



EHKÄISEVÄN PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖN SUUNNITELMA 2020-2023

Raision Kaupunki/Arja Iho



12. ELOKUUTA 2020
RAISION KAUPUNKI

Sisällysluettelo

1.	Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö	2
2.	Lapset ja nuoret	3
2.1.	Päihde- ja pelikasvatuksen periaatteet	3
2.2.	Hyvinvoinnin ja päihteidenkäytön nykytila	8
2.2.1.	Päihteisiin ja mielenterveyteen liittyviä indikaattoreita	9
2.3.	Kouluterveydenhuollossa tehtävä ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö	15
2.4.	Toimenpiteitä lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseksi	16
2.5.	Hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä työ eri palveluissa	21
2.6.	Oppilaitosten päihde- ja pelikasvatus	23
2.7.	Päihde- ja pelikasvatuksen käytännön toteutus	24
2.8.	Alaikäisen päihdehoito	29
3.	Aikuiset	31
3.1.	Tietoa päihteidenkäytön ja hyvinvoinnin nykytilasta	32
3.2.	Päihteettömyyttä ja hyvinvointia tukevia palveluita	33
3.3.	Kehittämistavoitteita aikuisten ja ikääntyvien päihteiden käytönvähentämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi	33
3.5.	Ikääntyvien päihdetyö	36
	Lähteitä ja aineistoja:	37
	Liite 1	41
	PEPP-vuosikellot eri luokka-asteille	41
	Liite 2	50
	Menetelmiä ja ideoita oppilaitosten päihde- ja peli-kasvatukseen	50
	Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen:	50
	Päihdekasvatuksen menetelmiä:	50
	Tietoa päihdeaineista:	51
	Tietoa pelaamisesta:	52
	Apua ongelmalliseen pelaamiseen:	53
	Materiaalia vanhempainiltoihin:	53
	Vinkkejä vanhemmille:	54

1. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö

Ehkäisevä päihdetyö on osa kunnan lakisääteistä hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä. Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) kattaa alkoholi-, huumausaine- ja rahapelihaittojen vähentämisen sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden vähentämisen. Lain mukaan ehkäisevä päihdetyö perustuu yhteistyöhön, päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyviin käytäntöihin. Kysynnän vähentämisen rinnalle on nostettu saatavuuden rajoittaminen muun muassa yhteistyössä paikallisten toimijoiden kanssa.

Ehkäisevällä päihde- ja mielenterveystyöllä on yhteisiä tavoitteita hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yleisellä tasolla. Tarjonnan vähentäminen ja päihteiden saatavuuden rajoittaminen päihdepolitiikan keinoin ovat päihdetyön erityisosaamisaluetta, kun taas yhtymäkohtia löytyy ehkäisevällä päihde- ja mielenterveystyöllä erityisesti kysynnän vähentämisessä. Kysynnän vähentämisellä tarkoitetaan kansalaisia päihteiden haitoilta suojaavien tekijöiden vahvistamista ja riskitekijöiden tunnistamista ja vähentämistä eli juuri sitä, mistä mielenterveystyössä puhutaan yksilön voimavarojen vahvistamisena, selviytymisen taitojen parantamisena sekä osallisuuden tärkeinä kokemuksina sosiaalisten verkostojen syntyminen, säilyttämisen ja vahvistamisen muodossa.

Mielenterveyden häiriöllä ja päihteiden käytöstä johtuvilla ongelmilla on yhteisiä alueita, vaikka ne voivat olla lähtökohtaisesti erilaisia ja voivat esiintyä toisistaan riippumattomina. Ne ovat molemmin puolin toistensa riskitekijöitä. Myös päihde- ja mielenterveysongelmaisten hoidolla on useita yhteisiä alueita. Erityinen yhteisalue on kaksoisdiagnooseista kärsivät asiakkaat, jotka oirehtivat samanaikaisesti sekä mielenterveyden häiriöillä että päihteiden käytöllä. (Leena Warsell THL-Avauksia 16/2010)

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön kuntakohtaisen suunnitelman tarkoituksena on linjata STM:N ohjeistusta ja vastaavaa maakunnallista suunnitelmaa. Siihen sisältyy tilastotietoa paikallisista olosuhteista suhteessa väestön päihteiden- ja nikotiinituotteiden käyttöön, haitalliseen raha- ja digipelaamiseen ja näistä aiheutuviin haittoihin sekä mielen hyvinvointiin. Suunnitelman tavoitteena on edistää väestön terveyttä ja hyvinvointia ehkäisemällä haitallisia elämäntapoja ja vahvistaa eri toimijoiden välistä yhteistyötä ja tiedon vaihtoa. Ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan kaikissa sosiaali- ja terveydenhuollon peruspalveluissa. Päihde-, tupakka- ja rahapeliasioita käsitellään perusopetuksen opetussuunnitelman mukaisesti niin ympäristöopin ja terveystiedon opetuksessa kuin muiden oppiaineiden yhteydessä.

Opetussuunnitelmassa päihteet mainitaan erityisesti 3.–6. luokkien ympäristöopin sisällöissä arjen tilanteissa ja yhteisöissä toimimisen yhteydessä harjoiteltaessa turvallisuuden edistämistä ja turvataitoja. (Opetushallitus 2014.)

Päihdetyö jaetaan kahteen osa-alueeseen, ehkäisevään ja korjaavaan päihdetyöhön. Päihdetyö kattaa ehkäisevän päihdetyön sekä päihdetyöhön ja kuntoutukseen liittyvien päihdepalvelujen järjestämisen. Korjaavan päihdetyön

ja ehkäisevän päihdetyön välille sijoittuu riskiehkäisy, jonka tavoitteena on puuttua varhain jo tunnistettuihin päihdehaittoihin.

Päihteiksi tässä suunnitelmassa luetaan alkoholi, huumeet, tupakka, sähkösavuke, muut tupakka- ja nikotiinutuotteet (esim. nuuska) sekä haitallinen raha- ja digipelaaminen. Myös lääkkeet, liuottimet ja muut päihdyttävät aineet luetaan päihteiksi, jos niitä käytetään päihtymistarkoituksessa.

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-888-3>
Päätösten tueksi : 2017_2

2. Lapset ja nuoret

2.1. Päihde- ja pelikasvatuksen periaatteet

Oppilaitoksissa toteutetun päihdekasvatuksen ja -valistuksen keinot ja sisällöt ovat muuttuneet ajan myötä. Erityisesti päihdekasvatuksen tuloksellisuutta ja vaikuttavuutta on tutkittu niin meillä kuin maailmalla, ja nykysivistyksen mukaan vaikuttavinta päihdekasvatusta on sellainen, joka hyödyntää vuorovaikutteisuuteen perustuvia menetelmiä, joilla tuetaan nuorten tervettä kasvua ja vahvistetaan päihteiltä suojaavia tekijöitä. (Soikkeli ym. 2012.)

Valistus on vain osa päihdehaittojen vähentämisen keinovalikoimaa ja toimii vain rinnakkain muiden keinojen kanssa. Markku Soikkeli nostaa esiin lapsuuden ja nuoruuden ratkaisevina elämänkulun vaiheina, joihin on pyrittävä vaikuttamaan. Koulu tavoittaa kaikki lapset ja nuoret, ja siksi se on niin tärkeä päihdekasvatuksen toimintaympäristönä sekä ennen muuta turvallisena kasvuympäristönä. Päätelmä kuuluu, että koululla on kaikki tehtävän vaatima osaaminen ulottuvillaan, ja meidän tulee luottaa omaan suomalaiseen näkemykseemme siitä, miten työ on tehtävä. Nykytiedon mukaan päihteiden vaaroista valistamisen sijaan toimiva päihdekasvatus sisältää mm. seuraavia tavoitteita ja teemoja (Salon kaupunki 2019/mukailtu Klaari 2014):

- tiedon tarjoaminen päihteistä ja niiden vaikutuksista
- tiedon tarjoaminen riippuvuuden kehittymisestä (myös toiminnalliset riippuvuudet)
- elämäntaitoja ja arvoja käsittelevä keskustelu
- kieltäytymisen ja sosiaalisen paineensietokyvyn opetteleminen
- päihteettömien toimintatapojen esille nostaminen ja niiden lisääminen
- vertaistoiminta ja osallisuus

Päihteiden käyttöön voidaan pyrkiä vaikuttamaan monin eri tavoin. Sisäinen vaikuttaminen tarkoittaa kasvatusta, viestintää ja tiedon jakamista, jonka tarkoituksena on vähentää päihteiden kysyntää. Ulkoinen vaikuttaminen tarkoittaa päihteiden saatavuuden rajoittamista ja sääntelyä esimerkiksi verotuspolitiikan tai lainsäädännön avulla. Kolmas vaikuttamisen keino on kulttuurinen vaikuttaminen, eli omaehtoisen pohdinnan virittäminen keskustelun avulla. Lasten ja nuorten kohdalla päihdekasvatuksessa korostuu juuri kulttuurinen vaikuttaminen. Samalla pyritään vaikuttamaan ryhmädynamiikkaan ja -paineeseen, jotta päihdekokeilujen kiinnostavuus vähenisi. (Kivistö, Kalevi ym. 2006.)

Päihdekasvatus perustuu ajatukseen siitä, että ihmisillä on oikeus tietää päihdeiden käytön riskeistä ja seurauksista, jotta he pystyvät tekemään punnittuja valintoja omassa elämässään. Tämän päivän päihdekasvatuksen tavoitteena on tiedon jakaminen ja avoimen keskustelun käyminen. Päihdekasvatuksessa ei toteuta raittiusvalistuksen perinnettä sellaisena kuin moni sen mieltää: yksisuuntaisena tuputtamisena tai moralisoivana saarnaamisena. Nuorille puhuttaessa päihteettömyys on oleellinen osa päihdekasvatusta, mutta sisältö on raittiusteemoja laajempaa. (THL 2020.)

Päihdekasvatuksen vaikuttavuutta lisäävät toisto, riittävä kesto, intensiivisyys ja vuorovaikutteisuus. Yhdensuuntaisen esitelmöinnin sijaan opetuksen keskusteleva tyyli ja oppilaiden osallistaminen toiminnan suunnitteluun ja toteutukseen ovat osoittautuneet hyväksi toimintatavoiksi. (THL 2020.)

Yksittäisillä oppilaitoksilla ja opettajilla on vapaus toteuttaa päihdeopetusta ja päihdekasvatusta parhaaksi katsomallaan tavalla. Usein päihdeopetusta toteutetaan joko opettajavetoisesti, opettajien ja opiskeluhoitohenkilöstön yhteistyönä, yhdessä ulkopuolisten asiantuntijoiden (esim. nuorisotyöntekijä, ehkäisevän päihdetyön työntekijä, poliisi) kanssa tai kokonaan ulkoistettuna ostopalveluna (esim. Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry:n oppitunnit). Oppilaitosten päihdekasvatuksen kokonaisuutta ei kuitenkaan saisi rakentaa ulkopuolisten tahojen varaan (Soikkeli ym. 2012).

Monet nuoret ja aikuisetkin pitävät entisen päihdeidenkäyttäjän pitämiä oppitunteja tehokkaana päihdevalistuksena. Päihdeongelmasta toipuneiden kokemusasiantuntijoiden hyödyntämistä päihdekasvatuksessa ei kuitenkaan suositella etenäkään perusopetuksen luokissa. Rantala, Salasuo ja Soikkeli (2004) nostavat esiin kokemusasiantuntijapuheenvuoroihin liittyviä riskejä. Nuoren ajatusmaailmassa entisen käyttäjän kertomus saattaa luoda mielikuvan sankaritarinasta, jossa päihdeidenkäyttäjä voi elää jännittävää elämää ja silti selviytyä hyvin elämässään. Pahimmillaan kokemusasiantuntijan kertomus saattaa lisätä nuoren kiinnostusta päihdeiden käyttöä kohtaan. Toisaalta kertomukset voidaan kokea myös pelottaviksi ja ahdistaviksi. (Rantala ym. 2004, Klaari 2014.)

Vanhempien nuorten, kuten toisen asteen opiskelijoiden päihdekasvatuksessa tai jo päihdeitä kokeilleiden nuorten pienryhmissä koulutetuilla kokemusasiantuntijoilla on sijansa. Youth Against Drugs YAD ry:n vuosina 2013-2015 toimineessa Expa – Kokemusasiantuntijuus ehkäisevässä huumetyössä –hankkeessa kehitettiin kokemusasiantuntijuutta päihdekasvatuksessa toisen asteen oppilaitoksiin. Hankkeessa myös kiinnitettiin erityistä huomiota päihdekasvatuksessa käytettyjen kokemusasiantuntijoiden taustakriteereihin ja heille tarjottavaan tukeen. (Kärki, Karinen ja Armila 2016.)

Peliriippuvuuden ja pelihaittojen ehkäisyyn tähtäävä pelikasvatus on oppilaitoksissa varsin uutta. Digitaalinen pelaaminen on pääosin positiivinen ilmiö, jolla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia lapsen tai nuoren kehitykseen. Opettajat ja muu oppilaitoksen henkilökunta huomaavat kuitenkin usein liiallisen pelaamisen tai sisällöiltään ikäkaudelle sopimattomien pelisisältöjen vaikutuksia luokassa: oppilaat voivat olla väsyneitä tai levottomia. Vaikka haittojen ehkäisyssä kodilla ja huoltajilla on ensisijainen vastuu, on

oppilaitoksilla tärkeä rooli pelikasvatuksessa ja hyvinvointia tukevan pelikulttuurin luomisessa.

Pelikasvatuksen tavoite on auttaa lasta tai nuorta toimimaan pelaamisen parissa vastuullisesti, tukea hänen mahdollisuuksiaan toteuttaa itseään ja antaa hänelle valmiuksia huolehtia hyvinvoinnistaan. Pelikasvatuksesta väitellyt Mikko Meriläinen (2020) puhuu ”pelisivistyksestä”, joka on paitsi pelaamisen ymmärtämistä ja tarkastelua eri näkökulmista, myös pyrkimystä kohti parempaa pelikulttuuria ja sekä nuorten pelaajien että heidän vanhempiansa hyvinvointia. (Meriläinen 2020, 43.)

Oppilaitoksissa annettavaan pelikasvatukseen ei ole olemassa yhtä paljon valmiita materiaaleja tai oppisisältöjä kuin ehkäisevään päihdetyöhön. Hyviä tietolähteitä ovat Pelikasvattajan käsikirja 1 ja 2 (Pelikasvattajan käsikirja 2013, Pelikasvattajan käsikirja 2 2018).

Pelikasvatuksessa käsiteltäviä osa-alueita ovat esimerkiksi (Meriläinen 2019, Silvennoinen ja Meriläinen 2016):

- 1) Pelien ikäraajat ja ikäkaudelle soveliaat sisällöt
- 2) Pelaamisen vaikutukset muihin elämän alueisiin (uneen ja elämäntapoihin, sosiaalisiin suhteisiin, läksyihin ja velvollisuuksiin)
- 3) Hyvä peliergonomia, tauot ja liikunnan merkitys pelaajalle
- 4) Hyvä pelikäyttö (verkossa pelatessa) ja peleissä tapahtuvan kiusaamisen ehkäisy
- 5) Rahankäyttö peleissä, verkkomaksut ja vedonlyönti

Oppilaitoksissa toteutettavia pelikasvatuksen ja pelihaittojen ehkäisyn muotoja voivat myös olla esimerkiksi pelitapahtumat ja pelipäivät, peliteemainen vanhempainilta ja ohjattu pelitoiminta (Pelikasvattajan käsikirja 2013).

Tunne- ja turvataitojen opettaminen ovat aivan viime vuosina nousseet keskusteluun. Mannerheimin lastensuojeluliitolla on paljon materiaalia turvalliseen digi- ja mediakasvatukseen.

Lapset puheeksi- menetelmä on MIELI ry, Suomen Mielenterveysseuran tutkittuun tietoon perustuva keskustelumalli, jossa lapsesta keskustellaan vanhempien kanssa vahvuuksista käsin ja keskitytään yhden lapsen elämäntilanteen kartoittamiseen kerralla. Keskustelun henki tulee pitää myönteisenä - huomaa hyvä lapsessa – eikä korostaa kehittymistarpeita tai ongelmia. Lapset puheeksi- menetelmä on hyväksi todettu, helppokäyttöinen keskustelurunko, jossa huomio kohdistetaan ensisijaisesti lapsen vahvuuksiin ja vanhempien myönteisiin ajatuksiin ja mielikuviin lapsesta. Menetelmä sopii hyvin neuvolakäynneille, varhaiskasvatussuunnitelman teon yhteyteen ja koulussa vanhempien kanssa käytäviin keskusteluihin.

MIELI ry Suomen Mielenterveysseura on julkaissut hyvän mielen käsi – julisteen, josta on eri ikäisille sopivat sovellukset ja sitä voikin käyttää varhaiskasvatuksesta aikuisikään saakka. Sen sormet edustavat päivittäisiä perustoimintoja ja herättävät pohtimaan oman elämän ja omien päivien rakentumista hyvinvoinnin ja terveyden kannalta.

<https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-käsi>

Annarilla Ahtola tutki psykologian väitöstudkimuksessa (2012) hyvinvointia edistävää ja ongelmia ennaltaehkäisevää oppilashuoltotyötä esi- ja perusopetuksessa. Esimerkkeinä hänellä oli nivelvaiheen yhteistyö ja Kiva-koulu-toimenpideohjelma. Tulokset tukevat havaintoja siitä, että esi- ja perusopetuksen oppilashuoltotyö on melko yksilö- ja ongelmakeskeistä eikä mahdollisuutta edistää kaikkien oppilaiden hyvää oppimista ja hyvinvointia osana koulun arkea ole hyödynnetty riittävästi. Tutkimus tukee ajatusta siitä, että hyvinvointia edistävät ja ongelmia ennaltaehkäisevät toimet voivat olla hyödyllisiä paitsi oppilaille myös opettajille ja että ylhäältä alas suuntautuvat kehittämistoimet kuten rehtorin sitoutuminen ja tuki sekä eri hallintokuntien yhteistyö voivat edistää käytännön oppilashuoltotyötä koulussa. Väitöstudkimus myös korostaa aikuisten merkitystä: jos lasten elämää halutaan parantaa, tulee keskittyä siihen mitä aikuiset tekevät.

Oppilashuollolla on merkittävä rooli lasten ja nuorten opiskeluympäristön kehittämisessä terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta tukevaksi opiskeluympäristöksi. Yhä useammat kunnat ja oppilaitokset ovatkin sisällyttäneet opetukseen ja koulu yhteistyöhön tunne- ja turvataitojen, vuorovaikutustaitojen ja sosiaalisten taitojen opettelua ja edistämistä esimerkiksi osana kiusaamisen ehkäisyä tai yhteisöllisyyden kehittämistä. Nämä toimintamallit voidaan nähdä myös osana lasten ja nuorten mielenterveystaitojen tukemista.

Helmikuussa 2020 julkaistu kansallinen mielenterveysstrategian yhdeksi painopisteeksi on nostettu juuri lasten ja nuorten mielenterveyden edistäminen ja tulevien vuosien tavoitteeksi mielenterveystaitojen tukeminen niin varhaiskasvatuksessa, perusopetuksessa kuin toisella asteella. Mielenterveystaitoihin sisältyvät niin tunne-, tietoisuus- ja vuorovaikutustaidot, sosiaaliset taidot, stressinsäätelykyvyt kuin kyky selviytyä elämäkriiseistä. Mielenterveystaitojen avulla yksilö voi myös hallita ja säädellä impulsseja, jotka voisivat johtaa vahingolliseen päihteiden käyttöön tai muuhun vahingolliseen toimintaan. Mielenterveysstrategia sisällyttää mielenterveysosaamiseen myös päihdeosaamisen, päihteitä koskevan tiedon omaksumisen sekä ymmärryksen päihteidenkäytön merkityksestä omalle ja koko yhteiskunnan hyvinvoinnille. (Vorma, Rotko, Larivaara & Kosloff 2020.)

Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki koskee esi- ja perusopetuksen oppilaita sekä lukion ja ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoita. Opetuksen järjestäjällä tulee olla oppilashuollon ohjauksesta vastaava ohjausryhmä. Opiskelijahuollon ohjausryhmä vastaa opetuksen järjestäjäkohtaisen oppilashuollon yleisestä suunnittelusta, kehittämisestä, ohjauksesta ja arvioinnista. Hyviä kokemuksia on saatu kaupungeista/kunnista, joissa ohjausryhmä on laaja sisältäen sekä johdon että esimiestason edustajia ja perustason työntekijöitä ja järjestöjen ja vanhempien edustuksen.

Opetusta antavassa yksikössä tulee laatia vuosittain yhteisöllinen oppilashuoltosuunnitelma sekä yksilökohtainen oppilashuoltosuunnitelma. Perusopetuksessa psykososiaalisen tuen ja oppilashuollon palveluiden tulee kuulua kiinteänä osana koulujen arkea.

Päihdekasvatus on osa oppilaitosten ehkäisevää päihdetyötä, jolla edistetään lasten ja nuorten oppimisen edellytyksiä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Oppilashuolto-suunnitelmassa, opiskeluhuoltosuunnitelmassa ja

tutkintosuunnitelmassa tulee kuvata tupakkatuotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäiseminen ja käyttöön puuttuminen. Ehkäisevää päihdetyötä on yleensä sisällytetty ympäristöopin ja terveystiedon sekä myös muiden oppiaineiden oppitunteihin. Tyypillisimmin päihdekasvatus ajoittuu alakoulun 5-6-luokille, lukion 1 luokalle ja ammatillisen oppilaitoksen 2. luokalle.

Digipelaaminen on enenevässä määrin ongelmia aiheuttavaa lapsille ja nuorille. Digipelaaminen kouruttaa ja syrjäyttää elämästä muita tärkeitä osa-alueita: vähentää liikkumista, uni-aikaa, opiskeluaikaa, harrastamista sekä kasvokkain tapahtuvaa kaveriaikaa. Osa lapsista on persoonallisuuden piirteiltään ja neurologisilta ominaisuuksiltaan erityisen alttiita peliriippuvuuden synnylle. Digipelikasvatusta ei systemaattisesti toteuteta kouluissa.

Peliriippuvuuden ja pelihaittojen ehkäisyyn tähtäävä pelikasvatus on oppilaitoksissa varsin uutta. Digitaalinen pelaaminen on pääosin positiivinen ilmiö, jolla on lukuisia myönteisiä vaikutuksia lapsen tai nuoren kehitykseen. Opettajat ja muu oppilaitoksen henkilökunta huomaavat kuitenkin usein liiallisen pelaamisen tai sisällöltään ikäkaudelle sopimattomien pelisisältöjen vaikutuksia luokassa: oppilaat voivat olla väsyneitä tai levottomia. Vaikka haittojen ehkäisyssä kodilla ja huoltajilla on ensisijainen vastuu, on oppilaitoksilla tärkeä rooli pelikasvatuksessa ja hyvinvointia tukevan pelikulttuurin luomisessa.

Pelikasvatuksen tavoite on auttaa lasta tai nuorta toimimaan pelaamisen parissa vastuullisesti, tukea hänen mahdollisuuksiaan toteuttaa itseään ja antaa hänelle valmiuksia huolehtia hyvinvoinnistaan. Pelikasvatuksesta väitellyt Mikko Meriläinen (2020) puhuu ”pelisivivityksestä”, joka on paitsi pelaamisen ymmärtämistä ja tarkastelua eri näkökulmista, myös pyrkimystä kohti parempaa pelikulttuuria ja sekä nuorten pelaajien että heidän vanhempien hyvinvointia. (Meriläinen 2020, 43.)

Oppilaitoksissa annettavaan pelikasvatukseen ei ole olemassa yhtä paljon valmiita materiaaleja tai oppisisältöjä kuin ehkäisevään päihdetyöhön. Hyviä tietolähteitä ovat Pelikasvattajan käsikirja 1 ja 2 (Pelikasvattajan käsikirja 2013, Pelikasvattajan käsikirja 2 2018).

Pelikasvatuksessa käsiteltäviä osa-alueita ovat esimerkiksi (Meriläinen 2019, Silvennoinen ja Meriläinen 2016):

- 1) Pelien ikäraajat ja ikäkaudelle soveliaat sisällöt
- 2) Pelaamisen vaikutukset muihin elämän alueisiin (uneen ja elämäntapoihin, sosiaalisiin suhteisiin, läksyihin ja velvollisuuksiin)
- 3) Peliergonomia, tauot ja liikunnan merkitys pelaajalle
- 4) Hyvä pelikäyttö (verkossa pelatessa) ja peleissä tapahtuvan kiusaamisen ehkäisy
- 5) Rahankäyttö peleissä, verkkomaksut ja vedonlyönti

Oppilaitoksissa toteutettavia pelikasvatuksen ja pelihaittojen ehkäisyn muotoja voivat myös olla esimerkiksi pelitapahtumat ja pelipäivät, peliteemainen vanhempainilta ja ohjattu pelitoiminta (Pelikasvattajan käsikirja 2013).

2.2. Hyvinvoinnin ja päihteidenkäytön nykytila

Kouluterveyskyselyn 2019 kunta- ja koulukohtaiset tulokset on julkaistu. Seuraavaksi tarkastellaan lasten ja nuorten päihteisiin ja mielenterveyteen liittyvän hyvinvoinnin nykytilannetta kouluterveyskyselyn tulosten perusteella. Tähän ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelmaan on koottu keskeisiä nuorten mielenterveyttä ja päihteiden käyttöä kuvaavia indikaattoreita. Laajempi indikaattoripaketti sisältyy hyvinvointisuunnitelman vuosiraporttiin.

Raision sosiaali- ja terveyspalveluihin ja sivistyspalveluihin on viime vuosina lisätty resursseja perusopetuksen oppilashuoltoon ja muihin oppilaiden hyvinvointia tukeviin palveluihin mikä näkyy palveluihin hakeutumisen ja pääsyn kasvuna. Kaikki indikaattorit, jotka osoittavat koulupsykologi-, -kuraattori-, -terveydenhoitaja- ja -lääkäripalveluihin sekä opettajalta saadun tuen saamiseen, kun oppilas on niitä tarvinnut, ilmentävät huomattavasti aiempaa parempaa tulosta. Hyvä tulos palvelujen saatavuudessa ilmenee kaikilla tarkasteltavana olevilla indikaattoreilla.

Raision esi- ja perusopetukseen on perustettu some-tutorin vakanssi ajalle 1.8.2020-31.12.2021. Opetus- ja kulttuuriministeriön myöntämällä erityisavustuksella edistetään toimintatapojen kehittämistä, jotka ovat valtakunnallisesti hyödynnettävissä lasten ja nuorten houkuttelun ja hyväksikäytön ehkäisemiseksi monimediaalisessa maailmassa. Some-tutorin työ sisältää yhteistyötä opetus- ja oppilashuoltohenkilöstön kanssa, materiaalin tuottamista sekä oppituntien ja vanhempainiltojen valmistelua ja pitämistä.

Oppilashuollon ohjausryhmän roolin merkitys kulloistakin tilannetta analysoivana ja toimenpiteitä ohjaavana toimijana vaatisi terävöittämistä. Ohjausryhmän tulee linjata toimenpiteitä sekä systemaattisesti seurata toimenpiteiden vaikuttavuutta. Ohjausryhmän roolin tulee olla nykyistä vahvempi ja kokoonpanoltaan laajempi ja monipuolisempi. Ohjausryhmän jokaisella jäsenellä tulee olla edustamansa alan syvä tuntemus ja kantaa vastuunsa lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisestä yhdessä muiden yhteistyötahojen kanssa. Ohjausryhmälle tulevia asioita tulee valmistella laaja-alaisesti. Valmisteluresurssia ei tällä hetkellä ole, joten sitä on tarpeen lisätä. Ohjausryhmän tulee asettaa valmistelun pohjalta tavoitteet, aikataulu, toimenpiteet ja resurssit, joilla tavoitteet saavutetaan. Ohjausryhmälle kuuluu vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnista ja oppimisen mahdollistamisesta. Ohjausryhmän tulee seurata valmistelun pohjalta lasten ja nuorten hyvinvoinnin tilaa, resurssien tarkoituksenmukaisuutta ja riittävyttä ja käyttää ohjausvastuutaan toiminnan suuntaamiseksi tarvittavalla tavalla.

Opetusta antavissa yksiköissä tulee olla yksikkökohtainen yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä ja vuosittain laadittava yhteisöllinen oppilashuoltosuunnitelma. Tällä hetkellä yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän toiminnan muodot, laajuus ja taso vaihtelevat eri yksiköiden välillä. Yhteisöllisen oppilashuoltoryhmän tehtävä on varmistaa, että yksikössä toteutetaan opintosuunnitelman sisällä tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta ja päihde- ja pelikasvatusta riittäväällä tavalla.

Vanhempainiltoja järjestetään yläkoulussa 7.- luokalla ja 9.- luokalla. 8.- luokalla vanhempainiltaa ei tällä hetkellä järjestetä. Päihdekasvatusta on järjestetty isoina tapahtumina Martinsalissa mm. Raide ry:n tuottamana. Myös Rasekon lähihoitajaopiskelijat ovat pitäneet päihteisiin liittyvän luennon yläkoulun opiskelijoille. Päihdekasvatus ei kuitenkaan ole systemaattista ja toteutuessaankin rajoittuu erillisiin tapahtumiin.

2.2.1. Päihteisiin ja mielenterveyteen liittyviä indikaattoreita

Tilastoja tarkastellessa tulee huomioida, että lukiossa ja ammattiopistossa opiskelee myös muissa kunnissa asuvia nuoria, joten luvut eivät kerro luotettavasti raisiolaisten nuorten tilanteesta.

Ammattioppilaitoksen tietojen luotettavuutta heikentää se, että vastausprosentti oli varsin alhainen. Perusopetuksen ja lukion tuloksissa on hyvä luotettavuus, koska kaikki lapset ja nuoret vastaavat kyselyyn oppitunnilla.

Mielenterveys

Nuorten tyytyväisyyttä elämäänsä ja ahdistuneisuutta kuvaavia tilastotietoja on poimittu seuraaviin taulukoihin, joissa on vertailutietona lähikuntien ja koko maan vastaavat tiedot.

Yleispiirteenä voi sanoa, että niin Raisiossa kuin lähikunnissa ja koko maassa tyttöjen tyytyväisyys ja hyvinvointi ovat huomattavasti heikommalla tasolla kuin poikien.

Raisiossa erittäin tyytyväisiä elämäänsä olevien yläkoululaisten määrä on vähän heikentynyt vuodesta 2017 vuoteen 2019. Lukiolaisista erittäin tyytyväisiä elämäänsä on puolestaan merkittävästi enemmän kuin aikaisemmin ja tämä koskee molempia sukupuolia. Ammattikoulua käyvien osalta tyttöjen tyytyväisyys on jonkin verran heikentynyt, poikien pysynyt ennallaan.

Erittäin tyytyväinen elämäänsä %, peruskoulu 8. ja 9. luokka

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
Koko maa	18,4	38,8	20,1	41,9
Kaarina	20,7	33,8	15,6	30,5
Lieto	11,9	11,9	20,8	42,3
Naantali	22,1	33,1	15,6	39,8
Raisio	25	35,9	21,2	33,3
Turku	20,7	39,3	19,4	39

Erittäin tyytyväinen elämäänsä %, lukio 1. ja 2. luokka

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
Koko maa	15,1	30,5	16,6	32
Kaarina	14,4	33	10,8	28,3
Lieto	27,6 (yht.)		14,8	34,7
Naantali	20,6	33,8	14,3	25,9
Raisio	9,8	23,4	20,3	35,7
Turku	17,9	32,6	18,1	34,9

Erittäin tyytyväinen elämäänsä %, ammattikoulu 1. ja 2. luokka

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
Koko maa	18,3	37,4	19,1	40,1
Kaarina			24,4 yht. tytöt ja pojat	
Lieto	34,8 yht. tytöt ja pojat		37,3 yht. tytöt ja pojat	
Naantali				
Raisio	23,6	40,6	20,3	34,5
Turku	21,8	39,9	16,7	41,8

Kiusaaminen

Kiusaamisella on monia muotoja eikä kaikkiin kiusaamisen ilmenemismuotoihin ole koulussa helppo puuttua. Kaveritaitojen opettaminen ja tunnekasvatus lisäävät empatiakykyä ja siten vähentävät kiusaamista.

Kiusaamisella on vakavat seuraukset lapsen ja nuoren itsetunnolle ja hyvinvoinnille ja sen takia kiusaamista pitää pyrkiä ehkäisemään kaikin keinoin. Lapsena ja nuorena koettu kiusaaminen saattaa jättää jälkensä loppuelämäksi aiheuttamalla häpeän ja huonommuuden tunteita, alisuoriutumista, päihteiden käyttöä, masennusta ja muita mielenterveyden häiriöitä.

Lasten ja nuorten kokema kiusaaminen on lisääntynyt sekä ala- että yläkoulussa huolimatta siitä, että kiusaamisesta puhutaan ja sen ehkäisyyn on malleja kuten Kiva-koulu. Erityisen huolestuttavaa on se, että kiusaaminen on lisääntynyt sen jälkeen kun lapsi on puhunut siitä koulun aikuiselle.

Lukiossa kiusaaminen puolestaan on vähentynyt.

Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, % peruskoulun 4. ja 5. luokka

	2017	2019
Koko maa	7,3	7,2
Kaarina	8,1	7,5
Lieto	7,2	8
Naantali	5,4	7,3
Raisio	5,4	7,5
Turku	7,9	6,8

Koulukiusaaminen jatkunut tai pahentunut kiusaamisesta kertomisen jälkeen, % peruskoulu 4. ja 5. luokka

	2017	2019
Koko maa	16,3	16
Kaarina	17,6	17,8
Lieto	9,9	23,6
Naantali	15,7	18,3
Raisio	18,6	22,9
Turku	16	17,6

Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, % peruskoulun 8. ja 9. luokka

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
Koko maa	4,7	6,9	4,5	6,4
Kaarina	7,5	11,3	8,3	11,0
Lieto	5,5	7,2	4,2	9,2
Naantali	5,2	5,3	4,6	7,6
Raisio	2,6	5,0	4,5	7,6
Turku	5,4	7,0	6,2	6,8

Ahdistuneisuus

Yläkoululaisten, lukiolaisten ja ammattikoululaisten tyttöjen ja poikien ahdistuneisuus on lisääntynyt.

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus %, peruskoulu 8. ja 9. luokka

	2013 t	2013 p	2015 t	2015 p	2017 t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	16,4	6,2	17,2	6,3	18,4	5,8	19,8	5,7
Kaarina	13,6	5,2			20	7,3	22,2	10,8
Lieto	17,1	4,8			19,2	4,9	15,2	4,1
Naantali	14,9	5,0			13,2	6,8	17,2	8,3
Raisio	17,3	8,1			14,3	4,5	18,4	10,4
Turku	15,3	5,5			16,2	7,3	20,6	6,0

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus %, lukion 1. 2. luokka

	2013 t	2013 p	2015 t	2015 p	2017 t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	13,2	5,1	15,8	5,6	17,9	5,1	19,7	5,5
Kaarina	16,1	8,3			21,3	3,5	25	2,2
Lieto	16,4	6,9					19,7	13*)
Naantali	11,5	2,6			13,8	6,3	17,5	11,1
Raisio	12,6	6			17,7	5,4	19,7	5,7
Turku	15,1	6,5			15,9	4,4	19,7	6,2

*) pojat-tieto puuttuu, sukupuolet yhteensä

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus %, ammattikoulu 1. 2. luokka

	2013 t	2013 p	2015 t	2015 p	2017 t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	17,6	6,6	18,7	6,1	19,5	4,4	20,0	5,1
Kaarina	15,5 yht. t ja p							
Lieto	10,8 yht. t ja p				6,3 yht. t ja p		6,1 yht. t ja p	
Naantali	10,0 yht. t ja p							
Raisio	19,8	6,1			18,3	3,2	22,2	5,6
Turku	14,7	6,9			16,9	4,8	20,3	7,7

Päihteet

Yläkoulussa olevien raittiiden tyttöjen osuus kasvanut ja poikien vähentynyt. Lukiolaisista raittiiden tyttöjen osuus on vähentynyt huomattavasti, mutta poikien osuus on kasvanut.

Raittius

Ammattikoululaisista lukiolaisista raittiiden tyttöjen osuus on vähentynyt ja poikien lisääntynyt.

	tytöt 2017	pojat 2017	tytöt 2019	pojat 2019
yläkoulu 8. ja 9.	57,3	55,9	59,9	50,8
lukio 1. ja 2.	52,6	28,6	30,3	37,2
amm.op. 1 ja 2	30,1	24,7	28,6	52,6

Päihteiden ja nikotiinituotteiden käyttö on edelleen runsasta jo peruskoulussa, vaikka painotuksia tuotteiden suosion välillä onkin. Tupakointi on vähentynyt, mutta tilalle ovat tulleet sähkö tupakka ja varsinkin nuuska.

Poikien humalajuominen yläkoulussa on lisääntynyt ja tyttöjen pysynyt ennallaan. Lukiolaisten tyttöjen ja poikien humalajuominen on vähentynyt. Ammattikoululaisten poikien humalajuominen on runsasta, mutta on vähentynyt hieman, tyttöjen on lisääntynyt ja ylittää poikien humalajuomisen.

Viikoittainen alkoholinkäyttö on lisääntynyt yläkoululaisilla ja lukiolaisilla tytöillä ja pojilla. Ammattikoululaisilla tytöillä viikoittain alkoholia käyttää vähän useampi kuin aiemmin, pojista hiukan harvempi.

Laittomien huumausaineiden kokeilu on yleistä ja on lisääntynyt sekä yläkoulussa, lukiossa että ammattikoulussa, pojilla enemmän kuin tytöillä.

Tupakkaa, nuuskaa, sähkösavukkeita tai vesipiippua käyttävien tyttöjen osuus on vähentynyt yläkoulussa ja lukiossa, poikien lisääntynyt sekä lukiossa että yläkoulussa ja on verrattain korkea. Ammattikoululaisten poikien osuus on korkea ja pysynyt ennallaan, tyttöjen osuus on yli kaksinkertaistunut, on korkea ja ylittää poikien osuuden.

Vähintään kerran kuukaudessa tosi humalassa

	tytöt 2017	pojat 2017	tytöt 2019	pojat 2019
yläkoulu 8. ja 9.	8,7	8,7	8,7	15,5
lukio 1. ja 2.	23,8	23,1	15,2	21,2
amm.op. 1. ja 2.	26,4	37,8	35,6	31,6

Viikoittain alkoholia käyttää:

	Tytöt 2017	pojat 2017	tytöt 2019	pojat 2019
yläkoulu 8. ja 9.	3,3	3,7	4,6	6,7
lukio 1. ja 2.	2,4	7,7	3	8,1

amm.op. 1. ja 2.	11	19,8	12,3	19,3
------------------	----	------	------	------

Käyttänyt laittomia huumeita ainakin kerran:

	tytöt 2017	pojat 2017	tytöt 2019	pojat 2019
yläkoulu 8. ja 9.	3,3	8,9	8,2	11,8
lukio 1. ja 2.	6,1	6,5	7,6	19,5
amm.op.	21,9	19,4	18,1	26,3

Omalla paikkakunnalla on helppo hankkia huumeita:

	tytöt 2017	pojat 2017	tytöt 2019	pojat 2019
yläkoulu 8. ja 9.	37,1	49,0	44,3	53,1
lukio 1. ja 2.	27,4	29,5	55,4	62,1
amm.op. 1. ja 2.	54,8	54,8	69,4	59,5

Käyttää jotain tupakkatuotetta, nuuskaa, sähkötupakkaa tai vesipiippua päivittäin.

	tytöt 2017	pojat 2017	tytöt 2019	pojat 2019
yläkoulu 8. ja 9.	7,9	12,4	3,6	13,1
lukio 1. ja 2.	7,1	5,1	1,5	13,5
amm.op. 1. 2.	20,5	29,9	43,8	29,7

Vertailutietoa muista kunnista

Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkötupakkaa %, peruskoulun 8. ja 9. luokka

	2017 t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	6,2	11,4	6,1	10,2
Kaarina	8,7	15,2	5,2	14,9
Lieto	4,3	8,3	12,7	12,1
Naantali	7,1	12,9	2,3	10,3
Raisio	7,9	12,4	3,6	13,1
Turku	4,0	10,5	4,6	8,6

Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkötupakkaa %, lukio 1. ja 2. luokka

	2017t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	4,2	10,2	4,3	8,9
Kaarina	7,1	19,5	10,6	21,5
Lieto	8,2 t ja p yht.		7,1	9,7
Naantali	1,5	6,2	1,0	14,8
Raisio	7,1	5,1	1,5	13,5
Turku	2,5	9,6	2,7	7,6

Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkötupakkaa %, ammattikoulu 1. ja 2. luokka

	2017 t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	26,8	34,5	25	31,3
Kaarina	17,6 yht. t ja p			
Lieto	35,3 yht. t ja p		35,3 yht. t ja p	
Naantali				
Raisio	20,5	29,9	43,8	29,7
Turku	25,6	33,3	23,5	30,6

Käyttää alkoholia 2 kertaa kuukaudessa % vastaavan ikäisestä väestöstä, peruskoulu 8. ja 9. luokka

	2017 t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	9,0	9,6	8,9	9,1
Kaarina	8,8	7,7	10,2	5,6
Lieto	6,6	6,8	11,8	8,8
Naantali	12,6	8,9	5,9	13,6
Raisio	14,7	8,1	11,1	18,1
Turku	8,6	6,6	9,2	8,1

Käyttää alkoholia 2 kertaa kuukaudessa % vastaavan ikäisestä väestöstä, lukion 1. ja 2. luokka

	2017 t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	20,3	21,3	20,1	22,3
Kaarina	13,8	15,5	21,9	27,8
Lieto	19 yht. t ja p		14,5	14,3
Naantali	17,6	23,1	16,7	14,8
Raisio	28,6	15,4	31,8	24,4
Turku	21,8	18,6	22,3	26,7

Käyttää alkoholia 2 kertaa kuukaudessa % vastaavan ikäisestä väestöstä, ammattikoulun 1. ja 2. luokka

	2017 t	2017 p	2019 t	2019 p
Koko maa	25,2	24,3	23,5	23,7
Kaarina			29,8 yht. t ja p	
Lieto	19,1 yht. t ja p		29,8 yht. t ja p	
Naantali				
Raisio	28,8	30,8	28,8	21
Turku	26,8	24,8	23	26,2

Kaikkien oppilaitosten oppilaat hyväksyvät ikäisillään kannabiksen polttamisen huomattavasti useammin kuin vuonna 2017. Kannabiksen käyttö on lisääntynyt nuorten keskuudessa.

2.3. Kouluterveydenhuollossa tehtävä ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö

Opettajilla on kaikilla kouluasteilla matala kynnys mennä keskustelemaan kouluterveydenhoitajan kanssa ja yhteistyö on luontevaa ja arkipäiväistä. Terveystarkastuksiin luotetaan ja heidän ammattitaitoaan näissä asioissa arvostetaan.

Alakoulut

Alakoulujen oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia kartoitetaan yksilöllisesti jokaisessa terveystarkastuksessa.

Laajennetuissa terveystarkastuksissa (1. ja 5. vuosiluokka) kartoitetaan lomakkeen ja keskustelujen avulla lapsen ja perheen hyvinvointia: perhetilanne, koulunkäynti, oppiminen, kaverisuhteet, harrastukset, ravitsemus, hygienia, uni/unenlaatu, huolenaiheet, pelon- ja jännityksen aiheet, jaksaminen arjessa, suhtautuminen päihteisiin, lapsen toistuvien huolien /vammojen selvittäminen. Laajoissa terveystarkastuksissa vanhemmille tehdään Audit.

Kouluterveydenhoitajat toimivat moniammatillisesti koulupsykologin, koulukuraattorin, psykiatrisen sairaanhoitajan ja koko oppilashuoltotyöryhmän kanssa.

Tarvittaessa lapsi ja perhe ohjataan koululääkärille, perheneuvolaan, tehdään palvelu- tai lastensuojelutarpeen arviointi sekä ohjataan huoltajaa hänen omassa hoitopolussaan.

Vaisaaren yläkoulu

Tarkastusten yhteydessä vuosittain kysytään ja keskustellaan opiskelijan kanssa päihteiden käytöstä. Tarvittaessa tehdään Adsume-päihdetesti ja opiskelija ohjataan päihde- ja mielenterveysyksikön päihdetyöntekijälle päihteidenkäytön kartoitukseen. Henkilökohtainen sukupuoli- ja ehkäisyvalistus ja e-pillereitten aloitus ja seuranta sisältyvät terveydenhoitajan työhön.

Terveystarkastaja tekee yhteistyötä vastaavan koulukuraattorin tai sosiaalityöntekijän kanssa etenkin, jos kyseessä on lastensuojelullinen asia. Tarvittaessa opiskelija ohjataan tukitoimia varten koulun psykiatriselle sairaanhoitajalle tai koulupsykologille. Verkostotyötä tehdään edellä mainittujen tahojen kanssa ja oppilashuoltoryhmässä.

Vanhempainilloissa aiheena on raisiolaisten nuorten hyvinvointi.

Lukio

Lukiossa mielenterveys- ja päihdetyötä tehdään terveystarkastuksissa. Tarkastuksissa keskustellaan päihteidenkäytöstä ja tarvittaessa tehdään päihdekysely Audit tai Adsume. Opiskelijalta kysytään tupakan, sähkötupakan, nuuskan, huumeiden ja alkoholin käytöstä. Opiskelija ohjataan tarvittaessa jatkohoitoon päihde- ja mielenterveysyksikköön tai Turun A-klinikan nuorten

palveluihin (entinen Nuorisoasema). A-klinikalla saa apua omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneet 16–25-vuotiaat nuoret ja heidän perheensä. Ongelmat voivat liittyä esimerkiksi alkoholiin tai huumeisiin. A-klinikalla hoidetaan myös pelaamiseen ja netinkäyttöön liittyviä ongelmia. Huumetestit tehdään Rasion laboratoriossa, minne vanhemmat vievät lapsensa.

Terveydenhoitaja ei pidä oppitunteja aiheesta, vaan koulussa järjestetään tietoiskuja aiheesta ja terveystiedon tunnilla käsitellään näitä asioita.

Mielenterveyttä kartoitetaan terveystarkastuksissa: keskustellaan mielialasta, nukkumisesta ja syömisestä. Tehdään tarvittaessa R-BDI mielialaseula. Opiskelija lähetetään jatkotutkimuksiin lukiopsykologille ja koululääkärin kautta jatkohoitoon –psykiatrian poliklinikalle tai mielenterveysyksikköön.

Raseko

Päihteet otetaan puheeksi jokaisella terveystarkastuskäynnillä. Lääkäri keskustelee näistä asioista opiskelijan kanssa tarkastuksissa tilanteesta ja terveydenhoitajan kirjauksista riippuen.

Terveydenhoitaja kuuluu oppilashuoltoryhmään. Oppilashuoltoryhmän henkilöstö voi lähettää opiskelijan terveydenhoitajalle, kun huoli herää.

Opiskelija ohjataan oman kunnan nuorten psykiatrian poliklinikalle, psykiatriselle hoitajalle, psykologille, mielenterveys- ja päihdeyksikköön tai perheneuvolaan.

Raseko järjestää päihdeaiheisia luentoja, joiden luennoitsijat hankitaan oppilaitoksen ulkopuolelta esimerkiksi päihdejärjestöistä. Rasekossa järjestetään teemaviikkoja ja opiskeluterveydenhuolto on niissä mukana.

2.4. Toimenpiteitä lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseksi

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö perustuu siihen, että vahvistetaan lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia suojaavia tekijöitä ja ehkäistään riskitekijöitä. Vaikka oppilaan elämässä olisi useita riskitekijöitä, ne eivät automaattisesti johda vahingolliseen kehitykseen. Toisaalta vaikka oppilaan elämässä ei olisi riskitekijöitä, hän ei välttämättä ole suojassa päihteiden ongelmakäytöltä tai pelihaitoilta. (Salon kaupunki 2019/ mukailtu Klaari 2014.)

Suojaavia tekijöitä

OPPILAITOKSESSA

- aikuisten malli
- selvät normit/säännöt ja odotukset aikuisilta
- positiivisen käyttäytymisen huomioiminen
- yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunne
- hyvä sosiaalinen ilmapiiri ja tunnelmasto
- oppilaiden viihtyminen oppilaitoksessa
- hyvä koulumenestys ja onnistumisen tunne
- oppilaiden osallisuus
- selvät rajat kiusaamiselle, vahingonteolle ja luvattomille poissaoloille

KOTONA

- rakastavat, lämpimät ja läheiset suhteet ja luottamuksellinen vuoropuhelu
- positiivisen käyttäytymisen huomioiminen
- tieto siitä, mitä lapsi tekee kodin ulkopuolella
- selvät normit ja odotukset huoltajilta
- huoltajien kielteiset asenteet lasten päihteidenkäyttöä ja välittämistä kohtaan

YKSILÖ, KAVERIT

- sosiaaliset ja kognitiiviset taidot
- kyky käsitellä ristiriitoja
- kyky käsitellä pettymyksiä
- kyky käsitellä riskejä
- kyky ennakoida seurauksia
- harrastukset
- tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan elämään
- aikuiset esikuvat ja luottamukselliset suhteet aikuisiin
- koulumenestys ja onnistumiset koulussa

YHTEISKUNNASSA

- päihteiden ja muiden ikärajavaltavien tuotteiden saatavuus vaikeaa
- selvät kielteiset asenteet ja normit nuorten päihteiden kokeilua ja käyttöä kohtaan
- avunsaanti helppoa

Riskitekijöitä

OPPILAITOKSESSA

- rakenteiden puute: oppilas tai opettaja ei tiedä miten toimitaan ongelmatilanteissa
- epäonnistumiset
- runsaat poissaolot
- huono viihtyvyys ja työilmapiiri
- koulunkäynnin keskeyttäminen
- koulukiusaaminen

KOTONA

- puutteet huolenpidossa ja kasvatuksessa
- huono suhde huoltajiin
- vakavat perheristiriidat
- aikuisten sallivat asenteet päihteiden kokeiluun ja käyttöön
- huoltajat tai muut aikuiset ostavat tai tarjoavat tupakkatuotteita, alkoholia tai muita päihteitä
- pelaamista tai netin käyttöä ei valvota / rajoiteta
- huoltajat eivät tiedä, mitä lapsi tekee vapaa-ajalla
- päihde- ja mielenterveysongelmat

YKSILÖ, KAVERIT

- varhainen ja pitkäaikainen epäsosiaalinen käyttäytyminen
- keskittymisvaikeudet
- kaverit, joilla on ongelmia
- aikainen altistuminen ja myönteinen asenne päihteisiin
- biologiset/geneettiset tekijät
- päihdemyönteisyys perheessä ja ystäväpiirissä

YHTEISKUNNASSA

- päihteiden ja muiden ikärajavaltavien tuotteiden saanti helppoa tai huonosti valvottua
- epäselvät odotukset ja normit nuorten päihteiden kokeilua ja käyttöä kohtaan
- avunsaanti vaikeaa

PÄIHDEKASVATUS

TOIMII

- elämäntaito-opetus
- vuoropuhelu, keskustelu, vuorovaikutus
- pitkäjänteinen työ, toistuvat toimenpiteet
- selvät kiellot ja seuraamukset oppilaitoksessa tapahtuvalle päihteidenkäytölle
- johdonmukainen puuttuminen päihteiden kokeiluun ja käyttöön
- samansuuntaiset viestit eri tahoilta
- mallit ja menetelmät, jotka soveltuvat oppilaiden ikä- ja kehitysvaiheeseen
- ohjelmat, jotka vahvistavat vuorovaikutustaitoja
- päihteidenkäytön lyhytaikaisten vaikutusten painottaminen, (esim. itsehillinnän menettäminen, onnettomuudet, väkivallan riski, riidat) sen sijaan että keskityttäisiin vain pitkäaikaisvaikutuksiin, jotka saattavat tuntua epärelevanteilta nuorten elämän kannalta

EI TOIMI YKSINÄÄN

- opettajan tai muun asiantuntijan yksisuuntainen luennoiminen päihteistä
- lyhyet, yksittäiset toimenpiteet
- pelkkä faktojen opetus/luettelu/esittely
- pelkkä materiaalin jako
- yksittäiset teemapäivät täydentävänä
- yksittäiset kampanjat (huoltajiin kohdistuvilla kampanjoilla on parempi vaikutus kuin oppilaisiin kohdistuvilla)
- ”Huumesalkut”, aineisiin tutustuminen

EI SUOSITELLA

- entiset päihteiden käyttäjät, jotka kertovat elämästään (voi antaa sellaisen kuvan, että voi elää jännittävää ja coolia elämää erilaisten vaarojen kanssa ja silti selviytyä hyvin)
- pelottelu ja shokkiefektit



Hyvän mielen käsi sopii kaiken ikäisten käyttöön

MIELI ry, Suomen Mielenterveysseura

Vuorovaikutusta tukevia menetelmiä ristiriitatilanteissa ja erityislasten kanssa työskentelyssä ovat restoratiivinen lähestymistapa, Nepsyvalmennus ja Ihmeelliset vuodet-toimintaohjelma

Restoratiivinen lähestymistapa VERSO

Restoratiivisuuden käsite ei ole yksiselitteinen, mutta tieteen alasta riippumatta restoratiivisuuden käsitteen määrittelyssä näkyvät samat peruslähtökohdat: Restoratiivisuus on kohtaamista, kuuntelua, ihmisten välisten suhteiden eheyttämistä ja sosiaalisten taitojen vahvistamista. Vuorovaikutus, dialogi ja yhteisten ratkaisujen etsiminen johtavat voimaantumiseen, oppimiseen ja vastuunottoon sekä rauhaan yksilöiden välillä ja yhteisöjen sisällä.

Sovittelu pohjaa restoratiiviseen lähestymistapaan, jossa on kyse ihmissuhteet, tunteet ja tarpeet huomioon ottavasta konfliktien hallintamenettelystä. Restoratiivinen lähestymistapa korostaa kohtaamiseen, keskusteluun ja yhteistyöhön perustuvaa myönteistä prosessia, jossa pyritään osapuolten välisen ymmärryksen lisääntymiseen. Osapuolia kunnioitetaan oman konfliktinsa asiantuntijoina ja keskeisenä ajatuksena on tapahtuneen teon palauttaminen asianosaisille siten, että he voivat itse olla aktiivisia osallisia asiansa ratkaisussa. Toiminnan tavoitteena on eheyttää rikkoutuneet ihmissuhteet ja sopia hyvityksestä sekä siitä, miten jatkossa toimitaan niin, että konflikti ei toistu.

Suomalainen koulujen ja oppilaitosten sovittelun malli on saanut huomiota yhtenä lupaavana restoratiivisena menettelynä Euroopassa. Syksyllä 2015 julkaistut *"European Model for Restorative Juvenile Justice with Children and Young People"* -tutkimushankkeen raportit avaavat hyvin restoratiivisen toiminnan lähtökohdia, malleja ja kokemuksia.

Ihmeelliset vuodet, erityislapsi ja -nuori

Erityislapsesta käytetään yhteisnimitystä nepsylapsi tai -nuori. Neuropsykiatrisia erityispiirteitä ovat mm. ADHD, Tourette-syndrooma tai Asperger-oireyhtymä. Nepsylapsilla ja -nuorilla saattaa olla vaikeuksia koulunkäynnissä, tarkkaavaisuutta vaativissa tehtävissä, muutoksiin sopeutumisessa ja sosiaalisissa suhteissa. Erityispiirteistään aiheutuvaa lapsen ja nuoren käytöstä ja toimintaa ei aina ymmärretä. Vuorovaikutuksen ja kohtaamisen vaikeudet lapsen ja muiden henkilöiden välillä voivat haitata lapsen koulumenestystä ja ystävyyssuhteita ja siten johtaa heikentyneeseen itsetuntoon. Luokanopettajien, aineenopettajien, koulunkäynnin ohjaajien ja varhaiskasvatuksen opettajien ja ohjaajien kouluttaminen nepsy-piirteisen lapsen kohtaamiseen vahvistavat ammattitaitoa ja kyvykkyyttä selviytyä erilaisten lasten ja nuorten kanssa työskentelystä.

Käytöshäiriö on yksi yleisimmistä (4-12 %) ja ennusteeltaan vakavimmista lasten ongelmista. Se ilmenee uhmakkuutena, aggressiivisuutena, tottelemattomuutena, kiusaamisena, tuhoavana käyttäytymisenä ja sosiaalisina ongelmina. Se on yhteydessä alisuoriutumiseen koulussa,

myöhempään päihteiden käyttöön, persoonallisuushäiriöön ja muihin mielenterveyden ongelmiin, väkivaltaan ja rikollisuuteen.

Ihmeelliset vuodet-toimintaohjelma perustuu myönteisen käyttäytymisen vahvistamiseen ja palkitsemiseen ja ei-toivotun käytöksen jättämiseen vähemmälle huomiolle. Moittiminen heikentää lapsen minäkäsitystä. Kannustaminen hyvään käytökseen ja kehuminen muuttavat lapsen minäkäsitystä saamansa palautteen mukaiseksi.

Ihmeelliset vuodet-toimintaohjelmaa toteutetaan Raision perhepalveluissa ryhmätoimintana vanhemmille, joiden lapsella on uhmakkuutta, käytöshäiriö tai vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa. Raisiossa on koulutettu vuodesta 2011 lukien yhteensä 11 Ihmeelliset vuodet-ryhmän ohjaajaa. Koulutetut ovat olleet eri ammattikunnista: neljä psykologia, neljä perhevalmentajaa, yksi perhetyöntekijä, yksi sosiaalityöntekijä ja yksi varhaiskasvatuksen erityisopettaja. Näistä kolme psykologia, kaksi perhevalmentajaa ja yksi perhetyöntekijä perhepalveluista toimivat edelleen ryhmän ohjaajina Raision perhepalveluissa. Ryhmiä on järjestetty vuodesta 2012 lähtien. Jatkuva uusien työntekijöiden kouluttaminen on mahdollistanut sen, että Raisiossa on pystytty toteuttamaan ryhmiä taukoamatta kaksi kertaa vuodessa. Kevään ryhmä on suunnattu alle kouluikäisten lasten vanhemmille ja syksyn ryhmä kouluikäisten lasten vanhemmille. Ihmeelliset vuodet-oppeja on pyritty levittämään myös varhaiskasvatukseen ja kouluun koulutustilaisuuksissa ja yhteisessä kehittämispäivässä.

Ihmeelliset vuodet – ohjelmaan perustuu myös PerhepalvelutGO! -mobiilituki, joka tarjoaa alle kouluikäisten lasten vanhemmille etäneuvontaa ja ohjausta puhelimitse. Palvelu toimii kevyenä ja ennaltaehkäisevänä palveluna, eli ongelmat perheessä eivät ole vielä kovin suuria.

2.5. Hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä työ eri palveluissa

Äitiysneuvola ja lastenneuvola

Lapset puheeksi-menetelmä voidaan sisällyttää normaaliin äitiysneuvolatoimintaan, jossa keskustellaan vanhempien kanssa heidän ajatuksistaan tulevaa lasta kohtaan ja valmistetaan vanhemmuuteen ja positiiviseen odotukseen uutta perheenjäsentä kohtaan.

Lastenneuvolassa vanhempia tuetaan tunnetaitojen opettamisessa. Lapsen fyysisen kasvun ja kognitiivisten ja motoristen taitojen kehittymisen ohella on tärkeää tukea lapsen tunnetaitojen kehittymistä. Puutteelliset tunnetaidot aiheuttavat lapselle ja myöhemmin aikuiselle vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa ja yhteistyökyvyssä muiden ihmisten kanssa.

Lapsen kanssa yhdessäolosta keskustellaan vanhempien kanssa ja korostetaan katsekontaktia ja keskittymistä lapseen ja leikkiin. Vanhempia tulee muistuttaa älylaitteiden laittamisesta välillä pois, ettei lapsi jää kakkoseksi kilpailussa vanhemman huomiosta.

Sekä äitiys- että lastenneuvolassa tulee myös kysyä molempien vanhempien (tai vanhemman uuden puolison tai seurustelukumppanin) päihteiden käytöstä, tupakoinnista, mielialasta ja väkivallasta.

Neuvolan 5-vuotistarkastuksessa on tärkeää toteuttaa seulonnat varhaisen tuen järjestämiseksi mm. psykologin palveluihin.

Varhaiskasvatus

Varhaiskasvatuksessa tunne- ja vuorovaikutustaitojen opettaminen sisältyy varhaiskasvatuksen jokapäiväiseen toimintaan. Tunteiden tunnistamisen ja nimeämisen opettelu aloitetaan varhaiskasvatuksessa samalla tavalla kuin keskustelutapojen opettelu. Puhutaan vuorotellen, kuunnellaan mitä toinen sanoo, ei keskeytetä jne.

Varhaiskasvatuskentälle Verso-ohjelman tuottama sovittelumalli eli MiniVerso on kehitetty osaksi varhaiskasvatuksen toimintakulttuuria lapsen oikeuksien ja osallisuuden vahvistamiseksi riitatilanteissa. MiniVerso on selkeä toimintamalli, jonka avulla sovittelukoulutuksen saanut henkilökunnan jäsen auttaa lapsia itse löytämään ratkaisuja ristiriitoihinsa. MiniVerso luo edellytykset lasten aidolle osallisuudelle riitatilanteissa. Lasta ei leimata vaan kunnioitetaan ja kuunnellaan oman riitansa ja sen ratkaisun asiantuntijana.

Kasvattajien sovittävän työotteen myötä tavoitteena on edistää lasten toimijuutta, vaikutusmahdollisuuksia ja elämäntaitoja. Ajatuksena on kasvattajien asenteiden muuttaminen niin, että ristiriitatilanteet ymmärrettäisiin tavalliseen elämään kuuluviksi ja erimielisyyksien ratkaiseminen enemmän oppimistilanteeksi kuin hankalaksi tai ikäväksi välikohtaukseksi. MiniVerso antaa riitatilanteissa mahdollisuuden lapselle muuttaa toimintatapaansa riidoissa rakentavammaksi kuin se tapa, jolla hän on aiemmin toiminut konflikteissa. Lapsi oppii sovittelvampaa käyttäytymistä vain harjoitellen ja sovitellen toistojen kautta.

Varhaiskasvatuksen henkilökunta koulutetaan mallin käyttöön vuoden 2021 kesäkuuhun mennessä. Ohjelma tukee myös tunnetaitojen harjoittelua yli 4-vuotiaille.

Varhaiskasvatuksessa suuri osa työntekijöistä on käynyt Lapset puheeksi-koulutuksen. Menetelmää käytetään laajasti varhaiskasvatussuunnitelman laatimisen ja päivityksen yhteydessä. Tavoitteena on, että kaikki varhaiskasvatuksen opettajat käyvät koulutuksen ja mahdollisuuksien mukaan myös varhaiskasvatuksen lastenhoitajat.

Vanhempainilloissa yhtenä teemana voi olla päihteettömän lapsuuden ja kasvun turvaaminen mikä ehkä herättäisi vanhemmat tarkastelemaan omaa päihteiden käyttöönsä lapsen silmin.

MIELI ry:n hyvän mielen käden käyttäminen sopii varhaiskasvatuksen normaaliin arkeen.

Hyvinvoinnin vuosikello jäsentää tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta varhaiskasvatuksessa.

Kuraattoriresurssi varhaiskasvatuspalveluissa on tarpeen erityistä ja tehostettua tukea tarvitsevien lasten palveluiden järjestämisessä. Kuraattorinresurssi tulee sisällyttää vuoden 2021 talousarvioon.

2.6. Oppilaitosten päihde- ja pelikasvatus

Opetushallitus antaa opetussuunnitelmien perusteissa määräykset opiskeluhoillon järjestämisestä (Opetushallitus 2014, 2018a, 2019). Opetussuunnitelma tulee opiskeluhoillon osalta laatia, samoin kuin se tulee järjestää monialaisessa yhteistyössä opetustoimen ja sosiaali- ja terveystoimen kanssa siten, että siitä muodostuu toimiva ja yhtenäinen kokonaisuus oppilaiden, heidän huoltajiensa sekä muiden toimijoiden kanssa. Tavoitteena on seurata, arvioida ja kehittää oppilaiden ja oppimisympäristön terveellisyttä, esteettömyyttä ja fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta sekä koko yhteisön hyvinvointia. Opiskeluhoiltoyön painopisteen tulisi olla yksilökeskeisen työn sijaan yhteisöllisessä työssä, jolla suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti tuetaan oppilaitosten arkea. Opiskeluhoilto suunnitelmassa tulee määritellä, miten oppilaitosten toimintakyvystä huolehditaan äkillisissä kriisi-, uhka- ja vaaratilanteissa. Opiskeluhoilto suunnitelmissa tulee kuvata myös tupakkatuotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäiseminen, käyttöön puuttuminen ja mahdollisesti tarvittava hoitoon ohjaus. Ammatillisten oppilaitosten ohjeissa tulisi myös täsmentää, miten ja millä edellytyksillä oppilaan toimintakykyisyyttä selvittävä huumausainetestaus järjestetään opintoihin liittyvien käytännön tehtävien tai koulutussopimuksen yhteydessä sekä miten ja milloin oppilas esittää huumausainetestin perusteella laadittuun selvitykseen perustuvan todistuksen koulutuksen järjestäjälle. (Opetushallitus 2018a).

Terveysosaamista koskevan opetuksen sekä opiskeluhoillon toiminnan tavoitteet sisällytetään opetussuunnitelmaan. Pienimmille koululaisille kyse on pääasiassa tunne- ja sosiaalisten taitojen opettelusta, josta vähitellen voidaan siirtyä kohti varsinaista eri luokka-asteilla tapahtuvaa päihdekasvatusta, jossa eri asioita yhdistetään toisiinsa kerraten aina hieman edellisenä vuotena esille otettuja asioita. (kts. Liite 1: PEPP-vuosisuunnitelmat). Oppilaitosten opiskeluhoilto suunnitelmissa tulee kuvata tupakkatuotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäiseminen ja käyttöön puuttuminen. Päihdekasvatusta koskeva suunnittelu voi sisältyä esimerkiksi oppilaitoksen päihdeohjelmaan, turvallisuussuunnitelmaan tai hyvinvointisuunnitelmaan. Kattavaan suunnitelmaan on sisällytetty pelaamisasiat, kirjattu alaikäisten päihteiden käytön varhainen tunnistaminen ja tukeminen sekä hoitoon ohjauspolut. Suunnitelmassa tulisi näkyä yhteistyö koteihin sekä oppilaiden osallistaminen päihdekasvatuksen suunnitteluun ja toteutukseen.

Oppilaitosten päihde- ja pelikasvatus on päihde- ja pelihaittojen ennaltaehkäisyä koulutuksen, viestinnän ja vuorovaikutuksen keinoin. Se on osa oppilaitosten ehkäisevää päihdetyötä, jossa mm. opiskeluhoillon palvelut, yhteistyö kotien kanssa ja koko oppimisympäristön muokkaaminen turvalliseksi sekä lasten ja nuorten kasvua tukevaksi nivotaan yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, jolla edistetään lasten ja nuorten oppimisen edellytyksiä, turvallisuutta ja hyvinvointia. (THL 2020.)

Pelikasvatus on osa laajempaa mediakasvatuksen kokonaisuutta, jonka tavoitteena on antaa kaikenikäisille valmiuksia toimia osana tämän päivän yhteiskuntaa ja sen muuttuvia vaatimuksia. Pelikasvatuksen keskiössä on pelaamisen ja siihen liittyvien ilmiöiden ymmärrys osana kulttuuria ja

yhteiskuntaa sekä kyky tarkastella pelaamista kasvatuksellisesta näkökulmasta. Pelikasvatuksella edistetään pelaamisen myönteisiä vaikutuksia ja ehkäistään mahdollisia haittoja. Digitaalisen pelaamisen kulttuurisen ja yhteiskunnallisen merkityksen lisääntyessä myös tarve pelikasvatukselle kasvaa

2.7. Päihde- ja pelikasvatuksen käytännön toteutus

Päihde- ja pelikasvatusta toteutetaan oppilaitoksissa hyvinkin eri tavoin. Sekä päihdetilanne että digitaalisen median käyttö ovat muuttuneet viime vuosina vinhaa vauhtia. Aihepiirin käsittely saatetaan kokea haastavaksi ja se saattaa jäädä oppilaitoksissa yksittäisten opettajien tai opiskeluhoitohenkilökunnan edustajien harteille. Liian usein päihde- ja pelikasvatukseen havahdutaan vasta, kun oppilailla ilmenee ongelmia päihteidenkäytön tai liiallisen pelaamisen vuoksi.

Koulujen päihdekasvatusta tukevia yhdistyksiä, järjestöjä ja muita toimijoita on paljon. Seuraavassa on mainittu muutamia tahoja, jotka tekevät koulujen kanssa yhteistyötä:

Ehkäisevä päihdetyö Ehyt ry on valtakunnallinen ehkäisevän päihdetyön järjestö, joka tarjoaa kouluille ja oppilaitoksille päihde- ja peliaiheisia oppitunteja. Monet kunnat ovat tehneet Ehyt ry:n kanssa kumppanuussopimuksia koulujen päihdekasvatuksen toteuttamisesta. EHYT kouluttaa myös ammattilaisia ja järjestää vanhempainiltoja. Oppitunnit ja koulutukset ovat oppilaitoksille pääsääntöisesti maksullisia. EHYT:n nettisivuilla on tarjolla eri luokka-asteille suunnattua päihde- ja peliteemaista tietoa ja materiaalia ilmaiseksi: www.ehyt.fi.

Mannerheimin Lastensuojeluliitto (MLL) toimii oppilaitoksissa tukioppilastoiminnan lisäksi kummioppilastoiminnan ja tutortoiminnan kautta. Lisäksi MLL tarjoaa oppilaitoksille päihteisiin, peleihin, mediaan sekä esimerkiksi kiusaamiseen ja tunnetaitoihin liittyviä oppitunteja, vanhempainiltoja ja ammattilaisten koulutusta. MLL:n nettisivuilta löytyy runsaasti niin oppilaitoksille, muille ammattilaisille kuin lapsille, nuorille ja perheille tarkoitettua tietoa, videoita ja muuta materiaalia: <https://varsinaissuomenpiiri.mll.fi/ammattilaisille/tilaa-koulutus/koulutukset-koululaisille/tukioppilaskoulutukset/> ja <https://www.mll.fi/ammattilaisille/kouluille-ja-oppilaitoksille/>.

Varsinais-Suomen mielenterveysomaiset – FinFami ry on valmistelemassa kouluille materiaalia päihde- ja mielenterveysomaisen kohtaamisesta ensisijaisesti 2. asteesta ylöspäin: <https://www.vsfinfami.fi/kysy-nuorelta/>.

Raide ry tekee ehkäisevä päihdetyötä 5–9 -luokkalaisten parissa. Kouluvierailut toteutetaan molemmilla kotimaisilla kielillä. Raide ry:n päihdeparkki on räätälöitävissä ryhmän mukaan, myös erityisoppilaitoksiin. <https://raide.info/>

Oppilaitosten päihde- ja pelikasvatukseen on olemassa valtavasti tukimateriaalia, mutta opetussuunnitelmien perusteita tarkemmat yhtenäiset, valtakunnalliset suositukset tai käytännöt puuttuvat. Useilla kunnilla on

kuitenkin kuntakohtaisia suosituksia tai toimintamalleja erityisesti päihdekasvatuksen toteuttamiseen oppilaitoksissa (Esim. Klaari Helsinki, Espoo, Oulu ja Salo). Erityisen kattavasti materiaalia on koottu Pohjanmaalla Nykterhetsförbundet Hälsa och Trafik -yhdistyksen PEPP - Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön malli -hankkeessa. Kolmivuotisessa Leader-hankkeessa luodaan yhteinen ehkäisevän päihdetyön malli koko Pohjanmaan alueelle. Hanke ja tuotetut materiaalit ovat sekä suomeksi että ruotsiksi: www.pepp.fi.

PEPP-hankkeessa on koottu päihde- ja pelikasvatuksen vuosikellot (Liite 1) perusopetuksen vuosiluokille 3.-9. ja toiselle asteelle. Vuosikellojen ajatuksena on, että kaikkien oppilaitosten kaikki oppilaat saavat samankaltaisen ehkäisevän päihdekasvatuksen oppilaitoksessa, peruskoulun kolmannelta luokalta toisen asteen loppuun saakka. Tarkoituksena on, että vuosikellon toteuttamisesta vastuu kuuluu koko oppilaitoksen henkilökunnalle, ja jokainen toteuttaa jonkin osan vuosikellosta. **Muita menetelmiä ja ideoita vinkkilistoinen oppilaitosten päihde- ja pelikasvatukseen on koottu liitteeseen 2.**

Varhaiskasvatukseen ja perusopetuksen 1.-2. luokille suositellaan varsinaisen päihde- ja pelikasvatuksen sijaan tunne-, turva ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä. Hyviä toimintamalleja ovat esimerkiksi Rovaniemen kaupungin kehittämä sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli ja hyvinvoinnin vuosikello. Päihteiden haittoja voidaan käsitellä myös osana turvataitokasvatusta tai mielenterveyden edistämistä. **Linkkejä toimintamalleihin on koottu tämän oppaan liitteeseen 1.**

Päihdekasvatus eri aineiden opetuksessa

Päihteet käsitellään koulun opetuksessa tyypillisimmin osana ympäristöoppia ja terveystietoa. Päihdekasvatusta voidaan kuitenkin toteuttaa monissa muissakin oppiaineissa. Päihteitä tai riippuvuuksia voidaan käsitellä osana lähes mitä tahansa ainetta. Tämän oppaan liitteenä olevissa PEPP-hankkeen vuosikelloissa on esitetty esimerkki ehkäisevän päihdetyön sisällyttämisestä eri vuosiluokkien opetukseen. Vuosikellojen teemoja voidaan täydentää aineenopetuksessa esimerkiksi seuraavien ideoiden avulla. Ideat on poimittu ja mukailtu PEPP-hankkeen kokoamasta Käsikirjasta koulun henkilöstölle. (PEPP 2019.)

Biologia / ympäristöoppi

- Mitä kehossa tapahtuu, kun käyttää päihteitä?
- Kuinka tupakan valmistaminen vaikuttaa ympäristöön lähiyhteiskunnassa ja globaalisti?
- Keskustelu kannabiksen dekriminisoinnin vaikutuksista ympäristönäkökulmasta
- Tupakkateollisuuden tai huumekaupan vaikutukset kestävän kehityksen näkökulmasta

Historia

- Yhteiskunnallisen kehityksen ja päihdepolitiikan muutokset ja vaikutukset päihteiden käyttöön (esim. EHYT:in Päihdeilmiö-materiaalia hyödyntäen)
- Tupakkakäytön historia

- Päihteidenkäyttö sota-aikana (esim. pervitiinin käyttö 2. maailmansodassa)
- Ihmisen elinajanodote – kuinka sodat, sairaudet ja alkoholinkäyttö on vaikuttanut?

Kemia

- Alkoholin kemiallinen koostumus
- Mitä kemikaaleja tupakka ja/tai nuuska sisältää?
- Mitä ongelmia liittyy synteettisten huumausaineiden valmistamiseen laittomissa laboratorioissa? (valvonnan ja hygienian puutteet, aineiden räjähdysalttius, lopputuotteen koostumus)

Kielet

- Kulttuurinen näkökulma päihteidenkäyttöön
- Vertailu Suomen ja muiden maiden päihteidenkäytön tai päihdepolitiikan välillä. Vertailutietona voidaan käyttää ESPAD-kyselyn kansainvälisiä tuloksia: www.espad.org tai www.emcdda.europa.eu/countries_en
- PEPP-hankkeen ruotsinkielistä materiaalia voi hyödyntää ruotsin opetuksessa (PEPP 2019)

Kotitalous

- Kehohanteet ja ruokavaliot – mitä seurauksia terveydelle ja hyvinvoinnille?
- Terveys ja talous suhteessa päihteiden käyttöön (esim. alkoholin kalorimäärät)

Kuvaamataito

- Kampanjajuliste alaikäisten päihteiden käyttöön vaikuttamiseksi
- Kuva-analyysi alkoholin tai tupakka- ja nikotiinituotteiden mainonnasta tai päihteiden näkyvyydestä, elokuvista tai musiikkivideoista. Kuinka päihteiden käyttöä kuvataan?

Liikunta

- Nikotiinin vaikutukset verenkiertoon ja verenpaineeseen
- Päihteidenkäytön vaikutukset suorituskykyyn
Dopingin käyttö urheilussa
- Liikunnalliset harjoitukset, jotka vahvistavat ryhmädynamiikkaa ja sosiaalisia taitoja

Maantieto

- Tupakan, oopiumin ja/tai kokapensaon viljelyn vaikutukset ympäristöön
- Tarkastelkaa tupakan tai muiden päihteiden matkaa pellolta kuluttajalle – yhteyksiä mm. taloudelliseen valtaan, politiikkaan, ympäristöasioihin, solidaarisuuteen, etiikkaan ja ihmisoikeuksiin

Matematiikka

- Paljonko jonkin päihteen käyttö maksaa kuukaudessa tai vuodessa?
- Mitä taloudellisia seurauksia tupakan tai alkoholin käytöstä on yhteiskunnalle? Mitä maksaa päihdeongelmaisen hoitovuorokausi/viikko/vuosi?

- Aiheen käsitteleminen tilastotieteen ja todennäköisyyksien avulla: tilastojen ja trendien havainnointia esimerkiksi kouluterveyskyselyn tulosten avulla
- Joukkoharha päihteidenkäytöstä – tehkää oma tutkimus saman ikäisten nuorten päihteidenkäytöstä

Musiikki

- Päihteet populaarikulttuurissa ja mediassa
- Analysoikaa päihdepositiivisia ja -negatiivisia kappaleita
- Säveltäkää kappaleita tai kirjoittakaa tekstejä ehkäisevän päihdetyön sanomalla

Oppilaanohjaus

- Tutustuminen ja/tai vierailut paikallisten ehkäisevän päihdetyön toimijoiden pariin (esim. järjestöt)
- Terveyden edistämisen ammatit teemana

Psykologia

- Päihteiden käytön yhteys mielenterveyshäiriöihin / mielenterveyden ongelmiin
- Riippuvuus psykologisenä ilmiönä
- Päihde- ja/tai peliriippuvuuden tausta, ja sosiaaliset seuraukset
- Päihteet ja aivot

Uskonto

- Päihteiden käyttö eri uskonnoissa, esim. buddhalaisuudessa
- Viinin symbolinen merkitys, vrt. kristinusko ja islam
- Etiikka ja moraalit päihdekysymyksissä, esim. ihmisoikeudet

Yhteiskuntaoppi

- Mitä seurauksia ja haittoja päihteiden ongelmakäyttö aiheuttaa yksilölle ja yhteiskunnalle?
- Tarkastelkaa tupakan tai muiden päihteiden matkaa tuotannosta kuluttajalle – yhteyksiä mm. taloudelliseen valtaan, politiikkaan, ympäristöasioihin, solidaarisuuteen, etiikkaan ja ihmisoikeuksiin
- Päihdeteollisuus, -politiikka ja -verotus Suomessa
- Mitä lainsäädäntö määrää eri päihteiden käytöstä ja hallussapidosta? Alaikäisen päihteidenkäytön seuraamukset?
- Lainsäädäntö: Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015), alkoholilaki (1102/2017), tupakkalaki (549/2016), huumausainelaki (373/2008), arpajaislaki (1047/2001)
- YK:n lapsen oikeuksien sopimus suhteessa päihteisiin
- Poliisin vierailu, seuraukset päihteisiin liittyvistä rikoksista
- Alkoholin ja tupakan aiheuttamat kustannukset, päihteiden vaikutus omaan talouteen
- Sosioekonominen epätasa-arvo, yhteydet päihteidenkäyttöön ja mielenterveyteen

Äidinkieli

- Päähteet mainonnassa ja markkinoinnissa?
- Päähteet kirjallisuudessa
- Kirjoittakaa essee, kolumni, artikkeli, blogikirjoitus tms. teemasta

Toimenpiteet oppilaitoksissa ja lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi

Restoratiivisen sovittelun laajentaminen kaikkiin perusopetuksen yksiköihin, lukioon ja ammatillisiin oppilaitoksiin. Vastuu menetelmäkoulutuksista ja käyttöön otosta on opiskeluhuollosta vastaavalla taholla.

Hyvinvoinnin vuosikello, jolla aikataulutetaan tunne- ja vuorovaikutustaitojen, hyvinvointia edistävien ja päihteiden käyttöä ehkäisevien sisältöjen opetus lukuvuoden aikana jokaiselle luokka-asteelle. Vuosikelloon liitetään opetussisällöt oppitunneille. Hyvinvoinnin vuosikello otetaan käyttöön perusopetuksessa lukuvuoden 2020-2021 alusta alkaen. Vastuu käyttöön otosta ja seurannasta on sivistysjohtajalla ja oppilaitosyksiköiden esimiehillä.

Toteutetaan **8. luokalla toiminnallinen vanhempainilta** peli- ja päihdekasvatussisältöisenä vuodesta 2020 alkaen. Vanhempainillan ohjelmasta tehdään houkutteleva, että mahdollisimman moni vanhempi saataisiin osallistumaan. Vastuu 8-luokan vanhempainillasta on yläkoulun rehtorilla, mutta toteutukseen osallistuu opettaja ja muuta henkilökuntaa.

Toteutetaan **pelii- ja päihdekasvatustapahtuma kansallisella ehkäisevän päihdetyön viikolla** loka-marraskuun vaihteessa. Aiheeseen liittyvät oppitunnit, vanhempainillat ja henkilökunnan koulutus tukevat ehkäisevän päihdetyön toteutumista opetussuunnitelman sisällä. Mm. ehkäisevän päihdetyön järjestö Ehyt ry:ltä saa koulutuksia ja materiaaleja eri ikäisille lapsille, nuorille, heidän vanhemmilleen ja koulun aikuisille. Aiheeseen on sen jälkeen helppo palata myöhemmin lukuvuoden aikana. Vastuu järjestelyistä on sivistyskeskuksella ja edelleen kouluyksikön rehtorilla. Peruskoulujen pelii- ja päihdekasvatus otetaan käyttöön lukuvuoden 2020-2021 alusta alkaen.

Ankkuri

Lounais-Suomen poliisilaitoksen Turun poliisiaseman ja Turun seudun sosiaalipäivystyksen yhteinen Ankkuri-toiminta alaikäisille päihteistä ja rikoksista kiinni jääneille nuorille tarjoaa nopean puuttumisen nuoren rikoksiin ja päihteiden käyttöön. Toiminta aloitettiin vuoden 2019 marraskuussa. Varmistetaan Ankkuri-toiminnan resurssit myös jatkossa.

Icehearts

Icehearts-toiminta on pitkäkestoinen kohdennettu tuki niille lapsille, joilla on hyvinvoinnin ja kehityksen kannalta riskejä kasvuympäristössään. Icehearts tukee lapsen kasvua ja kehitystä 6-vuotiaasta 18 ikävuoteen saakka. Varataan vuoden 2021 talousarvioon resurssi Icehearts-toiminnan käynnistämiseksi. Vastuu talousarviovarauksessa ja toiminnan käynnistämisessä on puoliiksi

sosiaali- ja terveyslautakunnan ja sivistyslautakunnalla. Seurantavastuu toiminnasta kuuluu myös opiskelijahuollon ohjausryhmälle.

Pakka-malli

Turun Pakka-verkosto tekee yhteistyötä vähittäiskaupan kanssa ikärajavallvonnan tehostamiseksi ja päihtyneille myynnin vähentämiseksi. Raisio on liittynyt vähittäiskaupan Pakka-verkostoon. Ostokokeita on suunniteltu toteutettavaksi vuonna 2020 yhdessä Turun kehyskuntien kanssa. Vastuu ostokokeiden toteutuksesta on sosiaalipalvelujen johtavalla asiantuntijalla.

Islannin malli

Islannissa nuorten päihteiden käyttö saatiin vähenemään merkittävästi määrätietoisella työllä, jossa vahvistettiin lähiyhteisöä ja koulualueita. Malli sisältää yhteiset kotiintuloajat eri ikäisille lapsille, vanhempien kannustamisen yhteiseen aikaan lastensa kanssa, lasten harrastusten tukeminen niin taloudellisesti kuin tekemällä yhteistyötä harrastusseurojen kanssa. Koulutuntien ulkopuolella vietetyt tunnit organisoidun harrastuksen parissa vähensivät tutkitusti nuorten päihteiden käyttöä ja myöhään illalla vietettyä aikaa. Harrastukset on tuotu koulupäivien yhteyteen mikä lisää vanhempien ja lasten yhteistä aikaa illalla. Islannissa nuorten tilannetta seurataan tiiviisti ja huolestuttavaan kehitykseen puututaan nopeasti.

2.8. Alaikäisen päihdehoito

Alaikäisen ollessa koulussa päihtyneenä, hänet ohjataan kouluterveydenhoitajalle tai kuraattorille puhallutettavaksi ja mahdollisesti lähetettäväksi huumeeseulaan Tykslab:iin. Päihteiden käytöstä kiinni jäänyt alaikäinen ohjataan päihdeongelman selvitykseen päihde- ja mielenterveysyksikköön. Jatkohoito tapahtuu joko Raision päihdetiimissä tai Turun A-klinikan nuorten palveluissa. Jatkotoimenpiteet vaihtelevat tällä hetkellä tapauksesta ja työntekijästä riippuen. Olisi nuorten hyvinvoinnin kannalta ja palveluiden tasa-arvoisuuden näkökulmasta välttämätöntä laatia päihdehoidon malli, jossa huomioitaan erityisesti kohderyhmän erityispiirteet. Alaikäisen päihdeistä kiinni jääneen nuoren hoitoa ei tällä hetkellä ole kuitenkaan suunniteltu erityisesti nuorille asiakkaille.

Alaikäisen todetusta tai epäilystä päihteiden käytöstä tulee havainnoijan tehdä aina lastensuojeluilmoitus.

Jos nuori kertoo huumekeiluistaan opiskeluhuollon edustajalle, koulupsykologille tai koulun psykiatriselle sairaanhoitajalle, koulussa tulee ensisijaisesti tarjota tukea. Tällä hetkellä päihde- ja mielenterveysyksikkö pystyy vastaamaan tarpeeseen arvioida nuoren päihdehoidon tarvetta lastensuojelun pyynnöstä. Hoitopolkua ja yhteistyömuotoja eri toimijoiden välillä ei kuitenkaan ole sovittu ja siitäkin syystä hoito ja seuranta eivät noudata samoja periaatteita eri nuorten välillä.

Tavoitteeksi tuleekin asettaa nuoren päihdeasiakkaan hoitopolun rakentaminen, yhteistyömuodoista sopiminen ja resursointi. Ehdotuksena on, että nuoren jatkohoidosta sovitaan yhteistyössä eri toimijoiden kesken ja nuori

ohjataan käymään kuraattorin, koulupsykologin tai psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolla esim. 5 kertaa ja myös nuoren odottaessa päihdepalveluihin. Päihde- ja mielenterveysyksikköön ehdotetaan perustettavaksi päihde- tai sosiaaliterapeutin vakanssi nuorille asiakkaille.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen keskeiset tavoitteet ja toimenpiteet

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Aikataulu	Resurssi
Lapset puhekesi- menetelmän rakenteellistamin en varhaiskasvatuks essa, perusopetuksess a ja lastenneuvolassa	Työntekijöiden koulutus ja menetelmän käyttöönotto	Lastenneuvola, varhaiskasvatus ja perusopetus, äitiysneuvola soveltuvin osin/Sike ja Sote	2021 alusta alkaen vähitellen koulutuksen toteutumisen mukaan	Koulutuksen vaatima työaika 3 pv ja hinta (Raision perhepalvelut on tähän saakka vastannut kustannuksista)
Hyvinvoinnin vuosikellon käyttöön otto perusopetuksess a	Vuosikellomalli n soveltaminen Raisiossa	Yksikkökohtainen yhteisöllinen oppilashuoltotyör yhmä / Sike	Syyslukukaud esta 2020 alkaen	Sisältyy normaaliin työaikaan eikä maksa erikseen mitään
Restoratiivisen sovittelun laajentaminen varhaiskasvatuks esta perusopetukseen	Opettajien ja oppilashuollon koulutus	Yksikkökohtainen , yhteisöllinen oppilashuoltotyör yhmä / Sike	2021 alkaen	Koulutuksen vaatima työaika
Erityislasten kohtaamisen parantaminen	Nepsy- valmennus varhaiskasvatu ksen ja perusopetukse n erityisopettajille ja oppilashuollon henkilöstölle	Sike	2021 alkaen	Koulutuksen kustannukset ja työaika 3 pv/työntekijä
Päihde- ja pelikasvatus oppilaitoksissa	Päihde- ja pelikasvatukse n sisällyttäminen oppiaineisiin	Opiskelijahuollon ohjausryhmä, yksikkökohtainen yhteisöllinen oppilashuoltoryh mä / sike ja sote	Syyslukukausi 2020 alkaen	Oppiaineisiin sisällytettävä materiaali ei maksa, mutta lisäksi mahdolliset ehkäisevän päihdetyön järjestön luennot maksavat n. 200 €/pv
Nuoren päihdehoidon	Yhteistyömuod oista sopiminen	Sote ja sike yhdessä. Päihde-	Valmistelu syksystä 2020	2021 alkaen 50.000€/v.

polku ja yhteistyörakenteet	eri toimijoiden välillä ja yhteistyömalliin sitoutuminen. Nuorille kohdistetun psykologin tai sosiaaliterapeutin palkkaaminen	ja mielenterveysyksikkö vastaa nuorten työntekijän rekrytoinnista ja kustannuksista	alkaen, nuorille oma psykologi/sosiaaliterapeutti 2021 alusta alkaen	
Islannin malli	Islannin mallin vähittäinen käyttöönotto	Koko kaupunki	Syksystä 2020 alkaen	Vähäisiä kustannuksia yhteistyöstä vanhempien kanssa. Harrastustoiminnan aktiivisen tuen käyttöönoton jälkeen harrastusmaksut
Kasvussaan ja kehityksessään tukea tarvitseville lapsille	Icehearts-joukkue toiminta kasvun tueksi	Sote ja sike yhdessä	2021 alkaen	50 000 €/ 22-25 lasta/vuosi
Vanhempien ja koulun välisen yhteistyön parantaminen	Vanhempainiltojen lisääminen ja toteuttaminen toiminnallisina, joissa aiheina lasten ja nuorten hyvinvointi ja turvataidot	Perusopetus ja oppilashuolto	Syksy 2020 alkaen	ei merkittäviä kustannuksia
Pakka-mallin toteuttaminen	ostokokeet, ikäraja- ja yhteistyö vähittäiskaupan ja anniskelupaikkojen kanssa	Sote	Syksy 2020	Ostokokeet n. 500 €/v.

3. Aikuiset

Elämän tapahtumat kuten oma tai läheisen vakava sairastuminen tai kuolema, eläkkeelle siirtyminen, leskeksi jääminen, avioero, yksinäisyys tai työttömyys

saattavat lisätä päihteiden käyttöä tai käynnistää masennuksen tai muita mielenterveyden ongelmia. Perusterveydenhuollossa ja sosiaalipalveluissa tuleekin huomioida asiakkaiden elämän muutokset, joilla voi olla vaikutusta päihdeongelman tai mielenterveyden häiriön kehittymiseen tai pahenemiseen ja ottaa puheeksi oman hyvinvoinnin ja terveyden vaaliminen, elämän mielekkyys ja elintavat

3.1. Tietoa päihteidenkäytön ja hyvinvoinnin nykytilasta

Alkoholin myynti asukasta kohden ja rattijuopumustilasto 1000 asukasta kohden ovat Raisiossa lähikuntien korkeimpia, mutta selittynevät Raision kaupungin alueen runsaalla liikenteellä ja kauppakeskus Myllyllä. Kaikki ostettu alkoholi ei ole raisiolaisten ostamaa eivätkä kaikki rattijuopumustapaukset ole raisiolaisten aiheuttamia, vaikka tapahtuvat Raision kaupungin alueella.

Hoivapalveluja tarvitsevista asiakkaista nuorimmilla on usein taustalla päihteet tai mielenterveyden ongelmat

Työkäisten hyvinvoinnissa raisiolaiset sijoittuvat lähikuntiin, Varsinais-Suomeen ja koko Suomeen heikoimmin työkyvyttömyyseläkkeiden, mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä ja toimeentulotukea pitkäaikaisesti saavien osalta vuonna 2018.

18-24-vuotiaiden pitkäaikainen toimeentulotukiasiakkuus on myös lähikuntien korkein (Kela hoitaa toimeentulotuen maksun).

Päihdehuollon laitoksissa hoidossa olleiden osuus 1000 asukasta kohti on myös lähikuntien, Varsinais-Suomen ja koko maan korkein. Vastaava osuus erikoissairaanhoidon psykiatrian avohoitokäynneistä sen sijaan oli toiseksi matalin ja saattaa selittää osittain päihdehuollon laitoshoidon korkeaa osuutta, koska päihdehuollon laitoksissa asuvista suurella osalla on myös mielenterveyden häiriöitä.

Yllä mainitut indikaattorit on esitelty tarkemmin hyvinvointikertomuksen vuosiraportissa.

Poliisin tietoon tulleet rattijuopumustapaukset		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
/1000 asukasta tapahtumapaikan mukaan	Raisio	3,3	4,2	4,3	3,3	3,9	3,7	4,8
	Naantali	2,5	2,7	3,0	2,7	2,4	1,9	1,5
	Kaarina	3,9	4,2	2,5	3,7	3,9	2,7	3,0
	Lieto	1,7	2,1	1,8	1,6	1,9	1,5	2,2
	Turku	3,9	3,5	3,2	3,6	3,6	3,3	3,5
	Varsinais-Suomi	3,7	3,2	3,1	3,2	3,2	3,1	3,4
	Koko maa	3,5	3,3	3,2	3,2	3,1	3,3	3,4

Info ind. 3089 Sotkanet

Asunnottomien määrä on tilastojen mukaan kasvanut Raisiossa huomattavasti ja on Raisiossa Turun jälkeen lähikuntien korkein.

3.2. Päihteettömyyttä ja hyvinvointia tukevia palveluita

Päihteet, tupakka, pelaaminen ja mielen hyvinvointiin liittyvät tekijät kuten uni ja yksinäisyys tulee ottaa puheeksi peruspalveluissa. Matalan kynnyksen vastaanotto terveysasemalla psykiatrisen sairaanhoitajan tai sosiaalityöntekijän vastaanotolla on helpottanut hoitoon hakeutumista. Vastaanoitoille pääsee nopeasti.

Rahapelaaminen on ongelma ja riippuvuus osalle aikuis- ja vanhusväestöä. Peliongelman tunnistamiseksi on puheeksioton malleja ja pelaamisen seurannan lomakkeita. Peliongelman saa apua ja tukea samalla tavalla kuin päihteiden ongelmakäyttöönkin.

Olkkarissa kokoontuu Tarmo-ryhmä miehille. Vanhuspalveluiden sosiaalityöntekijä, asumisohjaaja ja kotihoidon psykiatrisen sairaanhoitaja ovat kouluttautuneet Pilke-ryhmäohjaajiksi. Seurakunnan diakoni osallistuu koulutukseen myöhemmin. Pilkeryhmä kokoontuu seurakuntatalossa.

Pilketoiminta

Pilketoiminta on vertaistuellista, ammatillisesti ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyneille (+60-vuotiaille), joilla on tai on ollut päihdeongelmia. Toiminta on syntynyt Helsingin Diakonissalaitoksella vuonna 2002, ja sitä on kehitetty HDL:ssa Sininauhaliiton "Liika on aina liikaa - ikääntyminen ja alkoholi" hankkeen osahankkeena vuosina 2005-2011. Vuodesta 2012 Sininauhaliiton ikääntyneiden päihdetyö on jatkanut Pilketoiminnan kehittämistä ja levittämistä uusille paikkakunnille muun muassa Pilkeohjaajakoulutuksia järjestäen.

Pilke-ryhmät eli Pilkeporukat toimivat matalan kynnyksen periaatteella eli niihin saa tulla sellaisena kuin on ilman vaatimusta päihteettömyydestä tai raitistumisesta. Tämä tarkoittaa sitä, että ryhmään saa tulla myös päihtyneenä. Pilkeporukka kokoontuu kerran viikossa samaan aikaan samassa paikassa, tavallisesti palvelukeskuksen tai järjestön tiloissa. Tapaamisessa syödään aamupalaa, vaihdetaan kuulumisia ja pelaillaan, kokeillaan kädentaitoja, tehdään retkiä tai jotain muuta sellaista, jota pilkeläiset yhdessä ovat suunnitelleet tekevänsä. Pilkeporukkaa ohjaa kaksi pilkeohjaajaa, molemmat sosiaali- ja terveysalan ammattilaisia.

Pilketoiminta on pilkeläiselle maksutonta. Ainoastaan matkat ryhmän ja kodin välillä ovat pilkeläiselle omakustanteisia. Pilkeporukoita on tällä hetkellä Helsingissä, Espoossa, Turussa, Liedossa, Piikkiössä, Uudessakaupungissa, Laitilassa ja Raumalla.

Pilketoiminta on vertaistuellista, ammatillisesti ohjattua ryhmätoimintaa ikääntyville, joilla on ollut päihdeongelma.

3.3. Kehittämistavoitteita aikuisten ja ikääntyvien päihteiden käytönvähentämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi

Audit ja Mini-interventio tulee ottaa käyttöön nykyistä laajemmin kaikissa peruspalveluissa. Audit tehdään kerran vuodessa, ellei se ole ilmeisen tarpeetonta. Aina kun Audit-pisteet edellyttävät tai potilaan/asiakkaan terveydentilan tai toimintakyvyn taustalla voi olla päihteiden käyttöä, tulee tehdä Mini-interventio ja tukea päihteettömyyttä. Asiakkaita myös ohjataan

terveysasemalle päihde- ja mielenterveysyksikön sosiaaliterapeutille päihteisiin liittyvissä asioissa. Vastuu Auditin ja Mini-intervention käytöstä on terveyskeskuksen johdolla, sosiaali- ja perhepalveluiden johdolla ja työllisyyspalveluiden johdolla, jotka ohjeistavat ja valvovat asiakaspalvelun laatua. Toiminnasta ei synny lisäkustannuksia ja se tulee ottaa käyttöön heti.

Potilaan kanssa tulee ottaa puheeksi tupakan ja muiden nikotiinituotteiden käyttö ja kertoa mahdollisuudesta käydä savuttomuushoitajalla ja/tai – ryhmässä. Vastuu vastaanottopalveluilla. Puheeksi otto ja hoitoon ohjaus voidaan ottaa käyttöön eivätkä vaadi lisäresursseja.

Rahapelaamisen puheeksi otton kynnyksestä tulee madaltaa. Peliongelmissa asiakas/potilas voidaan ohjata samalla tavalla terveysasemalle sosiaaliterapeutin vastaanotolle kuin päihdeasioissakin. Vastuu sosiaali- ja perhepalveluilla ja terveydenhuollon vastaanottopalveluilla. Puheeksi otto ei vaadi lisäresursseja ja se voidaan ottaa käyttöön heti.

Rahapelaaminen puheeksi:

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-281-9>

Avaimia rahapeliongelman hallintaan – Oma apu opas

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-990-3>

Hyvän mielen käsi on helppo ja kaiken ikäisille käyttökelpoinen väline käydä läpi asiakkaan arkea ja päivien rakennetta. Näin vastaanotolla pääsee keskustelemaan niistä asioista missä asiakkaan/potilaan näkökulmasta olisi parannettavaa ja ohjata mahdollisesti ryhmään, järjestön pariin tai jollekin työntekijälle.

<https://mieli.fi/fi/julisteet/mielenterveyden-käsi>

Arkeen voimaa - ohjelma

Kuntaliiton koordinoima Arkeen Voimaa-ohjelma on kohdentamatonta ryhmätoimintaa koko aikuisväestölle, jolla on joku pitkäaikaissairaus tai muu toimintakykyä heikentävä sairaus tai vamma. Ryhmä muodostuu 16 ryhmäläisestä ja ryhmän ohjaajasta. Ryhmä on tarkoitettu heille, jotka haluavat parantaa itsehoitotaitojaan ja arjessa pärjäämistään. Arkeen voimaa-ohjelmaa koordinoidaan valtakunnallisesti. Ryhmässä saa ideoita ja voimaa tehdä pieniä muutoksia, joiden avulla hyvinvointi lisääntyy ja osallistujat jaksaa paremmin. Ryhmä kokoontuu 6 kertaa viikon välein ja on osallistujille maksuton.

Arkeen voimaa-ohjelmaan osallistuminen edellyttää kunnalta sopivan henkilön, joka voi ottaa koordinoitavastuun kunnassa. Kuntaliitto kouluttaa koordinaattorin ja on tukena työssä. Arkeen voimaa-ohjelmasta on ollut tehokas ehkäisevän työn muoto, jonka avulla osallistujat ovat saaneet elämänsä sisältöä, tarkoituksen ja ystäviä. Osallistujien ravitsemus ja painonhallinta ovat parantuneet säännöllisen ruokailun vuoksi. Päihteiden käyttö on vähentynyt, koska itsetunto on parantunut ja yksinäisyys vähentynyt. Ryhmäläiset ovat alkaneet liikkua enemmän.

"Kiitos kun saan olla tässä mukana, nyt minullakin on joku merkitys"
ryhmäläisen kommentti.

Arkeen voimaa-ohjelma on kirjattu sosiaali- ja terveystieteiden järjestämissuunnitelmaan ja Kuntaliiton tuottama koordinaattorin koulutus ja ohjaus tulee maksuttomaksi kunnille. Kunnan vastuulle jää koordinaattorin palkkakustannukset ellei Tulevaisuuden soite-keskushankkeelle myönnetä valtion hankeavustusta.

Raisiossa on Arkeen voimaa-ohjelmalle sopivat kokoontumistilat joko kohtaamispaikka Olkkarissa tai toimintakeskus Jokelassa.

Arkeen voimaa – toimintaan osallistuminen maksaisi Raisiolle 3100 €/vuodessa (valtakunnallinen maksu), jolla saisi Kuntaliiton Arkeen voimaa – kunnan oman ryhmäohjaajan koulutuksen, koordinaattorin ohjauksen toiminnan aloittamista varten sekä kunnan oman ohjaajan ohjauksen toiminnan kuluessa.

3.4. Päihde- ja mielenterveysyksikön palvelut

- Raision päihde- ja mielenterveysyksikkö tarjoaa mielenterveyspalveluja raisiolaisille ja ruskolaisille sekä päihdepalveluja raisiolaisten ja ruskolaisten lisäksi myös maskulaisille, mynämäkeläisille ja nousiaislaisille (korvaushoitoa vain raisiolaisille).
- Mielenterveyspalvelumme ovat tarkoitettu lievistä ja keskivaikeista mielenterveysongelmista kärsiville.
- Mielenterveyskuntoutuksen Kotitiimin palvelut on tarkoitettu vakavista, pitkäkestoisista, merkittävästi päivittäistä toimintakykyä haittaavista mielenterveyshäiriöstä kärsiville.
- Päihdehoitopalveluja voivat käyttää alkoholin, lääkkeiden tai muiden päihdeiden käyttönsä liialliseksi ja/tai haitalliseksi kokevat henkilöt ja heidän läheisensä. Myös muut riippuvuusongelmat (esim. pakonomainen pelaaminen) kuuluvat hoitomme piiriin.

Mielenterveystiimin palveluihin hakeudutaan varaamalla aika lääkärille (pääsääntöisesti terveyskeskuslääkärille). Lääkäri arvioi, onko päihde- ja mielenterveysyksikkö tarkoituksenmukaisin hoitopaikka, ja laatii sitten arvionsa perusteella lähetteen.

Koska mielenterveyspalveluihin on jonoa, tukee terveyskeskuslääkäri tarvittaessa odotusaikana ja aloittaa lääkityksen, mikäli siihen on tarvetta.

Mielenterveyskuntoutuksen Kotitiimiin voi hakeutua itse. Kotitiimin palveluihin ohjataan asiakkaita myös mm. erikoissairaanhoidon toimipisteistä sekä kaupungin hoito- ja hoivapalveluiden työntekijöiden toimesta.

Päihdehoitoon voi hakeutua joko itse ottamalla puhelimitse yhteyttä tai esim. terveyskeskus- tai työterveyslääkäriltä saadulla läheteellä.

3.5. Ikääntyvien päihdetyö

- ei moralisoi, syyllistä tai raitista ketään
- tarjoaa tietoa ikääntymisestä ja alkoholista
- järjestää koulutuksia päihde- ja vanhustyön parissa työskenteleville
- pitää yllä yhteiskunnallista keskustelua päihdeongelmista kärsivien ikääntyneiden ihmisarvosta ja osallisuudesta omaan elämäänsä
- korostaa ikäeettisen päihdetyön merkitystä ja moraalisten kysymysten tietoista pohdintaa
- tukee kaikkein heikoimmassa asemassa olevien ikääntyneiden osallisuutta
- puolustaa päihdeongelmista kärsivien ikääntyneiden oikeutta asua arvokkaasti kotona elämänsä loppuun saakka

Viisi vinkkiä: Kuinka selvittää läheisen liiallisesta alkoholinkäytöstä?

Grilliruoka ja viini, olut ja sauna tai riippukeinussa nautittu raikas drinkki kuuluvat erottamattomasti monen aikuisen lomailuun. Aina alkoholi ei kuitenkaan juhlista hetkeä, vaan haittaa läheisten tai muiden ihmisten elämää. Tässä viisi vinkkiä miten toimia, jos puoliso tai joku muu läheinen juo liikaa.

- **Ota asia puheeksi.** Vaikka juomisen ottaminen puheeksi voi tuntua hankalalta, se kannattaa. Tuo esiin oma huolesi ja kerro, miten juominen vaikuttaa sinunkin elämääsi. Muista, ettet kuitenkaan voi pakottaa läheistäsi hoitoon.
- **Päätä omat rajasi.** Tilanteessa, jossa läheisesi juominen vaikuttaa voimakkaasti omaan elämään, on tärkeää vetää omat rajat ja pitää niistä kiinni. Älä jätä omaa elämääsi elämättä ja ala tehdä suunnitelmia ainoastaan läheisesi juomisen ehdoilla.
- **Päästä irti häpeästä.** Et ole syyllinen toisen juomiseen etkä vastuussa toisen aikuisen valinnoista. Kun päästät irti syyllisyydestä ja vastuusta, päästä samalla irti salailusta ja häpeästä. Ne kasvattavat turhaan omaa kuormaasi jo valmiiksi raskaassa tilanteessa.
- **Pidä huolta omasta hyvinvoinnistasasi.** Muista ennen kaikkea huolehtia itsestäsi ja tee sinulle tärkeitä asioita, joista saat energiaa. Liiku, tapaa ystäviäsi tai tee muita asioita, joista nautit ja joiden parissa pystyt rentoutumaan.
- **Hae apua ammattilaiselta.** Et voi pakottaa läheistäsi hoitoon, mutta voit hakea tukea itsellesi. Jo asian kertominen ammattilaiselle saattaa helpottaa oloa. EHYT ry:n Päihdeneuvonta, 0800 900 45, auttaa niin omasta alkoholinkäytöstä huolestuneita kuin läheisiäkkin. Päihdeneuvonnan ammattilaiset vastaavat ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.

Lähisuhdeväkivalta, Raision terveyskeskus

Aikuisten ja ikääntyvien toimenpide-ehdotukset

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Aikataulu	Resurssi
Haitallisen päihteiden käytön ja rahapelaamisen tunnistaminen ja puheeksiotto	Audit, rahapelaaminen puheeksi ja Mini-interventio	perusterveydenhuollon vastaanotot, aikuisten, ikääntyvien ja lapsiperheiden sosiaalityö, hoivapalvelut/sote	2020 syksystä alkaen	Sisällytetään normaaliin vastaanottotyöhön
Mielenterveyden kartoitus	Masennusseulan tai vastaavan käyttö	Perusterveydenhuollon vastaanotot/sote	syksystä 2020 alkaen	Sisällytetään normaaliin vastaanottotyöhön
Arkeen voimaa – toiminta pitkäaikaissairaiden ym. hyvinvoinnin ja arjen hallinnan edistämiseksi	Arkeen voimaa ryhmätoiminta	Sosiaalipalvelut, vammaispalvelut ja päihde- ja mielenterveyspalvelut yhdessä/sote	2021 alusta alkaen	3100 €/vuosi + ohjaajan työpanos
Ikääntyvien liiallisen päihteiden käytön vähentäminen	Pilke-toiminta, vertaistuellinen, ammatillisesti ohjattu ryhmätoiminta	Sosiaalipalvelut, hoiva- ja päihdepalvelut yhdessä/sote	2021 alkaen	Ohjaajan työpanos

Lähteitä ja aineistoja:

Jalo, Niina; Lahtinen, Jenni & Lainio-Peltola, Minna (2019): Päihdekasvatuksen toteuttaminen Satakunnan ja Varsinais-Suomen perus-, lukio- ja ammatillisissa koulutuksissa. Aluehallintovirastojen julkaisuja 66/2019

<https://www.avi.fi/documents/10191/13272028/Julkaisu-66+Lounais-Suomi/08344001-730d-4234-b16e-b0154bc3bba3>

Kivistö, Kalevi; Hankilanoja, Arto; Mustalampi, Saini; Saarto, Ari; Siurala, Lasse; Opari, Päivi; Soikkeli, Markku (2006): Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerit. Työryhmämuistio 25.1.2006, Stakes työpapereita 3/2006 <https://www.julkari.fi/handle/10024/77187>

Klaari Helsinki (2014): Opas päihdesuunnitelman laatimiseen Helsingin kouluille ja oppilaitoksille. Helsinki.

http://klaari.munstadi.fi/files/2014/08/Klaari_paihdetoimintaopas_A4_0708.pdf

Kärki, Susanna; Karinen, Petra & Armila, Juuso (2016): Kokemusasiantuntijuus ehkäisevässä huumetyössä. YAD, Youth Against Drugs ry:n kehittämishanke Raha-automaattiyhdistyksen tukemana 2013-2015. YAD ry. <https://www.yad.fi/wp-content/uploads/2014/04/Kokemusasiantuntijuus-ehkaisevassa-huumetyossa-YAD.pdf>

PEPP - Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön malli (2019) Käsikirja koulun henkilökunnalle. www.pepp.fi

https://drive.google.com/file/d/1ZOkkUSM8VBXZn4DGhdbJsF-q0xzps9_S/view

Kärki, Susanna; Karinen, Petra & Armila, Juuso (2016) Kokemusasiantuntijuus ehkäisevässä huumetyössä. YAD Youth Against Drugs ry:n kehittämishanke Raha-automaattiyhdistyksen tukemana 2013–2015. YAD ry.

<https://www.yad.fi/wp-content/uploads/2014/04/Kokemusasiatuntijuus-ehkaisevassa-huumetyossa-YAD.pdf>

Laajasalo, Taina & Pirkola, Sami (2012) Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, raportti 47/2012.

Lahtinen Jenni (2019) Millaista päihdekasvatuksen tulisi olla – satakuntalaisten nuorten ajatuksia. Selvin päin Satakunnassa –hankkeen raportti.

https://www.pori.fi/sites/default/files/atoms/files/raportti_millaista_paihdekasvatuksen_tulisi_olla_-_satakuntalaisten_nuorten_ajatuksia.pdf

Meriläinen, Mikko (2019) Pelihaitat ja niiden ehkäisy. Artikkelin Mannerheimin lastensuojeluliiton nettisivuilla 28.10.2019. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/lapset-ja-media/digitaalinen-pelaaminen/pelihaitat-ja-niiden-ehkaisy/>

Meriläinen, Mikko (2020) Kohti pelisivistystä. Nuorten digitaalinen pelaaminen ja pelihaitat kotien kasvatuskysymyksenä. Kasvatustieteellisiä tutkimuksia, numero 66. Helsingin yliopisto, Kasvatustieteellinen tiedekunta 2020.

https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/309143/Merilainen_vaitoskirja.pdf?sequence=1&isAllowed=y

MLL (2020). Päihdekasvatus-Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali. Mannerheimin lastensuojeluliitto

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2020/03/11132900/paihdekasvatus-2020-tukioppilastoiminnan-materiaali.pdf>

Opetushallitus (2014) Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Määräykset ja ohjeet 2014:96.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf

Opetushallitus (2018 a) Määräys opiskeluhoollon keskeisistä periaatteista ja tavoitteista sekä opiskeluhoitosuunnitelman laatimisesta ammatillisessa koulutuksessa OPH-285-2018

<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/maarays-oph-285-2018-opiskelijahuollon-keskeiset-periaatteet-ja-tavoitteet.pdf>

Opetushallitus (2018 b) Varhaiskasvatussuunnitelman perusteet 2018. Määräykset ja ohjeet 2018:3a.

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/varhaiskasvatussuunnitelman_perusteet.pdf

Opetushallitus (2019) Lukion opetussuunnitelman perusteet 2019

https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/lukion_opetussuunnitelman_perusteet_2019.pdf

Opetushallitus (2020). Ammatillisten tutkintojen perusteet. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/tutkintojen-perusteet>

Pelikasvattajan käsikirja (2013). Toimittaneet Harviainen Tuomas; Meriläinen, Mikko ja Tossavainen, Tommi. Pelikasvattajien verkosto 2013. www.pelikasvatus.fi

Pelikasvattajan käsikirja 2 (2018). Pelikasvattajien verkosto 2018. www.pelikasvatus.fi

Porin kaupunki (2018) Selvin päin Satakunnassa –hankkeen tarkennettu hankesuunnitelma 2018. <https://drive.google.com/drive/folders/1WnfykpP8T5ICevKrJa-R40wyGGLE1bEN>

Rantala, Kati; Salasuo, Mikko & Soikkeli, Markku (2004) Elämykset ja draama huumevalistuksessa – ajatusten muokkaamisesta ajattelun virittämiseen. *Kasvatus* 35 (4) s. 393–407.

Salon kaupunki (2019) Päihdekasvatus ja lasten / nuorten päihteidenkäyttöön puuttuminen Salon kaupungissa 2019.

<https://salo.fi/sosiaalijaterveyspalvelut/mielenterveysjapaihdepalvelut/paihdepalvelut/>

Satakuntalaisten hyvinvointikertomus 2019 ja Hyvinvointisuunnitelma 2020-2024 (keskeneräinen, lopullinen versio päivittyy Satasairaalan perusterveydenhuollon yksikön www-sivuille). <https://www.satasairaala.fi/sites/default/files/2020-03/Luonnos%20satakuntalaisten%20hyvinvointikertomus%20kommentointikierroksella.pdf>

Silvennoinen, Inka & Meriläinen, Mikko (2016). Nuoret pelissä - Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitos* 2016, 28,31. <http://www.julkari.fi/handle/10024/131837>

Soikkeli, Markku; Salasuo, Mikko; Puuronen, Anne & Piispa, Matti (2012) Se toimii sittenkin - Kuinka päihdevalistuksesta saa selvää? Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura. Verkkojulkaisuja 85.

https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisuja/se_toimii_sittenkin.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015a) Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. *Julkaisuja* 2015:19.

<http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74726>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015b) Sora-lainsäädännön toimeenpano terveydenhuollossa. *Ratkaisuja opiskeluun soveltumattomuuteen*. *Julkaisuja* 2015:2.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70341/URN_ISBN_978-952-00-3562-4.pdf

Suutarinkylän koulun päihdetoimintamalli 2019–2020 (2019) <https://www.hel.fi/static/liitteet-2019/KasKo/koulut/suutapk/paihde-toimintamalli2019.pdf>

THL (2020) Päihdekasvatus oppilaitoksissa. *Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut*. <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihde-tyo/paihdekasvatus-ja-valistus/paihdekasvatus-kouluissa>

Varsinais-Suomen sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämissuunnitelma (2019) Päivitys vuosille 2019-2020.

<http://ah.turku.fi/kh/2019/0620017x/Images/1720557.pdf>

Vorma, Helena; Rotko, Tuulia; Larivaara, Meri & Kosloff, Anu (2020) Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriö, Helsinki.

http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/70341/URN_ISBN_978-952-00-3562-4.pdf



Liite 1

PEPP-vuosikellot eri luokka-asteille



Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Peruskoulu, 3.lk

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen, sivu 36	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen, s. 53	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Lokakuu	Kaveritaidot	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia empatian ja kohtaamisen taidon harjoitteluun, s.90-93	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvää mieltä yhdessä - tunneharjoituksia, s. 67-68	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Jouluku	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (lapset)	https://verkkokauppa.opi.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - sivut 68-70	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Helmikuu	Turvallisuus	Hyvää mieltä yhdessä - turvaverkkoharjoituksia, s. 46-47	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Maaliskuu	Pelit ja ruutuaika	Hyvää mieltä yhdessä - Sarjakuva perheen ruutuajasta, s. 31	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia mielenterveyden tukemiseen arjessa, s. 29	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Toukokuu	Kesä	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia tietoiseen läsnäoloon, keskittymiseen ja rentoutumiseen, s. 96-101	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa



Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Peruskoulu, 4.lk

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen, sivu 37	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen, s. 54	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Lokakuu	Pelit ja ruutu aika	Nettielämää - pääsenkö porukkaan? Video: https://www.youtube.com/watch?v=EX_9wA57XTE	https://www.mediataitokoulu.fi/assets/tehtavat/nettielamaa.pdf
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvää mieltä yhdessä - tunnetaitoharjoituksia, s. 69-70	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Jouluku	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (lapset)	https://verkkokauppa.opi.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s. 92-93	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Helmikuu	Turvallisuus	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia arvopohdintaan ja eettiseen päätöksentekoon, s. 106-111	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Maaliskuu	Energiajuomat	Video (1:42) ja keskustelu videoon liittyen (https://www.youtube.com/watch?v=nyYzaT6Jo_k). Tietoa energiajuomista: https://www.ruokavirasto.fi/henkiloasiakkaat/tieto-aiantaruus-aiantaruus/energiajuomat/	Oletko koskaan juonut energiajuomia? Oletteko huomanneet vaikutuksia? Mitä syitä on juoda tai olla juomatta? Mitä energiajuomat sisältää? Pitäisikö lasten energiajuomien käyttöä rajoittaa?
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia mielenterveyden tukemiseen arjessa, s. 30	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Toukokuu	Kesä	Elokuva: Paddington	http://www.media-avain.fi/paddington/



Peruskoulu, 5.lk

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen, s. 38	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen, s. 55	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Lokakuu	Energiajuomat	Yle Triplet: Energiajuomien myynti alle 15-vuotiaille halutaan kieltää lailla	https://yle.triplot.io/articles/energiajuomien-myynti-alle-15-vuotiaille-halutaan-kieltaa-lailla
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvää mieltä yhdessä - tunnetaitoharjoituksia, s. 71-72	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Joulukuu	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (lapset)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-taidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s.112-113	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Helmikuu	Päihteet yleisesti	Juteltaisko? -malli. Voitte samalla kerätä lasten mielipiteitä vanhempainiltaa varten!	http://www.ehyt.fi/fi/verkkokauppa/juteltaisko
Maaliskuu	Nikotiinituotteet	Fume-peli.	http://fume.utu.fi/
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Hyvää mieltä yhdessä - turvataitoharjoituksia, s. 134-137	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Toukokuu	Kesä	Elokuva: Zootropolis (2016) ja keskustelu.	http://www.media-avain.fi/zootropolis-elainten-kaupunki/



Peruskoulu, 6.lk

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia syrjimyksen ehkäisyyn, s. 115-119	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvää mieltä yhdessä - tehtävä temperamenteista, s. 60	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Lokakuu	Nikotiinituotteet	Smokefree -rastirata (kokonaan tai osa)	http://www.ehyt.fi/smokefree-rastirata
Marsskuu	Tunnetaidot	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia tunnehallintaan, s. 80-83	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Joulukuu	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (lapset tai nuoret)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s. 131-132	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/Hyvinvoinnin+Vuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Helmikuu	Päihteet yleisesti	Hukkaputki-peli.	https://nuortenlinkki.fi/hukkaputki/
Maaliskuu	Alkoholi	Puhutaan alkoholista: valmistava taso ja taso 1: juhlat	http://www.puhutaanalkoholista.fi/
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia huolista, surusta ja kriiseistä selviytymiseen, s. 143-147	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Toukokuu	Kesä ja yläkouluun siirtyminen	Keskustele oppilaiden kanssa mitä tunteita ja ajatuksia yläkouluun siirtyminen tuo mieleen. Vinkkaa vanhemmille MLL:n oppaasta ->	https://www.mll.fi/kuuntele-ja-kannusta-ylakoululaista/



Peruskoulu, 7.lk

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: tupakka ja nuuska	EHYT: keskusteludiat nikotiinituotteista. Linkkiä avatessa: syötä sähköposti, johon tulee myöhemmin palautekysely.	https://goo.gl/PpgnB3
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Hyvinvoinnin vuosikello: s. 146	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Lokakuu	Alkoholi	EHYT: keskusteludiat alkoholista. Linkkiä avatessa: syötä sähköposti, johon tulee myöhemmin palautekysely.	https://goo.gl/PpgnB3
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvinvoinnin vuosikello: s. 147	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Joulukuu	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello: s. 152	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Helmikuu	Päihitteet yleisesti	Päihdeilmiö-video ja keskustelu	https://www.youtube.com/watch?v=4o8Scxp65Mw
Maaliskuu	Lähdekritiikki / päihdeet mediassa	EHYT: keskusteludiat medialukutaidosta	https://goo.gl/PpgnB3
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Mielen hyvinvointi: tehtävä 6 (s. 54) sis. liite 16 (s. 65) + purku seuraavalla tunnilla tai kolmen päivän päästä tehtävän tekemisen jälkeen.	https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/7_luokka_2_mieli_pirteana.pdf
Toukokuu	Koulunpäättäjät ja kesä	Elokuva: Mielen sopukoissa	http://www.koulukino.fi/inside-out-mielen-sopukoissa/tehtavia-3-6-luokille



Peruskoulu, 8.lk

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: tupakka ja nuuska	EHYT: Keskusteludiat nikotiinituotteista, syventävä. Linkkiä avatessa: syötä sähköposti, johon tulee myöhemmin palautekysely.	https://goo.gl/PpgnB3
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Nyyti: tunne itsesi. Luekaa, keskustelkaa ja vastatkaa kysymyksiin (omiin muistiinpanoihin)	https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunne-itsesi/
Lokakuu	Lähdekritiikki / päihdeet mediassa	NikEdu: mainostehtävä, elä terveellisesti	https://nikedu.fi/materiaalit/mainos-ela-terveesti/
Marsskuu	Tunnetaidot	Hyvinvoinnin vuosikello - s. 172-173	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Jouluku	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (nuoret)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammiku	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s.181-182	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Helmi	Päihdeet yleisesti	Varjoton mieli - materiaali: päihteiden ongelmakäyttö ja mielenterveyden ongelmat perheessä	http://www.varjotonmieli.fi/materiaalit/
Maalis	Digi- ja rahapelit	Rahapeli-ilmiö video ja keskustelu.	http://www.pelitaito.fi/new/rahapelaaminen/
Huhtiku	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Mielen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijät. Tehtävä 1, 2 tai 3.	https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/8_luokka_2_mielen_hyvinvuoja_-ja_riskitekijat.pdf
Touku	Koulunpäättäjät ja kesä	Rentoutuminen tai mindfulness.	https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/harjoitukset


Toisen asteen ensimmäinen vuosi

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: päihteet yleisesti	EHYT: keskusteludiat päihteistä.	https://q.surveypal.com/paihdekasvatuksen_tueksi_la_dattavat_materiaalit/0
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Oiva: tietoinen läsnäolo. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Tietoinen läsnäolo)	https://oivamieli.fi/
Lokakuu	Laittomat päihteet: kannabis	EHYT: keskusteludiat kannabiksesta, syventävä.	https://q.surveypal.com/paihdekasvatuksen_tueksi_la_dattavat_materiaalit/0
Marraskuu	Tunnetaidot	Tunteesta tunteeseen - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/tunteesta-tunteeseen-ihmisielen-tarinat-kuvien-ja-sanojen/15740
Jouluku	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (nuoret tai aikuiset)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Tehkää ryhmän kanssa haaste tai kilpailu siitä, kuka voi olla pisimpään ilman sosiaalista mediaa, internetiä tai kuka käyttää vähiten ruutuaikaa kuukauden aikana.	Sopikaa omat säännöt ja keskustelkaa haasteen loputtua, miten haaste vaikutti omaan hyvinvointiin. Hakemalla "screen time" puhelimen sovelluskaupasta löydät sovelluksia, jotka mittaavat ruutuaikaa.
Helmikuu	Päihteet yleisesti	Keskustelu YAD:in Addiktiokorttien avulla.	http://www.yad.fi/tuote/addiktiokortit/
Maaliskuu	Muut laittomat päihteet	EHYT: keskusteludiat laittomista päihteistä	https://q.surveypal.com/paihdekasvatuksen_tueksi_la_dattavat_materiaalit/0
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Oiva: tietoinen läsnäolo. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Tietoinen läsnäolo)	https://oivamieli.fi/
Toukokuu	Koulunpäättäjät ja kesä	Pienet illanistujaiset - lyhytelokuva ja tehtävät, https://vimeo.com/107711115	http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Tueksi%20eloku_vasta%20keskusteluun.pdf



Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Toisen asteen toinen vuosi

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: päihteet yleisesti	Hyvinvoiva oppilaitos - luku 11. Riippuvuudet ja päihteet mielenterveyden riskitekijöinä	https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoiva_oppilaitos.pdf
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Oiva: havainnointi. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Havainnointi)	https://oivamieli.fi/
Lokakuu	Muut laittomat päihteet	Keskustelu YAD:in Mielikuvani päihteistä - korttien avulla.	http://www.yad.fi/tuote/mielikuvani-paihteista-kortit/
Marraskuu	Tunnetaidot	Tunteesta tunteeseen - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/tunteesta-tunteeseen-ihmismielen-tarinat-kuvin-ja-sanoin/15740
Joulukuu	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (nuoret tai aikuiset)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Yle Triplet: "Ole valppaana netissä - tätä kaikkea voit kohdata" uutinen ja tehtävät	https://yle.triplot.io/articles/ole-valppaana-netissa-tata-kaikeaa-voit-kohdata
Helmi-kuu	Päihteet yleisesti	Päihdeilmiö -rastirata. Opettajan opas: http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmiö-rastirata_ohjeistus.pdf	http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmiö-rastirata_tehtavakortit.pdf
Maaliskuu	Tulevaisuus	Toivomani tulevaisuus - tehtävälehti	http://edu.lao.fi/uratakomo/pdf/URASUUNNITTELU%20PDF/URASUUNNITTELU_toivomani%20tulevaisuus%20ja%20mahdolliset%20tulevaisuudet.pdf
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Oiva: havainnointi. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Havainnointi)	https://oivamieli.fi/
Toukokuu	Koulunpäättäjäiset ja kesä	Elokuva: Nerve (2016)	http://www.koulukino.fi/nerve



Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Toisen asteen kolmas vuosi

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: päihteet yleisesti	Keskustelu YAD:in Oma asia? -korttien avulla.	http://www.yad.fi/tuote/oma-asia-kortit/
Syyskuu	Itsetuntemus ja itsetunto	Oiva: hyväksyntä. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Hyväksyntä)	https://oivamieli.fi/
Lokakuu	Tulevaisuus	Voimavarat käyttöön: valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus sopivasta osiosta (itseluottamus, optimismi, sinnikkyyys tai toiveikkuus).	https://sites.uta.fi/voimavaratkayttoon/
Marraskuu	Tunnetaidot	Tunteesta tunteeseen - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/tunteesta-tunteeseen-ihmismielen-tarinat-kuvin-jasanojin/15740
Jouluku	Sosiaaliset taidot	Ihmiseltä ihmiselle - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus (nuoret tai aikuiset)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-taidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Lukekaa artikkeli "Media ja lasten hyvinvointi" ja vastatkaa kysymyksiin.	www.bit.ly/mediajalapset
Helmiku	Päihteet yleisesti	Keskustelu YAD:in Väitteitä päihteistä -korttien avulla.	http://www.yad.fi/tuote/vaitteita-paihteista-kortit/
Maaliskuu	Tulevaisuus	Voimavarat käyttöön: valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus sopivasta osiosta.	https://sites.uta.fi/voimavaratkayttoon/
Huhtiku	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Oiva: hyväksyntä. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Hyväksyntä)	https://oivamieli.fi/
Toukoku	Koulunpäättäjät ja kesä	Elokuva: Mielen sopukoissa (Inside out, 2015). Opettajan materiaali >	http://www.koulukino.fi/inside-out-mielen-sopukoissa

Liite 2

Menetelmiä ja ideoita oppilaitosten päihde- ja peli-kasvatukseen

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen:

<https://www.rovaniemi.fi/loader.aspx?id=22f675c8-f199-48ee-94a4-80cc0d619be4>

Rovaniemen hyvinvoinnin vuosikello: sosiaalisen vahvistamisen toimintamalli yhteisölliseen hyvinvointityöhön perusopetuksessa.

<https://docplayer.fi/29596448-Ylojarven-kaupunki-tunne-ja-vuorovaikutustaitojen-opetussuunnitelma-vuosiluokille-1-9.html>

Ylöjärven kaupungin tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetussuunnitelma vuosiluokille 1–9.

<https://peda.net/yl%C3%B6j%C3%A4rvi/opetussuunnitelma/tjv/tjv1>

Ylöjärven kaupungin tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetuksen tavoitteet vuosiluokilla 1–2.

https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tyon_tueksi/vakivallan-ehkaisy/lapsiin-kohdistuva-vakivalta/turvataitokasvatus

Tietoa lasten ja nuorten turvataitokasvatuksesta.

Päihdekasvatuksen menetelmiä:

<https://www.pepp.fi>

PEPP – Pohjanmaan ehkäisevän päihdetyön projektin sivuille on koottu perusopetuksen ja toisen asteen päihdekasvatusmenetelmiä ja paljon taustatietoa.

<http://www.ehyt.fi/fi/opetusalan-ammattilaiset#Ty%C3%96>

Ehyt ry:n vinkkejä ja valmiita opetusmateriaaleja erityisesti terveystiedon opetukseen käytettäväksi puhuttaessa ehkäisevästä päihdetyöstä sekä pelihaittojen ehkäisystä. Lisäksi opettajan ja ryhmäohjaajan tueksi tarkoitettua materiaalia pelikasvatukseen sekä ryhmien ohjaamiseen.

[Päihdekasvatuksen tueksi - ladattavat materiaalit](#)

Ehyt ry:n materiaalipankki koulutyön tueksi. Vaatii rekisteröitymisen.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/ammattilaisten-aineistot/koulujen-aineistot/paihdekasvatuksen-aineistot/>

Mannerheimin lastensuojeluliiton päihdekasvatusaineistot: videoita ja harjoituksia oppitunneille ja vanhempainiltoihin.

<https://dzmdrerwnq2zx.cloudfront.net/prod/2020/03/11132900/paihdekasvatus-2020-tukioppilastoiminnan-materiaali.pdf>

Mannerheimin lastensuojeluliiton tukioppilastoiminnan päihdekasvatusmateriaali.

<https://koordinaatti.fi/system/files/2020-01/EPTO-vertaisoppiminen-kouluttajan-tyokalupakki.pdf>

Euroopan vertaiskoulutusjärjestön EPTO:n kouluttajan käsikirja laadukkaasta vertaisoppimisesta.

<http://www.preventiimi.fi/materiaali-kategoriat/menetelmat/>

Nuorisotyön ehkäisevän päihdetyön osaamiskeskuksen Preventiimin materiaalipankki.

<http://www.preventiimi.fi/julkaisut/paihdetietoa-ja-taitoa-toimintamalli-paihdekasvatukseen/>

Turun kaupungin toimintamalli 6. luokkien päihdekasvatukseen.

<http://www.cameraobscura.fi/>

Suomen YMCA:n liiton kokemusoppimiseen perustuva toimintamalli 12–17-vuotiaille, soveltuu ehkäisevään päihdetyöhön, mielen hyvinvoinnin edistämiseen ja sosiaaliseen vahvistamiseen.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeetyo/verkko-pakka-ehkaisevaan-paihdeetyohon>

Pakka-toimintamalli paikalliseen, yhteisölliseen ehkäisevään päihdetyöhön.

[Sex, drugs & muita tärkeitä asioita -esite](#)

THL:n tuottamassa esitteessä käsitellään nuorille tärkeitä asioita alkoholin, huumeiden ja tupakan vaikutuksesta nuoren terveyteen ja elämänhallintaan, kuten seksiin, lihomiseen, fyysiseen aktiivisuuteen ja riskinottamiseen.

[Nuortenlinkki-verkkosivusto](#)

A-klinikkasäätiön tuottama Nuortenlinkki on 13–25-vuotiaille suunnattu nuorten oma matalan kynnyksen verkkosivusto, jossa vahvistetaan elämänhallintaa. Keskeisiä aiheita ovat alkoholi ja muut päihteet, pelaaminen, netinkäyttö sekä mielenterveys.

<https://www.vsfinfami.fi/kysy-nuorelta/>

Oppimateriaalia mielenterveyden teemoista ja läheisen näkökulmasta toisen asteen oppilaitoksiin ammattilaisten työn tueksi.

Tietoa päihdeaineista:

<https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/animaatiot/paihteet-ja-aivot-animaatio>

Päihdelinkin sivustolla on animaatio mm. eri päihteiden vaikutusmekanismeista aivoihin.

www.paihdelinkki.fi

A-klinikkasäätiön ylläpitämä päihdetiedon keskus. HUOM! Sivustoa ei suositella koululaisille, vaan heille on suunnattu oma sivusto: www.nuortenlinkki.fi.

[Alkoholi - jokaisen oma asia? -aineisto](#)

Materiaali on tarkoitettu virikkeeksi nuorten päihdekasvatukseen peruskoulun 6. – 9. luokille kuin nuorisotyöhönkin. Materiaalit sisältävät päihdekasvatukseen oppituntimateriaalia, keskusteluaineistoa, sarjakuvia, lautapelin ohjeineen sekä kotitehtäviä ja vanhempainiltamalleja.

<https://nikedu.fi/>

Nikedu auttaa lasten ja nuorten kanssa työskenteleviä käsittelemään nikotiinituotteisiin liittyviä aiheita. Lasten ja nuorten tupakoimattomuuden edistämiseksi on tärkeää, että kaikki toimijat lasten ja nuorten elinympäristössä tukevat yhdessä nikotiinittomuutta.

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

Fressis on nuorille suunnattu sivusto, joka jakaa tietoa terveydestä, kannustaa terveellisiin elintapoihin ja hyviin valintoihin omassa arjessa. Hyvien valintojen kautta voi vaikuttaa omaan terveyteen ja erilaisten sairauksien ja samalla syövän ehkäisemiseen.

[Kannabis-faktopaketti ja -koulutusmateriaali](#)

Ehyt ry:n materiaalipaketti kannabiksesta.

Tietoa pelaamisesta:

https://www.mielenterveystalo.fi/lapset/ammattilaisille/hairiot/riippuvuudet/Pages/netin_kayton_ja_digipelaamisen_ongelmat.aspx

Tietoa netin käyttöön ja digipelaamiseen liittyvistä ongelmista sekä vanhemman / aikuisen mahdollisuuksista puuttua huolestuttavaan pelaamiseen.

<https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/julkaisut/tukiaineistot>

THL:n toimittamia oppaita pelaajille, läheisille, ammattilaisille, kasvattajille ja työyhteisöille: tietoa sekä tunnistamisen ja puheeksi oton keinoja pelihaittoihin liittyen.

<http://www.pelitaito.fi/new/>

Ehyt ry:n ylläpitämä sivusto: tietoa rahapelaamisesta ja digipelaamisesta, työkaluja pelikasvatukseen, oman pelaamisen hallintaan ja pelihaittojen ehkäisyyn.

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

Pelikasvattajien verkoston ylläpitämä sivusto, jossa materiaalia pelikasvatukseen: mm. pelikasvattajan käsikirjat 1 ja 2.

<https://pelituki.fi/>

Tietoa, raha- ja digipelaamisesta, haittojen ehkäisystä ja tunnistamisesta. Materiaalipankissa oppaita ja työvälineitä aikuisille ja lapsille. (Huom. Hoitopaikkojen yhteystiedot Itä- ja Keski-Suomen alueella).

<http://www.ehyt.fi/fi/opetusalan-ammattilaiset#kouluty%C3%B6n%20yleisesite>

Ehyt ry:n materiaalia ja koulutuksia kouluissa toteutettavan päihdekasvatuksen tueksi.

<http://www.ehyt.fi/fi/pelaaminen-0>

Tietoa ja tukea ongelmallisen pelaamisen tunnistamiseen ja käsittelyyn.

<https://paihdelinkki.fi>

A-klinikkasäätiön tuottama verkkopalvelu tarjoaa tietoa ja tukea päihteistä ja riippuvuuksista. Palvelu on tarkoitettu päihteiden käyttäjille, pelaajille, läheisille, ammattilaisille ja opiskelijoille. Kattavan tietopankin lisäksi testejä, oma-apusisältöjä, vertaistukea ja neuvontapalvelu.

<https://nuortenlinkki.fi/>

Nuorille suunnattu päihdelinkkiä vastaava verkkopalvelu.

<https://www.mll.fi/ammattilaisille/tietoa-teemoittain/mediakasvatus-mllssa/>

MLL:n tuottamaa aineistoa lasten ja nuorten mediakasvatukseen, sisältöjä erikseen ammattilaisille, vanhemmille ja nuorille.

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

MLL:n sivusto nuorille: tietoa, tukea ja keskustelua eri elämänaalueisiin liittyen.

<https://www.mll.fi/tehtavat/pelien-ikarajat/>

MLL:n sivusto, jossa tietoa pelien ikärajoista.

<https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/Pages/default.aspx>

Monipuolinen nuorten mielen hyvinvointia ja kehitystä tukeva palvelu on tarkoitettu nuorille, vanhemmille ja ammattilaisille: tietoa oireista, ongelmista ja auttamismahdollisuuksista.

<https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/peliriippuvuus/Pages/default.aspx>

Tietoa peliriippuvuudesta, hoitoon hakeutumisesta ja hoitomahdollisuuksista.

Apua ongelmalliseen pelaamiseen:

<https://peluuri.fi/fi>

<http://peliklinikka.fi/>

<https://pelirajaton.fi/>

<http://digipelirajaton.fi/>

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

Materiaalia vanhempainiltoihin:

[Vanheimpainiltamalli](#)

Klaari Helsingin kokoaman Nuorten päihteettömyyden tukeminen – vanhempainiltamallin tavoitteena on vahvistaa huoltajien kielteistä suhtautumista alaikäisten päihdekokeiluihin sekä päihteidenkäyttöön. Suunnattu erityisesti 6.- ja 7.-luokkalaisten vanhemmille.

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/kasvamme-yhdessa-vanhempainillat-ylakoulussa>

Toimintamalli: Kasvamme yhdessä – vanhempainillat yläkoulussa.

<https://innokyla.fi/fi/toimintamalli/selviytymispeli-toiminnallinen-vanhempainilta-alakouluun>

Toimintamalli: Selviytymispeli – Toiminnallinen vanhempainilta alakouluun.

<https://vanhempainliitto.fi/opettajalle/>

Ideoita kodin ja koulun väliseen yhteistyöhön ja vanhempien osallistamiseen.

Vinkkejä vanhemmille:

<http://www.ehyt.fi/fi/aikuiset#Vanhempien%20huoneentaulut>

Käytännön ohjeita vanhemmille miten keskustella lapsen ja nuoren kanssa päihteistä, pelaamisesta ja sosiaalisesta mediasta, Ehyt ry

<https://www.mll.fi/vanhemmille/vinkkeja-lapsiperheen-arkeen/>

Vinkkejä lapsiperheen vanhemmille pikkulapsi-ikästä aikuisuuteen, Mannerheimin lastensuojeluliitto

<https://mediakasvatus.fi/uutinen/2019/01/herasiko-huoli-nelja-vinkkia/>

Vinkkejä vanhemmille sometaitojen tukemiseen, Mediakasvatusseura

Liite 3

Ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä säätelevät lait

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä puolestaan velvoittaa kunnan eri hallintokunnat, järjestöt ja asukkaat yhteistyöhön

<https://www.edilex.fi/lainsaadanto/20150523>.

1 §

Julkinen valta huolehtii tämän lain mukaisesti alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisystä yhteistyössä yleishyödyllisten yhteisöjen kanssa.

2 §

Tässä laissa tarkoitetaan:

- 1) *päihdeellä* alkoholipitoisia aineita, huumausaineita sekä päihtymiseen käytettäviä lääkkeitä ja muita aineita;
- 2) *ehkäisevällä päihdetyöllä* toimintaa, jolla vähennetään päihteiden käyttöä ja päihteiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja.

Mitä tässä laissa säädetään päihdeistä, koskee myös tupakkatuotteita ja rahapelaamista.

3 §

Ehkäisevän päihdetyön on perustuttava päihteiden käytön ja siitä aiheutuvien haittojen seurantaan, käytettävissä olevaan tieteelliseen näyttöön ja hyvin käytäntöihin.

Ehkäisevässä päihdetyössä tulee kiinnittää huomiota myös muille kuin päihteiden käyttäjille aiheutuviin haittoihin.

4 §

Sosiaali- ja terveysministeriö johtaa ja Terveys- ja hyvinvoinnin laitos kehittää ja ohjaa ehkäisevää päihdetyötä koko maassa yhteistyössä muiden viranomaisten kanssa.

Aluehallintovirastot ohjaavat toimialueensa ehkäisevää päihdetyötä, suunnittelevat ja kehittävät sitä yhteistyössä muiden viranomaisten ja yhteisöjen kanssa sekä tukevat toimialueensa kuntia ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä.

5 §

Kunta huolehtii ehkäisevän päihdetyön tarpeen mukaisesta organisoinnista alueellaan ja nimeää ehkäisevän päihdetyön tehtävistä vastaavan toimielimen.

Toimielimen tehtävänä on:

- 1) huolehtia kunnan päihdeolojen seurannasta ja niitä koskevasta tiedotuksesta;
- 2) huolehtia siitä, että päihdehaittoja ja niiden vähentämistä koskevaa tietoa tarjotaan yksityisille henkilöille ja koko väestölle;
- 3) lisätä ja tukea päihdehaittoja ehkäisevien toimien osaamista kaikissa kunnan tehtävissä;
- 4) esittää ja edistää ehkäisevän päihdetyön toimia kunnan hallinnossa, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa, sivistys-, liikunta- ja nuorisotoimissa sekä elinkeinotoimissa;
- 5) huolehtia siitä, että 4 kohdassa tarkoitettujen kunnan toimien sovitetaan yhteen poliisin, alkoholilain (1102/1994) ja tupakkalain (549/2016) noudattamisen valvonnan, elinkeinoelämän ja erityisesti ehkäisevään päihdetyöhön osallistuvien yleishyödyllisten yhteisöjen ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvien ja sitä tukevien toimien kanssa.

Kunnan ehkäisevään päihdetyöhön sovelletaan lisäksi, mitä terveydenhuoltolain (1326/2010) 11 ja 12 §:ssä säädetään terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä sitä koskevasta suunnittelusta ja raportoinnista.

6 §

Kunnan tulee ehkäisevän päihdetyön yhteydessä edistää asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia päihdehaittojen aiheuttamien haittojen vähentämiseksi viranomaisyhteistyöllä, viranomaisille annettavilla lausunnoilla sekä kunnan omilla toimilla.

7 §

Tämä laki tulee voimaan 1 päivänä joulukuuta 2015.

Tällä lailla kumotaan raittiustyölaki (828/1982).

Lain § 5. koskevat oikaisut 553/2016 ja 1119/2017

Oppilas- ja opiskeluhoitolaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

Mielenterveyslaki <https://www.edilex.fi/lainsaadanto/19901116>

Päihdehoitolaki <https://www.edilex.fi/lainsaadanto/19860041>

Terveydenhuoltolaki <https://www.edilex.fi/lainsaadanto/20101326>,

Sosiaalihuoltolaki <https://www.edilex.fi/lainsaadanto/20141301>

Lastensuojelulaki <http://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417>

Tupakkalaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20160549>

Arpajaislaki

<https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2001/20011047?search%5Btype%5D=pika&search%5Bpika%5D=arpajaislaki>

SORA-lainsäädäntö

Ammatillisessa toisen asteen koulutuksessa erityistä huomioita tulee kiinnittää SORA-säännöksiin ja määräyksiin, jotka käsittelevät opiskeluun soveltumattomuuteen liittyviä ratkaisuja. SORA-säännökset ovat osa ammatillista koulutusta (531/2017), ammattikorkeakouluja (932/2014) ja yliopistoja (558/2009) koskevia lakeja. Lukiolaissa ei SORA-säädöksiä ole. SORA-lainsäädännön mukaan terveydenhuollon tehtävänä on arvioida opiskelijan terveyttä ja toimintakykyä opiskelijaksi ottamisen vaiheessa sekä tilanteissa, joissa opiskelijalta vaaditaan huumausainetestä koskevan todistuksen esittämistä tai harkitaan opiskelijan opiskeluoikeuden peruuttamista tai palauttamista. Säännöksissä tiettyjen koulutusalojen ns. SORA-tutkintojen (VNA 138/2018 20 §, VNA 1129/2014 11§, VNA 770/2009 2a §) opintoihin ja ammatissa toimimiseen liittyy alaikäisten turvallisuutta, potilas- tai asiakasturvallisuutta tai liikenteen turvallisuutta koskevia vaatimuksia. Sen sijaan huumausainetestaukseen liittyvät säännökset ja määräykset koskevat kaikkien alojen opiskelijoita kaikilla koulutusasteilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2015b, 3, Tuovila, Seilo ja Kunttu 2020, 58.)