



Raision kaupunki

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveyshyönteystyön suunnitelma

2020–2022

Arja Iho

raisio

Sisällysluettelo

1. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö	4
2. Lapset ja nuoret	5
2.1 Päihde- ja pelikasvatuksen periaatteet	5
2.2 Opiskelijahuolto	7
2.3 Hyvinvoinnin ja päihteidenkäytön nykytila	8
2.3.1 Päihteisiin ja mielenterveyteen liittyviä indikaattoreita	9
2.4 Kouluterveydenhuollossa tehtävä ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö	16
2.5 Toimenpiteitä lasten ja nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseksi	18
2.5.1 Vuorovaikutusta tukevia menetelmiä	22
2.6 Hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä työ neuvolassa ja varhaiskasvatuksessa	23
2.7 Oppilaitosten päihde- ja pelikasvatus	24
2.8 Nuorten päihteiden käyttöä ja rikollisuutta ehkäiseviä ja hyvinvointia edistäviä malleja	29
2.9 Alaikäisen päihdehoito	30
3. Aikuiset	33
3.1 Tietoa päihteidenkäytön ja hyvinvoinnin nykytilasta	33
3.2 Päihde- ja mielenterveysyksikön palvelut	34
3.3 Päihteettömyyttä ja hyvinvointia tukevia palveluita	34
3.4 Kehittämistavoitteita aikuisten ja ikääntyvien päihteiden käytön vähentämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi	38
Lähteet	39
Liitteet	
1. PEPP-vuosikellot eri luokka-asteille	42
2. Menetelmiä ja ideoita oppilaitosten päihde- ja pelikasvatukseen	51
3. Ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä säätelevät lait	55

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.

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 elämänkriiseistä. 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.)

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 nikotiinituotteet (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 nykykasityksen mukaan vaikuttavinta päihdekasvatusta on sellainen, joka hyödyntää vuorovaikutteisuuden 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 näkemyksemme 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 kasvatasta, 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 on osa oppilaitosten ehkäisevää päihdetyötä, jolla edistetään lasten ja nuorten oppimisen edellytyksiä, turvallisuutta ja hyvinvointia. Oppilashuolto-suunnitelmassa, opiskeluhoitosuunnitelmassa 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. Päihdelinkin sivustolla on animaatio mm. eri päihteiden vaikutusmekanismeista aivoihin.

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

Päihdekasvatus perustuu ajatukseen siitä, että ihmisillä on oikeus tietää päihteiden 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 toteuteta raittiusvalistuksen perinnettä sellaisena kuin moni sen mieltää: yksisuuntaisena tuputtamisena tai moralisoivana saarnaamisena. Nuorille puhuttaessa päihteettömyys on oleellinen osa päihdekasvatusta, mutta sisältö on raittusteemoja laajempaa. (THL 2020.)

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

Yksittäisillä oppilaitoksilla ja opettajilla on vapaus toteuttaa päihdeopetusta ja päihdekasvatusta parhaaksi katsomallaan tavalla. Usein päihdeopetusta toteutetaan joko opettajavetoisesti, opettajien ja opiskeluhoito-henkilöstön 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 päihteidenkäyttäjän pitämiä oppitunteja tehokkaana päihdevalistuksena. Päihdeongelmasta toipuneiden kokemusasiantuntijoiden hyödyntämistä päihdekasvatuksessa ei kuitenkaan suositella etenään perusopetuksen luokissa. Rantala, Salasuo ja Soikkeli (2004) nostavat esiin kokemusasiantuntijapuheenvuoroihin liittyviä riskejä. Nuoren ajatusmaailmassa entisen käyttäjän kertomus saattaa luoda mielikuvan sankaritarinasta, jossa päihteidenkäyttäjä voi elää jännittävää elämää ja silti selviytyä hyvin elämässään. Pahimmillaan kokemusasiantuntijan kertomus saattaa lisätä nuoren kiinnostusta päihteiden käyttöä kohtaan. Toisaalta kertomukset voidaan kokea myös pelottaviksi ja ahdistaviksi. (Rantala ym. 2004, Klaari 2014.)

Vanhempien nuorten, kuten toisen asteen opiskelijoiden päihdekasvatuksessa tai jo päihteitä 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.)

Digipelaaminen on enenevässä määrin ongelmia aiheuttavaa lapsille ja nuorille. Digipelaaminen kourkuttaa ja syrjäyttää elämästä muita tärkeitä osa-alueita: vähentää liikkumista, uniaikaa, opiskeluaikaa, harrastamista, 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 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 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) 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.

2.2 Opiskelijahuolto

Annarilla Ahtola tutki psykologian väitöstudiumuksessa (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. Väitöstudium 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 tukeväksi 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.

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 yksilökohmainen oppilashuoltosuunnitelma. Perusopetuksessa psykososiaalisen tuen ja oppilashuollon palveluiden tulee kuulua kiinteänä osana koulujen arkea.

2.3 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.

Sosiaali- ja terveystalvueluihin ja sivistystalvueluihin on lisätty resursseja perusopetuksen oppilashuoltoon ja muihin oppilaiden hyvinvointia tukeviin talvueluihin mikä näkyy talvueluihin hakeutumisen ja pääsyn kasvu-na. Kaikki indikaattorit, jotka osoittavat koulupsykologilta, -kuraattorilta, -terveydenhoitajalta ja -lääkäriltä sekä opettajalta saadun tuen saamiseen, kun oppilas on tukea tarvinnut, ilmentävät huomattavasti aiempaa parempaa tulosta. Hyvä tulos talvuelujen 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 ja systemaattisesti seurata toimenpiteiden vaikuttavuutta. Ohjausryhmän roolin tuleekin olla nykyistä vahvempi ja kokoonpanoltaan laajempi ja monipuolisempi. Ohjausryhmän jokaisella jäsenellä tulee olla edustamansa alan syvä tuntemus ja kantaa vastuu lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisestä yhteistyössä muiden yhteistyötahojen kanssa. Ohjausryhmälle tulevia asioita tulee valmistella laaja-alaisesti. Systemaattista asioiden valmistelua ei tällä hetkellä ole, joten sitä on tarpeen kehittää. Ohjausryhmän tulee asettaa valmistelun pohjalta tavoitteet, aikataulut, 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 yksittäisiin tapahtumiin.

2.3.1 Päänteisiin ja mielenterveyteen liittyviä indikaattoreita

Kouluterveyskyselyn 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 ja poikien tyytyväisyys on jonkin verran heikentynyt.

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	14,4	33	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

Pähteet

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

Raittius

Ammattikoululaisista raittiiden tyttöjen osuus on vähentynyt hieman, mutta poikien yli kaksinkertaistunut.

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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

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

Poikien humalajuominen yläkoulussa on kaksinkertaistunut, tyttöjen pysynyt ennallaan. Lukiolaisten tyttöjen ja poikien humalajuominen on vähentynyt, tyttöjen enemmän kuin poikien. Ammattikoululaisten poikien humalajuominen on runsasta, mutta on vähentynyt, tyttöjen on lisääntynyt ja on runsasta 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

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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:

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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:

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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. 1. ja 2.	21,9	19,4	18,1	26,3

Omalla paikkakunnalla on helppo hankkia huumeita:

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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.

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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. ja 2.	20,5	29,9	43,8	29,7

Vertailutietoa muista kunnista

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

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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	5,1	13,5
Turku	2,5	9,6	2,7	7,6

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

	2017 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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 tytöt	2017 pojat	2019 tytöt	2019 pojat
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.

2.4 Kouluterveydenhuollossa tehtävä ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö

Opettajilla on kaikilla kouluasteilla matala kynnys mennä keskustelemaan terveydenhoitajan kanssa ja yhteistyö on luontevaa ja arkipäiväistä. Terveydenhoitajiin 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 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.

Terveydenhoitaja tekee yhteistyötä vastaavan koulukuraattorin tai sosiaalityöntekijän kanssa etenkin, jos kyseessä on lastensuojelullinen asia. Tarvittaessa opiskelija ohjataan tukitoimia varten koulun psykiatriselle sairaanhoitajalle. 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, sähkö-
tupakan, 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 netin käyttöön liittyviä ongelmia. Huumetestit tehdään Raision 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.

2.5 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.)

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, helpokäyttöinen 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. Lapset puheeksi-menetelmän koulutus on Raisiossa keskitetty perhepalveluihin niin, että perhepalveluiden työntekijä ja Turun ammattikorkeakoulun lehtori yhdessä vetävät kolmepäiväisen koulutuksen. Koulutuksesta ei tähän mennessä ole peritty maksua kaupungin muilta hallintokunnilta.

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

MIELENTERVEYDEN KÄSI

Miten vaikutat arkisilla valinnoilla
mielenterveytesi?



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

Suojaavia tekijöitä

Oppilaitoksessa

- aikuisten malli
- selvät normit/säännöt ja odotukset aikuisilta
- positiivisen käyttäytymisen huomioiminen
- yhteenkuuluvuuden ja yhteisöllisyyden tunne
- hyvä sosiaalinen ilmapiiri ja tunneilmasto
- 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 ennakoita seurauksia
- harrastukset
- tunne siitä, että voi vaikuttaa omaan elämään
- aikuiset esikuvat ja luottamukselliset suhteet aikuisiin
- koulumenestys ja onnistumiset koulussa

Yhteiskunnassa

- päihteiden ja muiden ikäraja- ja valvottavien 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 ikäraja- ja valvottavien 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

2.5.1 Vuorovaikutusta tukevia menetelmiä

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

Restoratiivinen lähetysmistapa 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 lähtökohtia, malleja ja kokemuksia.

Ihmeelliset vuodet, erityislapsi ja -nuori

Erytyislapsesta 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 aiheutuvaan 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 kehittämisspäivässä.

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.

2.6 Hyvinvoinnin edistäminen ja ehkäisevä työ neuvolassa ja varhaiskasvatuksessa

Äitiysneuvola ja lastenneuvola

Lapset puheeksi -menetelmää voitaisiin sisällyttää jo 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 kakko-seksi 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 työtteen myötä tavoitteena on edistää lasten toimijuutta, vaikutusmahdollisuuksia ja elämäntaitoja. Ajatuksena on kasvattajien asenteiden muuttaminen niin, että ristiriitatilanteet ymmärretäisiin 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 sovitteluvampaa käyttäytymistä vain harjoitellen ja sovitellen toistojen kautta.

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 käyttöään lapsen silmin.

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

Hyvinvoinnin vuosikello jäsentää tunne- ja vuorovaikutustaitojen opetusta varhaiskasvatuksessa.

2.7 Oppilaitosten päihde- ja pelikasvatus

Opetushallitus antaa opetussuunnitelmien perusteissa määräykset opiskeluhuollon järjestämisestä (Opetushallitus 2014, 2018a, 2019).

Opiskeluhuollon osalta opetussuunnitelma tulee 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 terveellisyyttä, esteettömyyttä ja fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista turvallisuutta sekä koko yhteisön hyvinvointia. Opiskeluhuoltotyön painopisteen tulisi olla yksilökeskeisen työn sijaan yhteisöllisessä työssä, jolla suunnitelmallisesti ja tavoitteellisesti tuetaan oppilaitosten arkea. Opiskeluhuoltosuunnitelmassa tulee määrittellä, miten oppilaitosten toimintakyvystä huolehditaan äkillisissä kriisi-, uhka- ja vaaratilanteissa. Opiskeluhuoltosuunnitelmissa 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 koulutusopimuksen yhteydessä sekä miten ja milloin oppilas esittää huumausainetestin perusteella laadittuun selvitykseen perustuvan todistuksen koulutuksen järjestäjälle. (Opetushallitus 2018a).

Terveysosaamista koskevan opetuksen sekä opiskeluhuollon 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 opiskeluhuoltosuunnitelmissa 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. opiskeluhuollon palvelut, yhteistyö kotien kanssa ja koko oppimisympäristön muokkaaminen turvallisiksi sekä lasten ja nuorten kasvua tukevasti nivotaan yhtenäiseksi kokonaisuudeksi, jolla edistetään lasten ja nuorten oppimisen edellytyksiä, turvallisuutta ja hyvinvointia. (THL 2020.)

Nykytiedon mukaan päihdeiden vaaroista valistamisen sijaan toimiva päihdekasvatus sisältää mm. seuraavia tavoitteita ja teemoja (Salon kaupunki 2019/mukailtu Klaari 2014):

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. Pelikasvatuksen käsitettä ja sisältöjä on määritelty esimerkiksi Ehyt ry:n Pelitaito-sivustolla: <http://www.pelitaito.fi/new/pelikasvatus/>

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 päihdeidenkäytön tai liiallisen pelaamisen vuoksi.

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 päihdeisiin, 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 päihdeparkeeri 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 vinkkilistoihin 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 dekriminialisoinnin vaikutuksista ympäristönäkökulmasta
- Tupakkateollisuuden tai huumekaupan vaikutukset kestävä kehityksen näkökulmasta

Historia

- Yhteiskunnallisen kehityksen ja päihdepolitiikan muutokset ja vaikutukset päihteiden käyttöön (esim. EHYT:in Päihdeilmiö-materiaalia hyödyntäen)
- Tupakankäytön 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 kokapensaän viljelyn vaikutukset ympäristöön
- Tarkastelkaa tupakan tai muiden päihteiden matkaa pelloilta kuluttajalle – yhteyksiä mm. taloudelliseen valtaan, politiikkaan, ympäristöasioihin, solidaarisuuteen, etiikkaan ja ihmisoikeuksiin

Matematiikka

- Paljonko jonkin päihteiden 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 psykologisena 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 moraali 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
- Alkoholien ja tupakan aiheuttamat kustannukset, päihteiden vaikutus omaan talouteen
- Sosioekonominen epätasa-arvo, yhteydet päihteidenkäyttöön ja mielenterveyteen

Äidinkieli

- Päihteet mainonnassa ja markkinoinnissa?
- Päihteet 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 opettajia 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 peli- ja päihdekasvatus otetaan käyttöön lukuvuoden 2020-2021 alusta alkaen.

2.8 Nuorten päihteiden käyttöä ja rikollisuutta ehkäiseviä ja hyvinvointia edistäviä malleja

Ankkuri-toiminta

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 Raisiossa vuoden 2019 marraskuussa. Ankkuri-toiminnasta on sekä tukea että apua kunnan lastensuojelussa ja nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille. Ankkuri-toiminnassa Ankkuri-poliisi, sosiaalityöntekijä, ohjaaja ja psykiatrinen sairaanhoitaja työskentelevät nuoren kanssa ja tekevät palvelutarpeen arvioinnin, jos nuorella ei ole sosiaali- tai lastensuojelun asiakkuutta omassa kotikunnassa. Ankkurin työntekijät voivat tavata nuorta useita kertoja. Toiminta on osoittanut paikkansa ja usein nuorta ei ole tarvinnut siirtää oman kunnan sosiaali- tai lastensuojelun asiakkaaksi. Sosiaalihuollon ja psykiatrisen sairaanhoidon kustannukset Turun kehyskunnat jakavat väestömäärän suhteessa.

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. Icehearts voidaan pitää mahdollisena lasten ja nuorten syrjäytymistä ehkäisevänä toimintamuotona tulevaisuudessa. Icehearts-mallia ei sisällytetä tämän suunnitelmakauden toimenpiteisiin.

Pakka-malli

Turun Pakka-verkosto tekee yhteistyötä vähittäiskaupan kanssa ikäraja- ja valvonnan tehostamiseksi ja päihtyneille myynnin vähentämiseksi. Raisio on liittynyt vähittäiskaupan Pakka-verkoston keskeinen toimintamuoto on yhteistyö vähittäiskaupan alueellisten toimijoiden kanssa, jotka kouluttavat ja perehdyttävät omia kauppiaitaan vastuulliseen tupakan ja alkoholituotteiden myyntiin. Ostokokeet siirtyvät Korona-tilanteen vuoksi toteutettavaksi vuonna 2021 yhdessä Turun kehyskuntien kanssa.

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 tukemisen niin taloudellisesti kuin tekemällä yhteistyötä harrastusseurojen kanssa. Koulutuntien ulkopuolella vietetyt tunnit organisoidun harrastuksen parissa vähensivät Islannissa tutkitusti nuorten päihteiden käyttöä ja myöhään illalla ulkona vietettyä aikaa. Harrastuksia järjestettiin koulupäivien yhteyteen mikä lisäsi vanhempien ja lasten yhteistä aikaa illalla. Islannissa nuorten tilannetta seurataan tiiviisti tutkimuksellisin menetelmin. Huolestuttavaan kehitykseen puututaan nopeasti. Islannin mallista on mahdollista ottaa vähitellen joitain toimintamuotoja käyttöön ilman taloudellista panostusta.

2.9 Alaikäisen päihdehoito

Alaikäisen ollessa päihtyneenä koulussa oppilas ohjataan terveydenhoitajalle tai muulle oppilashuollon toimijalle ja ensisijaisesti oppilaan päihtymyksestä ilmoitetaan huoltajalle sekä lastensuojeluun. Lastensuojelu selvittää jatkotoimia.

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 huomioidaan erityisesti kohderyhmän erityispiirteet. Alaikäisen päihdeistä kiinni jääneen nuoren hoitoa ei tällä hetkellä ole kuitenkaan suunniteltu erityisesti nuorille asiakkaille.

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

Jos nuori kertoo huumekokeiluistaan opiskelu- ja oppilashuollon 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. Hoitopolku 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 alaikäisen päihdeasiakkaan hoitopolun rakentaminen, yhteistyömuodoista sopiminen ja resursointi. Ehdotuksena on, että nuoren jatkohoidosta sovitaan yhteistyössä eri toimijoiden kesken ja nuori ohjataan käymään ainakin kerran koululääkärin vastaanotolla. Kuraattorin, koulupsykologin, kouluterveydenhoitajan tai psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotolla nuoren edellytetään käyvän 5 kertaa ja tämä myös nuoren odottaessa päihdepalveluihin. Nuorten päihdeongelman hoidossa psykiatrisen lähestymistapa on todettu tulokselliseksi.

Lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistämisen keskeiset tavoitteet ja toimenpiteet

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Aikataulu	Resurssi
Lapset ja nuoret saavat tunne-elämän, vuorovaikutustaitojen ja peli- ja päihdekasvatuksen opetusta varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa	Hyvinvoinnin vuosikellon käyttöönotto varhaiskasvatuksessa ja perusopetuksessa	Sivistyskeskus/ varhaiskasvatus ja perusopetus	Syky 2020 alkaen	Sisältyy opetussuunnitelmassa oppitunteihin
Lasten minäkäsitys paranee ja itsetunto vahvistuu	Lapset puheeksi-menetelmän rakenteellistaminen Työntekijöiden koulutus ja menetelmän käyttöönotto	Lastenneuvola, varhaiskasvatus ja perusopetus, äitiysneuvola soveltuvin osin/Sike ja Sote	2021 alusta alkaen vähitellen koulutuksen toteutumisen mukaan	Henkilöstö koulutetaan osana lakisääteistä, ammatillista täydennyskoulutusta ja sisällytetään perustyöhön
Restoratiivisen sovittelun laajentaminen varhaiskasvatuksesta perusopetukseen	Opettajien ja oppilashuollon koulutus	Yksikkökohtainen, yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä	2021 alkaen	Toteutetaan osana lakisääteistä, ammatillista täydennyskoulutusta ja sisällytetään perustyöhön
Erityislasten kohtaaminen paranee	Nepsy-valmennus varhaiskasvatuksen, perusopetuksen ja sosiaali- ja terveyspalvelujen henkilöstölle	Varhaiskasvatus, opetus ja sosiaali- ja terveyspalvelut	2021 alkaen	Toteutetaan osana lakisääteistä, ammatillista täydennyskoulutusta
Lapset ja nuoret saavat laadukasta päihde- ja pelikasvatusta koulussa ja oppilaitoksissa	Päihde- ja pelikasvatuksen sisällyttäminen oppiaineisiin	Opiskelijahuollon ohjausryhmä, yksikkökohtainen yhteisöllinen oppilashuoltoryhmä / sike ja sote	Syyslukukausi 2020 alkaen	Oppiaineisiin sisällytettävää materiaalia on saatavissa maksutta.
Nuoren päihdehoidon rakenne ja hoitopolku on selkeä, johdonmukainen ja aukoton	Koululääkärin, -terveydenhoitajan, kuraattorin, psykiatrisen sairaanhoitajan ja, sosiaalityöntekijän ja perhetyöntekijän vastuut ja tehtävät selkiytetään ja laaditaan hoidon prosessin kuvaus. Tämä voi edellyttää muutoksia toimenkuviin.	Koululääkärin, terveysneuvonnan, oppilashuollon ja sosiaalityön esimiehet laativat palvelupolun, vastaavat siitä, ettei polkuun sisälly aukkoja ja huolehtivat työntekijöidensä sitouttamisesta.	Valmistelu syksystä 2020 alkaen	Sisällytetään ammatiryhmien perustehäviin muokkaamalla toimenkuvien ja yhteistyön muotoja.

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Aikataulu	Resurssi
Koulujen lähi-alueen yhteisöllisyys lisääntyy	Islannin mallin vähittäinen käyttöönotto mm. lisäämällä koulun, oppilaiden ja vanhempien välistä yhteistyötä ja korostamalla lasten ja vanhempien yhdessä viettämän ajan merkitystä lasten hyvinvoinnille. Suosittelemalla ikäkausien mukaisia kotiintuloaikoja lapsille ja nuorille.	Varhaiskasvatus, perusopetus ja 2. asteen koulutus, nuoriso- ja vapaa-aikatoimi, kaupunginjohto	Syksystä 2020 alkaen	Toteutetaan ilman lisäkustannuksia osana lasten ja vanhempien kanssa tehtävää yhteistyötä
Vanhempien, lasten ja opetushenkilöstön välinen yhteistyö on tiivistä ja monipuolista	Vanhempainiltojen lisääminen ja toteuttaminen toiminnallisina, joissa aiheina lasten ja nuorten hyvinvointi, päihteiden käytön ehkäisy ja turvataidot	Perusopetus ja oppilashuolto	Syky 2020 alkaen	Ei aiheuta lisäkustannuksia, toteutetaan osana perustyötä
Kaupungissa toteutetaan vastuullista alkoholi-, tupakka- ja pelipolitiikkaa	Pakka-ostokokeet ja yhteistyössä lähikuntien, vähittäiskaupan ja anniskelupaikkojen kanssa	Sosiaali- ja terveyspalvelut yhteistyössä lukion kanssa	Kevät 2021	Toteutetaan osana ehkäisevää perustyötä yhteistyössä lukion kanssa

3. Aikuiset

3.1 Tietoa päihteidenkäytön ja hyvinvoinnin nykytilasta

Työikäisten hyvinvoinnissa raisiolaiset sijoittuvat lähikuntiin, Varsinais-Suomeen ja koko Suomeen heikoimmin työkyvyttömyyseläkkeiden, mielenterveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä ja toimeentulotukea pitkäaikaisesti saavien osalta vuonna 2018 suhteessa koko maan saman ikäiseen väestöön.

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 hyvinvointikertomuksen vuosiraportissa.

		2012	2013	2014	2015	2016	2017	2018
Poliisin tietoon tulleet rattijuopumustapaukset /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.

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

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 mielekkäys ja elintavat.

Hoivapalveluja tarvitsevista asiakkaista nuorimmilla on usein taustalla päihteet tai mielenterveyden ongelmat.

3.2 Päihde- ja mielenterveysyksikön palvelut

Raision päihde- ja mielenterveysyksikkö tarjoaa mielenterveyspalveluja ja ruskolaisille sekä päihdepalveluja raisiolaisten ja ruskolaisten lisäksi myös maskulaisille, mynämäkeläisille ja nousiaislaisille. Päihdehoitoon voi hakeutua matalalla kynnyksellä ottamalla itse yhteyttä päihde- ja mielenterveysyksikköön tai hoitava lääkäri voi laittaa lähetteen. Päihdetiimin palveluja voivat käyttää alkoholin, lääkkeiden tai muiden päihteiden käyttönsä liialliseksi ja/tai haitalliseksi kokevat henkilöt ja heidän läheisensä. Myös muut riippuvuusongelmat (esim. pakonomainen pelaaminen) kuuluvat hoidon piiriin. Korvaushoitotiimi huolehtii opioidiriippuvaisten korvaushoidosta.

Mielenterveystiimin palvelut on tarkoitettu lievistä ja keskivaikeista mielenterveysongelmista kärsiville. Mielenterveystiimin palveluihin hakeudutaan varaamalla aika lääkärille (pääsääntöisesti terveysaseman lääkärille). Lääkäri arvioi onko päihde- ja mielenterveysyksikkö tarkoituksenmukaisin hoitopaikka ja laatii arvionsa perusteella lähetteen. Psykiatrisen kotiitiimin palvelut on tarkoitettu vakavista, pitkäkestoisista, merkittävästi päivittäistä toimintakykyä haittaavista mielenterveyshäiriöstä kärsiville. Kotitiimiin voi hakeutua itse. Kotitiimin palveluihin ohjataan asiakkaita myös mm. erikoissairaanhoidon toimipisteistä sekä kaupungin hoito- ja hoivapalveluiden työntekijöiden toimesta.

Koska mielenterveystiimin tarjoamiin palveluihin on jonoa, tukee terveyskeskuslääkäri potilasta tarvittaessa odotusaikana ja aloittaa lääkityksen mikäli siihen on tarvetta. Lisäksi terveysasemalla on matalan kynnyksen psykiatrisen sairaanhoitajan vastaanotto, johon voi hakeutua varaamalla ajan terveysaseman ajanvarauksesta.

3.3 Päihteettömyyttä ja hyvinvointia tukevia palveluita

Päihteiden ja nikotiinituotteiden sekä haitallisen rahapelaamisen puheeksiotto peruspalveluissa

Päihteiden, tupakan ja pelaamisen puheeksioton ja mielen hyvinvointiin liittyvien tekijöiden kuten unen ja yksinäisyyden on hyvä olla luontevaa ja sisältyä haastattelurutiiniin peruspalveluissa. Matalan kynnyksen vastaanotto terveysasemalla psykiatrisen sairaanhoitajan tai sosiaalityöntekijän vastaanotolla on helpottanut hoitoon hakeutumista silloin kun ei vielä ole tarvetta erityispalveluille. Vastaanoitoille pääsee nopeasti.

Auditin ja Mini-intervention avulla alkoholin käyttö on helppo ottaa puheeksi ja keskustelun pohjaksi potilaan kanssa. Auditin käyttöä tulisikin laajentaa ja tehdä potilaalle esimerkiksi kerran vuodessa, ellei se ole ilmeisen tarpeetonta. Kun Audit-pisteet edellyttävät tai potilaan/asiakkaan terveydentilan tai toimintakyvyn taustalla voi olla päihteiden käyttöä, tulee tehdä Mini-interventio ja tukea päihteettömyyttä.

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

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. Peliongelmissa asiakas/potilas voidaan ohjata samalla tavalla terveysasemalle sosiaaliterapeutin vastaanotolle kuin päihdeasioissakin.

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 päihdeettömyydestä 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. Pilkeryhmiä on tällä hetkellä Helsingissä, Espoossa, Turussa, Liedossa, Piikkiössä, Uudessakaupungissa, Laitilassa ja Raumalla.

Vanhuspalveluiden sosiaalityöntekijä, asumisohjaaja ja kotihoidon psykiatrinen sairaanhoitaja ovat koulutautuneet Pilke-ryhmäohjaajiksi. Seurakunnan diakoni osallistuu koulutukseen myöhemmin. Pilkeryhmä kokoontuu seurakuntatalossa.

Psykiatrisen kotitiimin psykiatrinen sairaanhoitaja on koulutautumassa Pilke-ohjaajaksi.

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 Stanfordin yliopiston lähes 30 vuotta sitten kehittämä itsehoidon ja hyvinvoinnin edistämisen ryhmämuotoinen toimintamalli. Suomessa toimintamalli on ollut käytössä lähes 10 vuotta. Varsinais-Suomessa toimintaa on ollut koko vajaan 10 vuoden ajan Salossa ja Turussa. Arkeen Voimaa-toimintamalli perustuu näyttöön sen toimivuudesta aikuisväestön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn edistämiseksi.

Arkeen Voimaa sopii koko aikuisväestölle, jolla on joku pitkäaikaissairaus, työttömyys, omaishoitajuus tai toimintakykyä heikentävä sairaus tai vamma. Ryhmä muodostuu 10-16 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 osallistuja jaksaa paremmin. Ryhmä kokoontuu 6 kertaa viikon välein ja on osallistujille maksuton.

Arkeen Voimaa-toimintamalli sopii:

- Paljon eri palveluja käyttäville asiakkaille
- Pitkäaikaistyöttömille
- Yksinäisille, syrjäytymisvaarassa oleville
- Aikuissoisialityön asiakkaille
- Pitkäaikaissairaille; DM, RR, ylipaino ym.
- Henkilöille, joilla useita sairauksia
- Päihde- ja mielenterveysasiakkaille
- Hoitoväsymyksestä kärsiville
- Omaisille/omaishoitajille
- Aikuisille, jotka tarvitsevat vahvistusta arkipäijäämisessään

Arkeen voimaa-ohjelmaan osallistuminen edellyttää kunnalta sopivan henkilön, joka voi ottaa koordinoituvastuun kunnassa. Kuntaliitto kouluttaa koordinaattorin ja on tukena työssä. Arkeen voimaa-ohjelma on ollut tehokas ehkäisevän työn muoto, jonka avulla osallistujat ovat saaneet elämäänsä 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.

Arkeen Voimaa-toimintamalli sisältyy Varsinais-Suomen sosiaali- ja terveystalvelujen järjestämissuunnitelmaan, jonka kaikki em. kunnat ovat hyväksyneet ja se on osa aikuisten palveluja tulevaisuuden sote-keskuksessa. Toimintamallin lisenssi on kunnille maksuton tulevaisuuden sote-keskusrahituksen turvin.

“Kiitos kun saan olla tässä mukana, nyt minullakin on joku merkitys” ryhmäläisen kommentti

Tarmo-ryhmä

Olkkarissa kokoontuu Tarmo-ryhmä miehille.

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 läheisiäkin. Päihdeneuvonnan ammattilaiset vastaavat ympäri vuorokauden, vuoden jokaisena päivänä.

Lähisuhdeväkivalta, Raision terveyskeskus

3.4 Kehittämistavoitteita aikuisten ja ikääntyvien päihteiden käytön vähentämiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi

Tavoite	Toimenpide	Vastuutaho	Aikataulu	Resurssi
Raisiolaisilla on vähän toimintakykyä ja elämänlaatua haittaavia mielenterveyden häiriöitä	Mielenterveyden kartoitus ja tarvittaessa ohjaus terveyskeskuksen psykiatriselle sairaanhoitajalle tai lähete mielenterveysyksikköön	Perusterveydenhuollon vastaanotot/Sote	Syky 2020 alkaen	Toteutetaan olemassa olevin resurssein osana perustyötä
Sairaudetta, vammasta, työttömyydestä, päihde- tai mielenterveysongelmasta, omaishoitajuudesta aiheutuvan yksinäisyyden ja osattomuuden kokemukset vähenevät	Arkeen voimaa ryhmätoiminnan käynnistäminen: Määräaikainen, strukturoitu ryhmätoiminta osallisuuden ja itsehoidon vahvistamiseksi sekä hyvinvoinnin lisäämiseksi	Sosiaalipalvelut, terveyspalvelut, vammaispalvelut ja päihde- ja mielenterveyspalvelut yhdessä	Syky 2020 alkaen	Toteutetaan olemassa olevin resurssein muuttamalla toimintatapoja.
Raisiolaisten haitallinen päihteiden käyttö ja rahapelaaminen vähenevät	Audit, rahapelaaminen puheeksi ja Mini-interventio ovat käytössä ja rakenteellistettu kaikissa sosiaali- ja terveyspalveluissa	Perusterveydenhuollon vastaanotot, aikuisten ja lapsiperheiden sosiaalityö, kotihoito, vammaispalvelut	2020 syksystä alkaen	Sisällytetään vastaanottotyöhön
Ikääntyvien liiallisen päihteiden käytön vähentäminen	Pilke-toiminta, vertaistuellinen, ammatillisesti ohjattu ryhmätoiminta	Sosiaalipalvelut, kotihoito ja päihdepalvelut yhdessä	2021 alkaen	Sisällytetään peruspalveluihin olemassa olevin resurssein.
Aikuisten ja ikääntyvien kokeman lähisuhdeväkivallan väheneminen	Puheeksiotto ja ohjaus, yhteistyön tiivistäminen poliisin kanssa	Sosiaali- ja terveyspalvelut	2021 alkaen	Sisältyy peruspalveluihin ja terävöitetään omaa toimintaa (SHL 35 §)

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>

Lähteet

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/Julkaistu-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_paihde-toiminta-opas_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/Kokemusasiantuntijuus-ehkaisevassa-huumetyossa-YAD.pdf>

Laajasalo, Taina & Pirkola, Sami (2012) Ennen kuin on liian myöhäistä. Ehkäisevän mielenterveystyön toimivia käytäntöjä palvelujärjestelmän kehittäjille. Terveiden 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&i-Allowed=y

MLL (2020). Päihdekasvatus-Tukioppilastoiminnan koulutusmateriaali. Mannerheimin lastensuojeluliitto <https://dzmdrwrwq2zx.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 opiskeluhoillon keskeisistä periaatteista ja tavoitteista sekä opiskeluhoilto-suunnitelman laatimisesta ammatillisessa koulutuksessa OPH-285-2018
<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/maarays-oph-285-2018-opiskelijahuillon-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 päihdeidenkäyttöön puuttuminen Salon kaupungissa 2019. <https://salo.fi/sosiaalijaterveyspalvelut/mielenterveysjapaihdepalvelut/paihdepalvelut/>

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

Silvennoinen, Inka & Meriläinen, Mikko (2016). Nuoret pelissä - Tietoa kasvattajille nuorten digitaalisesta pelaamisesta ja rahapelaamisesta. Terveiden 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. Verkkojulkaisu 85. https://www.nuorisotutkimusseura.fi/images/julkaisu/se_toimii_sittenkin.pdf

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015a) Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Alkoholi-, huume- ja rahapelihaittojen sekä tupakoinnin vähentäminen. Julkaisu 2015:19. <http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/74726>

Sosiaali- ja terveysministeriö (2015b) Sora-lainsäädännön toimeenpano terveydenhuollossa. Ratkaisuja opiskeluun soveltumattomuuteen. Julkaisu 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/paihdetoimintamalli2019.pdf>

THL (2020) Päihdekasvatus oppilaitoksissa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen www-sivut. <https://thl.fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-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

Peruskoulu, 3.lk

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen, sivu 36	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Syyskuu	Itsetuntemus ja itse-tunto	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
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 - 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

Peruskoulu, 4.lk

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

Kuukausi	Teema	Materiaali	Linkki
Elokuu	Koulu alkaa: ystävyys	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia turvallisen ryhmähengen rakentamiseen, sivu 37	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Syyskuu	Itsetuntemus ja itse-tunto	Hyvää mieltä yhdessä - harjoituksia itsetunnon vahvistamiseen, s. 54	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Lokakuu	Pelit ja ruutuaika	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
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. 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/tietoa-elintarvikkeista/elintarvikeryhmat/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 vanhempailta 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 syrjimisen ehkäisyyn, s. 115-119	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Syyskuu	Itsetuntemus ja itse-tunto	Hyvää mieltä yhdessä - tehtävä temperamentista, s. 60	www.bit.ly/hyvaamieltayhdessa
Lokakuu	Nikotiinituotteet	Smokefree -rastirata (kokonaan tai osa)	http://www.ehyt.fi/smokefree-rastirata
Marraskuu	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-taidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s. 131-132	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_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-yla-koululaista/

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 itse-tunto	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-taidot/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	Päihteet 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	Koulunpäättäjäiset 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/
Marraskuu	Tunnetaidot	Hyvinvoinnin vuosikello - s. 172-173	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 (nuoret)	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/ihmiselta-ihmiselle-sosiaaliset-aidot/2451375
Tammikuu	Media ja hyvinvointi	Hyvinvoinnin vuosikello - s.181-182	https://www.innokyla.fi/documents/2225110/0/HyvinvoinninVuosikello_sivuttain.pdf/d58f5368-1cdb-4889-897a-433f4f8d94a5
Helmikuu	Päihteet yleisesti	Varjoton mieli -materiaali: päihteiden ongelmakäyttö ja mielenterveyden ongelmat perheessä	http://www.varjotonmieli.fi/materiaalit/
Maaliskuu	Digi- ja rahapelit	Rahapeli-ilmiö video ja keskustelu.	http://www.pelitaito.fi/new/rahapelaaminen/
Huhtikuu	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
Toukokuu	Koulunpäättäjäiset 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_ladattavat_materiaalit/0
Syyskuu	Itsetuntemus ja itse-tunto	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_ladattavat_materiaalit/0
Marraskuu	Tunnetaidot	Tunteesta tunteeseen - valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus	https://verkkokauppa.oph.fi/sivu/tuote/tunteesta-tunteeseen-ihmissielen-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	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_ladattavat_materiaalit/0
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Oiva: tietoinen läsnäolo. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Tietoinen läsnäolo)	https://oivamieli.fi/
Toukokuu	Koulunpäättäjäiset ja kesä	Pienet illanistujaiset -lyhytelokuva ja tehtävät, https://vimeo.com/107711115	http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Tueksi%20elokuvasta%20keskusteluun.pdf

Toisen asteen toinen vuosi

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

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 itse-tunto	Oiva: havainnointi. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Havainnointi)	https://oivamieli.fi/
Lokakuu	Muut laittomat päihteet	Keskustelu YAD:in Mielikuvani päihteistä -korttien avulla.	https://q.surveypal.com/paihdekasvatuksen_thttp://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-sanojin/15740
Joulukuu	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	Yle Triplet: "Ole valppaana netissä - tätä kaikkea voit kohdata" uutinen ja tehtävät	https://yle.triplet.io/articles/ole-valppaana-netissa-tata-kaikkea-voit-kohdata
Helmikuu	Päihteet yleisesti	Päihdeilmiö -rastirata. Opettajan opas: http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmio-rastirata_ohjeistus.pdf	http://www.ehyt.fi/sites/default/files/Paihdeilmio-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

Toisen asteen kolmas vuosi

Keskustelkaa henkilökunnassa, kuka toteuttaa minkä osan.

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 itse-tunto	Oiva: hyväksyntä. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Hyväksyntä)	https://oivamieli.fi/
Lokakuu	Tulevaisuus	Voimavarat käyttöön: valitse muutama ryhmällesi sopiva harjoitus sopivasta osiosta (itseluottamus, optimismi, sinnikkyys 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-kivin-ja-sainoin/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	Lukekaa artikkeli "Media ja lasten hyvinvointi" ja vastatkaa kysymyksiin.	www.bit.ly/mediajalapset
Helmikuu	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/
Huhtikuu	Mielen hyvinvoinnin edistäminen	Oiva: hyväksyntä. Valitse yksi harjoitus (Etusivu > Harjoitukset > Hyväksyntä)	https://oivamieli.fi/
Toukokuu	Koulunpäättäjäiset 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 pelikasvatukseen

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-paihdeyto/verkko-pakka-ehkaisevaan-paihdeytohon>

Pakka-toimintamalli paikalliseen, yhteisölliseen ehkäisevään päihdeyöhön.

www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/110935/Sex_drugs__Verkko.pdf?sequence=1

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

<https://nuortenlinkki.fi/>

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:

www.paihdelinkki.fi

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

<https://dzmdrwrwnq2zx.cloudfront.net/prod/2017/11/20165705/MLL-onko-alkoholi-jokaisen-oma-asia.pdf>

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.

<https://ehyt.fi/koulutus-ja-tapahtumat/ammattilaisten-koulutukset/#Kannabis%20faktapaketti>

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-apuisältöjä, 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 elämänalueisiin 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:

<https://klaari.munstadi.fi/nuorten-paihteettomyden-tukeminen-vanhempainiltamalli/>

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

Turun Ensi- ja turvakoti

Rikosuhripäivystys

Kriisiryhmän tuki äkillisen, odottamattoman, traumaattisen tapahtuman kokeneille.

Liite 3 Ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä säätelevät lait

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittäminen:

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) päihteellä 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 päihteistä, koskee myös tupakkatuotteita ja rahapelaamista.

3 §

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

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

4 §

Sosiaali- ja terveysministeriö johtaa ja Terveyden 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 nuorisotoimessa sekä elinkeinotoimessa;

- 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 päihteiden 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 opiskeluhuoltolaki <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287>

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

Päihdehuoltolaki <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 huumausainetestiä 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.)

Muistio
