

13.11.2023

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma



LAPINLAHTI

Sisällys

| | |
|--|----|
| Johdanto | 2 |
| Taustaa | 2 |
| Ehkäisevä päihdetyö | 2 |
| Ehkäisevä päihdetyön on monimuotoista | 3 |
| Ehkäisevä päihdetyö palvelee koko väestöä | 3 |
| Ehkäisevän päihdetyön järjestämiseen liittyvä lähdemateriaali | 4 |
| Ehkäisevä mielenterveystyö | 4 |
| Mielenterveys | 4 |
| Mielen hyvinvoinnin edistäminen | 5 |
| Tilastotietoa Lapinlahdelta | 7 |
| Kunta, hyvinvointialue, kolmas sektori ja muut toimijat ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön toteuttajina | 14 |
| Kaikki toimijat | 14 |
| Varhaiskasvatus | 15 |
| Perusopetus ja lukio | 15 |
| Nuorisotoimi | 15 |
| Kulttuuri ja liikunta | 16 |
| Työllisyyspalvelut | 16 |
| Kunnan tekninen toimi, kaavoitus | 16 |
| Seurakunta ja järjestöt | 16 |
| Sosiaali- ja terveystyö | 16 |
| Elinkeinoelämä | 16 |
| Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön tavoitteet Lapinlahdella 2023–2025 | 16 |
| Lähteet | 17 |

Johdanto

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma (ept/emt-suunnitelma) tukee Lapinlahden kunnan hyvinvointisuunnitelman tavoitteita ja jatkossa päivittyy sen kanssa samassa rytmissä valtuustokausittain. Edellinen kunnan mielenterveys- ja päihdetyön suunnitelma on laadittu vuosille 2018–2020. Päivitystyö on viivästynyt ja siksi nykyisen suunnitelman laadinta on aloitettu kesken valtuustokauden, keväällä 2023.

Ept/emt-suunnitelman lähtökohtana on arjessa tehtävä ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö, joka tulee huomioida kaikissa palveluissa ja ikäryhmissä. Päihdehaitoilta suojaavia ja mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä tulee ylläpitää ja riskitekijöitä vähentää. Tämä on tärkeää huomioida myös päätöksenteossa, varmistamalla riittävät resurssit ja edellytykset esimerkiksi kuntalaisten palveluiden tuottamisessa.

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on aina kustannustehokkaampaa kuin korjaava työ. Pitkäjänteinen päihde- ja mielenterveystyö vähentää myös inhimillistä kärsimystä ja varmistaa kuntalaisten työ- ja toimintakyvyn myös tulevaisuudessa. Ehkäisevässä päihdetyössä tehdään yhteistyötä eri hallinnonalojen, oppilaitosten, seurakunnan ja kolmannen sektorin sekä elinkeinoelämän, poliisin ja valvontaviranomaisten kanssa. Ehkäisevässä mielenterveystyössä poliisilla ja valvontaviranomaisella ei ole nimettyä roolia.

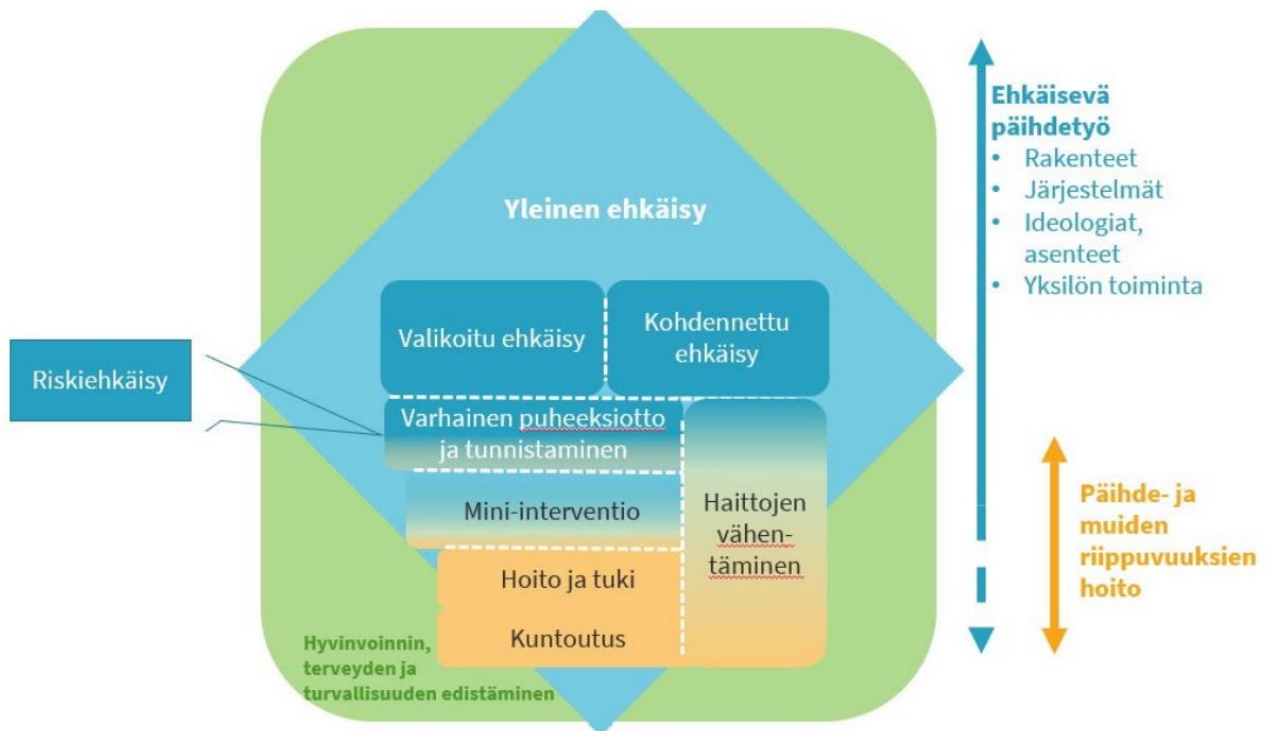
Taustaa

Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö on osa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä. Sen tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden käytön aiheuttamia haittoja niin päihteiden käyttäjille, heidän läheisilleen kuin yhteiskunnallekin. Työn tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä päihteiden käytöstä ja niihin liittyvistä ilmiöistä sekä edistää perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista päihteisiin liittyvissä asioissa. (THL)

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015 määrittelee, mitä toimia ehkäisevän päihdetyön tulee sisältää. Lain mukaan ehkäisevä päihdetyö kattaa alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisyn. Päävastuu ehkäisevästä päihdetyöstä kuuluu kunnalle, mutta sitä tehdään yhteistyössä hyvinvointialueen kanssa ja hyvinvointialue on veloitettu tarjoamaan kunnalle asiantuntijatukea.

Ehkäisevää päihdetyötä on kaikki toiminta, mikä tukee yksilön fyysistä- ja psyykkistä hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta. Sen vuoksi ehkäisevä päihdetyö on hyvin laaja-alaista ja linkittyy voimakkaasti yhteen mielen hyvinvoinnin kanssa. Laajasti ajateltuna ehkäisevää päihdetyötä tehdään käytännössä kaikilla kunnan toimialoilla (kuva 1.). On myös kohdennettuja toimia, joiden tarkoitus on pelkästään ehkäisevä päihdetyö ja osittain nämä toimet limittyvät riippuvuuksien hoidon kanssa.



Kuva 1. Ehkäisevän päihdetyön sijoittuminen päihdetyön kokonaisuudessa (THL)

Ehkäisevä päihdetyön on monimuotoista

Ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan päihteiden kysyntään ja saatavuuteen ja sitä kautta päihteiden käyttöön. Työn on aina perustuttava tutkittuun tietoon ja tieteelliseen näyttöön päihteiden käytöstä ja siitä aiheutuvista haitoista. Käytännön toimintaan on kehitetty monia hyväksi havaittuja menetelmiä ja toimintamalleja.

Kysyntään voidaan vaikuttaa esimerkiksi vuorovaikutteisella päihdekasvatuksella ja viestinnän keinoin, eli tarjoamalla tietoa päihteistä ja niiden vaikutuksista ja motivoimalla ihmisiä tekemään hyvinvointia edistäviä valintoja. Yhteisöissä tehtävä päihdetyö kattaa laajan joukon erilaisia toimia.

Päihteiden saatavuuteen voidaan vaikuttaa erilaisilla viranomaisten toimilla, joilla rajoitetaan ja säädelään päihteiden myyntiä tai anniskelua esimerkiksi ravintoloissa tai julkisissa tiloissa ja tilaisuuksissa. Saatavuuden rajoittamiseen tähtääviä toimia tehdään myös yhteistyönä viranomaisten, järjestöjen ja alkoholia myyvien ja markkinoivien elinkeinonharjoittajien kanssa. Tähän avuksi on kehitetty Pakka-toimintamalli, jonka käyttöönotto on kirjattu yhdeksi toimenpiteeksi Lapinlahden hyvinvointisuunnitelmaan vuosille 2021–2025.

Pakka-toimintamalli on paikallisten alkoholi-, tupakka- ja rahapelihaittojen ehkäisyyn kehitetty menetelmä, jota toteutetaan kunnassa koko yhteisön voimin. Pakka-mallissa saatavuuden sääntely tuodaan osaksi ehkäisevää päihdetyötä. Tavoitteena on rajoittaa ikärajavaltovottavien tuotteiden eli alkoholin, tupakan ja rahapeliin saatavuutta. Saatavuuden sääntelyllä ehkäistään alaikäisille myyntiä ja päihtyneille anniskelua. Pakka-malli perustuu kunnan eri toimijoiden, viranomaisten ja paikallisen elinkeinon yhteistyölle. Myös kuntalaiset otetaan mukaan toimintaan. (THL)

Ehkäisevä päihdetyö palvelee koko väestöä

Päihdehaittojen ehkäisyyn tarvitaan koko yhteiskunta ja vastaavasti koko väestö on ehkäisevän päihdetyön kohteena. Pitkäjänteinen ehkäisevä päihdetyö vähentää inhimillistä kärsimystä, sosiaali- ja

terveyspalvelujen tarvetta sekä väestöryhmien välisiä terveyseroja, lisää työn tuottavuutta ja varmistaa väestön työ- ja toimintakyvyn myös tulevaisuudessa.

Ehkäisevän päihdetyön järjestämiseen liittyvä lähdemateriaali

- Lakiehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015
- Lakisosaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021
- Alkoholilaki 28.12.2017/1102
- Sosiaali- ja terveysministeriön asetus alkoholilain valvonnasta 158/2018
- Pakka-toimintamalli ehkäisevään päihdetyöhön THL:n ohje
- Tupakkalaki 29.6.2016/549
- Arpajaislaki 23.11.2001/1047

Ehkäisevä mielenterveystyö

Ehkäisevä mielenterveystyö on osa hyvinvoinnin edistämistä. Se linkittyy vahvasti ehkäisevään päihdetyöhön sillä riippuvuudet heikentävät mielenterveyttä ja mielenterveyden haasteet taas lisäävät riskiä riippuvuuksien muodostumiselle.

Mielenterveys on laaja käsite, vaikka se usein ajatellaan vain mielen sairauksien poissaoloksi. Mielenterveyttä tukevat kaikki elämän osa-alueet, jotka lisäävät sekä fyysistä että psyykkistä hyvinvointia ja tarjoavat mielekästä sisältöä elämään ja antavat merkityksellisyyden kokemusta. Mielen hyvinvointia voi edistää niin yksilön kuin yhteiskunnankin tasolla.

Mielenterveys

Mielenterveys on henkisen hyvinvoinnin tila, joka auttaa selviytymään elämän normaaleista rasituksista, toteuttamaan omia kykyjään, oppimaan, tekemään töitä sekä olemaan mielekkäällä tavalla osa jotain yhteisöä. Se on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Mielenterveys tukee yksilöllistä ja yhteisöllistä päätöksentekoa, luo edellytykset rakentaa ihmissuhteita ja muokata maailmaa, jossa elämme. (WHO)

Yksilön tasolla mielen hyvinvointia tukevat riittävä uni, terveyttä edistävä ravitsemus, liikunta, mielekäs tekeminen, hyvät ihmissuhteet ja arvojen mukainen elämä. Näitä eri osa-alueita kuvaa mielenterveyden käsi (kuva 2). Jos yksi osa-alue ei toimi kunnolla on yksilön koko mielenterveys uhattuna. Yhteiskunta luo edellytyksiä sille, että nämä eri osa-alueet ovat tukemassa yksilön hyvinvointia.

Mielenterveyden käsi



Kuva 2. Mielenterveyden käsi (mieli.fi).

Mielen hyvinvoinnin edistäminen

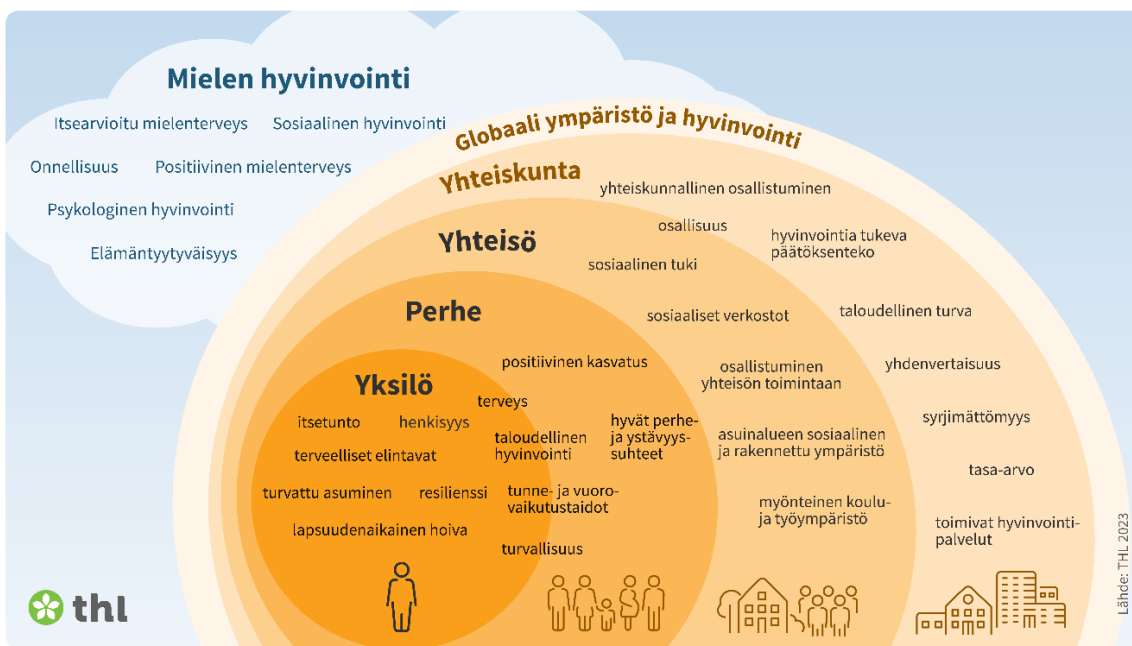
Edistämisen- ja ennaltaehkäisytoimet pohjautuvat mielenterveyden yksilöllisten, sosiaalisten ja rakenteellisten tekijöiden tunnistamiseen ja sen perusteella tehtävään riskien vähentämiseen, kestävyiden kehittämiseen ja mielenterveyttä tukevien ympäristöjen luomiseen. Ehkäisevä työ voidaan kohdentaa yksilöille, tietyille ryhmille tai kokonaisille väestöryhmille. Esimerkkejä mielenterveyden suojaavista ja riskitekijöistä on esitetty taulukossa 1.

| | Suojaavat tekijät | Riskitekijät |
|----------|---|---|
| Yksilö | Myönteinen kuva itsestä | Matala itsetunto |
| | Hyvät selviytymistaidot | Heikot selviytymistaidot |
| | Kiintymys perheeseen | Turvaton varhainen vuorovaikutus- ja kiintymyssuhde |
| | Sosiaaliset taidot | Heikko itsepystyvyyden tunne |
| | Hyvä fyysinen terveys | Fyysinen tai älyllinen kehitysviive |
| Yhteisöt | Myönteinen varhainen vuorovaikutussuhde | Hyväksikäyttö ja väkivalta |
| | Tukea antavat ja välittävät vanhemmat / perhe | Erot ja menetykset |
| | Hyvät vuorovaikutustaidot | Viiteryhmien taholta tapahtuva hylkiminen |
| | Tukea antavat sosiaaliset verkostot | Sosiaalinen eristyneisyys |
| | Tunne yhteisöön kuulumisesta | |
| | Osallisuus yhteisössä | |

| | | |
|-----------|---|--|
| Rakenteet | Turvallinen asuinympäristö | Väkivalta ja rikollisuus asuinympäristössä |
| | Miellyttävä elinympäristö | Köyhyys, kodittomuus |
| | Taloudellinen turvallisuus | Taloudellinen turvattomuus |
| | Työllistyminen | Työttömyys |
| | Myönteiset kokemukset koulusta / opinnoista | Epäonnistuminen koulussa / opinnoissa |
| | Tukipalveluita tarjolla | Tukipalvelujen puute |

Taulukko 1. Esimerkkejä mielen terveyttä suojaavista sekä riskitekijöistä (Barry M., 2007).

Ennaltaehkäisevä työ tehdään pääasiassa muualla kuin terveydenhuollossa (kuva 3). Siksi edistämisen- ja ennaltaehkäisyohjelmien tulisi koskea erityisesti varhaiskasvatusta, koulua, työelämää, vapaa-aikatoimea, kolmatta sektoria, ympäristöä ja rakentamista. Terveystuella voi vaikuttaa merkittävästi sisällyttämällä edistämisen- ja ehkäisytoimia terveyspalveluihin sekä edistämällä monialaista yhteistyötä.



Kuva 3. Mielen hyvinvoinnin edistäminen eri ympäristöissä (THL).

Mielen terveyttä edistäviä tekijöitä vahvistetaan (THL):

- lisäämällä yksilön tai yhteisön sietokykyä ja joustavuutta
- kehittämällä selviytymistaitoja
- parantamalla elämänlaatua ja tyytyväisyyttä
- tukemalla hyvää itsetuntoa ja hyvinvoinnin tunnetta
- noudattamalla terveellisiä elintapoja
- lisäämällä sosiaalista tukea
- vahvistamalla fyysisen, sosiaalisen, emotionaalisen ja psyykkisen terveyden tasapainoa
- lisäämällä taloudellista turvallisuutta
- luomalla tukea antavat asumisolosuhteet ja elinympäristö.

Lasten ja nuorten mielen terveyden edistäminen on yksi tärkeimmistä mielen terveyden edistämisen prioriteeteista. Lapsuuden mielen hyvinvoinnilla luodaan pohja myös aikuisuuden mielen hyvinvoinnille. Lasten ja nuorten mielen hyvinvoinnin pohja rakentuu kotona, joten tuen pitää kohdistua koko perheeseen. Lisäksi

ennaltaehkäiseviä toimia tehdään muun muassa varhaiskasvatuksessa, koulussa, nuorisotoimessa ja harrastuksissa.

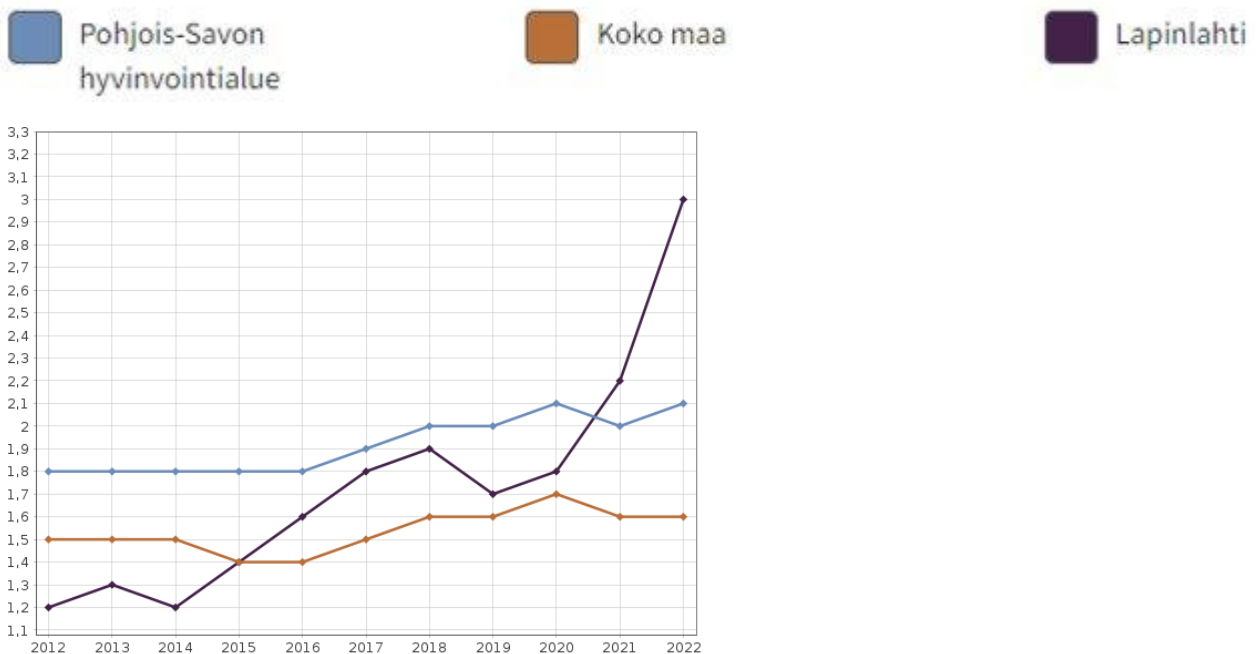
Työikäisillä mielen hyvinvointia yleisesti ottaen tukee työssä käynti. Työn luonne on kuitenkin muuttunut stressaavammaksi ja työllisyystilanne epävarmemmaksi. Molemmat haastavat työikäisten mielenterveyttä ja mielenterveyssyyt ovatkin yleisin syy sairauspäivärahan saamiselle Suomessa.

Ikääntyneillä sekä psyykkiseen kuormittuneisuuteen että heikkoon elämänlaatuun ovat yhteydessä yksinäisyys, mielenterveys-, uni- ja terveysongelmat sekä riittämättömät tulot. Etenkin osallisuuden mahdollisuuksien lisääminen ja sitä kautta yksinäisyyden vähentäminen ovat asioita, joihin voidaan hakea ratkaisuja terveydenhuollon ulkopuolelta.

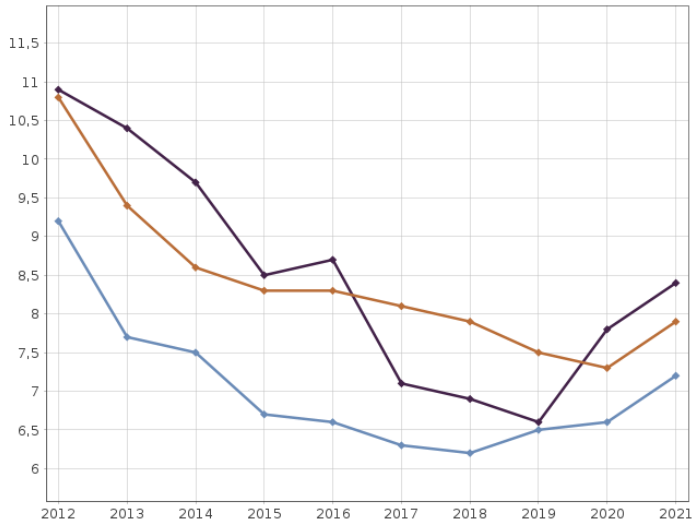
Tilastotietoa Lapinlahdelta

Seuraavat indikaattorit esittelevät alkoholi, nikotiini, huume ja mielenterveyden indikaattoreita Lapinlahden osalta. Indikaattoreissa tilannetta verrataan Pohjois-Savon hyvinvointialueen ja koko maan tilanteeseen

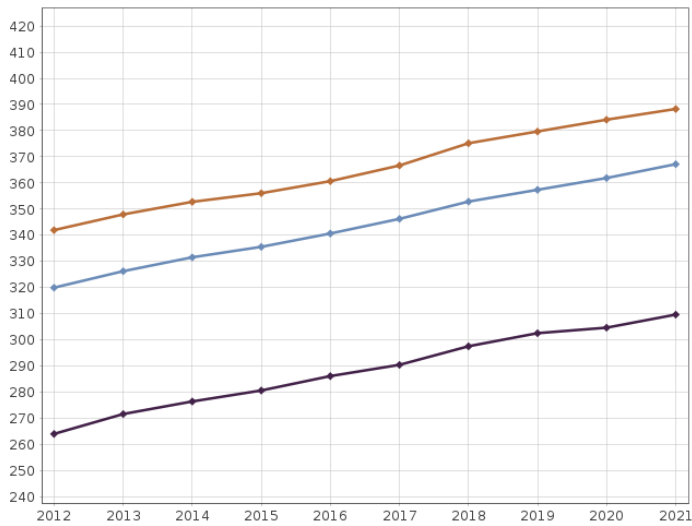
Sosioekonomiset tekijät joko suojaavat tai lisäävät riskiä päihteidenkäytölle. Haitallisen päihteiden käytön riskiä voidaan ennustaa tietyillä yhteiskunnallisilla indikaattoreilla. Näitä ovat muun muassa kodin ulkopuolelle sijoitettujen lasten määrä, koulutustasomittain ja työkyvyttömyyseläkettä saavien määrä. Lapinlahdella on matala koulutustaso, koulutuksen ulkopuolelle jää koko ajan kasvava joukko nuoria ja työkyvyttömyyseläkettä saavien määrä on korkeampi kuin koko maassa tai Pohjois-Savossa. Kodin ulkopuolelle sijoitettavien lasten määrä on ollut kasvussa koko ajan viimeisen kymmenen vuoden aikana.



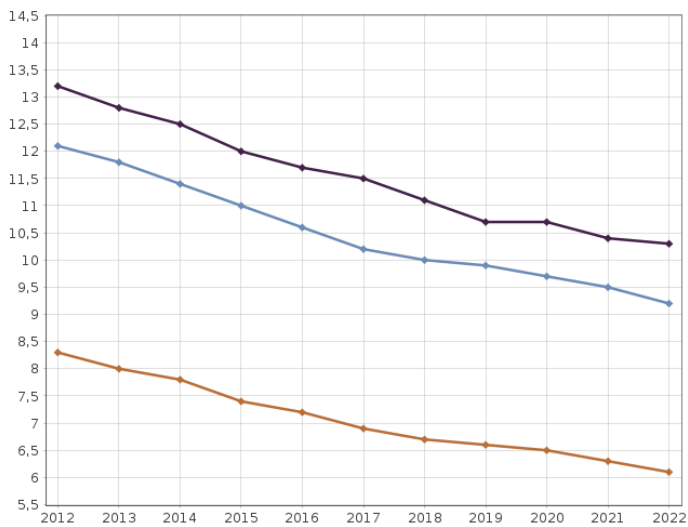
Kuva 4. Kodin ulkopuolelle sijoitetut 0–17-vuotiaat (Sotkanet).



Kuva 5. Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17–24-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet).

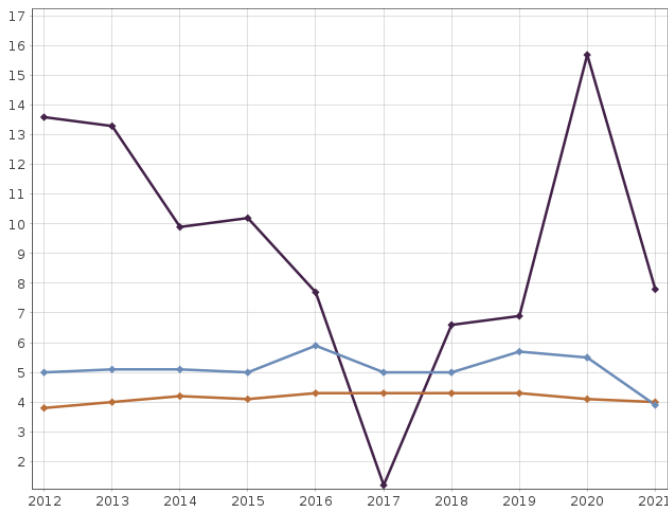


Kuva 6. Koulutustasomittain (Sotkanet).



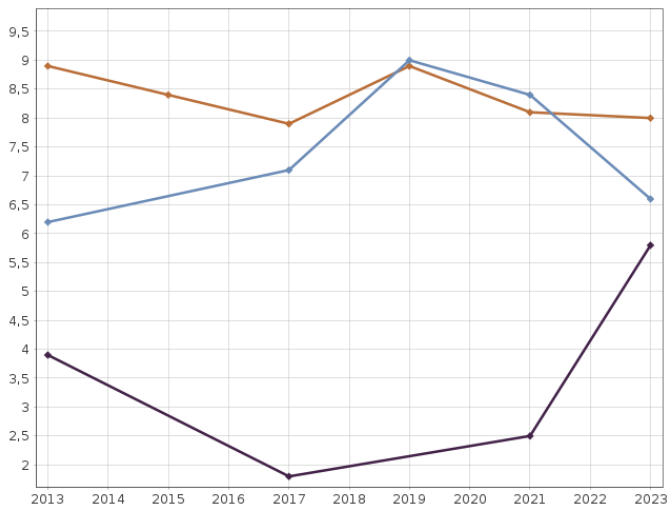
Kuva 7. Työkyvyttömyyseläkettä saavat 25–64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet).

Yli 65-vuotiaat ovat Lapinlahdella useammin päihteiden vuoksi sairaalahoidossa kuin muualla maassa. Tämä näkyy myös siinä, että kaatumisiin tai putoamisiin johtavia tapaturmia ja niistä seuranneita sairaalajaksoja on ikäihmisillä Lapinlahdella muuta maata enemmän.

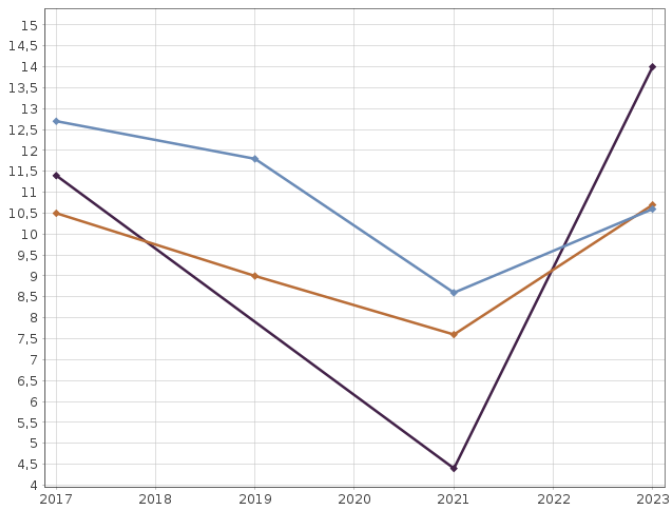


Kuva 8. Päihdesairauksien vuodeosastohoitojaksot 65 vuotta täyttäneillä / 1 000 vastaavan ikäistä (Sotkanet).

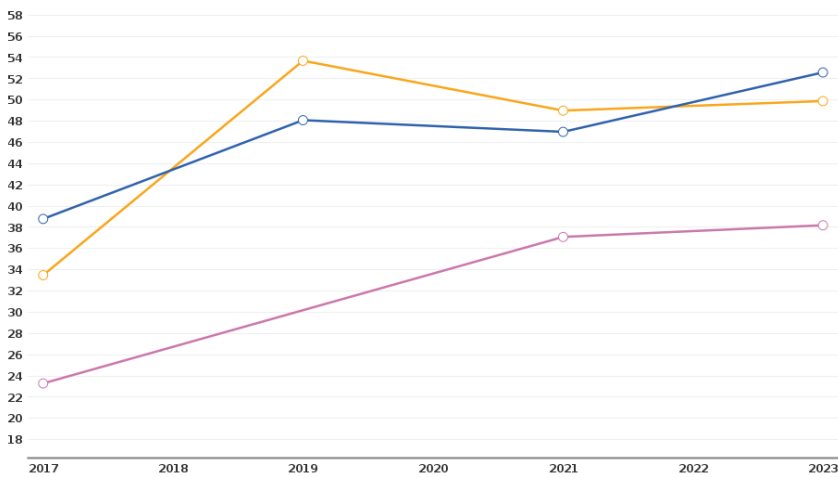
Nuorten kouluterveyskyselyssä näkyy suhtautumisen muuttuminen positiivisemmaksi päihteitä, nikotiinituotteita ja huumeita kohtaan. Etenkin nikotiinituotteiden käytössä on tapahtunut iso muutos, mitä osaltaan voi selittää sähkösavukkeiden suosion kasvu. Humalajuominen on ollut laskussa viimeisen kymmenen vuoden aikana mutta yleistynyt jälleen 2020-luvun alussa. Huumeiden hankkimista pitää helppona jo 37 % 8. ja 9. luokan oppilaista, mikä osaltaan näkyy myös huumeekokeilujen määrän lisääntymisenä.



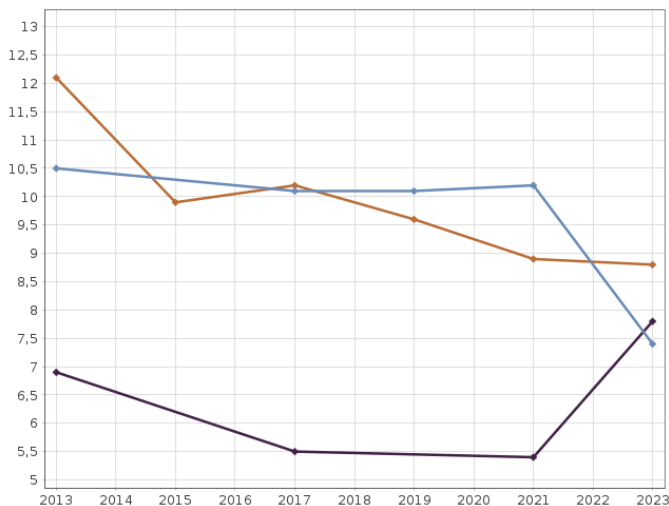
Kuva 9. Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran, % 8. ja 9. luokan oppilaista (Sotkanet).



Kuva 10. Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta, osuus 8. ja 9. luokan oppilaista (Sotkanet).



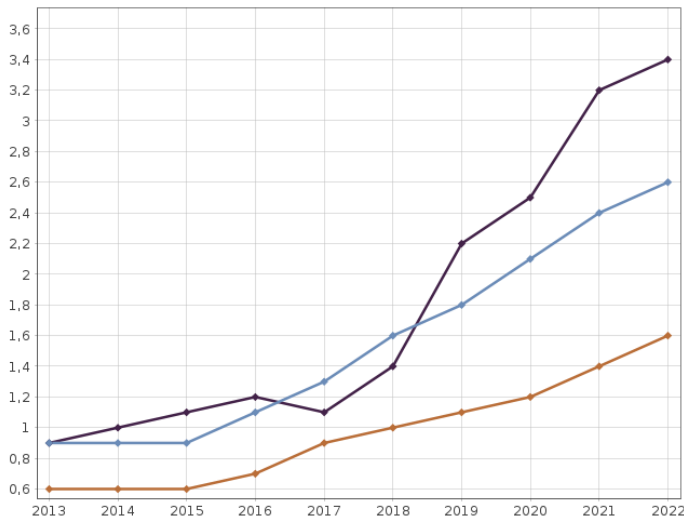
Kuva 11. Omalla paikkakunnalla helppo hankkia huumeita, % 8. ja 9. luokan oppilaista (2017-) (Sotkanet).



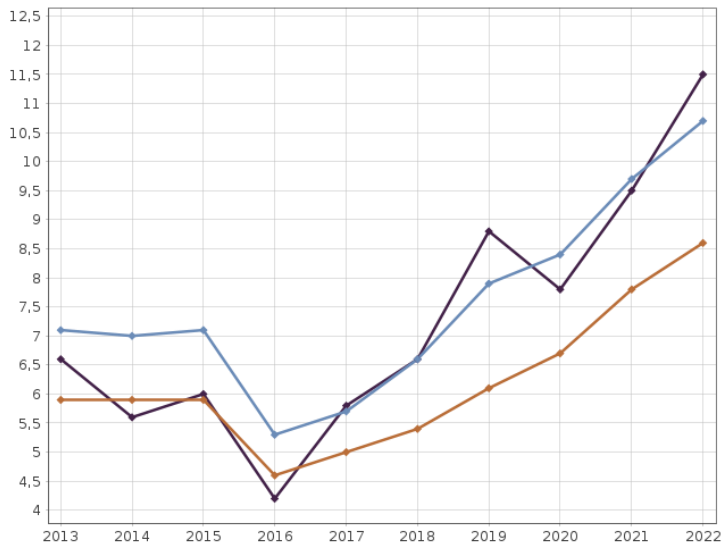
Kuva 12. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, % 8. ja 9. luokan oppilaista (Sotkanet).

Lapinlahdella näkyy sama trendi kuin koko Pohjois-Savossa eli mielenterveyden indikaattorit ovat merkittävästi heikommät kuin koko maassa keskimäärin. Osittain Lapinlahdella tilanne on vielä heikompi kuin Pohjois-Savossa keskimäärin. Esimerkiksi Lapinlahdella iäkkäät ja alle 17-vuotiaat käyttävät enemmän

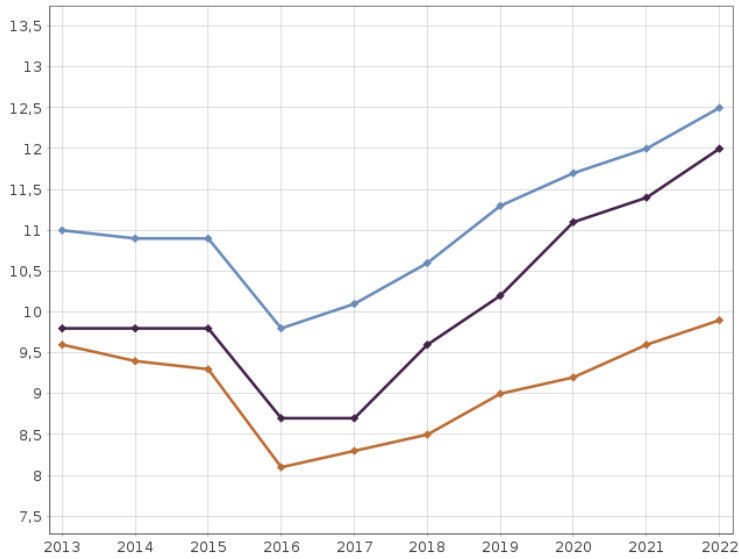
depressiolääkkeitä ja mielenterveysperusteiset sairaalan hoitojaksot ovat nuorilla yleisempiä kuin Pohjois-Savossa keksimäärin.



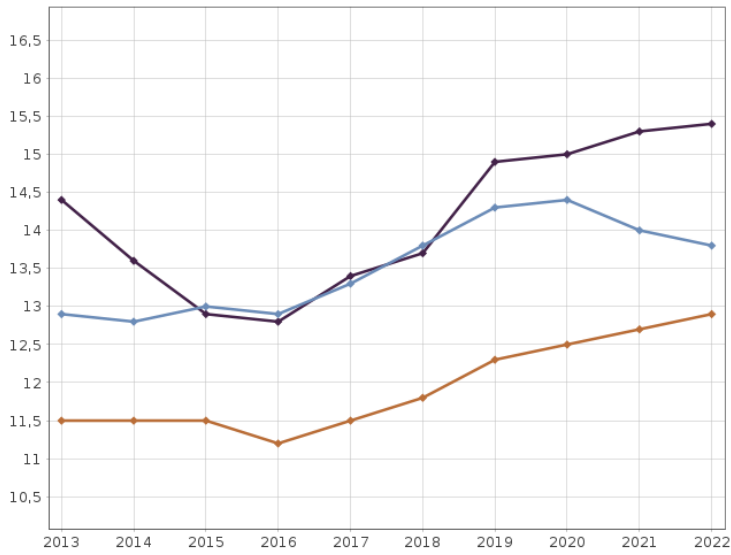
Kuva 13. Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 0–17-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet).



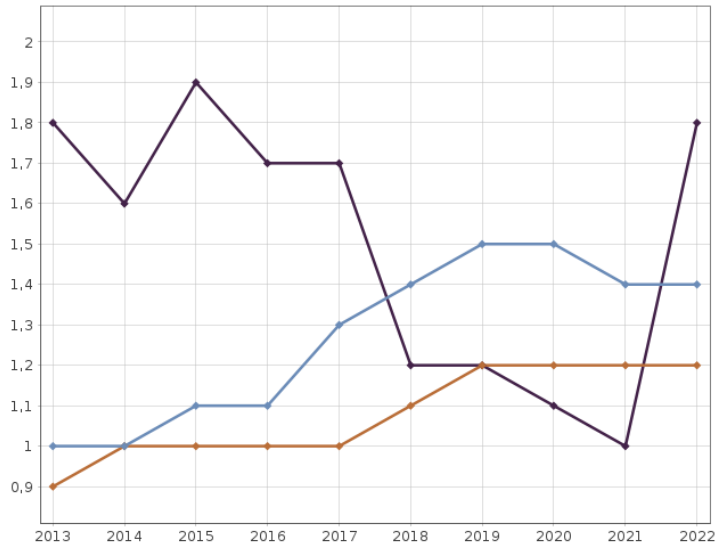
Kuva 14. Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 18–24-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet).



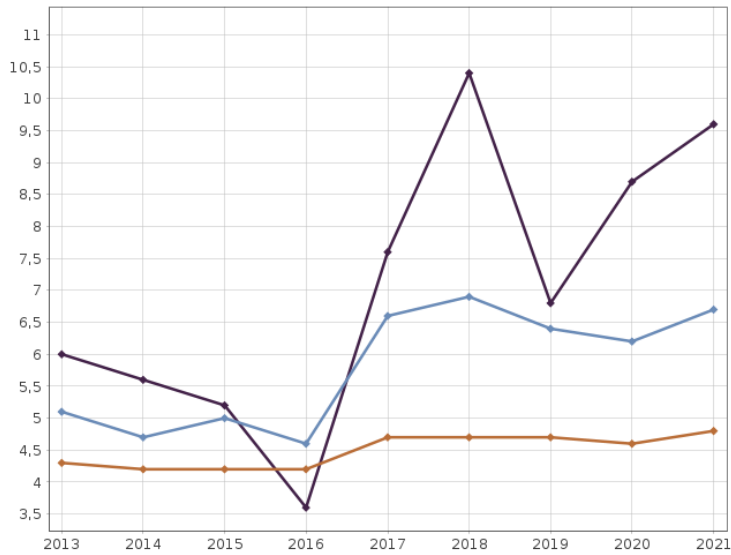
Kuva 15. Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 25–64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet).



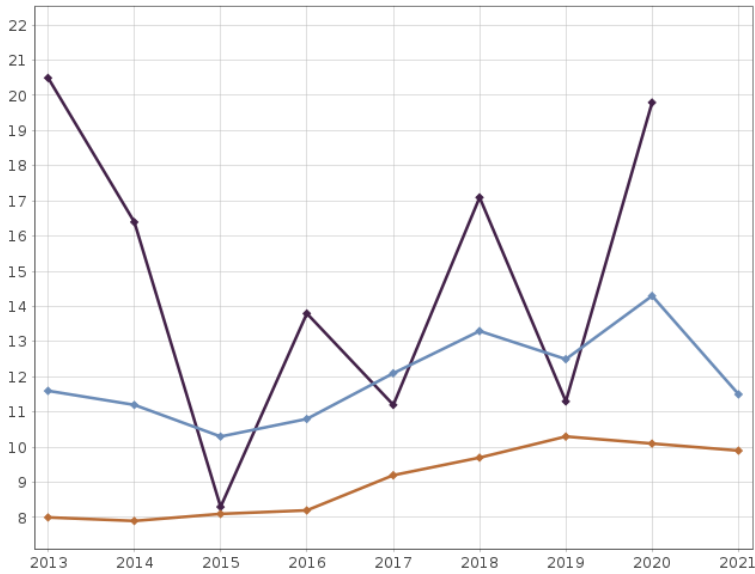
Kuva 16. Depressiolääkkeistä korvausta saaneet 65 vuotta täyttäneet, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet).



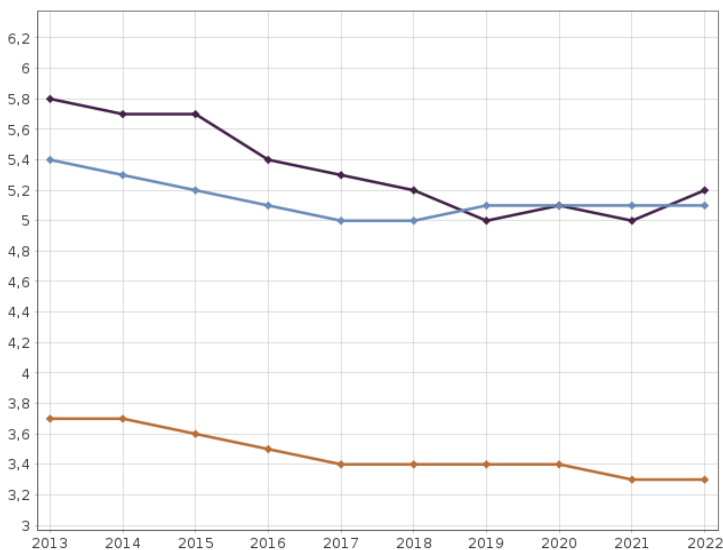
Kuva 17. Mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat 16–24-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet).



Kuva 18. Mielenterveyden häiriöihin sairaalahoitoa saaneet 0–17-vuotiaat per 1 000 vastaavan ikäistä (Sotkanet).



Kuva 19. Mielen terveyden häiriöihin sairaalahoitoa saaneet 18–24-vuotiaat per 1 000 vastaavan ikäistä (Sotkanet).



Kuva 20. Mielen terveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat 25–64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä (Sotkanet).

Kunta, hyvinvointialue, kolmas sektori ja muut toimijat ehkäisevän päihde- ja mielen terveyystyön toteuttajina

Seuraavaksi on esitetty, millaisilla ept/emt toimilla eri toimijat edistävät kuntalaisten hyvinvointia.

Toimenpiteisiin on eritelty kunnan eri toimialat, seurakunnat ja järjestöt sekä sosiaali- ja terveystoimet.

Kaikki toimijat

- Edustaja jäsenenä kunnan ept/emt-verkostossa
- Toiminta kunnan ept/emt-suunnitelman mukaan.
- Raportointi vuosittain omalta toimialalta hyvinvointisuunnitelman tavoitteiden toteutumisesta.
- Päihde- ja mielen terveyden kannustava työote ja asenne erityisesti asiakasvastaanotoilla sekä kasvatus- ja opetustyössä, asiakasta kunnioittaen ja läheiset huomioiden.
- Toimialan ennaltaehkäisyn ja puuttumisen mallin/päihdeohjelman tekeminen.

- Kuntalaisten osallisuuden vahvistaminen jokaiselle toimijalle ominaisin keinoin.

Varhaiskasvatus

- Päihteettömyyden edistäminen kohtaamisissa lasten huoltajien kanssa, vasu-keskusteluissa ja vanhempainilloissa.
- Kun huoli herää, otetaan puheeksi, esim. Lapset puheeksi-menetelmä.
- Vanhempainiltoihin puheenvuorot päihteettömyydestä ja peliriippuvuudesta.
- Moniammatillinen yhteistyö, esim. lastensuojelu.
- Työntekijöiden osaamisen vahvistaminen lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehityksen tukemisessa.
- Vakaan kasvuympäristön tarjoaminen lapselle ja terveiden elämäntapojen tukeminen esim. liikuntakasvatus ja ruokakasvatus.
- Lasten terveen itsetunnon tukeminen.
- Vanhemmuustaitojen vahvistaminen esim. vahvuutta vanhemmuuteen -ryhmät.
- Puheeksiotto, kun herää huoli lapsen hyvinvoinnista. Esimerkiksi Yhdessä aika -keskustelut.
- Kiusaamisen ehkäisy.

Perusopetus ja lukio

- Päihteettömyyden edistäminen, ajantasainen päihdetiedotus sekä päihteiden käytön ennakointi opetuksen sisältönä, oppilashuoltoryhmässä, oppilaitoksen sisäisissä palaverissa ja vanhempainilloissa.
- Kouluterveyskyselyihin osallistuminen, tulosten käsittely yhdessä koululaisten ja huoltajien kanssa, päihteettömyyttä edistävät ja korjaavat toimenpiteet ja niistä tiedottaminen.
- Koululaisten, läheisten ja henkilökunnan päihdeongelman tunnistaminen.
- Päihteettömyys integroidaan opetussuunnitelmiin.
- Moniammatillinen yhteistyö, esim. ennakoiva sosiaalityö, yhteistyö lastenpsykiatrian kanssa.
- Työntekijöiden osaamisen vahvistaminen lasten ja nuorten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehityksen tukemisessa.
- Kiusaamisen ehkäisy ja puuttuminen matalalla kynnyksellä esim. Kiva-koulu toimintamalli.
- Lasten ja nuorten terveen itsetunnon tukeminen.
- Ryhmäytymiseen panostaminen.

Nuorisotoimi

- Päihteettömyyttä edistävät toimenpiteet nuorisotyössä.
- Nuorten, ja heidän läheisten päihdeongelman tunnistaminen, neuvonta ja ohjaus.
- Nuoria kunnioittava kasvatus vastuulliseen ja päihteettömään elämään yhteisössä monialaisesti.
- Moniammatillinen yhteistyö sote alueen toimijoiden kanssa päihteettömyyttä edistävänä ja korjaavana toimintana
- Nuorisotoiminnassa kaikki toiminta päihteetöntä.
- Puuttuminen kiusaamiseen ja syrjintään.
- Nuorten kohtaaminen yksilö ja ryhmätasolla huomioiden ennalta ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö
- Työntekijöiden kouluttaminen ajankohtaisten ilmiöiden tunnistamiseen ja vaikuttamiseen ennaltaehkäisevästi
- Päihteiden ja riippuvuuksien puheeksi otto yksilö ja ryhmätasolla
- Ehkäisevän päihdetyön toiminnan suunnittelu ja toteutus yhdessä muiden toimijoiden kanssa
- Sosiaalisessa mediassa tehtävä ehkäiseväpäihdetyö neuvonta ja ohjaus nuorisotyössä

Kulttuuri ja liikunta

- Taiteen ja kulttuurin keinojen käyttäminen tiedotuksessa.
- Liikunnan hyötyjen sekä päihteettömyyden ja mielen hyvinvoinnin yhdistäminen tiedotuksessa.
- Liikuntaneuvonnassa tarvittaessa mini-interventio.
- Päihteettömät kulttuuri- ja liikuntatilaisuudet ja kuntalaisten osallistaminen niiden suunnitteluun.
- Puuttuminen kiusaamiseen ja syrjintään.
- Liikkumiseen ja kulttuurista nauttimiseen luodaan matalan kynnyksen mahdollisuuksia (esim. liikuntakaveri, kulttuuriluotsi).
- Kunta tarjoaa maksuttomat liikuntapalvelut- ja paikat omaehtoiseen liikunnan harrastamiseen.

Työllisyyspalvelut

- Työntekijät jakavat osaamistaan ja tukea työllisyyspalveluiden näkökulmasta.
- Tunnistetaan ja otetaan puheeksi asiakkaan päihteiden käytön ja rahapelaamisen riskit ja ohjataan elämänhallintaa ja hyvinvointia tukevaan toimintaan.
- Ohjataan työttömien terveystarkastukseen.
- Ohjataan kunnan päihdeohjaajalle.
- Ohjataan tarvittaessa sosiaalipalveluihin.
- Juurisyiden tunnistaminen yhdessä asiakkaan kanssa.
- Toiminta kunnan ept/emt-suunnitelman mukaan.

Kunnan tekninen toimi, kaavoitus

- Päihteettömyyteen kannustava työote ja asenne asiakasta kunnioittaen teknisen toimen ja kaavoituksen palveluissa.
- Mahdollisesti teknisen toimen edustaja jäsenenä kunnan ept/emt-verkostossa.
- Hyvinvointia tukevat ratkaisut ympäristörakentamisessa.
- (Lähi)luontokohteiden ja liikuntapaikkojen ylläpito.

Seurakunta ja järjestöt

- Luovat mahdollisuuksia osallisuuden kokemiselle ja tarjoavat mielekästä sisältö elämään.
- Mahdollistavat arvojen mukaisen toiminnan.
- Vertaistuen tarjoaminen.

Sosiaali- ja terveystalvelut

- Matalan kynnyksen palvelut, jossa kartoitetaan riippuvuushaittoja sekä mielenterveyden tilaa (esim. kasvatus- ja perheneuvonta, ikäihmisten neuvonta, työttömien terveystarkastukset, jne.). Palveluista ohjaus esimerkiksi liikunta- ja kulttuuripalveluihin sekä järjestöjen toiminnan piiriin.
- Asiantuntijaedustus kunnan monialaisissa työryhmissä.

Elinkeinoelämä

- Päihteiden, tupakkatuotteiden ja rahapelien saatavuuden rajoittaminen esimerkiksi ikärajavallonnalla, päihtyneille myynnin rajoittamisella.

Työkaluja ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön toteuttamiseen ikäryhmittäin on koottu [Hyvän mielen kunta -työkalupakkiin](#).

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön tavoitteet Lapinlahdella 2023–2025

Kunnan hyvinvointisuunnitelmaan vuosille 2021–2025 on kirjattu runsaasti tavoitteita, toimenpiteitä ja mittareita ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön toteuttamiselle. Tässä suunnitelmassa ei lähdetä

luomaan uusia tavoitteita ja toimenpiteitä näiden lisäksi. Hyvinvointisuunnitelma löytyy Lapinlahden [verkkosivuilta](#).

Lähteet

Barry M., Jenkins R. Introduction to Mental Health Promotion. Teoksessa: Barry M., Jenkins R. (toim.). Implementing Mental Health Promotion. Elsevier, 2007

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

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo>

