



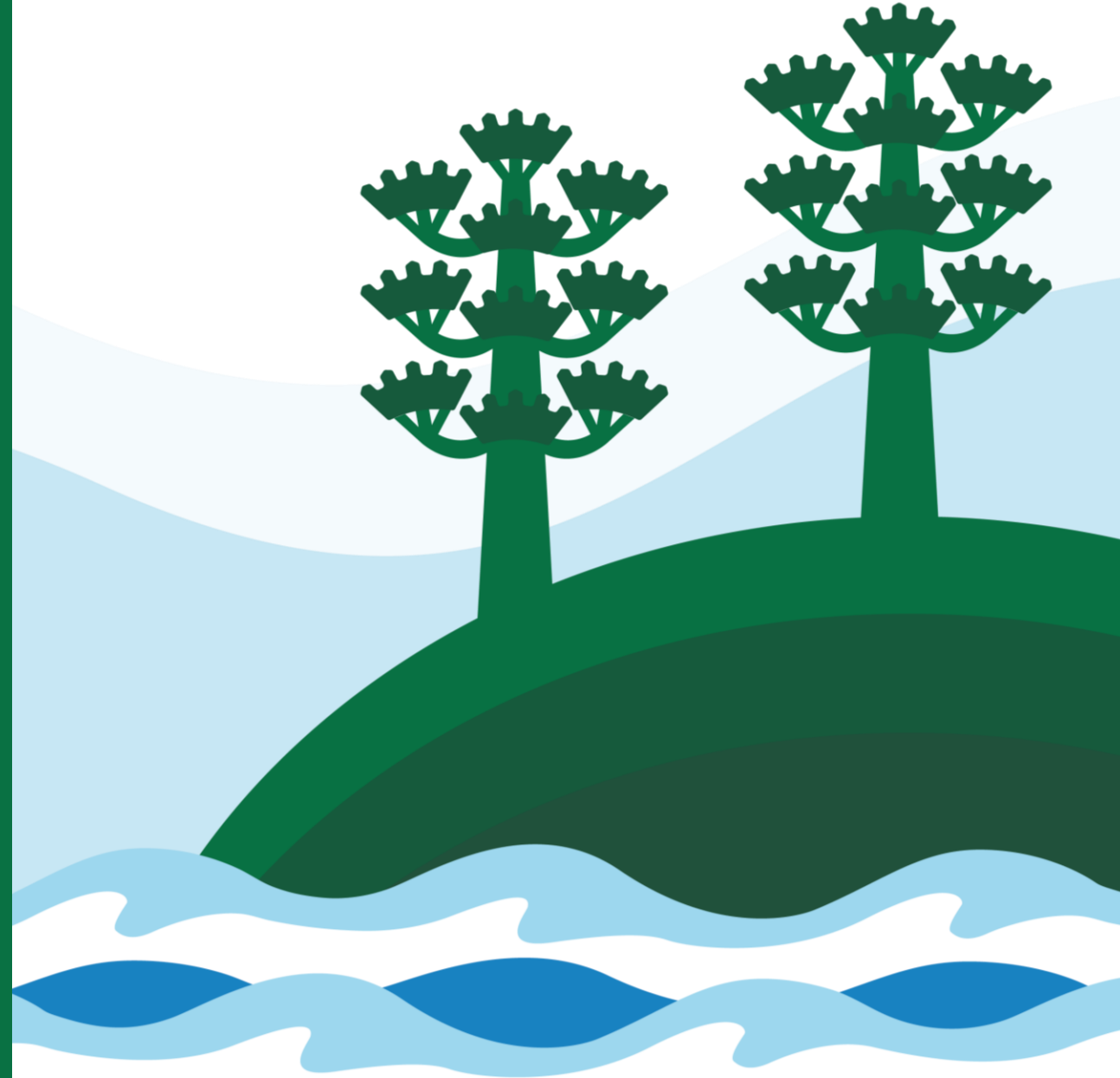
# MÄNTYHARJU.

Ehkäisevän päihde- ja  
mielenterveystyön suunnitelma  
2024-2025

Kesäkuu/2024

# SISÄLTÖ:

- Tausta
- Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö
- Mäntyharju:
  - Rakenteet ja vastuut
- Tilastot kohderyhmittäin
- Suunnitelma:
  - Tavoitteet ja toimenpiteet kohderyhmittäin



# TAUSTA

- **Lait:**
  - Kunnilla on kuntalain (410/2015) 1 §:n mukaisesti olennainen rooli hyte-työssä ”Kunta edistää asukkaidensa hyvinvointia ja alueensa elinvoimaa sekä järjestää asukkailleen palvelut taloudellisesti, sosiaalisesti ja ympäristöllisesti kestäväällä tavalla.”
  - Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) ohjaa päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tehtävää työtä. Lain tavoitteena on edistää terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa, varmistaa ehkäisevän päihdetyön edellytykset koko maassa sekä tukea erityisesti kuntia ja alueita kehittämään ehkäisevää päihdetyötä.
- **Mäntyharjun kunnassa toimii sivistyslautakunnan alaisuudessa ehkäisevän toiminnan työryhmä**
  - Ehkäisevän toiminnan työryhmä kokoontuu noin joka toinen kuukausi organisoimaan toimenpiteitä, joilla voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää päihde- ja peliriippuvuuksista johtuvia haittoja. Työryhmässä myös keskustellaan ajankohtaisista ilmiöistä.
  - Kokoonpano muodostaa moniammatillisen työryhmän, jossa ovat edustettuna sosiaali- ja terveystyö (Eloisa), nuorisopalvelut, oppilaitokset, seurakunnat sekä työllisyyspalvelut. Työryhmän vetäjänä toimii hyvinvointikoordinaattori.
  - Ehkäisevän toiminnan työryhmän on toteuttanut **vuosittain toimintasuunnitelman**

- **Vuoden 2024 toimintasuunnitelman työstämisen alussa työryhmä keskusteli:**

- Kaksivuotisesta suunnitelmasta (valtuustokauden loppuun)
- Mielenhyvinvoinnin edistämisen tärkeydestä ehkäisevän päihdetyön rinnalla
- Lasten ja nuorten lisäksi olisi syytä huomioida myös muut kohderyhmät, työikäiset ja ikääntyneet
- Ajankohtaisen tilastotiedon hyödyntämisestä: Kouluterveyskysely (2023) ja Mäntyharjun hyvinvointikysely (2023) sekä Terve Suomi –tutkimus (2022)

→ Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma 2024-2025

## Muut suunnitelmat:

- Laajassa hyvinvointisuunnitelmassa 2021-2025 yhtenä painopisteenä on Mielenhyvinvoinnin tukeminen, jonka tavoitteina ovat:
  - Tietoisuus päihdehaittavaikutuksista lisääntyy ja päihdemyönteisyys vähenee. Liialliseen pelaamiseen liittyvät haitat vähenevät.
  - Mielen hyvinvointia tukevia palveluita ja matalan kynnyksen toimintaa on hyvin saatavilla.
- Viime keväänä (2023) valmistuivat päihde- ja pelikasvatustussuunnitelmat yhteistyössä oppilaitosten, varhaiskasvatuksen, nuorisopalveluiden ja kirjaston kanssa.



# EHKÄISEVÄ PÄIHDE- JA MIELENTERVEYSTYÖ

Ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö on osa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä yksilöiden sekä laajemmin yhteisöjen sekä yhteiskunnan tasolla.

Työn tavoitteena on edistää mielenterveyttä sekä ehkäistä ja vähentää päihteiden käyttöä ja haitallista rahapelaamista sekä niistä aiheutuvia haittoja käyttäjille itselleen, heidän läheisilleen ja yhteiskunnalle.

Ehkäisevä mielenterveys- ja päihdetyö keskittyy suojaavien tekijöiden tunnistamiseen ja niiden vahvistamiseen sekä riskitekijöiden vähentämiseen. Ehkäisevää työtä kohdistetaan kaikenikäisiin elämänsä eri vaiheissa. Parhaimmillaan ehkäisevä työote voi tukea laaja-alaisesti hyvinvointia. (Ehyt Ry 2024; Markkula ym. 2022; THL 2023)



Mielenterveyttä voidaan edistää lukuisilla erilaisilla tavoilla ja tasoilla (THL 2023).

## Kuntien ja hyvinvointialueiden lakisääteiset tehtävät ehkäisevässä päihdetyössä

- Ehkäisevän päihdetyön huomioiminen osana hyvinvoinnin ja terveyden edistämistä sekä sitä koskevaa suunnittelua ja seurantaa (ml. vuosittaiset neuvottelut).
- Päihdeolojen seuranta alueittain ja väestöryhmittäin sekä niitä koskeva tiedotus.
- Päihde-, tupakka- ja nikotiini- sekä rahapelihaittoja ja niiden vähentämistä koskeva viestintä yksilöille ja koko väestölle.
- Päihde-, tupakka- ja nikotiini- sekä rahapelihaittojen ehkäisyn osaamisen lisääminen ja tukeminen kaikissa kunnan ja hyvinvointialueen tehtävissä.
- Ehkäisevän päihdetyön toimien esittäminen ja edistäminen eri hallinnonaloilla.
- Toimien sovittaminen yhteen kunnan ja hyvinvointialueen välillä sekä eri toimijoiden (mm. poliisi, alkoholi- ja tupakkalakien noudattamisen valvonta, elinkeinoelämän ja ehkäisevään päihdetyöhön osallistuvat yleishyödylliset yhteisöt) kanssa.
- Asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksien edistäminen haittojen vähentämiseksi.

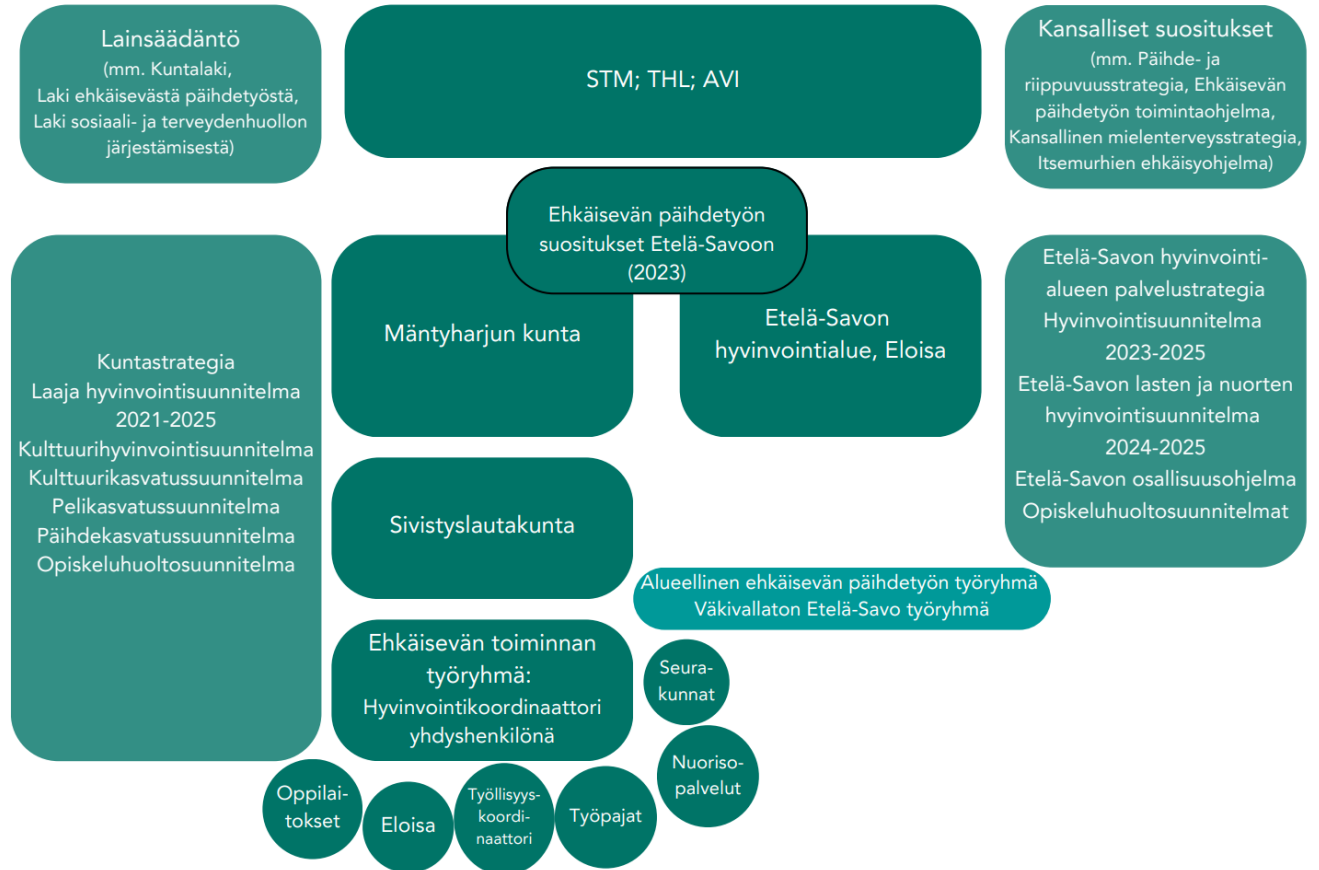
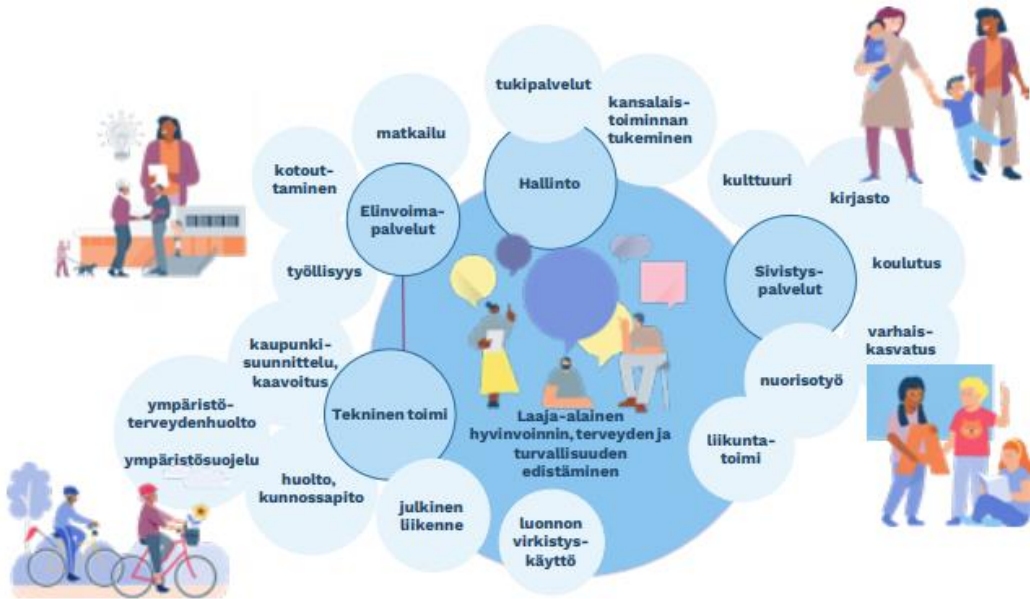
(Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015, 5 ja 6 §,  
Laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä 612/2021, 6 ja 7 §)

Lähde: Markkula, J., Karlsson, N., Strand, T., Ollilla, H., Heikkilä, H., Leimio, S., Harju-Kivinen, R., Mutanen, S., Peränen, N., Koivusilta, K., Varjonen-Toivonen, M., Törmi, H., Ahtiainen, S., Vartiainen, M. & THL. 2022. Ehkäisevä päihdetyö- Opas kunnille ja hyvinvointialueille. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos ohjaus 5/2022.

# MÄNTYHARJU: RAKENTEET JA VASTUUT



Hyvinvoinnin edistäminen edellyttää monialaista ja poikkiallisten yhteistyötä ja näkökulmaa (Kuntaliitto 2024).



Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön rakenteet Mäntyharjun kunnan näkökulmasta.

# TILASTOT

## Kouluterveyskysely (2023):

Kahden vuoden välein

4.- ja 5.- luokkalaiset (n=75) ,  
8.- ja 9.- luokkalaiset (n=89) ja  
lukion 1. ja 2 vuoden opiskelijat (n=61)

Kyselyn teemat käsittelevät muun  
muassa terveyttä, hyvinvointia,  
koulunkäyntiä ja opiskelua sekä  
osallisuutta ja palveluja

## Mäntyharjun hyvinvointikysely (2023):

Syksyllä 2023 toteutettu kysely (n=256)

Kyselyn teemoina:

Tausta

Elämänlaatu ja terveys

Elintavat

Osallisuus

Ympäristö ja Turvallisuus

Vapaa-aika ja Harrastaminen

Viestintä ja tiedottaminen

## Terve Suomi-tutkimus (2022):

Tuottaa ajankohtaista tietoa Suomessa  
asuvien aikuisten terveydestä,  
hyvinvoinnista ja palveluista sekä niissä  
tapahtuneista muutoksista ja tulevasta  
kehityksestä.

Etelä-Savon maakunnallista tietoa

## Ehkäisevä päihdetyö kunnissa (2023):

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) ja  
aluehallintovirastot seuraavat kuntien  
ehkäisevän päihdetyön tilannetta ja keskeisiä  
rakenteita säännöllisesti.

Kyselyn tavoitteena on tuottaa tietoa kuntien  
ehkäisevän päihdetyön vahvuuksista ja  
kehittämiskohteista paitsi kunnille itselleen niin  
myös aluehallintovirastojen ehkäisevän  
päihdetyön kuntaohjaustyön tueksi.

## Hyvän mielen kunta-tarkistuslista (2024):

Hyvän mielen kunta -tarkistuslista auttaa  
vahvistamaan kuntalaisten mielenterveyttä  
osana kunnan hyvinvoinnin ja terveyden  
edistämisen työtä.

Se siirtää painopistettä korjaavista  
palveluista mielenterveyden  
vahvistamiseen, ennaltaehkäisyyn ja  
varhaiseen puuttumiseen.

## Etelä-Savon alueellinen päihdetilannekysely (2024):

Kyselyllä selvitetään Etelä-Savon asukkaiden  
päihteisiin, tupakka- ja nikotiinituotteisiin  
(savukkeet, nuuska, sähkösavuke eli vape,  
nikotiinipussit) ja rahapeleihin liittyviä  
näkömynkiä ja mielipiteitä päihdehaittojen  
vähentämisen keinoista.

Kyselyyn oli mahdollista vastata keväällä 2024

# LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET

## Päihteet ja riippuvuudet (Kouluterveyskysely 2023):

### 4.- ja 5.- luokkalaisten:

- Nuuskaa sekä sähkösavukkeita vähintään kerran käyttäneiden osuus sekä vähintään kerran tupakoineiden osuus laski 1,4 %: tiin. Kaiken kaikkiaan jotain sähkötupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran käyttäneiden osuus oli 2,7 %.

### 8.- ja 9.- luokkalaisten:

- 67,6 % oli raittiita, mikä on aiempaan vuoteen verrattuna noin 10 prosenttiyksikköä korkeampi lukema.** Alkoholia viikoittain käyttävien osuus on pysynyt täysin samana (9,5 %) verrattuna aiempaan vuoteen, mutta on erityisesti koko maan lukemaan (3,9 %) verrattuna korkeampi. **Oppilaista 13,1 % oli tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa, mikä on noin 5 prosenttiyksikköä korkeampi osuus verrattuna aiempaan vuoteen sekä koko maahan ja Etelä-Savoon.**
- Noin joka kolmas oli käyttänyt jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran, ja lukema on noin 10 prosenttiyksikköä alhaisempi verrattuna koko maan ja Etelä-Savon keskiarvoon. Noin 10 % käyttää jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta päivittäin (tupakoi päivittäin 8,3 %, nuuskaa päivittäin 3,6 % ja sähkötupakoi päivittäin 6,0 % sekä käyttää nikotiinipusseja silloin tällöin tai päivittäin 6,0 %).
- 8,3 % oli kokeillut kannabista ainakin kerran, 6,0 % oli kokeillut vähintään kaksi kertaa ja 6,0 % oli käyttänyt kannabista viimeisen 30 päivän aikana. 44,6 % koki, että omalla paikkakunnalla on helppo hankkia huumeita. Kaikki lukemat ovat muutaman prosenttiyksikön korkeampia verrattuna aiempaan vuoteen ja alueellisen vertailun näkökulmasta lukemat ovat samankaltaisia.
- Noin 10 % pelasi rahapelejä viikoittain, mikä on noin 5 prosenttiyksikkö suurempi prosenttiosuus verrattuna aiempaan vuoteen sekä koko maahan ja Etelä-Savoon.**

### Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat:

- Noin puolet oppilaista oli raittiita, mikä on reilu 20 prosenttiyksikköä suurempi osuus aiempiin vuosiin verrattuna.** 18 % oli tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa ja 3,3 % käytti alkoholia viikoittain.
- Noin 40 % on käyttänyt jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran. 8,2 % käytti päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta (tupakoi päivittäin 0 %, nuuskaa päivittäin 4,9 % ja sähkötupakoi päivittäin 3,3 % sekä käyttää nikotiinipusseja silloin tällöin tai päivittäin 4,9 %).
- Noin viidesosa on kokeillut kannabista ainakin kerran ja 14,8 % on kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa sekä 6,6 % on kokeillut kannabista viimeisen 30 päivän aikana.** Reilu 70 % koki, että omalla paikkakunnalla on helppo hankkia huumeita. **Alueellisessa vertailussa lukemat erottuvat korkeampina verrattuna koko maahan ja Etelä-Savoon.**

## Mielen hyvinvointi ja elämänlaatu (Kouluterveyskysely 2023):



### 4.- ja 5.-luokkalaisten:

- Vähintään lievää ahdistusoireilua (20,8 %) sekä mielialaan liittyviä ongelmia kahden viikon aikana (18,9 %) kokeneiden osuus oli alhaisempi edelliseen vuoteen verrattuna. **Mielialaan liittyviä ongelmia kokeneiden osuus on kuitenkin edelleen korkeampi verrattuna vuoden 2019 lukemaan (10,2 %).**
- Oppilaiden osuus, jotka kokivat omaavansa matalan itsetunnon tason (9,6 %) oli selkeästi alhaisempi verrattuna aiempiin vuosiin, ja erityisesti vuoteen 2019 (20 prosenttiyksikköä).
- Oppilaiden osuus, jotka olivat erittäin tyytyväisiä elämäänsä tällä hetkellä (41,9 %) oli noin 7 prosenttiyksikköä korkeampi aiempaan vuoteen verrattuna, mutta on kuitenkin alueellisessa vertailussa matalampi.

### 8.- ja 9.- luokkalaisten:

- Reilu viidesosa koki, että on erittäin tyytyväinen elämäänsä tällä hetkellä, mikä on noin 7 prosenttiyksikköä korkeampi verrattuna aiempaan vuoteen ja on myös korkeampi lukema alueellisessa vertailussa. Noin 65 % koki, että on tyytyväinen elämään tällä hetkellä.
- Vajaalla kolmasosalla oli vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu, mikä on muutaman prosenttiyksikön korkeampi lukema verrattuna aiempiin vuosiin sekä koko maahan ja Etelä-Savoon.
- Kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta oli kokenut neljännes oppilaista ja puolestaan sosiaalista ahdistuneisuutta kokeneiden osuus oli 40,5 %.** Edellä mainitut lukemat olivat Mäntyharjussa noin 5 prosenttiyksikköä korkeampia verrattuna koko maan keskiarvoihin. Toisaalta reilu neljäsosa oli kokenut positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana, mikä on noin 8 prosenttiyksikköä korkeampi lukema aiempaan vuoteen verrattuna.

### Lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijat:

- 11,7 % oli erittäin tyytyväisiä elämäänsä tällä hetkellä. **61,7 % oli tyytyväisiä elämäänsä tällä hetkellä, mikä on noin 10 prosenttiyksikköä alhaisempi verrattuna aiempaan vuoteen.**
- Vajaalla kolmasosalla oli vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu, mikä on muutaman prosenttiyksikön korkeampi lukema verrattuna aiempiin vuosiin sekä koko maahan.
- Positiivista mielenterveyttä viimeisen kahden viikon aikana kokeneiden osuus (25,0 %) oli korkeampi verrattuna aiemman vuoden lukemaan (19,1 %). **Sosiaalista ahdistuneisuutta kokevien osuus (29,5 %) oli alhaisempi tänä vuonna Mäntyharjussa ja erityisesti ero Etelä-Savon osuuksiin (42,9 %) oli merkittävä.**

# TYÖIKÄISET (18-64-vuotiaat)

## Päihteet ja riippuvuudet:

### Mäntyharjun hyvinvointikysely (n=166):

- Hieman vajaa puolet kertoi juovansa alkoholia kerran kuukaudessa tai harvemmin. Noin 14 % joi alkoholia 2 krt viikossa tai useammin. **Reilu viidesosa otti alkoholia 5 alkoholiannosta tai yli niinä päivinä, kun käytti alkoholia.** (Riskiraja naisilla 5–6, miehillä 6–7).
- Noin 13 % 18–64-vuotiaista käytti päivittäin tupakkatuotteita. **Reilu kolmannes ei tupakoinut enää, mutta oli aiemmin tupakoinut.**
- 4 % oli kokeillut huumausaineita, mutta ei käyttänyt niitä tällä hetkellä.
- Vastaajista reilu 10 % pelaa rahapelejä viikoittain.

### Terve Suomi –tutkimus:

- Etelä-Savon hyvinvointialueella 20–64-vuotiaista noin kolmannes käyttää alkoholia liikaa (AUDIT-C). Miehillä alkoholin liikakäyttö oli yleisempää. Lukemat vastaavat koko maan arvoja. Noin joka viidennelle 20–64-vuotiaalla miehellä esiintyi humalahakuista juomista (AUDIT-1k).
- Noin viidesosa 20–64-vuotiaista käytti päivittäin tupakka- tai nikotiinituotteita, erityisesti tupakkatuotteita (savukkeet, sikari ja piippu).
- Kannabista 12 viime kuukauden aikana käyttäneiden osuus 20–64-vuotiaista oli 3,2 %.

## Mielen hyvinvointi ja elämänlaatu:

### Mäntyharjun hyvinvointikysely (n=166):

- Hyvinvoinnin kannalta koettiin merkityksellisimmäksi (mainintoja, n):
  - Läheiset (Ystävät, sukulaiset) (n=115)
  - Luonto (n=113)
  - Liikunta (n=90)
  - Toimivat sosiaali- ja terveyspalvelut (n=79)
  - Vapaa-aika (n=77)
- **82,8 % koki elämänlaatunsa erittäin hyväksi tai hyväksi.**
- Noin 75 % oli kokenut viimeisen 4 viikon aikana koko ajan tai suurimman osan aikaa tai huomattavan osan aikaa onnellinen.
- **Noin kolmannes oli kokenut itsensä yksinäiseksi joskus ja vajaa 10 % oli kokenut itsensä yksinäiseksi usein.**
- Osallisuusmittarin väittämistä (1-5, 1=täysin eri mieltä...5=täysin samaa mieltä)
  - Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön ka. 4,1
  - **Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin ka. 3,8**
  - Tunnen, että elämälläni on tarkoitus ka. 4,1

### Sotkanet (THL):

- Mielen terveyden ja käyttäytymisen häiriöiden vuoksi työkyvyttömyyseläkettä saavat 25 - 64-vuotiaat, % vastaavan ikäisestä väestöstä:
  - 5,2
- Mielen terveysperusteisesti sairauspäivärahaa saaneet 25 - 64-vuotiaat / 1 000 vastaavan ikäistä:
  - 29,2





# IKÄÄNTYNEET (65-vuotiaat +)

## Päihteet ja riippuvuudet:

### Mäntyharjun hyvinvointikysely (n=86):

- Päivittäin tupakoivia oli 1,3 % ja **21,1 % on tupakoinut aiemmin, mutta ei tällä hetkellä.**
- Alkoholin käyttämisen määrän osalta oli paljon vaihtelua. Reilu kolmannes ei käyttänyt lainkaan, noin neljäsosa käytti kerran kuukaudessa tai harvemmin, noin neljäsosa käytti 2-4 krt kuukaudessa ja noin kymmenesosa käytti alkoholia 2-3 krt viikossa. Noin 3 % kertoi käyttävänsä alkoholia 4 kertaa viikossa tai useammin. Alkoholia käyttäessään suurin osa (40 %) otti 1-2 annosta. **Työikäisiin verrattuna ikääntyneet kuluttuvat alkoholia useammin, mutta vähäisempinä kerta-annoksina.**
- **Suurin osa ei pelannut rahapelejä lainkaan (49 %).** Noin viidesosa pelasi harvemmin kuin kuukausittain, 16 % pelasi viikoittain ja 11 % 1-3 krt kuukaudessa. Kuukausittain pelaavat kertoivat keskimäärin käyttävänsä alle 20 € kuukaudessa pelaamiseen.

### Terve Suomi –kysely:

- Etelä-Savon hyvinvointialueella yli 65-vuotiaista noin kolmannes käyttää alkoholia liikaa (AUDIT-C), erityisesti yli 65-vuotiaat miehet. Lukemat vastaavat koko maan arvoja. Noin 10 %:lla yli 65-vuotiaalla miehellä esiintyi humalahakuista juomista (AUDIT-1k). Lukema on hieman korkeampi koko maan arvoihin verrattaessa.
- Etelä-Savon hyvinvointialueella yli 65-vuotiaista 6,7 % tupakoi päivittäin
- Viimeisen 12 kuukauden aikana vähintään kerran viikossa rahapelaamista esiintyi yli 65-vuotiailla reilulla 30 %:lla. Yleisintä rahapelaaminen oli miehillä.

## Mielen hyvinvointi ja elämänlaatu:

### Mäntyharjun hyvinvointikysely (n=86):

- Hyvinvoinnin kannalta koettiin merkityksellisimmäksi koettiin:
  - Liikunta
  - Läheiset (Sukulaiset, ystävät)
  - Luonto
  - Toimivat sosiaali- ja terveyspalvelut
  - Kulttuuri
- 49 % koki elämänlaatunsa hyväksi ja 30 % koki elämänlaatunsa ei hyväksi eikä huonoksi
- **Hieman vajaa kolmannes on kokenut itsensä yksinäiseksi joskus ja 10 % on kokenut itsensä yksinäiseksi melko usein.**
- Noin 60 % oli kokenut itsensä viimeisen 4 vkon aikana koko ajan tai suurimman osan ajasta tyyneksi ja rauhalliseksi
- Osallisuusmittarin väittämistä (1-5, 1=täysin eri mieltä...5=täysin samaa mieltä)
  - Kuulun itselleni tärkeään ryhmään tai yhteisöön ka. 4,3
  - **Pystyn vaikuttamaan joihinkin elinympäristöni asioihin ka. 3,8**
  - Tunnen, että elämälläni on tarkoitus ka. 4,1



# KUNTA (organisaationa):

## Ehkäisevä päihdetyö kunnissa (2023):

### Kehittämiskohteita:

- Kunta sopinut hyvinvointialueen kanssa asiantuntijatuesta, yhteistyöstä ja työnjaosta ehkäisevässä päihdetyössä
- Eri väestöryhmien ehkäisevä päihdetyö:
  - Työikäiset ja
  - Ikääntyneet
  - Muut väestöryhmät (esim. maahanmuuttajat, vähemmistöryhmät)
- Teemoina:
  - Digipelihaittojen ehkäisy
  - Ehkäisevä päihdetyö huomioituna järjestöjen ja urheiluseurojen avustustoiminnan edellytyksenä
  - Pakka-toimintamalli

## Päihdetilannekysely (2024), n=35:

- Noin 75 % vastaajista oli havainnut alaikäisen alkoholin ja sähkötupakan käyttöä viimeisen 12 kk:n aikana
- Noin 40 % oli ollut huolissaan läheisen alkoholin käytöstä kuluneen 12 kk:n
- Noin 70 %:lle kunnan tekemä ehkäisevä päihdetyö ei ollut tuttua
- Avoimissa kohdissa tuotiin toiveita esille seuraavista teemoista:
  - Avoimet kohtaamispaikat
  - Jalkautuvan työn tärkeästä roolista
  - Kohderyhmänä erityisesti nuoret ja sähkötupakan/vapen käyttö
  - Tiedottaminen ja erilaiset tapahtumat
  - Lisää resursseja

## Hyvän mielen kunta –tarkistuslista (2024):

Hyvän mielen kunta- tarkistuslista on käyty läpi keväällä 2024 sekä toiminnan tason että johtotason osalta hyte-tiimissä ja ehkäisevän toiminnan työryhmässä. Tarkistuslista käsitellään myös johtotiimissä.

### Kehittämiskohteita:

- Strategia ja johtaminen:
  - Mielenterveyden edistämiseen myös painotusta
  - Koulutustarve esimerkiksi mielenterveysvaikutusten ennakkoarviointiin (MIVA)
  - Konkreettiset toimenpiteet
- Rakenne ja resurssit:
  - Vastuiden ja rakenteiden hahmottaminen
  - Toimialojen toimien tunteminen
  - Yhteistyötahojen kartuttaminen
- Mielenterveyttä ja ehkäisevää päihdetyötä tukevat toimintamallit:
  - Tieto, mitä toimintamalleja hyödynnetään eri toimialoilla ja ovatko ne olleet vaikuttavia
  - Etsivän työn merkitys laajemminkin kuin nuorten kohderyhmässä
  - Koulutustarpeiden kartuttaminen esimerkiksi puheeksi otto
- Tieto ja tiedolla johtaminen:
  - Vaikuttavien toimintamallien hyödyntäminen ja kartoitus
- Yhdyspinnat, yhteistyö ja kumppanuudet:
  - Yhdyspintayhteistyö toiminnan tasolla vaatii selvennystä
  - Rakenteiden ja vastuiden määrittely
  - Osallisuuden edistäminen teemojen saralla
- Viestintä:
  - Viestintäyhteistyön kehittäminen
  - Viestiminen Hyvän mielen kunta –tarkistuslistasta ja toimista
- Hyvän mielen kunta –tarkistuslistan seuranta ja arviointi:
  - Hyvän mielen kunta –tarkistuslistan systemaattinen käyttöönotto



# Ehkäisevän päihdetyön suositukset Etelä-Savoon (2023)

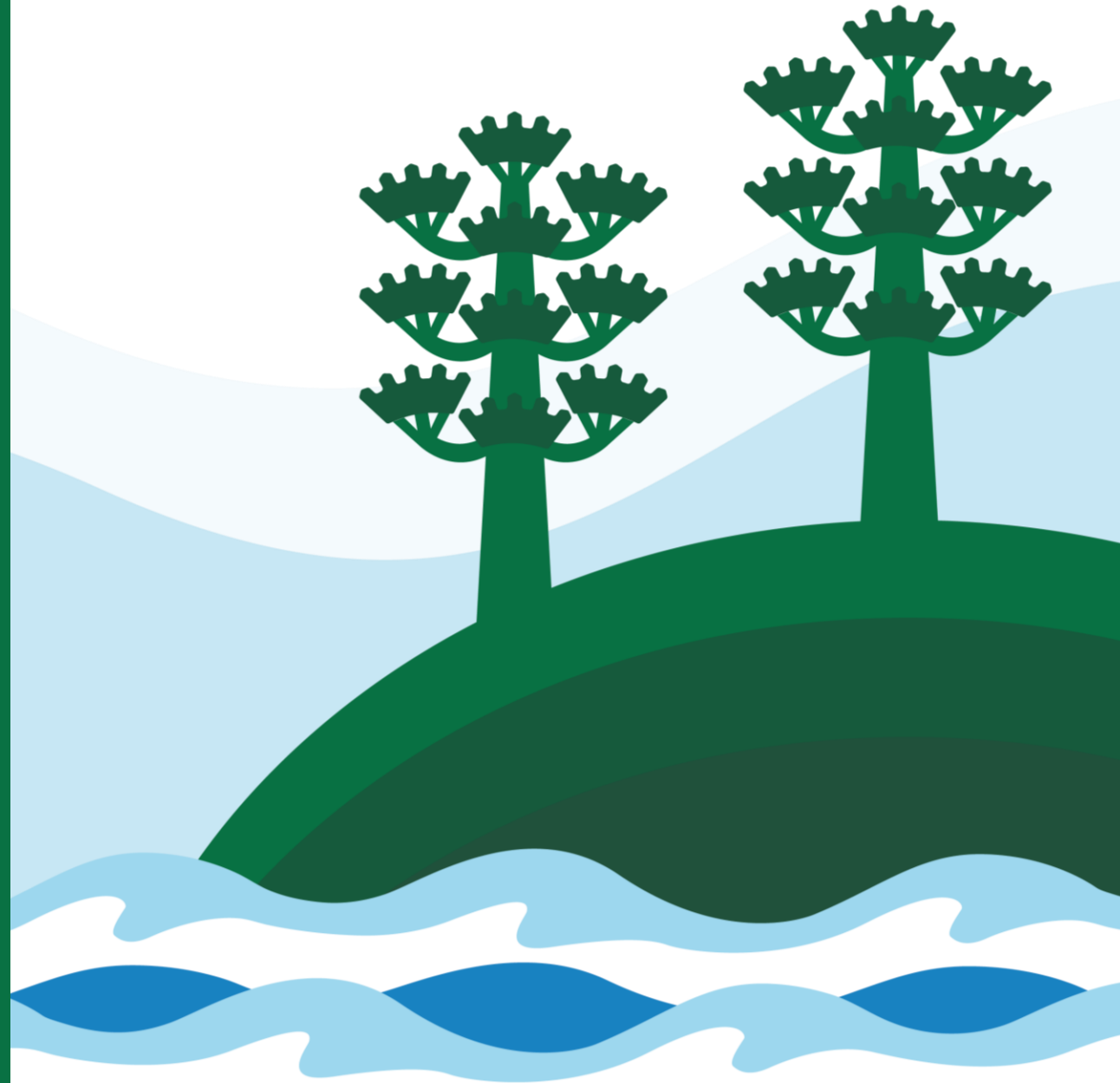


## Suosituksien päälinjaukset

- Ehkäisevän päihdetyön työryhmä eli kunnan EPT –toimielin
- Ehkäisevän päihdetyön koordinaattori ja tehtävät
- Vaihtoehtoja yhteistyöstä ja menetelmistä
  - Kunnan nuorisotoimen ja sivistystoimen rooli
  - Kunnan roolin selkeyttäminen
  - Ohjaamatoiminnan laajennus pieniin kuntiin jne..
- Kunnan teknisen toimen rooli
  - Asuminen ja asumisyhteisöt
- Ankkuritoiminnan laajentaminen kaikkiin Etelä-Savon kuntiin
- Yhteistyöverkostot
- Viestintä ja tiedotus
- Ehkäisevän päihdetyön osaamisen kehittäminen

- Etelä-Savon kunnallisasiain työryhmän kannanotto ja esitys tehonyrkki –työryhmän perustamisesta siten, että työryhmä työstää ehdotukset ehkäisevän päihdetyön suosituksiksi (syksy 2023)
- Tehonyrkki koostui Eloisan sekä kuntien edustajista
- Tehonyrkki linjasi suositukset 19.12.2023.
- Mäntyharjussa toteutuvat suosituksen useat päälinjaukset hyvin. Kehittämiskohteiksi suositukseen peilaten nousivat:
  - Ehkäisevälle päihdetyölle ei ole varattu erillistä määrärahaa, osana hyvinvoinnin edistämistä
  - Henkilökunnan koulutustarpeiden kartoittaminen ja tarvittaessa koulutusten järjestäminen
  - Pakka- toimintamalli ei ole kunnassamme käytössä
  - Ankkuritoiminta

# SUUNNITELMA



# Tavoitteet ja toimenpiteet:



- **Tavoitteita ja toimenpiteitä on tarkasteltu kohderyhmittäin:**

- Lapset, nuoret ja lapsiperheet
- Työikäiset
- Ikääntyneet
- Erityisryhmät
- Kaikki kuntalaiset
- Kunta (organisaationa)

- **Seuranta ja arviointi:**

- Suunnitelman etenemistä seurataan ehkäisevän toiminnan työryhmän toimesta säännöllisesti
- Lisäksi vuosittain tarkastellaan laajemmin tavoitteiden ja toimenpiteiden etenemistä liikennevalomallin avulla

- **Seuraavat tavoitteet ja toimenpiteet pohjautuvat:**

- Edellä mainittuihin tilastoihin
- Ehkäisevän toiminnan työryhmän havaittuihin ilmiöihin ja kommentteihin
- Nuorisovaltuuston ja Vanhusneuvoston kommentteihin:
  - Nuorisovaltuuston kommentit Kouluterveyskyselyjen pohjalta (12.2.2024) sekä suunnitelmaan (27.5.2024):
    - Päihdekasvatuksen aloittaminen varhaisemmassa vaiheessa, erityisesti puuttumista sähkötupakan käyttöön
    - Päihteettömät päättarit ja niiden järjestäminen vakiintuneesti vuosittain. Päihteettömät päättarit voisivat myös kestää pidempään.
    - Nuorisovaltuusto komppasi toiveita nuorten osallistamisesta eri teemapäiviin ja teemaviikkoihin. Nuorisovaltuuston lisäksi osallistetaan myös koulun oppilaskuntia.
    - Huoltajien roolin korostaminen ja heille ajankohtaisen tiedon jakaminen esimerkiksi teeman mukaisessa illassa huoltajille.
  - Vanhusneuvoston kommentit suunnitelmaan (7.5.2024)
    - Teema on erittäin tärkeä ja asiaan on oleellista kiinnittää huomiota
    - Erityisesti yksinäisyys ja toimet sen vähentämiseksi nousivat keskusteluissa teemana esille

# LAPSET, NUORET JA LAPSIPERHEET

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vastuut ja yhteistyö:	Mittarit/indikaattorit
Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö osana koulu- ja perhearkea.	<p>Ehkäisevän päihdetyön ja mielenhyvinvoinnin edistämisen vuosikello oppilaitoksiin (kampanjat, viestintä, tiedottaminen ja tapahtumat)</p> <p>Teemaviikkojen (Ehkäisevän päihdetyönviikko, peliviikko, mielenterveysviikko ja opiskelijoiden mielenterveysviikko) suunnitelmallisuus ja monipuolinen toteuttaminen</p> <p>Oppilaiden ja huoltajien osallistaminen</p> <p>Teeman äärellä ilta huoltajille</p> <p>Vaikuttavien toimintamallien hyödyntäminen</p> <p>Koontia, mistä lapset ja nuoret sekä huoltajat voivat saada apua ja tukea tarvittaessa</p>	<p>Hyvinvointikoordinaattori</p> <p>Nuorisopalvelut</p> <p>Oppilaitokset</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Henkilökunta</li> <li>Koulunuorisotyö</li> <li>Oppilashuolto</li> <li>Oppilaskunnat</li> </ul> <p>Eloisa (Mielenterveys- ja riippuvuus (MieRi) -palvelut ja sosiaalipalvelut)</p> <p>Nuorisovaltuusto</p>	<p>Vuosikellon toteuttaminen ja sen sisältö</p> <p>Teemaviikot ja niiden monipuolinen ohjelma toteutettuna yhteistyössä oppilaiden ja opiskelijoiden kanssa</p> <p>Ilta huoltajille ja teemojen käsittely (1x)</p> <p>Käytössä olevien toimintamallien kartoitus ja uusien hyödyntäminen</p> <p>Koonti jaettavana versiona sekä pdf-versiona kunnan nettisivuille</p> <p>Kouluterveyskysely, %:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Raittius</li> <li>Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa</li> <li>Pelaa rahapelejä viikoittain</li> <li>Kokeillut kannabista vähintään kerran</li> <li>Käyttänyt jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta</li> </ul>
Päihteisiin puuttumisen toimintamallien, palvelupolun ja yhdyspintatyön selkeyttäminen.	<p>Palvelupolun rakentuminen erilaiset tilanteet huomioiden sekä yhteystietojen luominen erilaisiin tilanteisiin.</p> <p>Ankkuritoimintamalli.</p>	<p>Oppilashuolto</p> <p>Eloisa (MieRi – ja sosiaalipalvelut)</p> <p>Oppilaitokset</p> <p>Poliisi</p> <p>Nuorisopalvelut</p>	<p>Toteutuminen (Selkeä kuvaus palvelupolusta ja yhdyspinnoista)</p> <p>Ankkuritoiminnan aktivoituminen Mäntyharjussa</p>
Suunnitelmien päivittäminen ja työstäminen.	Päihde- ja pelikasvatussuunnitelmien säännöllinen läpikäyminen ja mahdollinen päivittäminen.	<p>Hyvinvointikoordinaattori</p> <p>Päihde- ja pelikasvatussuunnitelmien työryhmät</p>	Toteutuminen (Peli- ja päihdekasvatussuunnitelman toteutumisesta keskustellaan vuosittain)
Päihteettömyyden tukeminen ja päihteettömien tapahtumien järjestäminen.	<p>Päihteettömät päättarit keväisin</p> <p>Mielekästä tekemistä arjessa: Yhtenäiskoulu harrastaa –tarjonta, Vapaa-ajanmessut ja nuorisopalveluiden toiminta.</p>	<p>Ehkäisevän toiminnan työryhmä</p> <p>Nuorisopalvelut</p> <p>Nuorisovaltuusto</p> <p>Oppilaskunnat</p> <p>Seurakunnat</p> <p>Järjestöt</p>	<p>Päihteettömät päättarit keväällä 2025 ja tulevaisuudessa niiden vakiinnuttaminen</p> <p>Tapahtumien lukumäärä/osallistujamäärä</p>

# TYÖIKÄISET (18-65 –vuotiaat):

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vastuut ja yhteistyö:	Mittarit/indikaattorit
Tiedon lisääminen viestinnän keinoin.	Koonti saatavilla olevista palveluista eri tilanteisiin  Teemapäivät ja teemaviikot	Hyvinvointikoordinaattori  Eloisa	Toteutuminen (Koonti jaettavana versiona sekä pdf-versiona kunnan nettisivuille ja teemapäiviin sekä teemaviikkoihin liittyvät viestinnän nostot)
Luova jako tukemassa myös mielen hyvinvointia.	Monipuolinen sisältö Luovassa jaossa	Hyvinvointikoordinaattori  Seurakunnat	Toteutuminen (Luovien jakojen määrä ja niiden sisältö)
Työttömien mielenhyvinvoinnin edistäminen ja mielenterveyden tukeminen.	Aikuisten työpajan toiminta  Sosiaalinen kuntoutus  Mielen ensiapu-koulutuksen tarjoamismahdollisuuksien selvittäminen	Hyvinvointikoordinaattori  Työllisyyskoordinaattori (TE24-uudistuksen muutokset)  Eloisa (työpaja ja sosiaalipalvelut)	Toteutuminen  Sosiaalisen kuntoutuksen määrät ja osallistujamäärät
Kannustetaan alueen työnantajia Hyvän mielen työpaikka –merkin hankintaan ja käyttöönottoon	Yhteydentotot alueen työnantajiin.	Hyvinvointikoordinaattori  Hyte-tiimi	Toteutuminen (Yhteydentotot ja vastaukset)
Mielekästä toimintaa omaan arkeen.	Vapaa-ajanmessut  Höntsävuorojen esille nosto	Hyvinvointikoordinaattori  Elinvoimakehittäjä  Liikuntapalvelut	Toteutuminen

# IKÄIHMISET

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vastuut ja yhteistyö:	Mittarit/indikaattorit
Tiedon lisääminen viestinnän keinoin.	Koonti saatavilla olevista palveluista eri tilanteisiin  Maakunnallisilla Ikäihmisten messuilla teemat (mielen hyvinvointi sekä ehkäisevä päihdetyö) kattavasti esillä.	Hyvinvointikoordinaattori  Vanhusneuvosto  Ehkäisevän toiminnan työryhmä  Alueelliset ja kansalliset järjestöt	Toteutuminen (Koonti jaettavana versiona sekä pdf-versiona kunnan nettisivuille ja teemapäiviin sekä teemaviikkoihin liittyvät viestinnän nostot sekä Ikäihmisten messut syksyllä 2024)
Ikäryhmän erityispiirteiden huomiointi ja esille nostaminen: - Lääkkeiden käyttö ja alkoholi - Aivoterveys	Luentotilaisuudet  Syödään yhdessä –tilaisuuksissa teemojen huomiointi	Hyvinvointikoordinaattori  Vanhusneuvosto	Toteutuminen (Tilaisuudet ja osallistujamäärät)
Asuinympäristön turvallisuus mielen hyvinvoinnin edistäjänä.	Esteettömyyskävely.	Hyvinvointikoordinaattori  Tekninen toimi  Vanhus- ja vammaisneuvosto	Toteutuminen
Yksinäisyyden vähentäminen.	Vapaaehtoistoiminnan kartoittaminen ja esille nostaminen viestinnässä ja kunnan sivuilla.  Erilaisten mahdollisuuksien kartoittaminen.	Hyvinvointikoordinaattori  Järjestöt  Seurakunnat	Toteutuminen



# ERITYISRYHMÄT:

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vastuut ja yhteistyö:	Mittarit/indikaattorit
Tiedon lisääminen viestinnän keinoin.	Selkokielineen viestintä ja selkokielisten materiaalien jakoa  Koonti palveluista ainakin englanniksi	Hyvinvointikoordinaattori  Kotoutumiskoordinaattori  Eloisa	Toteutuminen
Mielen hyvinvoinnin teemojen esille tuominen tapahtumissa ja teemaviikoilla.	Mielen hyvinvoinnin teemoja esimerkiksi kvystäväpiirissä.  Kehitysvammaisten ihmisten oikeuksien teemaviikko 1.–7.12.	Hyvinvointikoordinaattori  Seurakunta  Mäntyharjun ja Pertunmaan kehitysvammaisten tuki ry	Toteutuminen

# KAIKKI KUNTALAISET

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vastuut	Mittarit/indikaattorit
Tiedon lisääminen viestinnän keinoin.	Teemapäivät ja -viikot Nostoja toteutuneista kyselyistä Nettisivujen ylläpitäminen Teeman (mielen hyvinvointi) ylläpitäminen viestinnässä ympärivuoden eri teemoissa	Hyvinvointikoordinaattori Viestintätiimi	Toteutuminen (Teemapäiviin ja teemaviikkoihin osallistuminen sekä nettisivujen ajantasaisuus sekä postauksissa huomioituna mielen hyvinvointi)
Mielen hyvinvoinnin edistäminen osaksi kuntalaisten arkea.	Mielenterveyspolku esimerkiksi citypatikalle Hyvinvointitempaukset kylille	Hyvinvointikoordinaattori Hyte-tiimi Järjestöt	Toteutuminen
Yhteisöllisyyden edistäminen.	Kaikille kuntalaisille suunnattujen tapahtumien järjestäminen. Talkoot.	Hyvinvointikoordinaattori Elinvoimakehittäjä Tapahtumatuotantotiimi	Toteutuminen
Edistetään kuntalaisten vaikuttamismahdollisuuksia.	Kuntalaisilta myös vuonna 2025	Hyvinvointikoordinaattori.	Toteutuminen Mäntyharjun hyvinvointikysely, mittarit: <ul style="list-style-type: none"><li>• Osallisuusmittari</li><li>• Kokemus vaikuttamismahdollisuuksista</li></ul>

# KUNTA (organisaationa)

Tavoitteet	Toimenpiteet	Vastuut	Mittarit/indikaattorit
Tiedolla johtamisen monipuolisuus ja sen edistäminen sekä tiedon koostaminen päätöksentekoon ja kuntalaisille.	Seurataan erilaisten tilastotietojen päivittymisiä <ul style="list-style-type: none"><li>• Sotkanet</li><li>• Kouluterveyskysely</li><li>• Päihdetilannekysely</li><li>• Terve Suomi –tutkimus</li><li>• Ehkäisevä päihdetyö kunnissa</li><li>• Omat kyselyt</li></ul> Lisäksi tuodaan keskusteluissa ilmi ajankohtaisia ilmiöitä ja reagoidaan niihin.	Hyvinvointikoordinaattori  Ehkäisevän toiminnan työryhmä  Alueellinen ehkäisevän toiminnan työryhmä	Toteutuminen:  Hyvinvointiraportin ohessa koontia myös ehkäisevän päihdetyöstä sekä mielenhyvinvoinnin edistämisestä.  Kouluterveyskyselyn koonti lautakuntaan, joka toinen vuosi.  Ehkäisevän toiminnan työryhmän kokouksissa aktiivista ja avointa keskustelua ajankohtaisista teemoista.
Tiedon lisääminen koskien ajankohtaisia ilmiöitä sekä vaikuttavia toimintamalleja erilaisissa toimintaympäristöissä.	Tiedotetaan henkilökuntaa erilaisista koulutus- ja webinaarimahdollisuuksista ja järjestää tarpeiden mukaan tiettyyn teemaan ja kohderyhmään suunnattuja koulutuksia.	Hyvinvointikoordinaattori  Sivistysjohtaja  Yksiköiden johtajat	Toteutuminen (Toteutuneiden koulutusten määrä sekä osallistujamäärä ja koulutuksen teema/sisältö).
Teemojen huomioiminen tulevassa kuntastrategiassa ja sekä laajassa hyvinvointisuunnitelmassa vuosille 2025-2029.	Kartutetaan tietoa ja valmistellaan teemaan liittyviä kehittämiskohteita tulevaa ajatellen.	Ehkäisevän toiminnan työryhmä	Toteutuminen

Monialaiset, toiminnalliset työryhmät:

Paikalliset:

Lasten ja nuorten hyvinvointityöryhmä

Ehkäisevän toiminnan työryhmä

Hyvinvoinnin edistämisen työryhmä

Hytetiimi

Tunne- ja vuorovaikutustaitojen vahvistaminen

Vanhemmuuden ja perheen tukeminen

Ehkäisevä päihdetyö

Vaikuttavat toimintamallit eri teemoihin:

Alueelliset:

Alueellinen ehkäisevän päihdetyön työryhmä

Väkivallaton Etelä-Savo työryhmä

Kiusaamisen ja häirinnän vastainen työ

Mielenterveystaitojen vahvistaminen

Tehdään & yhdessä  
**MÄNTYHARJU.**

Laaja hyvinvointisuunnitelma 2025-2029

Päihdekasvatussuunnitelma

**Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö 2026,**  
Mäntyharjussa vallitsee laaja ymmärrys teemoista ja päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja mielenhyvinvoinnin edistämiseksi tehdään laaja-alaista yhteistyötä

Koulutukset

Sisäinen tiedottaminen

Suunnitelmat:

Pelikasvatussuunnitelma

Kulttuurihyvinvointisuunnitelma

Kulttuurikasvatussuunnitelma

Puheeksi otto

Palveluista tiedottaminen

Palvelupolku

Palvelut

Viestintä ja tiedottaminen:

Strategia ja suunnittelu sekä tiedolla johtaminen:

Vaikutusten ennako- arviointi

Seurakunnat

Kuntien välinen yhteistyö

Hyvän mielen kunta- tarkistuslista

Kunta- strategia

Talousarvion tavoitteet

Tilastot

Omat kyselyt

Poliisi

Monialainen yhteistyö:

Hyvinvointialue, Eloisa

Monikanavaisuus

Monipuolisuus

Kuntalaisille tiedottaminen

Sotkanet

Kunnan sisäinen yhteistyö

Järjestöt, paikalliset ja alueelliset

Teemojen näkyväksi tekeminen

## Yhteystiedot:

Hyvinvointikoordinaattori Taija Kirstua

p. 040 8303 999

etunimi.sukunimi@mantyharju.fi



**MÄNTYHARJU.**

# Lähteet:



Ehyt Ry. 2024. Mitä ehkäisevä päihdetyö on? Viitattu 13.3.2024. <https://ehyt.fi/paihde-peli-info/mita-on-ehkaiseva-paihdetyo/>

Ehkäisevä päihdetyö kunnissa

Hyvän mielen kunta –

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. 523/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523>

THL. 2023. Kouluterveyskysely. Viitattu 12.02.2024. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely>

Kuntalaki. 410/2015. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2015/20150410>

Markkula, J., Karlsson, N., Strand, T., Ollilla, H., Heikkilä, H., Leimio, S., Harju-Kivinen, R., Mutanen, S., Peränen, N., Koivusilta, K., Varjonen-Toivonen, M., Törmi, H., Ahtiainen, S., Vartiainen, M. & THL. 2022. Ehkäisevä päihdetyö- Opas kunnille ja hyvinvointialueille. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ohjaus 5/2022.

Mäntyharjun hyvinvointikysely (hyvinvointikoordinaattori). 2023. Tulosten koonti. <https://www.mantynharju.fi/wp-content/uploads/2024/01/mantynharjun-hyvinvointikysely-2023.pdf>

Mäntyharjun kunta. 2024. Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö. <https://www.mantynharju.fi/sivut/terveys-ja-hyvinvointi/hyvinvoinnin-edistaminen/ehkaiseva-paihdetyo/>

Sotkanet (THL). <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index>

THL. 2023. Mielenterveyden edistäminen. Viitattu 14.3.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen>