

# Mielenterveyden edistäminen, ehkäisevä päihdetyö ja lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy

TUKIPAKETTI KUNNAN HYVINVOINTIKERTOMUS- JA  
SUUNNITELMATYÖHÖN

MiePäVäki -työryhmä 2021



Aluehallintovirasto



## Sisällys

1. Johdanto .....	2
2. Visio .....	3
3. Kuntien toiveet .....	3
4. Tukipaketin sisältö .....	4
5. Yhteinen päämäärä .....	5
6. Roolit, yhteistyö ja yhdyspinnat .....	5
7. Mielenterveyden edistäminen, ehkäisevä päihdetyö ja lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy (MiePäVäki) kunnan hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa .....	6
TIEToon PERUSTUVA MIEPÄVÄKI -NYKYTILA .....	6
1. Tulevaisuuteen luotaava tieto .....	7
2. Riskitekijät, jotka ennakoivat Miepäväki -ongelmia .....	8
3. Mielenterveyden edistäminen, indikaattorit .....	9
4. Ehkäisevä päihdetyö, indikaattorit .....	10
5. Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy, indikaattorit .....	11
6. Painopisteiden koonti .....	12
HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ OSALLISUUDESTA JA YHTEISKEHITTÄMISESTÄ .....	13
MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN, EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ SEKÄ LÄHISUHDE- JA PERHEVÄKIVALLAN EHKÄISEMINEN HYVINVOINTIKERTOMUKSESSA JA -SUUNNITELMASSA .....	14
TSEKKAUSLISTAT .....	14
1. Lähtökohtana kuntalaisten kuuleminen .....	14
Toimintamalleja: .....	14
2. Päätöksenteon ennakkovaikutusten arviointi .....	14
3. Rakenteet .....	15
4. Lapset ja lapsiperheet .....	16
Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja, esimerkkejä .....	17
5. Nuoret .....	19
Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja, esimerkkejä .....	20
6. Työikäiset .....	23
Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja, esimerkkejä .....	25
7. Ikäihmiset .....	27
Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja, esimerkkejä .....	28
8. Kaikki ikäryhmät .....	29
8. Seuranta ja arviointi .....	31
Liite: Lisää indikaattoreita .....	31

# 1. Johdanto



Kuva 1. Pohjois-Pohjanmaan ihmislähtöinen hyvinvointikäsitys

Tämä Mielenterveyden edistäminen, ehkäisevä päihdetyö ja lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisyn (MiePäVäki) teemaa koskeva tukipaketti on osa Pohjois-Pohjanmaan ihmislähtöistä hyvinvointiyhteistyötä (POPhyte). Pakettien tavoitteena on tukea kuntien hyvinvointijohtamista, hyvinvointityötä ja toimijoiden välistä yhteistyötä. Tukipaketit ovat eräänlainen ”buffet”, josta kunnat voivat poimia omiin tarpeisiinsa sopivat asiat.

Tukipaketin on koostunut MiePäVäki -työryhmä, jossa on mukana PPSHP, Kainuun sote, Diak, OAMK, KAMK, Kaol, Ehyt ry, Hyvän Mielen Talo, Oulun Ensi ja Turvakoti ry, Oulun Kriisikeskus, Oulun seurakunta, kuntien edustajia, POPsote-hanke-edustajia ja aluehallintoviraston edustajia.

Paketit tehtiin nyt ensimmäistä kertaa, joten ne ovat opettavainen kokeilu. Vastaavat paketit tehtäen jatkossa neljän vuoden välein valtuustokauden vaihtumisen tienoilla. Jokainen paketti sisältää linkin, jonka kautta tukipaketista voi antaa palautetta tukipakettien kehittämiseksi. Tukipaketti lähtee pilotoitavaksi kaikkiin Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun kuntiin maaliskuussa 2021.

Annathan palautetta täällä: <https://link.webpolsurveys.com/S/FoAEo93o1F8o2332>

Lisätietoja: ylitarkastaja Raija Fors, [raija.fors@avi.fi](mailto:raija.fors@avi.fi)

## 2. Visio

Ensimmäiseksi teimme vision, joka perustuu alueella määriteltyyn päämäärään:

Koen **itseni** tärkeäksi, minulla on mahdollisuus toimia aktiivisesti omassa elämässäni ja luoda itselleni mielekästä tekemistä. Suhtaudun toiveikkaasti tulevaan ja uskon selviäväni hankalissakin tilanteissa. Minulla on mahdollisuus kehittää itseäni ja ajattelen asioista riittävän joustavasti. Minulla on riittävästi tietoa ja taitoa arvioida omaa päihteiden käyttöäni ja pelaamistani. Saan tarvittaessa nopeasti apua mielen hyvinvointini ja turvallisuuteni haasteisiin sekä päihde- tai pelihaittoihin palveluissa, joissa tulen kuulluksi.

**Perhe ja yhteisöt**, joissa elän, vaalivat riittävän hyviä kommunikointi- ja ihmissuhdetaitoja sekä sopeutuvat joustavasti elämässä tapahtuviin muutoksiin. Pystyn puhumaan päihteiden käytöstä perheeni kesken ja lasteni kanssa. Päihteiden käytöstäni ei aiheudu haittaa itselleni eikä muille. Perheessäni ja yhteisössäni tehdyt ratkaisut tukevat mielen hyvinvointia niin, että voin kasvaa, kehittyä ja elää turvassa kotona ja yhteisöissäni sekä toteuttaa yhteistä hyvää. Jos arjessa selviytyminen tuottaa haasteita, saan perheelleni kokonaisvaltaista tukea.

**Yhteiskunta**, jossa elämme, on ihmislähtöinen ja turvallinen. Yhteiskunta tukee jokaisen toimintakykyä ja mahdollistaa mielekkään elämän. Yhteiskunta on rakentunut tasa-arvoiseksi, jossa en koe syrjintää enkä eriarvoisuutta ja mielipiteilläni on merkitystä. Minulla on mahdollisuus vaikuttaa kuntani päihdetilanteeseen ja alaikäisten päihteiden saatavuuteen. Taloudellinen toimeentuloni on turvattu, jos sairastun tai menetän toimintakykyni. Saan sosiaalista tukea, koen osallisuutta, viihtyisyyttä ja turvallisuutta sekä virtuaalisesti että konkreettisesti.



## 3. Kuntien toiveet

Pohjois-Pohjanmaan kuntien hyvinvointikoordinaattoreilta kerättiin vuonna 2020 toiveita ja tarpeita kuntalaisten hyvinvoinnin tukemiseksi. Yhtenä teemana kyselyssä oli mielen hyvinvointi ja -pahoinvointi, mitä osaamisen kehittämistarpeita siihen liittyi. Vastauksissa nousivat esiin nämä seikat:

- Mielen hyvinvoinnin edistäminen on laaja-alaista osaamista vaativaa. Indikaattoritietoa pahoinvoinnista on paljon, mutta miten se muuttaa

käytäntöjä. Tässäkin teemassa olisi tärkeää tietää tehokkaista menetelmistä ja hyvistä käytännöistä.

- Monialainen, eri toimijoiden välinen yhteistyö ennaltaehkäisyssä ja matalan kynnyksen palvelujen saatavuuden parantaminen.
- Eri alojen yhteistyön kehittäminen, esimerkiksi päihde- ja mielenterveyspalvelut tai sosiaali- ja terveyspalvelut
- Palvelut koululaisille
  - o hyvinvointiryhmissä osattaisiin tehdä päätöksiä tulevaisuutta ajatellen
  - o osattaisiin ottaa asiakkaat paremmin mukaan ja heitä kuultaisiin
  - o ns. ihanneperheitä ei juuri enää ole – perheillä on monenlaisia haasteita
  - o miten saada tarjottua apu tai tieto avusta oikeille tahoille tiedoksi?

## 4. Tukipaketin sisältö

Tähän tukipakettiin on koottu keskeisimmät MiePäVäki-teemoihin liittyvät indikaattorit. Lisää indikaattoreita löytyy liitteestä. Tukipaketissa on myös tsekkauslistat, joiden tavoitteena on tukea ja kannustaa kuntia vahvistamaan asukkaiden mielenterveyttä, ehkäistä päihdehaittoja sekä lähisuhde- ja perheväkivaltaa. Tsekkauslistojen yhteydessä on myös esimerkkejä toimintamalleista ja hyvistä käytännöistä.



TUKIPAKETIN SISÄLLÖSSÄ ON HUOMIOITU SEURAAVAT TAUSTA-AINEISTOT:

[Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020 – 2030.](#)

[Konsensus 2020: Aivot ja mieli – terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen](#)

[Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen.](#)

[Lähisuhdeväkivaltaan puuttumisen ja ehkäisyn prosessit: Lähisuhdeväkivaltatyön hyvät käytännöt rakenteisiin.](#)

## 5. Yhteinen päämäärä



Kuva 1. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä eri teemojen näkökulmasta.

Voin hyvin ja olen tyytyväinen elämään. Minulla on hyvä arki ja mielekäs elämä.

Kuntalaisten hyvä mielenterveys on osa kunnan kestävästä sosiaalista ja taloudellista kehitystä. Hyvä mielenterveys lisää yksilön elämänlaatua ja hyvinvointia sekä edistää kunnan muiden sektoreiden tavoitteiden saavuttamista. Hyvä mielenterveys lisää arjen turvallisuutta ja ehkäisee päihdehaittoja sekä lähisuhde- ja perheväkivaltaa. Kuva 1.

Mielen hyvinvointiin vaikuttavat sekä sisäiset että ulkoiset tekijät. Sisäiset tekijät ovat henkilöön itseensä liittyviä asioita, ulkoiset puolestaan ympäristöön ja olosuhteisiin liittyviä tekijöitä.

Mielenterveyttä suojaavat tekijät kannattelevat ja edistävät mielenterveyttä. Ne toimivat puskurina riskitekijöitä vastaan.

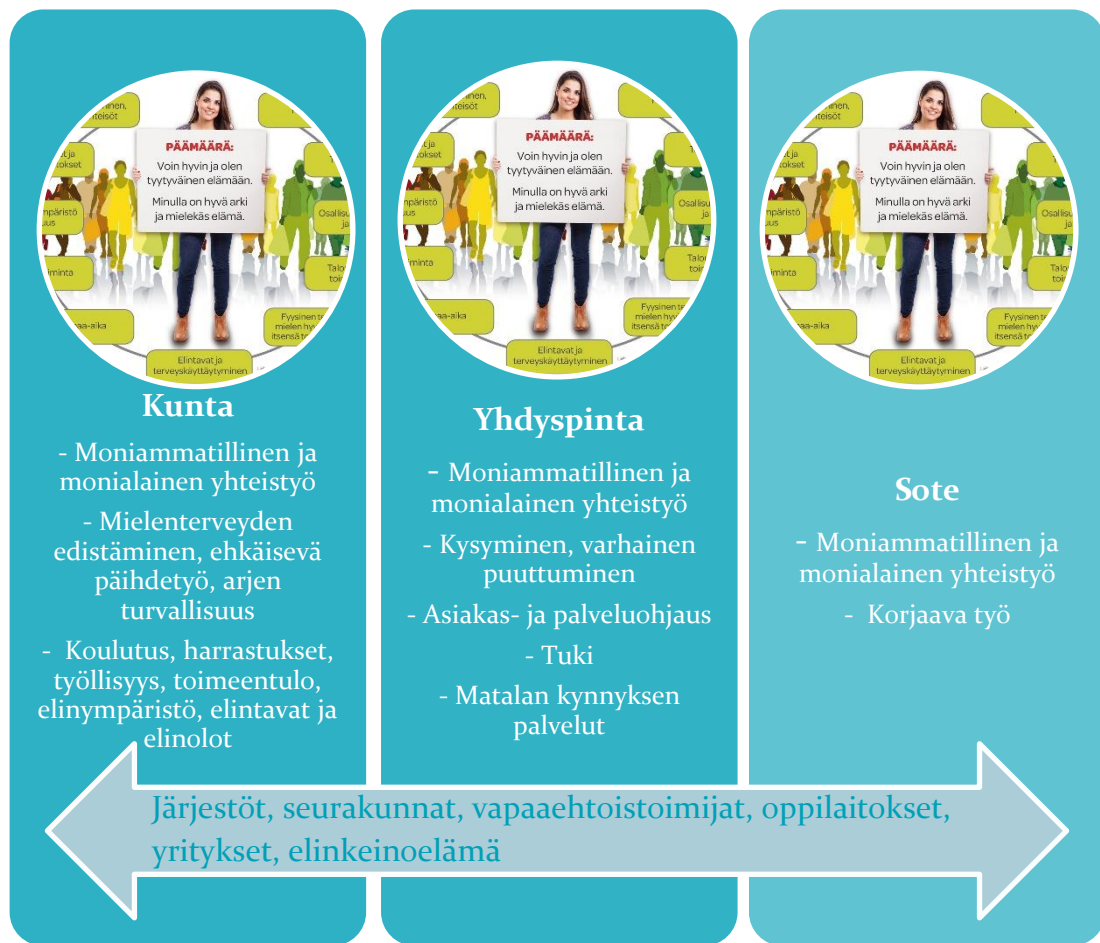
### Sisäisiä suojaavia tekijöitä

- Sosiaalinen tuki, ystävät
- Hyvä fyysinen terveys ja perimä
- Myönteiset varhaiset ihmissuhteet
- Riittävän hyvä itsetunto
- Hyväksytyksi tuleminen tunne
- Ongelmanratkaisutaidot
- Ristiriitojen käsittelytaidot
- Vuorovaikutustaidot
- Kyky luoda ja ylläpitää tyydyttäviä ihmissuhteita
- Mahdollisuus toteuttaa itseään

### Ulkoisia suojaavia tekijöitä

- Koulutusmahdollisuudet
- Työ tai muu toimeentulo
- Työyhteisön ja esimiehen tuki
- Kuulluksi tuleminen ja vaikuttamismahdollisuudet
- Turvallinen elinympäristö
- Lähellä olevat ja helposti tavoitettavat yhteiskunnan auttamisjärjestelmät

## 6. Roolit, yhteistyö ja yhdyspinnat



Kuva 2. Roolit, yhteistyö ja yhdyspinnat

Toiminnan keskiössä on ihminen.

Mielenterveyden edistämistä, ehkäisevää päihdetyötä sekä lähisuhde- ja perheväkivaltaa tukevat kuntapalvelut tuotetaan yhteistyössä eri toimijoiden kanssa. Suuri osa tästä edistämistyöstä ja haittojen ehkäisystä tehdään sosiaali- ja terveyssektorin ulkopuolella. Tavoitteellinen ja tuloksekas mielenterveyden edistäminen sekä päihde- ja väkivaltaongelmien varhainen ehkäisy edellyttävät poikkihallinnollista yhteistyötä eri toimijoiden välillä. Kuva 2.

Yhteistyön tulee olla hyvin johdettua ja koordinoitua, jotta vältytään toimien päällekkäisyyksiltä tai katvealueilta. Yhdyspinnat ovat eri organisaatioiden toiminnallisia rajoja ja yhteistyön paikkoja. Hyvin toimivat yhdyspinnat takaavat sujuvat palvelut järjestäjästä riippumatta.

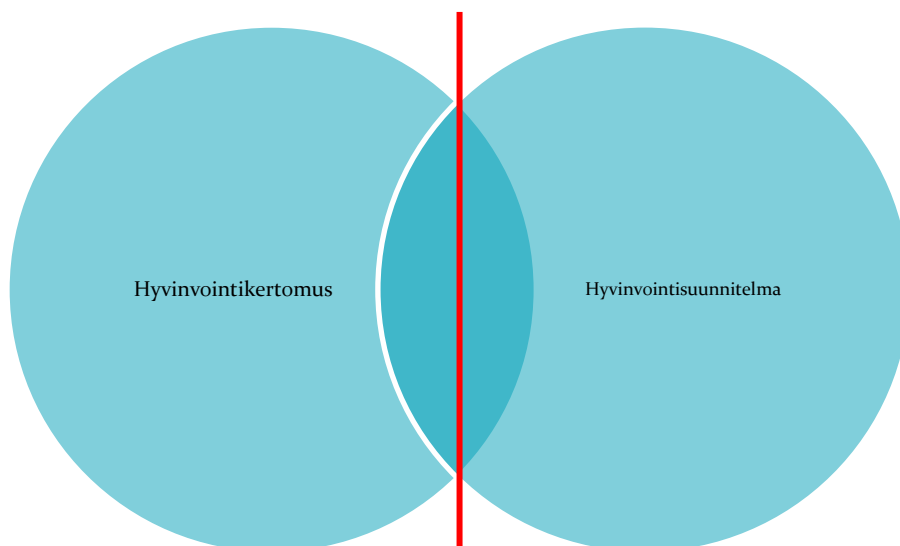
Mielenterveyden edistäminen osaksi kunnan strategiaa.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN\\_ISBN\\_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136240/URN_ISBN_978-952-343-112-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## 7. Mielen terveyden edistäminen, ehkäisevä päihdetyö ja lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy (MiePäVäki) kunnan hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa

MENNEISYYS JA NYKYTILA

TULEVAISUUS



*Hyvinvointikertomus* kuvaa mielen terveyden, päihteiden käytön ja lähisuhde- ja perheväkivallan nykytilaa. Indikaattorit perustuvat paljolti menneisyyteen. Myös tulevaisuuteen luotaava tieto tulee huomioida hyvinvointikertomuksessa ja -suunnitelmassa. *Hyvinvointisuunnitelmassa* asetetaan toimenpiteet, seuranta ja arviointi valituille painopisteille.

### TIETOOON PERUSTUVA MIEPÄVÄKI -NYKYTILA

Mielialaan liittyvät ongelmat lapsilla ja nuorilla ovat lisääntyneet Pohjois-Pohjanmaalla ja Kainuussa, kuten koko maassakin. Sama koskee työikäisten mielen terveyttä, joka alueemme asukkailla on maan kolmanneksi heikointa. Kainuussa maan eniten itsensä yksinäiseksi tuntevia yli 65 ja yli 75 -vuotiaita. Pohjois-Pohjanmaalla itsensä yksinäiseksi tuntevia yli 65 -vuotiaita maan kolmanneksi eniten ja yli 75 -vuotiaita maan toiseksi eniten. Mielialaan liittyvät ongelmat ennakoivat myös päihdeongelmia ja väkivaltaa.

Laajoissa väestötutkimuksissa on selvinnyt, että noin puolet aikuisiän mielen terveyshäiriöistä on alkanut jo ennen 14 vuoden ikää ja noin kolme neljästä ennen 24 vuoden ikää. Nuorilla on mielen terveyshäiriöitä noin kaksi kertaa useammin kuin lapsilla.



## 1. Tulevaisuuteen luotaava tieto

Mielenterveyden edistämisen, ehkäisevän päihdetyön ja lähisuhde- ja perheväkivallan (Miepäväki) näkökulmasta kansalaiset, organisaatiot ja päätöksentekijät tarvitsevat lisää vaihtoehtoja ja toimintamahdollisuuksia. Niiden taustaksi tarvitaan luotettavaa tietoa sisältäen tutkimus- ja kokemustiedon. Kansalaisten, eri toimijatahojen ja päätöksentekijöiden yhteiskehittäminen mahdollistaa yhteisen ymmärryksen löytymisen ja valittujen toimintatapojen toteuttamisen päämäärien saavuttamiseksi. Yhteiskehittäminen lisää tieto- ja osaamis pohjan monipuolisuutta, mikä parantaa yksilöiden ja organisaatioiden sopeutumisen ja uusiutumiskykyä.

Tieteellisen tiedon käyttö poliittisessa päätöksenteossa ja päätöksenteon vaikuttavuuden mittaamisessa on ollut sattumanvaraista. Ongelmana ei ole tiedon puute tai sen vaikea saatavuus, vaan kyvyttömyys tulkita, hallita ja käyttää tietoa päätöksenteossa. Tutkimustieto voi myös vaikuttaa tapoihin, joilla kysymykset muotoillaan ja se tuottaa usein myös uusia näkökulmia asioihin. Tässä oppaassa painotus on tiedon kokoaminen päätöksenteon tueksi.

Korona on vauhdittanut elin- ja toimintaympäristöjen muutosta ja tuonut lisää ennakoimattomuutta. Tarvitsemme sopeutumisen- ja palautumiskykyä sekä kykyä epävarmuuden sietämiseen ja sen käsittelemiseen. Tulevaisuus näyttää aiempaa epävarmemmalta, mutta myös avoimemmalta.

**Kansalaisten, eri toimijatahojen ja päätöksentekijöiden yhteiskehittäminen mahdollistaa yhteisen ymmärryksen löytymisen ja valittujen toimintatapojen toteuttamisen päämäärien saavuttamiseksi.**

Ennen koronaa mielenterveyden häiriöt, erityisesti masennus ja ahdistus olivat tilastojen mukaan lisääntymässä ja uhkana on, että ne tulevat lisääntymään entisestään. Korjaavien toimien lisäksi tarvitaan yksilön ja yhteisön suojaavien tekijöiden tunnistamista ja niiden vahvistamista. Kaikki toimintatavat, jotka edistävät ihmisten välistä yhteisöllisyyttä ja välittämistä ovat nyt entistä tärkeämpiä. Niitä tarvitaan, jotta sosiaalisen yhteenkuuluvaisuuden kokemus vahvistuu.

Miepäväki-tukipaketti perustuu asiantuntijatietoon ja siinä on esimerkkejä vaihtoehtoista ja toimintamalleista mielenterveyden edistämiseen, ehkäisevään päihdetyöhön ja lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisyyn.

Lähteet:

Sitra Megatrendit koronan valossa.

<https://media.sitra.fi/2020/10/02085411/megatrendit-koronan-valossa.pdf>

Tiedolla johtaminen hallinnossa. Teoriaa ja käytäntöjä. toim. Virtanen, P. & Stenvall, J. & Rannisto, P-H. 2015. Tampereen Yliopistopaino Oy – Juvenes Print Tampere.

[https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100694/Virtanen\\_ym\\_Tiedolla\\_johtaminen.pdf?sequence=1](https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/100694/Virtanen_ym_Tiedolla_johtaminen.pdf?sequence=1)

## 2. Riskitekijät, jotka ennakoivat Miepäväki -ongelmia

### Köyhyys

Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet lapsiperheet, % lapsiperheistä\*

Toimeentulotukea pitkäaikaisesti saaneet, % 25-64 -vuotiaista\*

### Työttömyys

Työttömät, % työvoimasta info ind. 181, Nuorisotyöttömät, % 18 - 24-vuotiaasta työvoimasta info ind. 189\*, Vaikeasti työllistyvät, rakennetyöttömyys, % 25-64 -vuotiaista\*

### Syrjintä ja kiusaaminen

Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, %\*

### Väkivalta

Väkivaltatilanteet haittaavat opiskelua, %

### Työhön liittyvä stressi

4-5. lk: Pitää koulunkäynnistä, %, Koulustressi, %

Yläkoulu + 2. aste: Koulu-uupumus, %

### Lapsen kaltoinkohtelu

Kouluterveyskysely. Kysymys 77. Onko vanhempasi jättänyt sinut pitkäksi aikaa ilman ruokaa tai juomista, puhtaita vaatteita tai puhdasta, lämmintä paikkaa asua? Kysymys 78. Onko vanhempasi haukkunut, loukannut, nöyryyttänyt tai uhannut sinua tai saanut sinut tuntemaan itsesi ei-toivotuksi?

### Vanhemman mielenterveys- ja päihdeongelma

Vanhemman liiallinen alkoholinkäyttö aiheuttanut ongelmaa;

Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 18 - 24-vuotiaat / 1 000

vastaavanikäistä info ind. 2346 ja Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 25 - 64-vuotiaat / 1 000 vastaavanikäistä info ind. 2345

### Heikko opintomenestys

Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17 - 24-vuotiaat\*, % vastaavanikäisestä väestöstä info ind. 3219\*, Koulutustasomittain info ind. 180, Vaikeuksia oppimistaidoissa, % ;

Syrjäytymisriskissä (ei työssä, ei opiskele, ei ole varusmiespalvelussa) olevat 18 - 24-vuotiaat, % vastaavanikäisistä info ind. 5387, Syrjäytymisriskissä olevat nuoret ja nuoret aikuiset (NEET), % 15 - 24-vuotiaista (vain v. 2017) info ind. 5101

### Krooninen unettomuus tai kipu, sairaus

Nukkuu arkisin alle 8 tuntia, %

### Yksinäisyys

Ei yhtään läheistä ystävää, %

### Heikko stressin sieto

\*THL minimitietosisällössä

### 3. Mielenterveyden edistäminen, indikaattorit

#### 1. Mielenterveyden tila

Sotkanet:

- **Tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, % info ind. 4811, 4700, 4701, 4702**
- Ei yhtään läheistä ystävää, % yhtään läheistä ystävää, % info ind. 292, 3932, 3917, 4815
- **Tuntee itsensä yksinäiseksi, % info ind. 4712, 4713, 4714, 4816**
- **Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus, % info ind. 328, 346, 337**
- Vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu, % info ind. 4855, 4857, 4856
- Luokassa tai ryhmässä hyvä työrauha, % ([kouluterveyskysely](#))
- Ongelmia oppimisyhteisön ilmapiirissä, % info ind. 4751, 4752, 4753
- **Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa, % info ind. 4831, 329, 347, 338**
- **Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi, % info ind. 4817, 286, 3931, 3916**
- Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 18 - 24-vuotiaat / 1 000 vastaavanikäistä info ind. 2346
- Mielenterveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 25 - 64-vuotiaat / 1 000 vastaavanikäistä info ind. 2345

#### 2. Tuen ja palvelujen saatavuus

Sotkanet:

- Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista, % info ind. 4842, 4944, 4946, 4945
- **Laajaan terveystarkastukseen sisältyy opettajan kirjallinen arvio oppilaan selviytymisestä ja hyvinvoinnista koulussa, % peruskouluista. info ind. 5396**
- **Varhaiskasvatuksen osallistumisaste, info ind. 3696**
  
- **TEAviisari** -> Perusopetus -> Yhteiset käytännöt:
  - Kysymys 29.10. Onko koulussa yhteisesti sovittu käytäntö tai toimintaohje yksinäisyyden vähentämiseksi?
- **TEAviisari** -> Perusopetus -> Johtaminen -> Viimeisin kouluympäristön terveellisyys ja turvallisuus sekä kouluyhteisön hyvinvoinnin edistäminen sekä seuranta tiedossa:
  - Kysymys 15.1. Arvioitiinko viimeisimmässä tarkastuksessa seuraavia kouluyhteisön hyvinvointiin liittyviä asioita? Koulun ilmapiiri ja työrauha ja niiden edistäminen
- **TEAviisari** -> Perusterveydenhuolto -> Yhteiset käytännöt:
  - Kysymys 19) Onko terveyskeskuksessa kirjattu toimintaohje tuen ja ohjauksen tarjoamisesta seuraaville ryhmille?
    - Lapsille vanhemman kärsiessä mielenterveys- tai päihdeongelmista
    - Mielenterveyspotilaiden omaisille tai läheisille
    - Itsemurhavaarassa olevalle tai itsemurhaa yrittäneelle henkilölle
    - Itsemurhaa yrittäneen tai itsemurhan tehneen läheiselle
  - Kysymys 22) Selvitetäänkö terveyskeskuksessa määräaikaista terveystarkastuksista poisjäävien poisjäännin syy ja mahdollinen tuen tarve yhteisen kirjatun käytännön mukaan?
    - Äitiys- ja lastenneuvolassa
    - Kouluterveydenhuollossa
    - Opiskeluterveydenhuollossa
    - Suun terveydenhuollossa

### 3. Kokemustieto

Kyllä  Ei  Selvitetään

### 4. Palvelujärjestelmästä saatava tieto

Kyllä  Ei  Selvitetään

\*\*\*\*\*

## 4. Ehkäisevä päihdetyö, indikaattorit

### 1. Päihteiden saatavuus

- Mistä hankit viimeisen 30 päivän aikana käyttämäsi tupakkatuotteet? ([kouluterveyskysely](#))
- Miten hankit viime käyttökerralla nauttimasi alkoholijuomat? ([kouluterveyskysely](#))
- **Alaikäisten alkoholin tai savukkeiden ja sähkösavukkeiden ostoja vähittäismyynnistä, % info ind. 5365, 5367, 5366 (Sotkanet)**

### 2. Päihteiden käyttö

Sotkanet

- **Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta, % info ind. 4730, 4731, 4732, 4823**
- Nuuskaa päivittäin, % info ind. 335, 353, 344
- Pelaa rahapelejä viikoittain, % info ind. 3146, 3151, 3156
- Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, % info ind. 289, 3935, 3920
- Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran, % info ind. 290, 3937, 3922
- Kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa, % info ind. 488, 490, 489
- **Huolta herättävää päihteiden tai tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä tai rahapelaamista, % info ind. 5362, 5364, 5363**

[TEAvisari](#) -> Perusopetus -> Yhteiset käytännöt -> Seuranta ja tarveanalyysi

- Tupakoinnin ja päihteidenkäytön seuranta

### 3. Päihteiden vaikutus hyvinvointiin

Sotkanet:

- Tapaturma päihtyneenä lukuvuoden aikana, % info ind. 4885, 4887, 4886
- Poliisin tietoon tulleet rattijuopumustapaukset, % info ind. 3089
- Poliisin tietoon tulleet kaikki huumausainerikokset, % info ind. 3093
- **Päihdekiinniotot. [Elinympäristön tietopalvelu Liiteri.](#)**

### 4. Varhainen tunnistaminen ja avun saanti

- **Ehkäisevää päihdetyötä yhteisesti kirjattujen käytäntöjen mukaisesti toteuttavat peruskoulut, % peruskouluista info ind. 471 (Sotkanet)**

[TEAvisari](#) -> Perusopetus -> Yhteiset käytännöt -> Tupakoinnin ja päihteidenkäytön ehkäisy

- Kysymykset 29.7. Onko koulussa yhteisesti sovittu käytäntö tai toimintaohje päihteiden käytön ehkäisemisestä?
- Kysymys 29.11. Onko koulussa yhteisesti sovittu käytäntö tai toimintaohje tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisemisestä?

TEAviisari -> Perusterveydenhuolto -> Yhteiset käytännöt

- Kysymys 19) Onko terveyskeskuksessa kirjattu toimintaohje tuen ja ohjauksen tarjoamisesta seuraaville ryhmille? Päihdepotilaiden omaisille tai läheisille
- Alkoholinkäytön varhainen tunnistaminen: Kysymys 20) Onko ikäryhmittäinen alkoholin käyttöä kartoittava mittari (AUDIT-testi, nuorten päihdemittari ADSUME tai Yli 65-vuotiaiden Alkoholimittari tai muu vastaava) käytössä terveysaseman lääkärien ja terveydenhoitajien/sairaanhoitajien vastaanotolla?
- Tupakoinnin selvittäminen ja kirjaaminen: Kysymys 21) Koululaisen tupakkatuotteiden käytön selvittäminen, Koululaisen perheen tupakkatuotteiden käytön selvittäminen, Opiskelijan tupakkatuotteiden käytön selvittäminen ja Suun terveydenhuollossa

## 5. Kokemustieto

Kyllä  Ei  Selvitetään

## 6. Palvelujärjestelmästä saatava tieto

Kyllä  Ei  Selvitetään

\*\*\*\*\*

## 5. Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy, indikaattorit

### 1. Perheväkivalta

- **Kokenut vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten fyysistä väkivaltaa vuoden aikana, % info ind. 4890, 4956, 4957, 4958**
- Kokenut vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten henkistä väkivaltaa vuoden aikana, % info ind. 4891, 4959, 4961, 4960
- Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana, % info ind. 4938, 4940, 4939
- Kokenut seksuaaliväkivaltaa vuoden aikana, % info ind. 4941, 4943, 4942

### 2. Varhainen tunnistaminen ja avun saanti

- On saanut tukea perheessä kokemaan väkivaltaan koulun aikuisilta, % info ind. 4950, 4952, 4951 (Sotkanet)
- Oletko kertonut viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana perheessä kokemastasi henkisestä tai fyysisestä väkivallasta jollekin aikuiselle, johon luostat? (Kouluterveyskysely)
- TEAviisari -> Perusopetus -> Seuranta ja tarveanalyysi
  - Häiriöiden ja ongelmatilanteiden seuranta
- TEAviisari -> Perusterveydenhuolto -> Yhteiset käytännöt: Kysymys 19) Onko terveyskeskuksessa kirjattu toimintaohje tuen ja ohjauksen tarjoamisesta seuraaville ryhmille?

- Lähisuhde- ja perheväkivallan uhreille
- Lähisuhde- ja perheväkivallan tekijöille

### 3. Kokemustieto

Kyllä  Ei  Selvitetään

### 4. Palvelujärjestelmästä saatava tieto

Kyllä  Ei  Selvitetään

## 6. Painopisteiden koonti

### Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden tilassa huomioitavaa (vahvuudet ja huolen aiheet):

Tuen ja palvelujen saatavuudessa huomioitavaa:

Painopisteet:

### Ehkäisevä päihdetyö

Päihteiden saatavuus, huomioitavaa:

Päihteiden käyttö, huomioitavaa:

Päihteiden vaikutus hyvinvointiin, huomioitavaa:

Varhainen tunnistaminen ja avun saanti, huomioitavaa:

Painopisteet:

### Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy

Perheväkivalta, huomioitavaa:

Varhainen tunnistaminen ja avun saanti, huomioitavaa:

Painopisteet:

## HYVIÄ KÄYTÄNTÖJÄ OSALLISUUDESTA JA YHTEISKEHITTÄMISESTÄ

Ratkaisuja tuottava yhteiskehittäminen. ITU2 hanke.

<https://www.ouka.fi/oulu/yhteisotoiminta/itu2-hanke>

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK\\_Tyoelama19\\_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK_Tyoelama19_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Monialainen yhteistyö ja palveluohjaus. Ituz hanke.

<https://www.ouka.fi/oulu/yhteisotoiminta/itu2-hanke>

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK\\_Tyoelama19\\_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK_Tyoelama19_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Osallistuva budjetointi -toimintamalli yhdessä tekemiseen. Ituz hanke.

<https://www.ouka.fi/oulu/yhteisotoiminta/itu2-hanke>

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK\\_Tyoelama19\\_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK_Tyoelama19_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Mielenterveystyötä kehittämässä Ituz-olohuoneella.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK\\_Tyoelama19\\_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK_Tyoelama19_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Sosiaalinen kuntoutus nuorella. Ituz hanke.

[https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK\\_Tyoelama19\\_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y](https://www.theseus.fi/bitstream/handle/10024/336741/DIAK_Tyoelama19_WEB.pdf?sequence=2&isAllowed=y)

Kokemusasiantuntijatoiminta. Hyvän Mielen Talo.

<https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/kokemusasiantuntijatoiminta.html>

Pakka -toimintamalli ehkäisevään päihdetyöhön. <https://thl.fi/fi/web/alkoholitupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo-verkko-pakka-ehkaisevaan-paihde-tyohon>

# MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN, EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ SEKÄ LÄHISUHDE- JA PERHEVÄKIVALLAN EHKÄISEMINEN HYVINVOINTIKERTOMUKSESSA JA -SUUNNITELMASSA

## TSEKKAUSLISTAT



### 1. Lähtökohtana kuntalaisten kuuleminen

Kuntalaisten kuuleminen      Kyllä  Ei  Laitetaan toimeksi

#### Toimintamalleja:

Päihdetilannekysely, jolla kartoitetaan asukkaiden näkemyksiä paikallisesta päihdetilanteesta.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/verkko-pakka-ehkaisevaan-paihde-tyohon/toimivat-kaytannot-ja-tyokalut/paihdetilannekyselyt>

Päihdekädensäätö, katso linkin sivu 5.

<https://www.hyvinvointikertomus.fi/backend/api/document/attachment/8723151754.pdf>

Turvallisuuskysely. Esimerkkinä Rovaniemi.

<https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=0a9focea-bf7a-41f7-8b76-81fo3d2d6f2f>

### 2. Päätöksenteon ennakkovaikutusten arviointi

Mielenterveysvaikutusten ennakoarviointi käytössä

Kyllä       Ei       Selvitetään



### 3. Rakenteet

#### 1. Kuka johtaa monialaista MiePäVäki -työtä?

➤ *Kunnassa on määritelty toimielin, jonka vastuulle kuuluu*

	Kyllä	Ei	Selvitetään
1. Mielenterveyden edistäminen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Ehkäisevä päihdetyö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ei kukaan, taho nimetään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 2. Ketkä toimeenpanevat monialaisesti toteutettavia MiePäVäki asioita?

➤ *Kunnan kaikki toimialat ovat mukana monialaisessa yhteistyössä*

Kyllä  Ei  Selvitetään

➤ *Toimeenpanosta vastaavat kunnassa (monivalinta)*

1. Hyvinvointityöryhmä
2. Ept työryhmä
3. Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisyn yhteistyöryhmä
4. Hyvinvointiryhmän toiminta sisältää myös ehkäisevän päihdetyön
5. Hyvinvointiryhmän toiminta sisältää kaikki kolme teemaa
6. Ei kukaan, taho nimetään

➤ *Miten kolmas sektori ja muut toimijat kunnassa ovat mukana toiminnassa*

	Kyllä	Ei	Selvitetään
1. Eri järjestöt ovat mukana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Muita yhteistyötahoa on mukana (srk, yritykset, oppilaitokset, hankkeet, poliisi tai muut viranomaiset)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ei ole mukana, pyydetään	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 3. Kuka koordinoi?

➤ *Nimetty hyvinvointikoordinaattori tai vastaava, joka koordinoi myös MiePäVäki-asioita?*

Kyllä  Ei  Selvitetään

➤ *Nimetyt yhdyshenkilöt?*

	Kyllä	Ei	Selvitetään
1. Ehkäisevä päihdetyö	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Lähisuhde- ja perheväkivallan ehkäisy	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### 4. Lapset ja lapsiperheet

Kunta tukee perheiden yhteistä ajanviettoa lasten eri ikäkausina ja tarjoaa perheille matalan kynnyksen mahdollisuuksia saada tietoa ja keskustella vanhemmuudesta.

Kyllä  Ei

Miten?

Käytössä on vanhemmuuden tuen menetelmiä.

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Kiusaamisen ehkäisyn toimintaohjelma käytössä.

Kyllä  Ei  Vaatii kehittämistä

Mitä?

Lasten turvataitoja on kehitetty ja niiden osaamista mitataan.

Kyllä  Ei  Vaatii kehittämistä

Mitä?

Varhaiskasvatuksen toiminnassa on käytössä toimintamalleja tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi ja tasapainoisen kasvun tukemiseksi.

Kyllä  Ei  Vaatii kehittämistä

Mitä?

Tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot sekä arjen taidot, ongelmaratkaisutaidot, stressin sieto ja siitä palautumisen taidot toteutuvat osana opetussuunnitelmia.

Kyllä  Ei  Vaatii kehittämistä

Mitä?



Opettajilla ja yhteisöllisessä oppilashuollossa on käytössä konkreettisia välineitä kouluuyhteisön mielenterveyden ja myönteisen ryhmäytymisen vahvistamiseksi.

Kyllä  Ei  Vaatii kehittämistä

Mitä?

Sosiaali- ja terveystoimissa on käytössä vaikuttavia vanhemmuuden tuen menetelmiä

Kyllä  Ei  Vaatii kehittämistä

Mitä?

Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja, esimerkkejä

#### *MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN*

##### **Ammattilaisille:**

Toimiva lapsi & perhe -menetelmät: Lapset puheeksi -keskustelu.

<https://kasvuntuki.fi/tyomenetelmat/toimiva-lapsi-perhe-menetelmat-lapset-puheeksi-keskustelu/>

Varhainen vuorovaikutus (VaVu).

<https://thl.fi/fi/web/lastenneuvolakasikirja/terveystarkastusten-menetelmat/psykososiaalinen-kehitys/vavu>

Lapsen mieli - mielenterveyden edistäminen varhaiskasvatuksessa.

<https://mieli.fi/fi/tilattavat-koulutukset/lapsen-mieli-koulutus-varhaiskasvatukseen>

Huolen puheeksi ottaminen. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen)

Ihmeelliset vuodet. Ryhmämuotoinen ohjelma 3–12 -vuotiaiden

käyttäytymisongelmaisten ja käytöshäiriöisten lasten vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. <http://ihmeellisetvuodet.fi>

#### *EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ*

##### **Ammattilaisille:**

Pelit puheeksi varhaiskasvatuksessa. Kolmituntinen koulutus alle kouluikäisten lasten digipelaamisesta kaikille varhaiskasvatuksen ammattilaisille. EHYT ry. Maksullinen.

<https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/ammattilaisten-koulutukset/pelit-puheeksi-varhaiskasvatuksessa/>

Lapsi ja vanhempien alkoholinkäyttö – opas varhaiskasvatuksen työntekijöille  
[https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsi\\_ja\\_vanhempien\\_alkoholinkaytto\\_-\\_opas\\_varhaiskasvatuksen\\_tyontekijoille.pdf](https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/lapsi_ja_vanhempien_alkoholinkaytto_-_opas_varhaiskasvatuksen_tyontekijoille.pdf)

Jos sais kolme toivomusta – työkirja päihdeasioista varhaiskasvatuksen työntekijöille  
[https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/jos\\_sais\\_kolme\\_toivomusta\\_tyokirja\\_paihdeasioista\\_varhaiskasvatuksen\\_tyontekijoille.pdf](https://lasinenlapsuus.fi/sites/default/files/pdf/jos_sais_kolme_toivomusta_tyokirja_paihdeasioista_varhaiskasvatuksen_tyontekijoille.pdf)

## *KIUSAAMISEN, VÄKIVALLAN JA HÄIRINNÄN EHKÄISY*

### **Ammattilaisille:**

Kiusaamisen ehkäiseminen varhaiskasvatuksessa.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/varhaiskasvattajille/kiusaaminen-paivakodissa/>

”Turvakymppi”. Turvaio tukee keskustelua silloin, kun lapsi ja työntekijä puhuvat turvallisuuden ja turvattomuuden kokemuksista.

<https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/koulutus/turvaio-perehdytys/>

Toimenpideohjelman kiusaamisen, väkivallan sekä häirinnän ehkäisemiseksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. <https://minedu.fi/-/toimenpideohjelmakiusaamisen-ehkaisykeskiössä-resurssit-koulutus-jalainsaadannon-paivittaminen>

Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus 2020.

[https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen\\_vastainen\\_työ\\_kouluissa\\_ja\\_oppilaitoksissa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf)

Kivakoulu.fi ([www.kivakoulu.fi](http://www.kivakoulu.fi)). Kiusaamisen vastainen toimenpideohjelma.

Et ole yksin. Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishanke, jonka päämääränä on ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamista, seksuaalisen häirinnän ja kaikenlaisen väkivallan kokemuksia urheilussa. Kaikille urheilun parissa toimiville.

<https://www.etoleyksin.fi/>

Voimaperheet. Alle kouluikäisten lasten käytösongelmien hoitoon.

<https://kasvuntuki.fi/tyomenetelmat/voimaperheet/>

Ihmeelliset vuodet. Ryhmämuotoinen ohjelma 3–12 -vuotiaiden käyttäytymisongelmaisten ja käytöshäiriöisten lasten vanhemmille ja heidän kanssaan työskenteleville ammattilaisille. <http://ihmeellisetvuodet.fi>

### **Vanhemmille:**

Vanhemmille tukea perheen huoliin ja kriiseihin. Mannerheimin lastensuojelu liitto.

(<https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/kiusaaminen/>)

Vanhemmille tietoa ja tukea nettikiusaamisesta. Mannerheimin lastensuojelu liitto.  
<https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/hyvinvointia-digiajassa/nettikiusaaminen/>

## 5. Nuoret

Tuetaan nuoria elämän muutoskohdissa, kuten koulu- ja opiskeluympäristön vaihtuessa perusopetuksessa , lukiossa , ammattikoulussa , nuorisotyössä

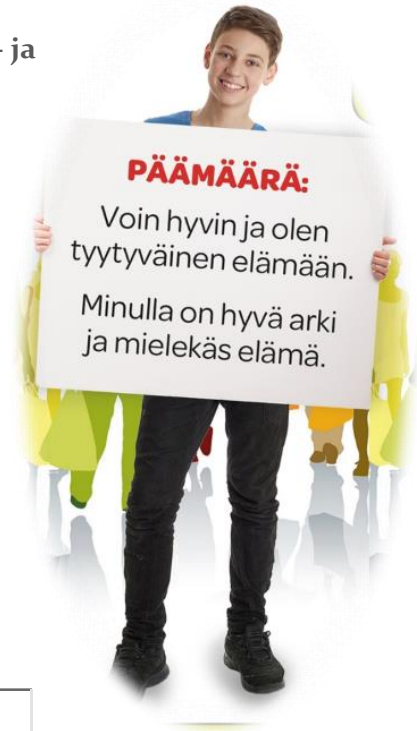
Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Miten?

Nuorten parissa toimivilla on käytössä toimintamalleja tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistamiseksi ja tasapainoisen kasvun tukemiseksi perusopetuksessa , lukiossa , ammattikoulussa , nuorisotyössä , harrastustoiminnassa .

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?



Opettajilla, nuorisotyössä ja harrastustoiminnassa ohjaajilla on käytössä konkreettisia välineitä nuorten mielenterveyden ja myönteisen ryhmäytymisen vahvistamiseksi.

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Mielen hyvinvoinnista puhutaan perusopetuksessa , lukiossa , ammattikoulussa , nuorisotyössä , harrastustoiminnassa .

Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Päihteet otetaan puheeksi perusopetuksessa , lukiossa , ammattikoulussa , nuorisotyössä , harrastustoiminnassa  koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Pelaaminen otetaan puheeksi perusopetuksessa , lukiossa , ammattikoulussa , nuorisotyössä , harrastustoiminnassa  ja koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Väkivalta otetaan puheeksi perusopetuksessa , lukiossa , ammattikoulussa , nuorisotyössä , harrastustoiminnassa  ja koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Etsivä nuorisotyö ja työpajatoiminta kunnassa. **Ovatko oikeita termejä?**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja, esimerkkejä

### *MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN*

#### **Ammattilaisille ja vanhemmille:**

Nuoren mielen ensiapu (NMEA) -kurssi on tarkoitettu henkilöille, jotka toimivat 7–18-vuotiaiden lasten ja nuorten parissa joko työnsä tai harrastuksensa puolesta. Kurssi sopii myös vanhemmille, jotka haluavat tietoa lasten ja nuorten mielenterveydestä.

<https://mieli.fi/fi/kehitt%C3%A4mist%C3%B6iminta/mielenterveysosaaminen/nuoren-mielen-ensiapu>

### **Ammattilaisille ja nuorille:**

Zekki kannustaa pohtimaan omaa hyvinvointia ja ohjaa matalan kynnyksen palveluihin. Zekki on tarkoitettu 15–25-vuotiaille nuorille sekä nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten työkaluksi. <https://www.zekki.fi/ammattilaisille/>

Huolen puheeksi ottaminen. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/varhainen-avoin-yhteistoiminta/huolen-puheeksi-ottaminen)

Aikalisätoiminta! Psykososiaalinen interventio kutsuntaikäisten nuorten miesten tai naisten syrjäytymiskehityksen ehkäisemiseksi. <https://www.aikalisatoiminta.fi/>

### **EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ**

#### **Ammattilaisille:**

Juteltaisko? Toiminnallinen ja vuorovaikutteinen päihdeoppituntimalli ja vanhempainilta 5.-6. -luokille. Ehyt ry. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihde-ja-pelikasvatusta-alakouluissa/juteltaisko-oppitunnit-ja-vanhempainillat/>

Smokefree rastirata 5.-6. -luokille ja yläluokkien terveystietoon. Toiminnallinen nikotiinituotteita ilmiönä pohdiskeleva aineisto. Ehyt ry. <http://smokefree.fi/rastirata/>

HUBU. Interaktiivinen päihdekasvatusmenetelmä sisältää oppitunnit 7.-9. -luokille, henkilöstökoulutuksen ja vanhempainillan. Ehyt ry. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihde-ja-pelikasvatus-ylakoulussa/hubu-oppitunnit/>

Nuuska-agentti toiminta. Nuorten vertaisosaajamallissa yläkouluikäiset nuuska-agentit pitävät 5.-6.-luokille toiminnallisia nuuskainfoja. Ehyt ry. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihde-ja-pelikasvatus-ylakoulussa/nuuska-agenttimalli/>

Pelitaidon oppitunnit ja vanhempainillat peruskouluikäisille. Ehyt ry. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihde-ja-pelikasvatus-ylakoulussa/pelitaito-oppitunnit-ja-vanhempainillat-ylakouluun/>

Pelitaidon ammattilaiskoulutukset. Tarjoaa tietoa ja työvälineitä lasten ja nuorten pelaamisen käsittelyyn. Ehyt ry. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/ammattilaisten-koulutukset/pelitaitoa-ammattilaisille/>

Päihdeilmiö toiselle asteelle: rastirata ja vuorovaikutteiset oppitunnit päihteistä ja päihdekulttuurista sekä Päihdeilmiö-opas. Ehyt ry. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihdekasvatus-toisen-asteen-oppilaitoksissa/paihdeilmio-oppitunti/>

Kannabisfaktapaketti ja koulutusmateriaali. Tietoa kannabiksesta ja sen käytöstä sekä välineitä keskusteluun nuorten kanssa. Ehyt ry. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/ammattilaisten-koulutukset/kannabiskoulutukset/>

Ryhmäilmiö on työkalu, joka auttaa ryhmien ohjaajia muodostamaan hyvinvoivia ryhmiä. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/kouluille-ja-oppilaitoksille/paihdekasvatus-toisen-asteen-oppilaitoksissa/ryhmailmio-koulutus/>

Opetusalan ammattilaiselle. Välineitä opetuksen tueksi, mm. PowerPoint-esityksiä päihhteistä, videoita, kannabisfaktapaketti ja materiaalipankki. <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/ammattilaisten-koulutukset/>

Päihdekasvatus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus-ja-valistus>

Päihde- ja pelikasvatus oppilaitoksissa - opas suunnitelmien tekoon ja varhaiseen tunnistamiseen (pdf 1327 kt). Aluehallintovirasto. <https://thl.fi/documents/605763/1475727/Julkaisu+85+LSAVI.pdf/bb788e88-1cb6-of8c-0a4a-14ac7d8d03e5?t=1610540563174>

Nuorten päihdemittari (ADSUME). [https://thl.fi/documents/605763/1475727/adsume\\_nuorten\\_paihdemittari\\_ja\\_toiminta\\_kaavio.pdf/ea421b8a-eb74-497d-9dd5-6b1aa56a92d6](https://thl.fi/documents/605763/1475727/adsume_nuorten_paihdemittari_ja_toiminta_kaavio.pdf/ea421b8a-eb74-497d-9dd5-6b1aa56a92d6)

## *KIUSAAMISEN, VÄKIVALLAN JA HÄIRINNÄN EHKÄISY*

### **Ammattilaisille:**

Toimenpideohjelman kiusaamisen, väkivallan sekä häirinnän ehkäisemiseksi kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2021. <https://minedu.fi/-/toimenpideohjelma-kiusaamisen-ehkaisemiseksi-keskiossa-resurssit-koulutus-ja-lainsaadannon-paivittaminen>

Kiusaamisen vastainen työ kouluissa ja oppilaitoksissa. Opetushallitus 2020. [https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen\\_vastainen\\_työ\\_kouluissa\\_ja\\_oppilaitoksissa.pdf](https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/kiusaamisen_vastainen_työ_kouluissa_ja_oppilaitoksissa.pdf)

Et ole yksin. Väestöliiton ja suomalaisen urheilun yhteishanke, jonka päämääränä on ennaltaehkäistä ja vähentää kiusaamista, seksuaalisen häirinnän ja kaikenlaisen väkivallan kokemuksia urheilussa. <https://www.etoyleysin.fi/>



## 6. Työikäiset

Kunta vahvistaa henkilöstönsä osaamista mielenterveyden edistämässä erityisesti silloin, kun työnkuvaan kuuluu tiivis vuorovaikutus asukkaiden kanssa.

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Työikäiset yksin olevat, työttömät, työelämän ulkopuolella olevat huomioitu. Esim. työttömien terveystarkastukset

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Tuetaan ihmisiä elämän muutoskohdissa, kuten elämänkriisien kohdatessa, eläkkeelle siirryttäessä.

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Kunta tarjoaa aikuisille mahdollisuuksia saada tietoa ja tukea mielen terveystaitojen ja osallisuuden vahvistamiseksi. Esim. Mt ensiapukoulutukset

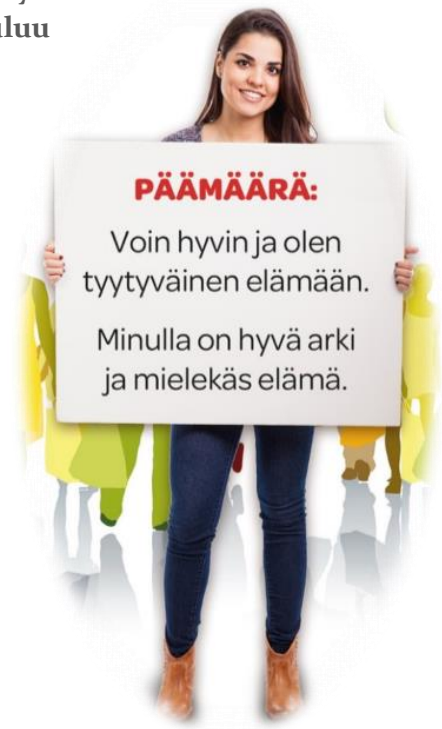
Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Kunta tekee yhteistyötä työpaikkojen ja yrittäjien kanssa työikäisen väestön mielenterveyden vahvistamiseksi

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?



**Päihteet otetaan puheeksi terveydenhuollossa , sosiaalihuollossa ,  
työpaikoilla , järjestöissä**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Pelaaminen otetaan puheeksi terveydenhuollossa , sosiaalihuollossa ,  
työpaikoilla , järjestöissä**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Väkivalta otetaan puheeksi terveydenhuollossa , sosiaalihuollossa ,  
työpaikoilla , järjestöissä**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Matalan kynnyksen palveluita saatavilla**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Asiakas ja palveluohjaus toimii**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Työpaikoilla päihdeohjelmat**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

## Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja, esimerkkejä

### *MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN*

#### **Yhdistyksille, järjestöille ja kuntalaisille:**

Mielenterveyden ensiapu 1. Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat vaalia ja vahvistaa omaa ja läheistensä mielenterveyttä.

<https://mieli.fi/fi/mielenterveydenensiapuyksi>

Mielenterveyden ensiapu 2. Koulutus on tarkoitettu kaikille, jotka haluavat saada tietoa mielenterveyden häiriöistä ja niiden kohtaamisesta sekä mielenterveyden häiriöiden ensiavusta. <https://mieli.fi/fi/mielenterveydenensiapukaksi>

Mielenterveystalo tarjoaa kaikenikäisille kuntalaisille ja kunnassa toimiville ammattilaisille tietoa, tukea ja työvälineitä mielenterveyden edistämiseen ja kuntoutumiseen erilaisista mielenterveyshäiriöistä. Lisää tietoa:

<https://www.mielenterveystalo.fi/pages/default.aspx>

### *EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ*

#### **Ammattilaisille:**

Tupakkatuotteet ja puheeksiotto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/tupakka>

Alkoholi ja puheeksiotto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/alkoholi>

Huumeet ja puheeksiotto. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/huumeet>

Rahapelaaminen puheeksi.

[https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137628/THL\\_Rahapelaaminen\\_puheeksi\\_A4\\_WEB\\_26.2.19%282%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137628/THL_Rahapelaaminen_puheeksi_A4_WEB_26.2.19%282%29.pdf?sequence=4&isAllowed=y)

[https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2016/04/EHYT\\_Huoneentaulu\\_A5\\_Rahapelaaminen.pdf](https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2016/04/EHYT_Huoneentaulu_A5_Rahapelaaminen.pdf)

A-klinikkasäätiön puheeksioton verkkokurssit. <https://otapuheeksi.fi/>

Ehkäisevän päihdetyön osaaja. Koulutus tarjoaa tietoa ja ehkäisevän päihdetyön menetelmiä ammattilaisten käyttöön.

<https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/ammattilaisten-koulutukset/ehkaisevan-paihdeetyon-osaaja/>

#### **Työyhteisöille:**

HUUGO. Auttaa työyhteisöjä ennaltaehkäisemään, tunnistamaan, kohtaamaan ja ratkaisemaan työpaikkojen päihdeongelmia. <http://www.huugo.fi/>

Rahapelihaittojen ehkäisy työelämässä. <http://www.huugo.fi/>

#### **Yhdistyksille, järjestöille ja kuntalaisille:**

Ensihuoli-koulutus. Kaikille avoin vertaistukeen perustuva koulutus puheeksioton kynnyksen madaltamiseksi (ei ammattilaisille). <https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/yleisokoulutukset/ensihuoli/> Tilaukset: [sinikka.korpela@ehyt.fi](mailto:sinikka.korpela@ehyt.fi)

Ottomitta. Alkoholinkäytön omaseurantaan. <https://ehyt.fi/tuote/ottomitta-sovellus-alkoholinkayton-seurantaan/>

#### **LÄHISUHDE- JA PERHEVÄKIVALLAN EHKÄISY**

Lähisuhde- ja perheväkivallan varhainen puheeksiotto ja puuttuminen. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta)

Ota väkivalta puheeksi. <https://ensijaturvakotienliitto.fi/tukea-ammattilaiselle/perhe-ja-lahisuhdevakivalta/ota-vakivalta-puheeksi/>

Marak -toimintamalli. Vakavan parisuhdeväkivallan riskinarvioinnin ja uhrin auttamisen moniammatillinen menetelmä. [https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon\\_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta/marak](https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lahisuhdevakivalta/marak)

## 7. Ikäihmiset

Ikääntyneille on tarjolla vertaisryhmiä mielenterveystaitojen ja osallisuuden vahvistamiseksi sekä toimintaa, joka edistää ja ylläpitää ikääntyneiden sosiaalisia suhteita.

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Mielenterveysasiat otetaan puheeksi terveydenhuollossa , sosiaalihuollossa , järjestöissä

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Päihteet otetaan puheeksi terveydenhuollossa , sosiaalihuollossa , järjestöissä

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Pelaaminen otetaan puheeksi terveydenhuollossa , sosiaalihuollossa , järjestöissä

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

Väkivalta otetaan puheeksi terveydenhuollossa , sosiaalihuollossa , järjestöissä

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?



Tuetaan ihmisiä elämän muutokohdissa, kuten elämäncrisien kohdatessa, eläkkeelle siirryttäessä terveydenhuollossa , sosiaalihuollossa , järjestöissä

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

### Omaistoimintaa tuetaan

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

### Ikääntyneiden turvallisuus on otettu huomioon

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

### Hyviä käytäntöjä ja toimintamalleja, esimerkkejä

#### *MIELENTERVEYDEN EDISTÄMINEN*

Ikääntyneiden mielenterveys. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/ikaantyneiden-mielenterveys>

Omaistoiminta. <https://www.hyvanmielentalo.fi/toiminta-ja-palvelut/omaistoiminta.html>

Ystäväpiiri-toiminta. <https://vtkl.fi/toiminta/ystavapiiri>

#### *EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ*

Alkoholinkäytön puheeksiotto ikääntyneiden palveluissa.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/alkoholinkayton-puheeksiotto-ja-mini-interventio/puheeksiotto-ikaantyneiden-palveluissa>

Otetaan selvää! Ikääntyminen, alkoholi ja lääkkeet.

<https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/69986/Es200606.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

#### *LÄHISUHDE- JA PERHEVÄKIVALLAN EHKÄISY*

Ikäihmisten kaltoinkohtelu. <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/lahisuhdevakivallan-tunnistaminen>

## 8. Kaikki ikäryhmät

**Kunta tarjoaa eri ikäisille matalan kynnyksen mahdollisuuksia päästä kulttuuri- ja liikuntaharrastuksiin (järjestötoiminta) sekä lähiluontoon**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Elinympäristö on rakennettu huomioiden mielenterveyskysymykset**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Muutoksia tehdessä huomioidaan mielenterveyden edistämisen näkökulma**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Esteetön, esteetön, palveluiltaan toimiva, vuorovaikutusta lisäävä ja turvallinen asuinympäristö**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Luonnosta rauhaa ja rentoutta**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Turvallisuussuunnitelma**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Mielenterveys- ja ehkäisevän päihdetyön suunnitelma**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Pakka -toimintamalli käytössä**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Kunnassa on käytössä osallistavia, osallisuutta vahvistavia paneeleja ja yhteiskehittämistä**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Varhainen puuttuminen ja tarvittaessa palveluihin ohjaaminen on vakiintunut osaksi kunnan eri palvelujen toimintaa**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?

**Ammattilaisten käyttöön on vakiintunut vaikuttavia puheeksi ottamisen menetelmiä**

Kyllä  Ei  Vaatii toimenpiteitä

Mitä?



## 8. Seuranta ja arviointi

### Suunnitteluvaiheen arviointi

- Mitä valitaan painopisteiksi
- Ennakkovaikutusten arviointi

### Toimenpidevaiheen arviointi

- Toteutuvatko toimenpiteet
- Missä laajuudessa
- Tavoittaako asukkaat
- esim. oppilaitoksiin koulutettu toimijoita, mutta ne eivät ole siirtyneet käytännöksi

### Jälkikäteisvaiheen arviointi

- mitä vaikutuksia toimenpiteillä on ollut (indikaattoreiden seuranta)
- tarkastuslautakunta

### Oppiminen

- uusi suunnitelma ja korjausliikkeet

### Liite: Lisää indikaattoreita

- Mielenterveys info 199. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?g=199>
- Alkoholi, tupakka ja riippuvuudet info 340. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?g=340>
- Väkivalta. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=v%C3%A4kivalta>
- Väkivaltarikokset. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=v%C3%A4kivaltarikokset>
- Perheväkivalta. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=perhev%C3%A4kivalta>
- Lähisuhdeväkivalta. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=l%C3%A4hisuhdev%C3%A4kivalta>
- Seksuaalinen väkivalta. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=seksuaalinen%20v%C3%A4kivalta>
- Seksuaalinen häirintä. <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?q=seksuaalinen%20h%C3%A4irint%C3%A4>



7 15.3.2021

## Tukipaketin on tehnyt MiePäVäki -verkosto

- Alapuranen Minna, Oulun kaupunki
- Fors Raija, PSAVI
- Harju Janika, POPsote, hyte
- Himanka Saija, Ehyt ry
- Härmä Liisa, Kaol
- Jaakkonen Jari, POPsote, sote
- Järvi Leea, PPSHP
- Järvi Riku-Matti, Oulun srk
- Ilvonen Matti, Kaol
- Klanto Tellervo, Oulun srk
- Kiviniemi Liisa, OAMK
- Kontula Nina, Oulun kriisikeskus
- Korpela Sinikka, Ehyt ry
- Luokkanen Terhi, Oulun ensi- ja turvakoti ry
- Mursu Netta, POPsote, sote
- Mäkelä Timo, PSAVI
- Mämmi-Laukka Leena, POPsote, lape
- Nilosääri Eveliina, Oulun ensi- ja turvakoti ry
- Oikarinen Arja, KAMK
- Ojala Aini, OAMK
- Ohtamaa Anita, POPsote, hyte
- Peltovuori Solja, Hyvän mielen talo ry
- Piippo Terttu, POPsote, hyte
- Pikkarainen Saara, Kainuun sote
- Ravellin Teija, KAMK
- Rytty Sirkka, Oulun kaupunki
- Salonen Marja, Oulun kaupunki
- Stewart Kirsi-Marja, PSAVI
- Säävälä Hannu, POPsote, sote
- Väättövaara Tiina, Vaelan kunta
- Vaskivuo Saku, PSAVI
- Viljas Mari, POPsote, sote
- Vuokila-Oikkonen Päivi, Diak
- Vähäkuopus Katja, POPsote, hyte
- Wiens Varpu, Diak, Sokra-hanke



Aluehallintovirasto