

Ehkäisevän päihde – ja mielenterveystyön suunnitelma

Kokemäen hyvinvointisuunnitelman täydentävä osa

Sisällys

1	Johdanto	3
2	Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyön toimeenpanosta vastaava monialainen työryhmä	4
3	Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (5§).....	5
4	Tavoitteet	6
5	Toimenpiteet	6
5.1	Päihteiden käytön ennaltaehkäisy	6
5.1.1	Varhaiskasvatus ja oppilaitosyhteistyö.....	6
5.1.2	Kuntalaisille suunnattu yhteistyö	6
6	Ehkäisevän päihdetyön toimintamallit	7
7	Rahapelihaitat	7
8	Mielenterveyden edistäminen	7
8.1	Ehkäisevä mielenterveystyö.....	8
8.2	Matalan kynnyksen palvelut.....	8
8.3	Hyvinvoinnin tukeminen.....	8
9	Riskiryhmien tukeminen	8
10	Seuranta ja arviointi	9
11	Ehkäisevän päihdetyön keskeisiä käsitteitä (THL).....	10
12	Lopuksi.....	10
13	Käsitelty ja hyväksytty	10

1 Johdanto

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön on lakisääteistä toimintaa, jonka tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden käytön haittoja sekä edistää mielenterveyttä ja hyvinvointia kaikissa väestöryhmissä. Tämä suunnitelma tarjoaa kokonaisvaltaisen lähestymistavan Kokemäen kaupungin tarpeisiin.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä sekä laki sosiaali- ja terveydenhuollon järjestämisestä edellyttävät nimeämään kunnissa ehkäisevän päihdetyön toimielimen sekä viemään ehkäisevän päihdetyön osaksi kunnan toiminnan suunnittelua.

Kokemäen hallintosäännön 5. luku 23 §:n mukaan kaupunginhallituksen tehtävänä on: päättää perustettavista työryhmistä ja toimikunnista kaupunginhallituksen tai lautakuntien alaisuuteen. Hallitus päättää perustamansa työryhmän tai toimikunnan kokoonpanosta ja toimikaudesta.

<https://kokemaki-d10.oncloudos.com/cgi/DREQUEST.PHP?page=meetingitem&id=2025299-18>

Kokemäen kaupungin hallintosäännössä määrätään 5. luku 30 §:n mukaan, että Elinvoima- ja hyvinvointilautakunta vastaa ehkäisevän päihdetyön koordinoinnista.

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma (Ept/Emt-suunnitelma) ei ole staattinen asiakirja, vaan sitä kehitetään jatkuvasti saatujen palautteiden ja muuttuvien tarpeiden pohjalta.

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma tukee Kokemäen kaupungin hyvinvointisuunnitelman tavoitteita ja jatkossa päivittyy sen kanssa samassa rytmissä valtuustokausittain. Tämä suunnitelma on tehty valtuustokaudelle 2025 – 2029.

Suunnitelman lähtökohtana on arjessa tehtävä ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö, joka tulee huomioida kaikissa palveluissa ja ikäryhmissä. Päihdehaitoilta suojaavia ja mielen hyvinvointia edistäviä tekijöitä tulee ylläpitää ja riskitekijöitä vähentää.

Jokaisessa yksikössä on omat ohjeistuksensa päihde- ja mielenterveyskysymyksiin liittyen, jotka tukevat ehkäisevän työn toteuttamista käytännössä. Tämä suunnitelma tarjoaa yleiset suuntaviivat ehkäisevälle päihde- ja mielenterveystyölle, kunkin yksikön tulee soveltaa niitä omien toimintaperiaatteidensa ja ohjeistustensa mukaisesti.

Päihdekasvatus aloitetaan jo varhaiskasvatuksessa ja jatketaan niin kouluissa kuin sosiaali- ja terveydenhuollon ympäristöissä.

Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015)

<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20150523> ohjaa päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi tehtävää työtä. Työ kattaa alkoholi-, huumausaine- ja rahapelihaittojen sekä tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön ehkäisyn ja vähentämisen.

Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on aina kustannustehokkaampaa kuin korjaava työ. Korjaavan – ja vieroitushoitopalvelun tuottaa Satakunnan hyvinvointialue.

<https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/paihde-ja-mielenterveys/> Pitkäjänteinen päihde- ja mielenterveystyö vähentää myös inhimillistä kärsimystä ja varmistaa kuntalaisten työ- ja toimintakyvyn myös tulevaisuudessa.

Ehkäisevässä päihdetyössä tehdään yhteistyötä eri hallinnonalojen, oppilaitosten, seurakunnan ja kolmannen sektorin sekä poliisin ja valvontaviranomaisten kanssa. Ehkäisevässä mielenterveystyössä poliisilla ja valvontaviranomaisella ei ole nimettyä roolia.

2 Ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyön toimeenpanosta vastaava monialainen työryhmä

EPTn yhdyshenkilö	Hannu Pruuki	040 488 6234 @kokemaki.fi
Terveystenhoitaja	Minna Ahtiainen	040 906 7546 @sata.fi
Terveystenhoitaja	Mirva Alitalo	044 906 7570 @sata.fi
Kuraattori	Tea Kaskinen	040 488 2409 @sata.fi
Hyvinvointipäällikkö	Sanni Kankaanpää	040 488 6172 @kokemaki.fi
Geronomi	Elina Kivelä-Peltorinne	044 701 6640 @sata.fi
Etsivä nuorisotyöntekijä	Jani Koski	040 488 6292 @kokemaki.fi
Opinto-ohjaaja	Janna Heinimaa	044 560 4520 @sasky.fi
Poliisi	Marko Leppäniemi	0295 544 6142@poliisi.fi
Nuorisotyöntekijä	Niina Mäkivirta	040 488 6291 @kokemaki.fi
Rehtori	Juha-Pekka Pihlman	040 487 7104 @kokemaki.fi
Opinto-ohjaaja	Johanna Rantalainen	040 199 4152 @sataedu.fi
Työvalmentaja	Kari Ylinen	040 488 3965 @kokemaki.fi

3 Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (5§)

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

Toimielimen tehtävänä on:

- huolehtia kunnan päihdeolojen seurannasta ja niitä koskevasta tiedotuksesta
- huolehtia siitä, että päihdehaittoja ja niiden vähentämistä koskevaa tietoa tarjotaan yksityisille henkilöille ja koko väestölle
- lisätä ja tukea päihdehaittoja ehkäisevien toimien osaamista kaikissa kunnan tehtävissä
- esittää ja edistää ehkäisevän päihdetyön toimia kunnan hallinnossa, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa, sivistys-, liikunta- ja nuorisotoimissa sekä elinkeinotoimissa
- huolehtia siitä, että 4 kohdassa tarkoitetut kunnan toimet sovitetaan yhteen poliisin, alkoholilain (1143/1994) ja tupakkalain (693/1976) noudattamisen valvonnan, elinkeinoelämän ja erityisesti ehkäisevään päihdetyöhön osallistuvien yleishyödyllisten yhteisöjen ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvien ja sitä tukevien toimien kanssa

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN RAKENTEET KUNNISSA JA HYVINVOINTIALUEILLA



4 Tavoitteet

- Vähentää päihteiden käytön aloittamista, erityisesti nuorten keskuudessa.
- Ikääntyneiden päihteidenkäytön huomioiminen
- Rahapelihaittojen ehkäisy
- Lisätä kuntalaisten tietoisuutta mielenterveydestä ja tarjolla olevista palveluista
- Tukea riskiryhmiin kuuluvia kuntalaisia tehokkaasti ja oikea-aikaisesti
- Parantaa moniammatillista yhteistyötä eri toimijoiden, kuten koulujen, Satakunnan HVAn ja järjestöjen välillä

5 Toimenpiteet

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön toimenpiteet ovat käytännön toimia, joilla pyritään edistämään hyvinvointia ja ehkäisemään päihteiden käytön ja mielenterveysongelmien syntyä. Näitä toimenpiteitä toteutetaan eri tasoilla, kuten yksilö- ja yhteisötasolla.

5.1 Päihteiden käytön ennaltaehkäisy

Päihteiden käytön ennaltaehkäisy perustuu valistukseen, varhaiseen puuttumiseen, yhteisön tuen vahvistamiseen, positiivisten harrastusten tarjoamiseen sekä riskitekijöiden, kuten syrjäytymisen ja mielenterveysongelmien, vähentämiseen. Tärkeää on myös vanhempien, koulun ja terveydenhuollon rooli.

5.1.1 Varhaiskasvatus ja oppilaitosyhteistyö

- Varhaiskasvatus on osa suomalaista koulutusjärjestelmää
- Järjestetään päihdevalistusta kaikilla kouluasteilla
- Opiskelijahuoltosuunnitelmassa kuvataan tupakkatuotteiden, alkoholin ja muiden päihteiden käytön ehkäiseminen ja käyttöön puuttuminen

https://kokemaki.fi/wp-content/uploads/2025/06/Kokemaen-kaupungin-opiskeluhoollon-suunnitelma-2024_hyvaksyty.pdf

5.1.2 Kuntalaisille suunnattu yhteistyö

- Järjestetään kuntatasoisia tietoisuuskampanjoita
- Järjestetään päihdevalistusta kaikille ikäryhmille

- Hyvinvointi messut
- Hyödynnetään sosiaalista mediaa tavoittamaan nuoria ja perheitä

6 Ehkäisevän päihdetyön toimintamallit

- Otetaan käyttöön seuraavat menetelmät ja selvitetään koulutustarpeet

Varhainen tunnistaminen: Riskiryhmään kuuluvien yksilöiden havaitseminen ja tukitoimien aloittaminen ajoissa.

Puheeksiotto: Keskustelun avaaminen päihteiden käytöstä sekä tuen tarjoaminen.

Omin jaloin -menetelmä: Tukea nuorille, joiden elämässä on riskejä päihteiden käytön aloittamiselle.

Valomerkki: Yhteisön osallistamiseen perustuva lähestymistapa alkoholin ja muiden päihteiden haittojen hallintaan.

Lapset puheeksi –menetelmä: Kyseistä menetelmää voidaan hyödyntää eri ikäisten lasten kanssa. Menetelmä edistää yhteistä ymmärrystä vanhempien, muiden lapselle tärkeiden aikuisten ja lapsen välillä.

7 Rahapelihaitat

Rahapelihaittojen ehkäisy tarkoittaa toimenpiteitä, joilla ehkäistään rahapelaamisesta aiheutuvia haittoja. Rahapelihaittojen ehkäiseminen ennalta on sekä inhimillisesti että taloudellisesti hyödyllistä. Ehkäisemällä haittoja varhain tai ehkäisemällä rahapeliongelman syvenemistä tuetaan ihmisten hyvinvointia ja vähennetään sosiaali- ja terveyspalvelujen kuormitusta. Rahapelihaittojen ehkäisyn näkökulmasta on tärkeää ottaa rahapelaaminen puheeksi, tunnistaa riskitason pelaaminen ja asiakkaan pelitavat ja sitä kautta ehkäistä vakavampien pelihaittojen synty.

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/ammattilaisten-tyon-tueksi>

8 Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen tarkoittaa toimia, jotka vahvistavat ihmisten psyykkistä hyvinvointia. Se sisältää henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin tukemista esimerkiksi

tarjoamalla turvallisia ympäristöjä, vahvistamalla sosiaalisia taitoja, vähentämällä stressitekijöitä ja lisäämällä tietoisuutta mielenterveyden merkityksestä.

8.1 Ehkäisevä mielenterveystyö

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

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

8.2 Matalan kynnyksen palvelut

Mielen hyvinvointia tukevia palveluita/ryhmiä tarjoaa Satakunnan HVAn Mielenterveys- ja päihdepalvelujen Toiminnallisen kuntoutuksen yksikkö HaiKumu. <https://satakunnanhyvinvointialue.fi/palvelut/paihde-ja-mielenterveys/toiminnallisen-kuntoutuksen-palvelut/aikuisten-kulma-haiku/> Se järjestää ryhmäpainotteista, kuntoutumiseen tähtäävää toimintaa mielenterveys- ja päihdeasiakkaille ja kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille.

Harjavallassa yksikkö on auki maanantaista perjantaihin ja Kokemäellä etäryhmä on kerran viikossa.

8.3 Hyvinvoinnin tukeminen

Kokemäen kansalaisopisto tarjoaa monipuolista ja tavoitteellista koulutusta kaikenikäisille. Koulutuksen tavoitteena on antaa opiskelijoille mahdollisuus itsensä monipuoliseen kehittämiseen ja elinikäiseen oppimiseen sekä tukea heidän psyykkistä, fyysistä ja sosiaalista hyvinvointiaan. Koulutus on oppijakeskeistä ja yhteisöllistä. Kansalaisopiston painopistealueet ovat taito- ja taideaineet, musiikki ja liikunta.

9 Riskiryhmien tukeminen

Ehkäisevässä päihde- ja mielenterveystyössä riskiryhmien tukeminen keskittyy varhaiseen tunnistamiseen, tiedon ja valmiuksien lisäämiseen, turvallisten

ympäristöjen luomiseen sekä syrjäytymisen ehkäisyyn. Tämä sisältää esimerkiksi vertaistuen, neuvonnan, matalan kynnyksen palvelut ja yhteisöllisyyden vahvistamisen.

Kokemäellä toimii AA-kerho (Anonyymit Alkoholistit) <https://www.aasata.fi/>, mikä on vertaistukiryhmä, joka auttaa ihmisiä toipumaan alkoholismista. Sen toiminta perustuu 12 askeleen ohjelmaan, jossa korostetaan rehellisyyttä, itsereflektiota ja vertaistukea. Ryhmät tarjoavat turvallisen ja luottamuksellisen ympäristön, jossa osallistujat voivat jakaa kokemuksiaan ja tukea toisiaan raittiuden ylläpitämisessä.

SPR:n Ystävänkammari on matalankynnyksen kohtaamispaikka, jossa kävijä saa monenlaista apua moneen arkipäivän ongelmaan.

<https://rednet.punainenristi.fi/kokemaki>

10 Seuranta ja arviointi

- **Mittarit**

- Päähteiden käytön ja mielenterveysongelmien esiintyvyyden tilastot

Tilasto- ja indikaattoripankki Sotkanet <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/index> tarjoaa kaikista Suomen kunnista keskeisiä väestön hyvinvointia ja terveyttä koskevia tilastotietoja.

Ehkäisevä päihdetyö Lounais-Suomen aluehallintoviraston toimialueen kunnissa vuonna 2023

https://avi.fi/documents/25266232/147850625/Julkaisu-181_EPT+kunnissa_LSAVI.pdf/f1691ded-d50e-cf75-c179-8f17f8d88332/Julkaisu-181_EPT+kunnissa_LSAVI.pdf?t=1696308111514

Yllä olevasta linkistä pääsee raporttiin, jossa esitetyt tulokset kuvaavat Lounais-Suomen aluehallintoviraston alueen eli Satakunnan ja Varsinais-Suomen hyvinvointialueiden kuntien ehkäisevän päihdetyön tilannetta keväällä 2023. Saatuja tuloksia verrataan vuoteen 2020 ja tulosten pohjalta sekä kansallisiin suosituksiin nojaten raportissa annetaan kunnille suosituksia ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseen ja vahvistamiseen.

- **Raportointi**

- Laaditaan vuosittain raportti tavoitteiden saavuttamisesta ja toiminnasta
- Käynnistetään tarvittaessa korjaavia toimenpiteitä

11 Ehkäisevän päihdetyön keskeisiä käsitteitä (THL)

<https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/ehkaiseva-paihdeyto/mita-ehkaiseva-paihdeyto-on/keskeiset-kasitteet>

12 Lopuksi

Tämä suunnitelma toimii perustana Kokemäen kaupungin ehkäisevälle päihde- ja mielenterveystyölle vuosina 2025–2029. Sen onnistuminen vaatii sitoutumista kaikilta osapuolilta: kaupunkilaisilta, ammattilaisilta ja päättäjiltä. Yhteistyöllä voimme luoda turvallisemman ja hyvinvoivemman Kokemäen kaikille.

13 Käsitelty ja hyväksytty

Elinvoima – ja hyvinvointilautakunta xx.xx.2025