 9. luokkalaisille ja sitä vanhemmille nuorille aina 29 ikävuoteen saakka. Klubi-illat kokoontuvat talvikaudella yhteensä 16 kertaa (syyskausi 8 kertaa ja kevätkausi 8 kertaa). Tarpeen mukaan osa kokoontumisista voidaan hajauttaa myös kesäkaudelle ja siirtää ns. jalkautuvaan nuorisotyöhön torin ympäristöön ja kesäkahvilalle.

Nuokkarin ”avointen ovien” toiminta tiistaisin on kohdennettu 5. luokkalaisista ylöspäin. Kaikki nuorisotoimen ja sen yhteistyökumppaneiden järjestämä toiminta on aina päihteetöntä.

9.3.5. Leiritoiminta

Kannonkoski on aktiivinen leiripaikkakunta. ”Leiripolku” alkaa 0-6. luokkalaisten kesäpäiväleireistä, joita järjestetään vuosittain kesäkuussa vähintään 1 viiden päivän päiväleiri ja muutamia lyhyempi päiväleirejä. Samalle kohderyhmälle tarjotaan myös Lumileiri talvilomalla (vk 9) ja Syyssäpinää-leiri syyslomalla (vk 42). Vuosittain 6. luokkalaiset osallistuvat Kutosleirille, jonka tavoitteena on ryhmäyttäminen. 6.-9. luokkalaiset voivat osallistua kesäisin 5 vuorokauden Duunileireille, joissa päivät käydään ”oikeissa töissä” ja illat vietetään yhteisöllistä leirielämää. Kansainvälisiin nuorisovaihtoihin voivat osallistua yläkoululaiset ja sitä vanhemmat nuoret. Nuoria koulutetaan ohjaajatehtäviin ja he voivat työllistyä apuohjaajiksi leireille ja harrastusryhmiin.

Kannonkosken nuorisopalvelut kuuluvat sivistystoimeen. Tähän samaan palvelualueeseen kuuluvat myös varhaiskasvatus, perusopetus, kirjasto, kulttuuri, vapaa sivistystyö ja hyvinvoinnin edistäminen. Nuorisopalveluiden tavoitteena on laadukas perustyö sekä ennakoiva työote ja mahdollisimman varhainen puuttuminen kasvun ja oppimisen ongelmiin. Onnistuessaan ehkäisevä työ vähentää asiakkuuksia perusturvan ja terveydenhuollon palvelu-alueella.

9.3.6. Harrastustoiminta

Kannonkosken kunta on mukana Harrastamisen Suomen mallissa. Aluehallintovirasto tukee harrastustoimintaa ja ryhmät ovat nuorille maksuttomia. Harrastustoimintaa pyritään järjestämään pitkälti heti koulupäivän päätyttyä koulun kampuksella tai tarjoamaan maksuton kyyti harrastukseen ja koululle takaisin. Harrastusten maksuttomuus ja kuljetus poistavat harrastamisen taloudellisia esteitä. Koulun tilat ovat fyysisesti esteettömiä. Etsivän harrastustoiminnan kautta pyritään löytämään harrastusryhmiä myös vähän tai aiemmin ei lainkaan harrastaneille. Tarvittaessa saatetaan harrastusryhmään (sosiaalisten ja psyykkisten esteiden poistaminen). Erityisen tuen oppilaille on räätälöity omia harrasteryhmiä, mikäli integroituminen isoon harrasteryhmään ei ole ollut mahdollista esimerkiksi ääniyliherkkyyden vuoksi. Nuoria kuullaan jo harrastustoiminnan suunnitteluvaiheessa, sekä pitkin harrastamisen lukuvuotta. Harrastuksista rakennetaan vuosittain harrastelukujärjestys. Harrastamisen Suomen mallin harrastepalveluja tuottavat

nuorisotoimi, 3. sektori ja yritykset. Toimintaa koordinoi ja hanketta hallinnoi nuorisotoimi. Yhdyshenkilönä nuoriso-, kulttuuri- ja hyvinvointivastaava.

Suomenselän 4H-yhdistyksen hallinnoiman hankkeen kautta tuotetaan myös harrastuspalveluja, kuten esimerkiksi Crazy Action -illat, Lemmikkikerho, Liikkis ja Metsäsalapoliisit.

Piispalan nuorisokeskus tarjoaa lukuisia erilaisia liikunnan harrastamismahdollisuuksia.

Lisäksi tuetaan nuoria omaehtoisen toiminnan suunnittelussa ja toteutuksessa.

9.3.7. Ryhmäyttäminen

- Kutosleiri vuosittain syksyisin
- Game Över -teemapäivät 6., 7. ja 8. luokkalaisille luokittain vuosittain keväisin
- Ilon iltapäivä – yhteinen 6.-9. luokkalaisille keväisin
- Crazy Art – toiminnallinen kulttuurisen nuorisotyön teemapäivä keväisin 7.-9. luokkalaisille

9.3.8. Osallisuus ja vaikutusmahdollisuudet

Kouluikäisten lasten vaikutuskanavia ovat Lasten Parlamentti, jonka ohjaavan aikuisena toimii nuoriso-, kulttuuri- ja hyvinvointivastaava. Lisäksi koululle valitaan vuosittain Oppilaskunta. Myös ohjaava opettaja valitaan vuosittain.

10. Nuoret / nuoret aikuiset

Vahvojen psyykkisten voimavarojen tarve korostuu nuoruuden itsenäistymisvaiheessa. Opintoihin liittyviä valintoja tehdään yhä nuorempana. Nuoret tarvitsevat taitoja käsitellä tulevaisuuteen liittyvää epävarmuutta. Lähi- ja tukiopetuksen määrä on vähentynyt monissa opiskeluympäristöissä. Korona-pandemian jäljet näkyvät pitkään. Nuorilla on vapaus tehdä yksilöllisiä valintoja, mutta tämä edellyttää kykyä ohjata itseään.

Mielenterveyden häiriöt ovat koululaisten ja opiskelijoiden tavallisimpia terveyteen liittyviä ongelmia. Nuorten mielenterveyttä uhkaavia tekijöitä ovat esimerkiksi yksinäisyys, kiusaaminen, syrjintä ja päihteiden käyttö sekä opiskeluun liittyvä stressi. Köyhyys heikentää koko perheen hyvinvointia ja lasten ja nuorten mielenterveyttä. Nuorten pärjäämisen resurssit vaihtelevat yksilöllisesti ja mahdolliset tuen ja hoidon tarpeet on tärkeä tunnistaa varhaisessa vaiheessa.

Nuorisolain mukaan nuorisotyöllä tarkoitetaan nuorten kasvun, itsenäistymisen ja osallisuuden tukemista.

10.1. Tavoitteet

- Tiedottaminen (nuoret, huoltajat, nuoret aikuiset)
- Väkivallan tunnistamisen, puheeksi ottamisen ja palveluohjauksen toimintamallit
- Päihde- ja mielenterveysongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen varhaisessa vaiheessa.
- Nuoret saavat laadukasta tietoon pohjautuvaa päihdekasvatusta oikea-aikaisesti, suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti.
- Nuorella on edellytykset sujuvaan arkeen – syrjäytyminen vähenee.
- Nuorten omaa osallisuutta pyritään lisäämään ja ehkäiseviä palveluja kehittämään.

- Lisätään mielenterveysosaamista ja -taitoja
- Tunnistetaan digitalisaatioon liittyvät uudet uhat mutta myös mahdollisuudet.
- Puututaan aktiivisesti kaikkeen syrjintään ja edistetään yhteisöllisyyttä.
- Luodaan aitoja vaikutusmahdollisuuksia. Nuorella on keinot ja taidot osallistumiseen ja vaikuttamiseen.

10.2. Seurantamittarit

Varusmiesten terveystarkastukset

Paikalliset kyselyt

Keskustelut nuorten kanssa

Päihteiden saatavuus ja erilaiset käyttökokeilut

Marak-riskinarviointi lomake

10.3. Toimenpiteet

Tehostetaan nivelvaiheen yhteistyötä ja palvelupolkuja. Arki haltuun -kurssi ja Ajokortti työelämään -koulutus 9. luokalla peruskoulun päättävälle oppilaille. Opinnohjaajan, nuorisotoimen, etsivän nuorisotyöntekijän ja uuden oppilaitoksen tuki nivelvaiheessa.

Nuorisotyön ammattilaisten osuus kasvatusjärjestelmässä korostuu ennaltaehkäisyssä. Nuorisotyön tehtävänä on tukea nuorten elämän kasvua. Tämä tuki tulisi kantaa koko nuoren elämän ajan. Nuorisotoiminnan painopiste on nuorten vapaa-ajalla iltapäivisin, iltaisin ja viikonloppuisin sekä oppilaitosten loma-aikoina.

Nuorisopalvelut tarjoavat nuorille ohjaustoimintojen muodossa mm. päihdetietoutta, jotka kehittävät ja vahvistavat sosiaalisesti ryhmää ja yksilöä. Nuorisopalveluissa ehkäisevä päihdetyö kulkee mukana kaikessa toiminnassa, kaikissa toimintapaikoissa ja kaikkien kohderyhmien kanssa – ehkäisevä ja ennakoiva työote. Tärkeää on, että nuorisotalan ammattilaiset voivat kouluttautua säännöllisesti ja kehittää taitojaan huomioimaan ajankohtaisia päihdeilmiöitä.

Nuorisotyö voi olla joko yksilö- tai ryhmätyötä. Tavoitteena on edistää jokaisen nuoren hyvinvointia, mutta saada nuoret myös huomaamaan, että omalla toimimisella voi vaikuttaa koko ryhmän toimintaan. Ohjaustoiminnat ovat myös syrjäytymisen ehkäisemistä ryhmässä. Nuorten vuorovaikutustaidot kehittyvät ja kasvavat.

Järjestetään nuorisopalveluita monipuolisesti ja laaja-alaisessa yhteistyössä eri ammattilasten kanssa. Syksyllä 2022 perustettu yhteinen Kannonkosken, Kivijärven ja Kyyjärven nuorten ohjaus- ja palveluverkosto.

Nuorten vaikutuskanava on **Nuorisovaltuusto**. Ohjaavana aikuisena toimii nuorisovaltuustu- ja hyvinvointivastaava. Kunnan nuorten edustaja nimetään myös Hyvinvointialueen nuorisovaltuustoon.

10.3.1. Nuorisopalvelut ja työntekijäresurssit

Kannonkosken kunnan nuorisopalveluissa työskentelee yksi nuorisovastaava (50 % työaika) sekä 3 kunnan yhteinen etsivä nuorisotyöntekijä. Lisäksi nuorisopalveluita tuottavat Suomenselän 4H-yhdistys ja Liikuntaseura Kannonkosken Kiho.

Nuorisovastaava ja 4H:n toiminnanohjaajat tai etsivä nuorisotyöntekijät toimivat usein työpareina.

10.3.2. Nuorisotilat

Nuorisopalveluilla on käytössä 1 nuorisotila – Nuokkari, Kannonkosken keskustassa. Nuokkari on avoinna kouluikäisille viikoittain vähintään tiistaisin klo 15-17.15 sekä talvikaudella noin joka toinen perjantai klo 18-23. Nuorisotiloista vastaa nuoriso-, kulttuuri- ja hyvinvointivastaava Tarja Alainen.

Lisäksi hyödynnetään Piispalan nuorisokeskuksen tiloja viikoittaisessa harrastustoiminnassa sekä talvikaudella joka toinen tiistai klo 17.30-20 Crazy Action -iltojen osalta. Nuorisopalvelut hyödyntävät myös kirjaston ja koulun tiloja. Kirjaston yläkerrassa sijaitsee elokuvateatteri.

10.3.3. Nuorisotoiminnan tilastointi

Kannonkosken kunta on ottanut käyttöön NuoDo-tilastointijärjestelmän syksyllä 2022. Sovellus on maksuton palvelu. Käyttöoikeus on nuoriso-, kulttuuri- ja hyvinvointivastaavalla. Palvelu tuottaa raportteja toiminnan seurannan tueksi.

10.3.4. Crazy Action -illat ja klubi-illat

Crazy Action -illoissa Kannonkosken, Kivijärven, Kyyjärven ja Kinnulan 6.-9. luokkalaiset ja sitä vanhemmat nuoret pääsevät maksutta käyttämään Piispalan liikuntapalveluja. Säännöllisesti käytössä ovat jää-, uima- ja keilahalli sekä kuntosali. Lisäksi tarjotaan välillä kiipeilyä, ekoaseammuntaa, jousiammuntaa, palloilua ym. ajankohtaisia aktiviteetteja. Crazy Action -iltoihin on maksuton linja-autokuljetus. Palvelu tuotetaan Aluehallintoviraston tuella ja hanketta hallinnoi Suomenselän 4H-yhdistys.

Perjantain klubi-illat nuokkarilla tuottaa Suomenselän 4H-yhdistys (kunnan ostopalvelu) ja ne on kohdennettu 9. luokkalaisille ja sitä vanhemmille nuorille aina 29 ikävuoteen saakka. Klubi-illat kokoontuvat talvikaudella yhteensä 16 kertaa (syyskausi 8 kertaa ja kevätkausi 8 kertaa). Tarpeen mukaan osa kokoontumisista voidaan hajauttaa myös kesäkaudelle ja siirtää ns. jalkautuvaan nuorisotyöhön torin ympäristöön ja kesäkahvilalle.

10.3.5. Päihdekasvatus

Useat nuoret haluavat **keskustella** päihdeasioihin liittyvistä asioista avoimesti. Nuoret haluavat **tulla kuulluksi** päihdeasioissa ja että heidät otetaan tasavertaisina keskustelijoina mukaan. Syyllistäminen ja pelottelu eivät ole asianmukaista päihdekasvatusta. Päihteiden vaikutuksista ja haitoista nuorilla on oikeus saada luotettavaa ja asianmukaista ja ajankohtaista perustietoa.

Ohjaajan tulee olla avoin ja rehellinen päihdekeskusteluissa sekä asiallinen ja neutraalinen päihdekysymyksiä käsiteltäessä. Nuorille asennekasvatus toimii virittävänä ja pohtivana esimerkkinä kun hän miettii omaa suhtautumistaan päihteisiin. Tarkoituksena on saada nuori ajattelemaan oivalluksien kautta, ettei kannata valita päihteitä omaksi elämäntavaksi. Aikuisten reaktiot ovat nuorille tärkeitä, koska nuori määrittää oman suhtautumisen päihteisiin mallioppimisen, kokemuksensa, tietojensa kautta. Todellisuus elävästä elämästä kiehtoo nuoria, kuten esimerkiksi ihmiskohtalot ja todellisten tapahtumien läpikäynti **kokemusasiantuntijan** kanssa.

Jokaisella on oikeus saada tietoja tekojensa mahdollisista seurauksista, jolloin valistus antaa heille kuitenkin vapauden päättää asioistaan. Päihdekysymyksiä voi tehdä myös **ryhmätöinä**, jolloin nuoret voivat hakea yhdessä vastauksia ja ratkaisuja asioihin. Nuoret ottavat selvää terveyteen liittyvistä asioista ja ovat niistä aidosti kiinnostuneita ja pitävät

AS JS

terveysasioita tärkeinä oppimisen alueina. Nuoret tiedostavat päihteidenkäytön terveyshaitat, joka auttaa heidän kielteiseen asenteeseen päihteiden kohdalla. Nuoret imevät ja ottavat malleja esimerkiksi aikuisilta, kavereilta siitä miten suhtautua asioihin ja tilanteisiin ja ihmisiin.

Päihdekasvatusasioissa nuorten kanssa voidaan käyttää esimerkiksi **taiteen tai draaman keinoja**, kunhan ei heti odoteta aktiivista roolia draamatyöskentelyssä.

Kun nuorten kanssa keskustellaan, ja otetaan esille päihdekasvatusasiat, on syytä selvittää mistä asioista heillä on jo tietoa ja mistä he ovat sen tiedon saaneet. Nykyisin tieto on vaihtelevaa, on tutkittua ja huhupuhe tietoa, sekä oman haasteensa tuo internet, josta löytyy kaikenlaista tietoa. Joillakin nuorilla saattaa olla väärä käsitys/tieto, kuinka yleistä päihteiden käyttö on omaikäisten keskuudessa. **Netistä** löytyy kuitenkin paljon loistavaa ammattilaisten tuottamaa ehkäisevän **päihdetyön materiaalia** kuten esim. Ehyt ry:n videoita. Ehkäisevän päihdetyön tehtäviä voidaan myös **pelillistää**.

10.3.6. Osallistava näkökulma toiminnallisiin menetelmiin

Osallistamisen perusajatuksena on saada ihmisten kokemukset, tiedot, taidot, tunteet ja asenteet mukaan toimintaan. Toiminnan ohjaaja ei siten tuo valmiita ratkaisuja vaan pyrkii erilaisten harjoitusten avulla aktivoimaan ihmisiä. Osallistamisen tavoitteina ovat aktivoiminen, omakohtaisen tiedon esille saaminen tunteiden ja asenteiden korostaminen sekä erilaisten näkökulmien esille tuominen ja niiden ilmaisemiseen rohkaiseminen.

Osallistava toiminta tässä työkalupakissa on saada nuoret miettimään ja pohtimaan esimerkiksi päihdeasioita ennaltaehkäisevästi omassa elämässään. Mielekkäiden päihdetietotehtävien myötä nuoret saavat faktoja ja voivat viedä sitä tietoa kavereille eteenpäin. Olemme havainneet omassa työssämme, ettei nuorille ole oikea tapa luennoida vaan nuorten on päästävä myös itse toimimaan. Tämän pohjalta myös lähdimme kartoittamaan työkalupakin tehtäviä, niiden on oltava osallistavia ja nuoret mukaan ottavia.

Loppuvuodesta 2022 pilotoimme nuorilta nuorille päihdekasvatusta. Tavoitteena on saada 9. luokkalaiset suunnittelemaan ehkäisevän päihdetyön tunti 7. luokkalaisten aikuisten tuen avulla. Suunnitteluun ja valmisteluun käytetään 9. luokkalaisten Terveystiedon tunteja. Tukena oppilaille ovat terveystiedon opettaja, opo, nuorisovastaava ja 4H-yhdistyksen toiminnanohjaaja.

10.3.7. Päihteidenkäytön tunnistaminen

Päihteiden käytön yleisimmät merkit ovat muun muassa nuoren käyttäytyminen, jossa mielialat vaihtelevat, katsekontaktin välttäminen, aggressiot. Toisena voi ulkoinen olemus muuttua, jotka näkyvät kaveripiirin nopeassa muuttumisessa, vaatetuksessa kannabisaiheiset vaatteet sekä merkit, että korut. Silmät voivat olla verestävät ja harhailevat ja pupillit laajentuneet, kaveripiirin nopea vaihtuminen ja harrastuksien poisjääminen. Erilaisten päihteidenkäyttövälineiden löytäminen nuorten vapaa-ajan viettopaikoilta, kuten ruiskut, tyhjät kaljapullot, piiput, viinapullot, lusikat, veitset. Koulunkäynti rakoilee, heikentynyt koulumenestys ja kiinnostus koulunkäyntiin, lisääntyneet poissaolot, käytöshäiriöt. Merkkeinä voivat olla myös epäluotettavuuden lisääntyminen, rahan tarpeen kasvaminen, tavarat joiden alkuperä on hämärä, näpistykset, rikokset, väkivallan jäljet, myönteinen asenne päihteisiin sekä elämänarvojen vääristyminen.

MP JK

Yleinen mielikuva huumeita käyttävästä ihmisestä on kuitenkin muuttumassa. Nykypäivänä lähes kuka tahansa voi tietystä määrin käyttää huumausaineita ilman, että pystyisimme käyttöä havaitsemaan tai tunnistamaan. Kun esimerkiksi jotakin läheistä epäillään huumeiden käyttäjäksi, aiheuttaa se usein epäilijöissä ahdistuneisuutta ja sekoittaa heidän välisiä ihmissuhteita epäilyyn. Ne jotka epäilevät tai tekevät havaintoja käytön epäilystä, heille on tarjolla monenlaista tietoa ja tukea vaikeassa tilanteessa sekä miten siinä voi toimia omaksi ja epäilyn käyttäjän parhaaksi.

Suurin osa huumausaineita kokeilevista on tavallisia nuoria, jotka tutustuvat aineisiin kavereiden avulla ja kokeilevat ensimmäisen kerran niitä kaveripiirissä tai muuten tutussa seurassa. Toisille nuorille huumeiden käyttö jää kokeiluksi ja osalle huumausaineisiin syntyy vakava riippuvuus. Näin ollen on vanhempien ja muiden aikuisten tärkeää puuttua nuoren huumeiden käyttöön heti kun epäily tai huoli herää mahdollisesta käytöstä. Nuorten asenteet huumeita, etenkin kannabista kohtaan ovat muuttuneet entistä myönteisemmiksi. Ikävä kyllä samaan aikaan vanhempien ja kasvattajien huoli nuorten huumeiden käytöstä on vähentynyt huolestuttavalla tavalla.

10.3.8. Päihteiden käyttöön puuttuminen

Kaikkien nuorten kanssa toimivien ammattilaisten tulee toimia perustyoössään yhteisesti laaditun toimintamallin mukaisesti kun nuori käyttää päihteitä tai hänen epäillään käyttävän päihteitä. Ohjaajan on puututtava ensi tilassa kun hän huomaa ensimmäiset oireet nuoren päihteiden käytöstä. Yksinkertainen kysely, keskustelu, selvittely ja neuvonta voi muuttaa oleellisesti nuoren käyttäytymistä. Ohjaajan ja nuoren suhde on luottamuksellinen. Ohjaaja on avoin ja perustelee nuorelle, miksi toimii kyseisellä tavalla ja että tekee näin koska näkee sen nuoren parhaaksi. Ohjaajan tulee sanoa nuorelle selkeästi, että on nuoresta huolissaan ja tarvittaessa nuoren käytettävissä. Kun nuoresta on tehty päihdehavainto, silloin tehdään lastensuojeluilmoitus ja otetaan yhteys huoltajiin.

Tutkimustulosten mukaan nuorten päivittäinen tupakointi ja sen kokeilut ovat vähentyneet ja siirtyneet myöhemmälle iälle jo vuosien 1977–2011 aikana. Nuorista 16–18-vuotiaista tupakoivat lähes päivittäin joka viides (21 %).

Tupakan myyntiä koskeva laki on kiristynyt, silti tutkimuksen mukaan joka kolmas päivittäin tupakoiva 14-vuotias tyttö sekä kuudes poika saa ostettua tupakat itselleen. Jatkossa on myyntilupien myöntämisestä tulisi kiristää ja valvontaa tehostetaan. Myyntilupia tulisi myös mahdollisesti perua, kertovat tutkijat. Hyvä ehdotus on myös että kauppiaat, jotka kantavat vastuunsa tupakan myymisessä lapsille voisi palkita.

Poikien nuuskan kokeilut ovat lisääntyneet. 18-vuotiaista 14 prosenttia ja 16-vuotiaista 12 prosenttia nuuskasi vuonna 2011. Myös tyttöjen nuuskan käyttö on lisääntynyt. Suomessa nuuskan myynti on kielletty ja sitä saa tuoda maahan vain rajoitetun määrän omaan käyttöön. Tutkijoiden mukaan nuoret saavat tuotua nuuskaa rajan yli jatkuvasti ja liian helposti, joten heidän mielestään nuuskan tuonti rajoituksia tulisi tiukentaa. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011)

Nuorten raittiutus on lisääntynyt

Koko 2000-luvulla raittiiden nuorten määrä oli suurimmillaan 12 ja 14-vuotiaiden tyttöjen ja poikien ryhmässä. Samaan aikaan raittiiden nuorten määrä suurentui ja humalajuominen vähentyi 12–16-vuotiaiden kohdalla. Tämä ilmiö on tapahtunut jo 2000-luvun alusta alkaen. Myönteinen kehityssuuntaus näyttää jatkuvan vuoden 2011 perusteella alle 18-vuotiailla. Nuorten raittiutta voidaan ajatella kansanterveyden kannalta tavoiteltavana ja

sen myönteistä kehitystä tulee tukea. Terveyspoliittisesti perusteltuna asiana pitää alkoholi veroa tarpeeksi korkealla tasolla, jota puoltavat tutkijat. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2011)

11. Aikuiset / työikäiset

Mielenterveyden edistämiseen työpaikalla tarvitaan moniulotteista näkökulmaa: useita asioita pitää ottaa huomioon. Tehokkaan mielenterveyden edistämistoiminnan vakiinnuttamiseksi organisaatiossa on suositeltavaa toteuttaa sekä yksilöihin että organisaatioon kohdistuvia toimenpiteitä.

Työntekijöiden psyykkiseen hyvinvointiin ja työpaikan psykososiaaliseen ilmapiiriin vaikuttavat muun muassa: työympäristö, yrityskulttuuri, johtamistapa ja työyhteisön toimivuus.

11.1. Tavoitteet

- Tiedottaminen (nuoret, huoltajat, nuoret aikuiset)
- Väkivallan tunnistamisen, puheeksi ottamisen ja palveluohjauksen toimintamallit
- Päihde- ja mielenterveysongelmien tunnistaminen ja niihin puuttuminen varhaisessa vaiheessa.
- Selkeä palvelupolku helpottamaan hoitoon ohjausta.
- Työnantaja on velvollinen huolehtimaan työntekijöiden terveydestä töissä. Työpaikkaan liittyvä stressi on yleinen terveysongelma, ja siksi stressiä on tärkeää ehkäistä ja hoitaa edistettäessä työpaikan mielenterveyttä ja hyvinvointia. Johtajien ja esimiesten on olennaista ymmärtää stressiä ja sen syntymistä, kun halutaan edistää psyykkistä hyvinvointia. Työn kuormitustekijät ja työperäinen stressi kuuluvat myös työterveyshuolto- ja työturvallisuuslainsäädännön piiriin, joiden tarkoituksena on tukea terveyden ja työkyvyn säilyttämistä ja parantaa työelämän laatua sekä edistää työturvallisuutta.

11.2. Seurantamittarit

Työhöntulotarkastus
Työterveystarkastus
Työttömien terveystarkastus
Marak-riskinarviointi lomake
Kehokarttalomake

11.3. Toimenpiteet

Luodaan palvelupolku – akuutti apu ja palveluun ohjaus

Työympäristö

Fyysisen työympäristön turvallisuudesta huolehtiminen.
Työterveyshuollon tarkastukset.

Johtamistapa

Erilaiset johtamistavat vaikuttavat niin esimiehen kuin työntekijöiden mielenterveyteen. Vakiintuneita hyvän johtajuuden käytäntöjä ovat esimerkiksi säännöllisten tiimipalaverien pitäminen sekä neuvojen ja palautteen antaminen selvästi, mutta kunnioittavasti. Kiusaamiseen tai häirintään tulee puuttua ajoissa.

Työhön liittyvän stressin poistamiseksi tai vähentämiseksi on olemassa keinoja. Sen lisäksi, että työoloja ja organisaation toimintatapoja parannetaan, on tärkeää vahvistaa henkilöstön sosiaalisia ja yksilöllisiä voimavaroja ja suojaavia tekijöitä. Johtajien ja esimiesten pitää paitsi tietää stressistä, myös tarttua siihen ja vähentää ja ehkäistä sitä mahdollisuuksien mukaan. Esimiehet voivat tehdä organisatorisia parannuksia ja muuttaa johtamistapaansa, ja vahvistaa stressin tai muiden psyykkisten kuormitustekijöiden kanssa kamppailevien työntekijöiden selviytymistaitoja.

Epätasapaino työn ja muiden velvollisuuksien, kuten perhe-elämän, sosiaalisen elämän ja vapaa-ajan tarpeiden välillä voi myös vaikuttaa työntekijöiden terveyteen. Esimiesten tulisiikin tukea työntekijöitään löytämään yksilölliset tarpeet täyttävä tasapaino työn ja yksityiselämän välillä.

Työyhteisön toimivuus

Esimiesten ja alaisten välinen viestintä sekä työtovereiden välinen viestintä vaikuttavat työntekijöiden mielenterveyteen ja hyvinvointiin huomattavasti. Olennaista työntekijöiden positiiviselle mielenterveydelle on se, miten viestintä järjestetään, miten sitä edistetään ja miten siihen kannustetaan. Hyvällä viestinnällä on merkitystä sekä työntekijöille että työnantajalle, sillä päästään parempiin työsuorituksiin ja se auttaa myös yksilöä menestymään urallaan.

12. Ikääntyvät / vanhukset

Suuret elämänmuutokset kuten sairaudet, eläkkeelle jääminen, liikuntakyvyn rajoittuneisuus, työttömyys ja muut elämän kriisitilanteet voivat aiheuttaa riskin mielenterveys- ja päihdeongelmien tai peliriippuvuuden syntymiselle.

12.1. Tavoitteet

- Päihteet, rahapelaaminen ja lähisuhdeväkivalta otetaan puheeksi kaikissa sote-palveluissa rutiininomaisesti
- Ikäihmisten alkoholihaitat eivät kasva

12.3. Seurantamittarit

Kuntokatsastus, hyvinvointipisteen vastaanotot

Elämäntapaohjaus, liikuntaohjaus

Finger-kysely, terveystarkastus

Marak – riskinarviointi lomake

12.3. Toimenpiteet

Ikääntyvien / vanhusten mielen hyvinvoinnin edistämiseen sekä päihdeongelmien ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn tähtääviä toimenpiteitä Kannonkoskella ovat:

1. Terveiden elämäntapojen edistäminen tiedottamalla, esimerkiksi terveellinen ruokavalio, tupakoimattomuus, alkoholin kohtuukäyttö, riittävä uni ja asianmukainen lääkkeiden käyttö.
2. Liikuntaneuvonta, elintapaohjaus ja kuntokatsastus
3. Fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan mahdollistaminen, esimerkiksi ikääntyneille soveltuvat liikuntaympäristöt ja -välineet. Ilmaiset tai edulliset liikuntapalvelut, esim. palvelupakettiin sisältyvät palvelut Piispalan nuorisokeskuksessa, Liikunnallisen elämäntavan kehittäminen -hankkeen tuottamat ohjatut palvelut, lähiliikuntapaikat, esteettömät luontokohteet.
4. Kuntokatsastus ja hyvinvointipiste, liikuntaneuvonta ja elintapaohjaus

5. Luovan toiminnan mahdollisuudet, esimerkiksi kerhot, kurssit ja ikääntyneiden päivätoiminta Mäntykodilla.
6. Ilmaiset tai edulliset kulttuuripalvelut: näyttelyt, kansalaisopisto, elokuvanäytökset, retket, työpajat ja tapahtumat kuten esimerkiksi Ikääntyvien Ilonpäivä, Kannonkoski-päivä, Antin Soitto ja Itsenäisyyspäivän juhla. Vuonna 2023 ensimmäistä kertaa myös Seniorimessut.
7. Myönteisten ihmissuhteiden vahvistaminen, esimerkiksi positiiviset perhesuhteet ja vertaisryhmiin osallistuminen.
8. Yhteisöllisen osallistumisen vahvistaminen, esimerkiksi vapaaehtoistoiminta. Vapaaehtoistoiminnan koordinoimiseksi nimetty järjestöyhdyshenkilö ja osallisuusvastaava – Tarja Alainen. Vapaaehtoistoimintaa tuetaan esimerkiksi Kiitoskahveilla kaksi kertaa vuodessa (laaja-alainen yhteistyö järjestäjien kesken: kunta, seurakunta ja Saarikka). Laaditaan osallisuussuunnitelma vuoden 2023 aikana. Kumppanuuspöytä toiminta, jossa edustajia kunnasta, seurakunnasta, Saarikasta, järjestöistä sekä yksittäisiä vapaaehtoistoimijoita. Tuetaan järjestöjen toimintaa tarjoamalla mm. tiloja sekä järjestöyhdyshenkilön tukea ja kuntatiedotteessa ilmoittamisen mahdollisuus. 200 euron toimintatuki julkisen tapahtuman järjestäville järjestöille.
9. Yhteisöllisen osallistumisen vahvistaminen harrastustoiminnan kautta. Kansalaisopiston harrasteryhmät ja kurssit.
10. Oppimisen ja opiskelun mahdollisuudet, esimerkiksi elinikäinen oppiminen ja ikäihmisten yliopisto.

Ikääntyneiden hyvinvointia edistetään yhteiskunnan tasolla muun muassa seuraavin toimenpitein:

Turvallisen ja riippumattoman elämän mahdollistaminen, esimerkiksi tekniset sovellukset kotiin, kotipalvelut ja -hoito sekä edulliset asumiskustannukset.

Mielenterveyden ongelmien varhainen havaitseminen, esimerkiksi toimiva perusterveydenhuolto. Kaltoin kohtelun ehkäisy ja varhain puuttuminen, esimerkiksi asumis- ja hoivapalveluissa sekä sosiaali- ja terveyspalveluissa.

Asiakkaan tarpeista lähtevät sosiaali- ja terveyspalvelut (esimerkiksi arjen avun koordinointi, taloudellinen tuki, fyysinen ja psyykkinen terveys, ikääntyneiden mielenterveyspalvelut)

Joustavat eläkeratkaisut

Asenteisiin vaikuttaminen, kuten ikärasismien poistaminen

13. Lähteet

Lait ja asetukset

Alkoholilaki 1102/2017

Huumausainelaki 373/2008

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015 (EPT-laki)

Mielenterveyslaki 1116/1990

Päihdehuoltolaki 41/1986

Sosiaalihuoltolaki 1301/2014

Suomen perustuslaki 731/1999

Terveystieteidenhuoltolaki 1326/2010

Tupakkalaki 549/2016

Työterveyshuoltolaki (Finlex)

MS JS

Työturvallisuuslaki (Finlex)

Yleissopimus lapsen oikeuksista 60/1991

Yleissopimus vammaisten henkilöiden oikeuksista 27/2016 (vammaissopimus)

THL 2018. Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kunnan strategiaa.

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y

STM 2019. Sosiaali- ja terveysministeriön toimintasuunnitelma 2016–2019. Toimenpiteet vuodelle 2019.

Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030