EHYT
järjestö
1 24.2.2021 Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

OPISKELIJAT KOKEVAT YHÄ PAINETTA ALKOHOLIN KÄYTTÖÖN

S. 4–5

Miesten vertaistuki toimii Kainuussa s. 6–7

Kuinka puhua nuorten kanssa kannabiksesta? s. 8

PÄÄKIRJOITUS

Maailma muutoksessa

Näyttää siltä, että vuodesta 2021 tulee vähintään yhtä poikkeuksellinen kuin edeltävästä. Koronakriisin seurauksia akuutin terveyskriisin lisäksi ovat sosiaaliset ja taloudelliset jälkiseuraukset. Sosiaalinen eristäytyminen ja yksinäisyys lisäävät ihmisten haavoittuvuutta. Taloudelliset haasteet kasvavat lomautusten tai mahdollisen työttömyyden myötä ja johtavat helposti sosiaalisiin ja jaksamisongelmiin. Tilanne voi lisätä päihde- ja mielenterveysongelmia. Tällä hetkellä on viitteitä siitä, että päihdeongelmat polarisoituvat väestöryhmien välillä.

Koronakriisi voi vahvistaa ajattelua, että perusterveiden tulee luopua joistain vapauksista, jotta riskiryhmät pysyvät terveinä. Parhaimmillaan samanlainen ajattelu tukee kansanterveyslähtöistä päihdepolitiikkaa: voimme hyväksyä päihdepoliittista sääntelyä, jotta kaikkein suurimmassa riskissä olevien ongelmat eivät kasvaisi kohtuuttomiksi.

Kuluvana vuonna Suomessa ollaan toteuttamassa historiallisesti merkittävää sosiaali- ja terveyspalveluiden rakenteellista uudistusta. Uudistus tulee väistämättä määrittämään suomalaisten hyvinvoinnin ja terveyden taustarakenteita vuosikymmeniksi eteenpäin.

Sote-uudistuksessa palveluiden järjestämisvastuu siirtyy kunnilta hyvinvointialueille. Kunnat tulevat vastaamaan jatkossakin hyvinvoinnin ja terveyden edistämisestä paikallistasolla. Päihde-ehkäisyn ja hyvinvoinnin teemoista EHYT toivoo vilkasta keskustelua huhtikuun kuntavaalien yhteydessä. Tuotamme myös sisältöjä ja virikkeitä tämän keskustelun käymiseen.

Ehkäisevän päihdetyön kannalta on tärkeää vahvistaa alan toimintakykyä ja turvata sen rakenteet sote-uudistuksessa. Kunnissa ehkäisevän päihdetyön rakenteet ovat vahvistuneet ja pysyviä ehkäisevän päihdetyön toimielimiä on muodostettu. Rakenne ei kuitenkaan itsessään tee ja toimi, vaan se tarvitsee resursseja ja sisältöjä. Valtakunnallisesti työ on vasta alussa ja EHYT haluaa olla jatkossakin kumppanina vahvistamassa paikallista ehkäisevää päihdetyötä.

Suomessa on pitkä historia rahapelijärjestelmästä, jonka tuotot suunnataan yksityisen voitontavoittelun sijaan yleishyödyllisyyteen. Sote-järjestöjen rahoitus on monien muiden alojen tavoin perustunut tähän järjestelmään. Koronakriisi ja rahapelihaittojen ehkäisyn toimet, kuten pelaajien pakollinen tunnistautuminen, tulevat laskemaan rahapelituottoja.

Tänä vuonna tehdään sote-uudistuksen ohella tärkeitä päätöksiä rahapeli- ja valtionavustusjärjestelmään liittyen. EHYT toimii sen eteen, että ehkäisevän päihdetyön edunsaajat, eli työmme kohderyhmät lapsista ikäihmisiin huomioidaan myös tulevassa avustusjärjestelmässä.

Muutokset ovat aina mahdollisuus vaikuttaa. Uudistuksissa aukeaa uusia väyliä vahvistaa järjestöjen tärkeää työtä ja ihmisten hyvinvointia. Keskustelussa kaivataan kaikkien EHYTin jäsenyhdistysten näkemyksiä ja osallistumista. EHYT tarjoaa tähän tueksi monipuolisesti tausta-aineistoja ja vaikuttamisen foorumeita läpi vuoden.

Juha Mikkonen
toiminnanjohtaja, EHYT ry

ALUKSI

02 Pääkirjoitus

02 Sisällys

03 Päihdetyön uutisia

EHYT Järjestö on Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n julkaisu jäsenyhdistyksille ja vapaaehtoisille. EHYT ry on valtakunnallinen asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, joka ehkäisee toiminnallaan alkoholista, nikotiinituotteista, huumausaineista ja pelaamisesta aiheutuvia haittoja. Toimintaa rahoittaa Sosiaali- ja terveysministeriö Veikkauksen tuotoilla.

PÄÄTOIMITTAJA: Hanna Heikkilä

TOIMITUS: Hanna Heikkilä, Reetta Paavilainen, Nikki Pesonen ja Soile Törrönen

JUTTUIDEAT JA PALAUTE: Nikki Pesonen, nikki.pesonen@ehyt.fi

ULKOASU: Sanna Pyykkö / Sopiva Design

KANNEN KUVA: Rodeo

JULKAISIJA: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf, Elimäenkatu 27, 00510 Helsinki

OSOITTEENMUUTOKSET: Nikki Pesonen, nikki.pesonen@ehyt.fi

PAINO: Suomen Uusiokuori Oy

NUMERO 1/2021

ISSN 2342-902X (painettu)

ISSN 2342-9038 (verkkojulkaisu)

ILMESTYMINEN: Seuraava lehti ilmestyy 2.6.2021. Aineistot 11.5.2021 mennessä.

TEEMA

04 KUPLA uudisti opiskelijoiden päihdekulttuuria

06 Löydetyt miehet

08 Uusia välineitä kannabiksen käytön lopettamiseen

09 Kolumni

JÄRJESTÖ

10 Julkaisut

11 Uutisia

12 Henkilökuva

13 Kuulumisia kentältä

14 Järjestötoiminnan ajankohtaiset

16 Uutisia

17 EHYT ry ympäri Suomen

18 Koulutukset

19 Tapahtumat

SEURAA EHYT RY:TÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA

facebook.com/ehytry

twitter.com/EHYTry

IG Ehyt_ry

youtube.com/user/ehytry

slideshare.net/EHYT

14. tammikuuta Kirsi Mäki @maki_kirsi
Niin, #uusiatottumuksia ja #tipaton`ta #mielihyvä`ä, niitäkö nyt #tammikuu'ssa ideoidaan? Eilen aloitin uuden harrastuksen; ohjatun, tunnin mittaisen #tehokävely'n #Oulu´n Raksilassa. #Pakkanen -20C, tuulen ansioista tuntui iholla -29C. Oli ihan huippua! - Lasit jäätyi, tyttö ei!

Kuntavaalit lähestyvät – vaikuta sinäkin!

EHYT ry ja Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkosto kampanjoivat kuntavaalien alla teemalla: Maailman onnellisin maa, jossa päihdeongelma koskettaa jokaista. Suomi on maailman kärkeä monilla mittareilla mitattuna, mutta meillä on mahdollisuus kehittyä vielä paljon onnellisemmaksi ja paremmin voivaksi kansakunnaksi.

Kampanjassa annetaan kunnille ratkaisuja, joilla pyrkiä tätä tavoitetta kohti. Ehkäisevä päihdetyö pyrkii nimensä mukaisesti ehkäisemään ongelmien syntyä. Keinot ja tieto keinojen toimivuudesta meillä on, tarvitaan vain tahtoa, sitoutumista ja resursseja.

Kampanjassa tähdennetään sitä, että asukkaiden hyvinvointi on edellytys myös terveelle kuntataloudelle. Se, että autetaan ajoissa, on sekä kunnan että kuntalaisten etu. Suomessa on 309 kuntaa, joista jokainen on keskenään erilainen. Kampanja pyrkii tarjoamaan eri kokoisille kunnille sopivia ratkaisuja ongelmien ehkäisemiseksi ja hyvinvoinnin lisäämiseksi.

Kaikki kunnan toiminta vaikuttaa eri väestöryhmien hyvinvointiin ja terveyteen jollakin tavalla. Pienilläkin päätöksillä voi olla suuri vaikutus, jos jokainen päätöksentekijä ja virkamies päättää edistää ehkäisevää työtä omalla sektorillaan.

Kampanjasta saa tarkempaa tietoa maaliskuun alussa sivuilta www.ehyt.fi/kuntavaalit

Tule mukaan ja vaikuta kuntien ja kuntalaisten hyvinvointiin!

Kuntavaalit järjestetään 18.4.2021.

KUVA: ISTOCK

KUPLA uudisti opiskelijoiden päihdekulttuuria

Teksti: Emmi Lehtinen & Milla Ruuska

KUPLA-hankkeen tavoitteena oli lisätä korkeakouluyhteisöjen valmiuksia päihdehaittojen ehkäisyyn ja päihteiden haitalliseen käyttöön puuttumiseen.

TYÖKALUINA HANKKEESSA oli puheeksiotto ja ehkäisevän työn näkyväksi tekeminen opiskelijoiden päihdeohjelmissa sekä opiskelijaohjauksessa. Toisena tavoitteena oli parantaa opiskelijatuutorien ja opiskelija-aktiivien valmiuksia ja motivaatiota ottaa toiminnassaan huomioon päihteisiin ja mielen hyvinvointiin liittyvät kysymykset. Myös opiskelijoiden kokemaa sosiaalista painetta alkoholinkäyttöön opiskelijatapahtumissa pyrittiin vähentämään.

Aikaisemmin on ollut ainakin kaksi vastaavaa hanketta, nyt oli aika päästä päivittämään korkeakouluihin suunnattuja ehkäisevän päihdetyön työvälineitä", kertoo koulutussuunnittelija **Emmi Lehtinen.**

Korkeakouluopiskelijat päihdekulttuurin uudistajina

KUPLA -hanke alkoi vuonna 2018 ja päättyi 2020. Hankkeen toteuttajia olivat EHYT ry ja opiskelijoiden mielenterveyttä edistävä Nyyti ry, yhteistyökumppaneina oli SAMOK, SYL, OLL, paikallisia ylioppilas- tai opiskelijakuntia sekä YTHS.

Humalahakuisuus yhä yleistä

Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksen (2016) mukaan opiskelijoiden alkoholinkäyttö on vähentynyt mutta humalahakuinen juominen on edelleen yleistä. 17 % koki, että joutuu kaverien vuoksi ainakin silloin tällöin käyttämään alkoholia enemmän kuin haluaisi.

Puolet vastanneista koki, että alkoholittoman vaihtoehdon valinta herättää huomiota. Samoin puolet arvioi, että alkoholitonta vaihtoehtoa ei yleensä ole tarjolla, jos tilaisuuksissa tarjoillaan alkoholia.

"Se, millainen mielikuva opiskelijaelämästä opintojen alussa rakentuu, määrittää asenteita ja käyttäytymistä myöhempinä opiskeluvuosina", toteaa Emmi Lehtinen.

Siksi hankkeen välillisen kohderyhmän muodostivat 18–25-vuotiaat ja ensimmäisen vuoden opiskelijat ammatti-

korkeakouluissa ja yliopistoissa ja heistä erityisesti opiskelijatuutorit sekä opiskelijajärjestöaktiivit. Näiden lisäksi korkeakoulun henkilöstö oli tärkeä kohderyhmä.

Koulutuksia tuutoreille ja henkilökunnalle

KUPLA-hankkeen tuutorikoulutuksia tehtiin kymmeniä ympäri Suomea. Koulutuksissa tuutorit pääsivät esimerkiksi pohtimaan päihteiden roolia opiskeluyhteisössä sekä opiskelijoiden mielen hyvinvoinnin tukemista. Keskiössä oli ryhmänohjausosaamisen vahvistaminen.

“Olisi tärkeää, että keskustelu aiheista jatkuisi opiskelijayhteisöjen keskuudessa hankkeen päätyttyä”, sanoo koulutussuunnittelija **Milla Ruuska**.

Korkeakoulujen henkilökunta on kaivannut työvälineitä tai koulutusta keskusteluihin päihteistä tai mielenterveydestä opiskelijoiden kanssa. Tähän tarpeeseen suunniteltiin Päihteet ja mielen hyvinvointi puheeksi korkeakoulussa -koulutus. Osallistujia oli niin opetus- ja ohjaus-, kuin hallintohenkilökunnasta. “Koulutus otettiin vastaan hyvin ja se sai osallistujilta hyvää palautetta”, Ruuska kertoo.

Tapahtumat rytmittävät opiskeluvuotta

Tapahtumat ovat merkittävässä osassa opiskelijamaailmaa, niin opintojen alussa (fuksiaiset ja kastajaiset) kuin ympäri vuoden (vuosijuhlat, rastiradat, talvipäivät, approt, vappuperinteet jne.). Sen vuoksi on tärkeää pohtia tapahtumien yhteisöllisyyttä ja päihdekeskeisyyttä: Miltä tuntuu osallistua tapahtumaan selvinpäin, jääkö silloin helposti ulkopuolelle? Voisiko vanhat perinteet korvata uusilla, tuoreemmilla ideoilla?

Esimerkiksi tällaisten kysymysten kautta rakentui KUPLA-hankkeen tapahtumakoulutukset opiskelijajärjestöaktiiville. Koulutusteemoja oli neljä: Tapahtumakonseptipaja, tapahtumaturvallisuuskoulutus, tapahtumaviestintäkoulutus sekä saavutettavuus tapahtumanjärjestämisessä. Palaute oli hyvää.

> “OPIN HÄIRINTÄTILANTEIDEN JA YLEISEN TURVALLISUUDEN ENNAKOIMISTA JO TAPAHTUMAA JÄRJESTÄESSÄ.”
>
> *— Tapahtumakoulutukseen osallistuneen palaute*

KUPLAssa tehtiin runsaasti materiaalia opiskelijatuutoreiden kouluttamiseen, opiskelijatapahtumien järjestämiseen ja korkeakoulun henkilöstölle. Hankkeen työntekijät viestivät myös aktiivisesti nettisivuilla, somessa ja kampanjoimalla aiheesta.

Erityisen suosituiksi materiaaleista nousivat Tuutorin tehtäväkirja, Etäharjoitteita tuutorointiin ja Miten ottaa huoli puheeksi -keskustelukortti. Kaikki hankkeessa tuotetut materiaalit löytyvät osoitteesta ehyt.fi/kupla. Lähes kaikki niistä on tehty sekä suomeksi, ruotsiksi että englanniksi.

> “SAIN KONKREETTISIA OHJEITA MITEN ASIAN VOI OTTAA ESILLE OPISKELIJAN KANSSA JA MITEN KESKUSTELUSSA EDETÄ.”
>
> *— KUPLAn henkilöstökoulutuksen osallistujapalaute*
>
> “AVARSI AJATUKSET JA ODOTUKSET TULEVISTA OPISKELIJOISTA. HAASTOI OMIA AJATUKSIA, MITEN TAPAHTUMISSA JA OPISKELUELÄMÄSSÄ TOIMITAAN.”
>
> *— Tuutorin palaute Kuplan koulutuksesta*

KUVA: FREE-PHOTOS / PIXABAY

”ON JOKU JUTTU, MITÄ ODOTTAA, MIHIN OSALLISTUA JA KUULUA”

– kertoo kainuulainen Heikki

Teksti: Helena Launiainen ja Anne Rahikka

Löydetyt miehet -ryhmissä osallistujat kokevat saavansa arvostusta ja tukea vertaisiltaan, mikä antaa voimaa ja kannustusta arkeen. Ryhmä motivoi myös hyvinvointia edistävään muutokseen. Kainuulaismiehet kertovat lisäksi, että ryhmät ovat tuoneet uutta erilaista sisältöä heidän elämäänsä. Ryhmätapaamisista on muodostunut luonteva osa arkirutiineja: ”Alan odottaa ja vilkuilla kelloa jo kaksi tuntia ennen kokoontumistamme.”.

HEIKKI on 57-vuotias yksin asuva kainuulaismies. Hän erosi vaimostaan joitakin vuosia sitten, ja yksi avioeroon johtaneista syistä oli Heikin alkoholin käyttö. Heikin aikuiset lapset asuvat toisella puolella Suomea, joten Heikki tapaa heitä vain satunnaisesti, muutaman kerran vuodessa.

Heikki on tällä hetkellä vailla työtä. Hänen elämänsä pyörii pitkälti yksin

kotioloissa, missä tulee helposti myös ”tissuteltua.” Jo pitkään Heikistä on tuntunut siltä, että hänen elämästään puuttuu palanen. Arki näyttäytyy samanlaisena päivästä toiseen. Päivät kuluvat vailla mielekästä sisältöä.

Kadonneet työmiehet -raportissa todetaan, että maassamme on suuri joukko Heikin kaltaisia työikäisiä miehiä, jotka eivät ole töissä, opiskele tai ole työkyvyttömyyseläkkeellä. Monen kohdalla paluu työelämään ei ole todennäköistä. (Pyykkönen ym. 2017.)

Toiminta keskittyy riskitekijöihin

Kainuussa monen työelämän ulkopuolella olevan miehen taustalta löytyy työ- ja toimintakykyyn vaikuttavia tekijöitä, kuten päihde- ja mielenterveysongelmia, terveysongelmia, yksinäisyyttä, elämänkriisejä, työttömyyttä, taloudellisia vaikeuksia ja näköalattomuutta. (Kainuun liitto 2017.) Erityisesti ikääntyvillä ja vähän koulutetuilla kainuulaismiehillä on suuri riski syrjäytyä työelämästä. Näihin hyvinvointia heikentäviin riskitekijöihin on keskitytty Löydetyt miehet -ryhmätoiminnassa.

Löydetyt miehet -ryhmät ovat kokoontuneet vuodesta 2018 alkaen eri puolilla Kainuuta. Oman paikkakuntansa 45–65-vuotiaille miehille suunnatut ryhmät ovat tavoitteellista mieserityistä ryhmätoimintaa, jossa tuetaan muutosta kohti terveellisiä elämäntapoja ja vahvistetaan miesten sosiaalista toimintakykyä.

Alkoholin käyttö vähentynyt

Löydetyt miehet -ryhmät ovat vaikuttaneet myönteisesti miesten hyvinvointiin. Ryhmien myötä miehet liikkuvat aiempaa säännöllisemmin, ja 58 % miehistä harrastaa hengästyttävää liikuntaa useammin kuin kaksi kertaa viikossa.

Miesten viikoittainen alkoholinkäyttö on vähentynyt 15 %, varsinkin usein alkoholia nauttivien miesten käyttökerrat ovat harventuneet. Ennen ryhmää 20% miehistä koki, että heillä on jäänyt tehtäviä tekemättä päihteiden vuoksi, mutta ryhmätoiminnan jälkeen enää 8% kertoi näin. Moni mies on tavoitellut tupakoinnin vähentämistä ja onnistunutkin: päivittäin tupakoivien miesten määrä on pienentynyt 14 %.

Tutkimusten mukaan ikääntyvien miesten yksinäisyys on yleistä, eikä heidän ei ole helppo ystävystyä myöhemmällä iällä. Miesten elämässä yksinäisyyden kokemukset kytkeytyvät yhteisöllisen toiminnan puuttumiseen omassa elämässä, kuten eräs mies oivaltavasti kiteyttää: ”Yksinäisyys ilmenee juttukaverin ja tekemisen puutteena”.

Nuotiolla puhutaan vaikeista asioista

Löydetyt miehet -toiminnassa on havaittu, että miesten sosiaalisen kanssakäymisen tarpeisiin vastataan parhaiten miesryhmillä. Niissä miehet voivat kokea kuuluvansa ryhmään, jossa yhdessä oleminen ja tekeminen rakentavat keskinäistä luottamusta.

Ryhmissä on todettu, että vaikeista asioista puhuminen on helpompaa laavulla nuotion äärellä. Vertaisuus aktivoi miehiä tarkastelemaan omia elintapojaan ja motivoi heitä muutokseen. Ryhmä mahdollistaa sosiaalisten suhteiden laajenemisen ja tuo uutta merkitystä elämään. Lisäksi ryhmä tuo vaihtelua ja rakennetta arkeen.

Kolme viikkoa myöhemmin Heikki istuu pöydän ääressä, muttei yksin. Hänen ympärillään on miehiä, joiden elämästä on myös puuttunut palanen. Heikki kokee, että viimein hän on saanut sisältöä elämäänsä. Hän on saanut uusia kavereita, joiden kanssa on käyty kalastamassa ja marjastamassa.

Myös ”tissuttelu” on jäänyt vähemmälle, ja tilalle on tullut sosiaalisten kontaktien lisäksi myös kiinnostus omasta terveydestä huolehtimiseen. Ostoslistalla on nykyään ruisleipää, kasviksia ja hedelmiä. Epäsäännöllinen ruokarytmi on muotoutunut säännölliseksi ateriarytmiksi.

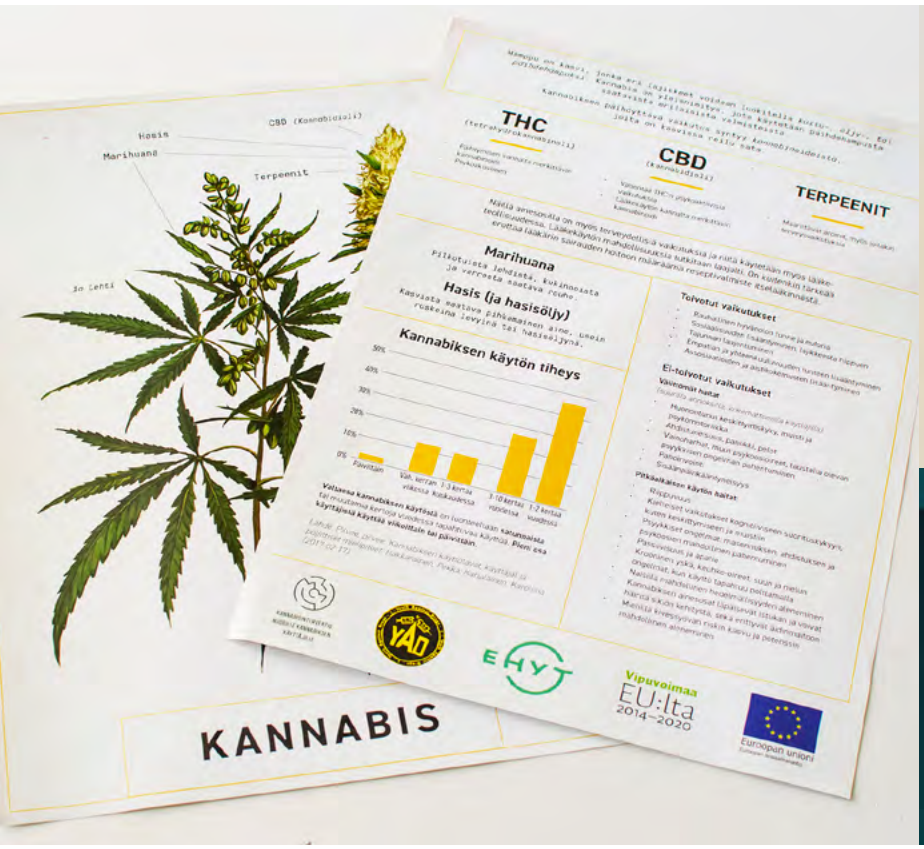
Heikistä tuntuu, että hänen olonsa on kohentunut ja mieli virkistynyt. Arki on nykyään erilaista kuin ennen. Aamulla on mukava herätä, päivät eivät tunnu enää pitkiltä, eivätkä illat yksinäisiltä. Puhelimessa on numeroita, joihin soittaa. Puhelun toisessa päässä vastaa kaveri.

Sosiaali- ja terveysministeriö myönsi Löydetyt miehet -hankkeelle avustusta vuosina 2018 – 2020. Hankkeen toteuttajana oli Miina Sillanpään Säätiö yhteistyössä EHYT ry:n, Eläkeliiton ja Hengitysliiton kanssa.

Lähteet:

Kainuun liitto 2017. Kainuu-ohjelma. Maakuntasuunnitelma 2035, maakuntaohjelma 2018–2021.

Pyykkönen, J., Myrskylä, P., Ilkka Haavisto, Hiilamo, H., & Nord, U. 2017. Kadonneet työmiehet, EVA analyysi 54. Saatavilla osoitteessa: https://www.eva.fi/wp-content/uploads/2017/02/no_54.pdf.



UUSIA VÄLINEITÄ KANNABIKSEN KÄYTÖN LOPETTAMISEEN JA HAITTOJEN VÄHENTÄMISEEN

Teksti: Soile Törrönen

Kuinka puhua nuorten kanssa kannabiksesta? Entä mistä nuori kannabiksen käyttäjä löytää tietoa ja tukea? Näihin kysymyksiin saatiin vastauksia EHYT ry:n ja YAD ry:n yhteisessä hankkeessa.

KANNABISINTERVENTIO nuorille kannabiksen käyttäjille -hanke toteutettiin vuosina 2018–2020. Hankkeen tavoitteena oli auttaa kannabista käyttäviä nuoria varhaisen tunnistamisen ja puuttumisen eli lyhytintervention sekä oma-avun avulla kannabiksen lopettamisessa ja/tai haittojen vähentämisessä. Hankkeessa luotiin KASVI-interventioksi nimetty malli ja sen tueksi useita työkaluja. Tätä interventiomallia käyttämään koulutettiin hankkeen aikana 335 koulutustilaisuudessa yli 13 000 ammattilaista, jotka kohtaavat kannabista käyttäviä nuoria työssään. Hankkeessa kehitettiin myös suoraan käyttäjille kohdennettu oma-apusivusto, joka vakiinnutti asemansa kannabiksen käyttäjien keskuudessa. EHYTin asiantuntijarooli kannabiskeskustelussa

vahvistui hyvin hankkeen aikana ja myös media kiinnostui hankkeen tuotoksista varsin kiitettävästi. Hankehenkilöstö osallistui asiantuntijana kannabisasioissa muun muassa A-Studion ja Yle Puheen ohjelmiin.

Kannabishanke.fi -sivustolle on koottu hankkeessa syntynyt maksuttomien kannabiksen puheeksi ottamisen työvälineiden kirjo. Sivustolta ammattilainen saa vinkkejä siihen, miten kannabiksen käytöstä voi nuoren kanssa keskustella. Suomessa ainut laatuaan oleva kannabis.eu -sivusto taas on käyttäjille suunnattu oma-apusivusto, johon käyttäjä voi itse suoraan hakeutua etsimään lisää tietoa kannabiksen käytön lopettamiseksi tai haittojen vähentämiseksi.

Miten nuorten ja ammattilaisten käsitykset kannabiksesta sitten erosivat? Kannabishanketta vetänyt asiantuntija **Kim Kannussaari** tiivistää, että nuoret näkivät kannabiksen haitat pienempänä kuin ammattilaiset. Nuoret kokivat myös, ettei kannabiksen käyttöön tarvitsisi puuttua niin voimakkaasti kuin mitä ammattilaiset ajattelivat tarpeelliseksi. Hankkeen arviointitutkimuksessa selvitettiin nuorten ja ammattilaisten käsityksiä kannabiksesta. Ammattilaisista 99 % vastaajista oli jokseenkin tai täysin sa-

maa mieltä siitä kannabiksen käytöstä on nuorille kielteisiä vaikutuksia, kun nuorista tätä mieltä oli vain 42 % vastaajista. Ammattilaiset pitivät myös hankkeessa tuotettuja välineitä toimivina käytön vähentämisessä ja kannabiksen käytön lopettamisen tukena, kun taas nuoret, joille nämä välineet tulivat aivan uusina, eivät näin kokeneet. Kannabiksen käyttö näkyi arviointitutkimuksen aineistossa enemmän ammattilaisten huolena ja nuorten näkökulmasta taas haitattomana käyttönä. Tämä todistaa myös sitä, että jatkossakin avoimelle vuoropuhelulle kannabiksen käytöstä on edelleen tarve.

Nuorten ja ammattilaisten kokemukset kehitetyistä työkaluista erosivat myös toisistaan. Työkalut eivät olleet nuorille tuttuja, joten niiden hyöty nuorten näkökulmasta jäi ehkä siksi huomattavasti alhaisemmaksi kuin ammattilaisten mielestä. 63 % ammattilaisista arvioi, että kannabisaiheiset kortit helpottivat keskustelua nuorten kanssa, kun taas 66 % nuorista arvioi, että kortit eivät helpottaneet keskusteluja kannabiksen käytön vähentämisessä tai lopettamisessa. Ammattilaisilla oli selkeästi tarve ja halu keskustella kannabisasioista, jolloin myös siihen tarkoitetut välineet koettiin hyödyllisiksi. 91 % ammattilaisista koki, että kannabispäiväkirja oli hyödyllinen keskusteltaessa nuorten kanssa kannabiksen käytöstä. 59 % nuorista koki kannabis.eu -oma-apusivuston hyödylliseksi oman kannabiksen käytön seuraamiseen.

Hankkeen kuluessa eteni myös helppokäyttöisen kannabiksen riskikäytön arviointiin kehitetyn CAST-seulontatestin käyttöönotto Suomessa. Tässä tehtiin yhteistyötä myös THL:n kanssa, joka käännätti CAST-testin suomeksi ja hankki luvat testin käyttöön. Kun testi on validoitu, se voidaan ottaa käyttöön myös terveydenhoitajan vastaanotoilla.

Kannabishankkeen asiantuntijuus jää EHYTiin hankkeen päättyessäkin, sillä hankkeen vetäjä Kim Kannussaari toimii jatkossa kannabisasioiden asiantuntijana EHYTin koulutyön yksikössä. Näin tehty työ vakiintuu talon sisällä ja kannabisaiheisia koulutuksia on tarjolla jatkossakin. Koulutuksia kannabiksen käytön vähentämisestä tai lopettamisesta tulee jatkossa tarjolle myös EHYTin verkko-oppimisalustalle.

Kolumni

Laihaa lohtua riskiryhmäläisille?

Aloitin vuoden alussa EHYTissä ma. erityisasiantuntijana. Tehtävänäni on toiminnan arviointi ja raportointi. Aikaisemmin olen työskennellyt mm. väkivaltaa kokeneita naisia auttavassa järjestössä kehittämis- ja johtotehtävissä sekä te-hallinnossa erityisen tuen tarpeessa olevien työttömien parissa.

Isoäitini täytti juuri 90 vuotta. Vielä vuosi sitten kuvittelimme, että olisimme kokoontuneet viettämään merkkipäivää isolla joukolla. Koronan vuoksi juhlat on kuitenkin siirretty hamaan tulevaisuuteen. Onnittelu sentään onnistui etänäkin. Lähetimme sisarusteni kanssa kukkia sekä videon, jossa laulamme Nuoruustangon. Paljon mieluummin olisimme vieneet kukat itse ja esittäneet laulun juhlissa. Sitä vaihtoehtoa ei kuitenkaan edes harkittu, sillä tapaaminen suurella joukolla olisi voinut olla riskiryhmään kuuluvalle syntymäpäiväsankarille kohtalokas.

Vuoden alussa Matkailu- ja Ravintolapalvelut MaRa, Päivittäistavarakauppayhdistys PTY ja Panimo- ja virvoitusjuomateollisuusliitto esittivät yhdessä Kuluttajaliiton kanssa huolensa riskiryhmien tilanteesta. Etujärjestöjen mukaan riskiryhmiin kuuluvat ovat nyt vaarassa jäädä paitsi miedoista alkoholijuomista. Alkoholijuomien kotiinkuljetus päivittäistavarakaupoista on kielletty ja riskiryhmille varatut asiointiajat kaupassa on yleensä asetettu niin varhaiseen aamuun, ettei myynti ole vielä sallittua. Järjestöt toivovat, että lainsäädännöstä voisi poiketa korona-aikana.

Kun ajattelen isoäitiäni ja muita riskiryhmiin kuuluvia läheisiäni, niin ei ole tullut mieleen, että mietojen alkoholijuomien puute olisi tässä ajassa kovin suuri ongelma. Sosiaalista eristäytymistä on jatkunut nyt melkein vuoden ajan. Arki kuluu neljän seinän sisällä ja lähikontaktit on rajoitettu minimiin. Sukulaisiin voi pitää yhteyttä lähinnä puhelimitse tai netin välityksellä. Kodin ulkopuoliset harrastukset ovat tauolla ja kahvihetkistä ystävien kanssa on joutunut luopumaan. Teatterireissuista ja ulkomaanmatkoista voi vain haaveilla. Jos tähän kurimukseen tarjotaan korvikkeeksi yksin kotona juomista, niin laihalta lohdulta se tuntuu.

On ymmärrettävää, että etujärjestöt mielellään helpottaisivat mietojen alkoholijuomien myyntiä, sillä ne hyötyvät siitä taloudellisesti. On silti hyvä pitää mielessä, että suurin osa riskiryhmäläisistä on iäkkäitä, eivätkä kuulu riskiryhmään vain koronan suhteen. Ikääntymisen aiheuttamien kehonmuutosten vuoksi alkoholi vaikuttaa vanhempiin ihmisiin voimakkaammin. Kun nuoremmalla väestöllä riskikulutuksen rajat ovat miehillä 7 annosta ja naisilla yli 5 annosta kerralla, on yli 65-vuotiaalle jo paljon pienempi määrä riskialtista: yli kaksi annosta kerralla.

Alkoholia ei ole korona-aikana saatavilla yhtä helposti kuin ennen, mutta myös riskikäytöltä suojaavia tekijöitä on merkittävästi vähemmän. Sosiaaliset verkostot ovat hajallaan ja turvallisuuden tunne laskenut. Jos ongelmia tulee, ne saattavat kasvaa suuriksi ennen kuin kukaan huomaa, kun kontakteja on vähemmän. Myös avun saaminen on tavallista hankalampaa, kun terveydenhuolto on ruuhkautunut.

Mitä isoäitiini tulee, niin panemme toivomme alkoholin kotimyynnin sallimisen sijaan rokotteeseen. Ehkä jo kesällä *huominen päivä ei meitä vaaranna varjollaan* ja pääsemme juhlimaan kasvotusten.

Kaisa Åberg
erityisasiantuntija

Tiedätkö tämän alkoholista ja lääkkeistä?

EHYT on uusinut alkoholin ja lääkkeiden yhteisvaikutuksesta kertovan oppaansa. Opas sisältää lääkelistan, josta voi selvittää yleisten lääkkeiden ja alkoholin mahdollisia yhteisvaikutuksia. Opas on suunnattu ikääntyneille ihmisille ja se on tehty yhdessä Apteekkariliiton kanssa.

Oppaan voi ladata tai tilata osoitteesta: www.ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit

TILAA UUTISKIRJEITÄMME

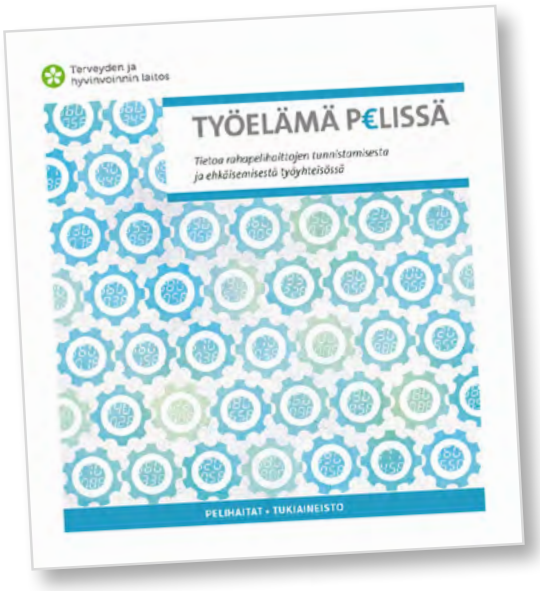
EHYT Uutisia kertoo ajankohtaisista asioista ja toiminnasta jäsenjärjestöille, kohtaamispaikoille ja vapaaehtoisille. Uutiskirje ilmestyy kerran kuussa.

Ehkäisevän päihdetyön TEEMA-uutiskirje
Ehkäisevän päihdetyön TEEMA on Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston sekä EHYT ry:n yhteinen ajankohtaiskatsaus, jossa keskitytään kuukausittain yhteen aihepiiriin.

Tsemppaajat-uutiskirje kertoo koulumaailman keskeiset kuulumiset sekä ajankohtaiset terveiset ehkäisevän päihdetyön kentältä.

EHYT Rahapeliuutisia kertoo ajankohtaisista rahapelaamiseen ja rahapelihaittojen ehkäisyyn liittyvistä tutkimuksista, koulutuksista, tapahtumista, julkaisuista ja kyselyistä.

www.ehyt.fi/tilaa-uutiskirje



Rahapeliongelmia on tärkeää ehkäistä myös työpaikoilla

Suomessa rahapelejä pelataan paljon. Suomalaisista noin 80 % on pelannut rahapelejä edellisen vuoden aikana. Suurin osa pelaa maltilla, mutta lähes 400 000 pelaa riskitasolla ja 112 000:lla on ongelmia rahapelaamisen kanssa. "Suuri osa riski- tai ongelmapelaajista on tavallisia, työssäkäyviä ihmisiä. Monilta työpaikoilta puuttuu kuitenkin tietoa rahapelihaittojen ehkäisystä sekä rahapelaamisen puheeksiotosta. Työnantajilla ei välttämättä ole eväitä ongelmallisesti pelaavan työntekijän auttamiseen ja tukemiseen", kertoo EHYT ry:n asiantuntija **Eija Pietilä**.

Työelämään linkittyvä rahapelaaminen näkyy myös hoito- ja tukipalveluissa. "Viime vuosien aikana meille on tullut muutamia asiakkaita myös työnantajien ohjaamana", kertoo Tiltissä työskentelevä asiakastyöntekijä **Katri Kytöpuu**.

Työelämä pelissä -opas työnantajan tukena

Työnantajille tarkoitettu Työelämä pelissä -tukiaineisto opastaa rahapelihaittojen ehkäisyyn ja tunnistamiseen. Oppaassa annetaan vinkkejä siihen, miten rahapelaamisen voi ottaa työpaikalla puheeksi ja kuinka työntekijän voi ohjata avun piiriin. Oppaan tarkoituksena on nostaa esiin rahapelaamisen riskejä ja herätellä työnantajia huomioimaan rahapelaaminen osana työntekijöiden hyvinvoinnin edistämistä.

"Viestimme on, että rahapelaaminen tulee huomioida työpaikan hyvinvointistrategiassa ja päihdeohjelmassa", Pietilä sanoo.

Uudistuneessa Työelämä pelissä -tukiaineistossa on tietoa rahapelihaittojen tunnistamisesta ja ehkäisemisestä työyhteisössä. Tukiaineisto on laadittu yhteistyössä EHYT ry:n, Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen, Työterveyslaitoksen ja Työturvallisuuskeskuksen kanssa. Aineisto on ladattavissa maksutta sivustolta www.julkari.fi.

EHYTin jäsenyhdistykset voivat tilata opasta maksutta:
anuminja.karhu@ehyt.fi

Kuuntele Työelämä pelissä? -podcasteja osoitteessa:
www.anchor.fm/ehyt-ry-rahapelit

Selkokieliset videot ja sarjakuvat on julkaistu

SELVIS-hankkeen tuottamat selkokieliset videot "Tupakasta voi kieltäytyä" ja "Alkoholista voi kieltäytyä" on julkaistu EHYTin verkkosivuilla. Tupakasta ja alkoholista on ilmestynyt myös selkokieliset sarjakuvat. Aineistojen avulla voi keskustella esimerkiksi ryhmäpaineesta, päihteiden haitoista tai ikärajoista. Selkokieliset aineistot ovat saatavilla myös selkoruotsiksi. Tutustu EHYTin verkkosivuilla www.ehyt.fi/selvis.

Miltä alkoholinkäyttöni tuntuu läheisistäni?

EHYT on julkaissut uuden testin, jolla voi pohtia oman juomisen suhdetta muihin ihmisiin ja lähiympäristöön. Uskomme, että ymmärrys alkoholinkäytön vaikutuksista lähipiiriin auttaa ja motivoi ihmistä muuttamaan alkoholinkäyttötapojaan.

Suomessa runsaat puoli miljoona ihmistä käyttää alkoholia enemmän kuin mitä määritetään Käypä hoito -ohjeessa korkean riskin rajoiksi. Rajat ovat: miehillä 24 annosta viikossa tai 7 kerralla, naisilla 16 annosta viikossa tai 5 kerralla.

Testi löytyy EHYTin internetsivuilta:
www.ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit

E-Elokolon rahapelitietoisku

TIETOISKUT RAHAPELAAMISESTA KEVÄÄLLÄ 2021

Kaikille avoin ja maksuton 30 min etätietoisku Teams-alustalla rahapelaamisen eri teemoista.

Kevään 2021 ohjelma ja teemat:

- ke 24.3. klo 10 – Ikäihmisten rahapelaaminen
- ke 28.4. klo 10 – Rahapeliongelman hoito ja hoitopalvelut
- ke 26.5. klo 10 – Rahapelaamisen uskomukset ja tottumukset

Tervetuloa mukaan!

Ilmoittautumiset: *ehyt.fi/tapahtumat*
Lisätietoa: *teresa.tenkanen@ehyt.fi*

Henkilökuvassa Timo Kyntäjä Asukasyhdistys Neljäs Avain ry:stä

Missä yhdistyksessä toimit ja mikä on roolisi siinä? Millaista toimintaa yhdistyksellänne on?

Toimin Asukasyhdistys neljäs Avain ry:ssä Tampereella. Olen yhdistyksen sihteeri ja rahastonhoitaja sekä ”yleismies Jantunen”. Olemme mielenterveys- ja päihdeyhdistys, joka pyrkii kokemusasiantuntijuuden ja musiikkitoiminnan avulla turvaamaan ihmisten terveyttä. Yhdistyksellä on bändi nimeltään Trio 3. avain sekä musiikkihanke nimeltään Uusi Laine, jonka nykyisessä kokoonpanossa soittavat lisäkseni **Markku Korsu** bassoa, **Pertti Laine** saksofonia, **Tuomas Rantala** rumpuja sekä laulajana ja kitaristina **Sami Laitala**. Itse toimin perkussionistina. Olemme esiintyneet mm. Romufestareilla Laikun lavalla, Tammelan stadionilla ottelun Tampereen Pallo-Veikot – Grankulla IFK yhteydessä ja Kukunorin jäsenjärjestönä ainutlaatuisessa No Labels, No Walls – We are one -nettitapahtumassa.

Yhdistyksessä on tehty ”matkan varrella” vaikka mitä. Kun omistuksessa oli vielä pakettiauto, kuntoutujat tekivät autolla muuttoja, pieniä (maalaus)remontteja, näitä bändikeikkoja, korjasivat pakettiautoamme, kävivät haravoimassa piha-alueita. Kokemusasiantuntijatoiminta on yhä edelleen ohjelmassa. Teimme muutama vuosi sitten toimeksiantosopimuksella Tampereen kaupungille erilaisia ryhmänohjauksia, ajokorttinsa menettäneiden ryhmiä, päihde- ja mielenterveysryhmiä Ensiossa. Kokemusasiantuntijatoimintaa A-Klinikkasäätiössä tehdään edelleen ja äskettäin olimme Salossa kouluttamassa kokemusasiantuntijoiden jatkokoulutuksessa.

Miksi lähdit mukaan yhdistystoimintaan/ vapaaehtoistoimintaan? Mikä siinä on parasta?

Olen tehnyt elämässäni kaikenlaista ja yhteinen nimittäjä on kuitenkin usein ollut ihmiset, mielenterveys ja päihteet. Olen joskus sanonut, että, jos elämäni pitäisi tiivistää yhteen sanaan, tuo sana olisi viina. Ensin myin sitä laillisesti Alkossa melkein 20 vuotta, sitten join sitä melkein 20 vuotta ja nyt olen yrittänyt auttaa ongelmaisia kohta 20 vuotta.

Parasta toiminnassa on mielenterveys- ja päihdetyön yhdistäminen kulttuuriin, koska molemmat ovat lähellä sydäntäni. Tarkoituksena on, että ihmiset huomaisivat ajoissa lähimmäisensä voivan huonosti ja auttaisivat häntä selviytymään ongelmistaan. Samalla pyritään kannustamaan ongelmista kärsivää ottamaan apua vastaan ja jopa uskaltautuvan pyytämään sitä. Musiikin avulla voidaan päästä vaikeistakin asioista puhumaan.

Ongelmaisella ihmiselläkin on arvonsa. En voi liiaksi korostaa kokemuksellisuuden yhdistämistä koulutuksessa omaksuttuun ammattitaitoon. Yritän käyttää näitä puoliani

muiden auttamiseen varmaan siksi, että minäkin olen saanut apua. Ainakin joskus sitä tarvitessani. Työ on aivan hervottoman raskasta – jos siihen ei osaa suhtautua – enkä varmaan aina osaakaan. Apukeinoja tarvitaan. Mun tapauksessa rakastava puoliso ja koira ja harrastukset. Yhdistystoiminnassa ja hankkeissa on oma viehätyksensä. En enää jaksa tehdä töitä pelkästään kuukausipalkan takia. Toivon, että jokainen löytää väylänsä ja pystyy elämässään tekemään asioita, joihin on halua ja kykyä.

Mikä on vapaaehtoistyössä/ yhdistystoiminnassa kokemasi kohokohta?

Viime vuoden kohokohta oli EHYTin, Mielikahvila-hankkeen ja Tampereen Kooveen naisjääkiekkoilijoiden kanssa järjestetty Mielenterveysviikon tapahtuma *Mistä tietää? – Älä jää yksin* Tesoman Hyvinvointikeskuksessa ja jäähallissa marraskuussa. Yhdistyksen 3. avain -trio oli myös mukana. Tapahtumassa puhuttiin mm. jääkiekkoilijoiden sekä muiden urheilijoiden mielenterveydellisistä ongelmista sekä mm. peliriippuvuudesta. Myös Koulutetut kokemusasiantuntijat KoKoA ry:n tapahtumien järjestämisestä on jäänyt hyviä kokemuksia.

Millaiselta tulevaisuus yhdistyksessä näyttää?

Yhdistyksemme musiikkihanke Uusi Laine käyttää keikkarosvo-koronan takia vähentyneen soitteluajan hyväkseen tekemällä mm. Mielenterveyden keskusliiton tuella uutta levyä. Syksyllä suunnitelmissa on järjestää Tampereen seudun EHYT ry:n kanssa tilaisuus, jonka ohjelmassa on musiikkia, muuta kulttuuria ja päihdeasiaa. Tarkempi ajankohta on vielä sopimatta. Hyvä kokemus viimevuotisesta tapahtumasta kannustaa suunnittelemaan vastaavaa toimintaa tulevaisuudessakin.

Helsinki

Kallion Elokolon kalakerhon vuoden 2021 ensimmäinen saalis saatiin Tokoinrannasta, keskeltä kauneinta pääkaupunkiamme.

Lahti

Lahden Elokolon Marrasmölkky 24.11.2020 Radiomäen alakentällä. Kilpailemassa kahdeksan Elokololaista. Voiton vei **Miikka**, toisena **Veikko** ja kolmantena **Vesa**. Kaikki kilpailijat saivat Elokolossa kilpailun päätteeksi maittavan lounaan.

Oulu

Oulun seudun EHYT ry toteutti tipattoman tammikuun merkeissä Muutos ja itsensä vahvistaminen -webinaarin. Kouluttajat **Mervi Eviö-Kärkkäinen** ja **Jonna Ojakoski**, molemmat mindfulness-ohjaajia ja ratkaisukeskeisiä lyhytterapeutteja, johdattelivat teemaan alustuksen, vuoropuhelun ja rentouttavien harjoitusten kautta.

Tornio

Teimme tammikuussa kyselyn Kumppanuuskeskus Luotsin kävijöille. **Montako tipatonta päivää kuuluu Sinun tammikuuhusi?** Vastaajista 64 % oli täysin tipattomalla ja 36 %:lla kyselijöistä oli keskimäärin 25,5 tipatonta päivää. Kyselyn pohjalta heräsi paljon keskustelua alkoholin käytöstä ja kulutuksesta - sitä halusimmekin.

Kyselyyn vastanneiden kesken arvoimme kolme yllätyskassia ja onni suosi **Reimaa**, **Mattia** ja **Olavia** – onnea voittajille.

Hanna Heikkilä

Hyvät jäsenyhdistykset ja vapaaehtoiset!

Kevät käynnistyi tutusti Tipattomalla

EHYTin vuosi on jälleen käynnistynyt tutuilla teemoilla, vaikkakin osin uudenlaisilla toteutuksilla. Tipattoman tammikuun kampanjassa haastettiin etsimään arkeen uusia iloa ja hyvinvointia tuovia tottumuksia, tällä kertaa turvallisesti omassa lähipiirissä tai vaikka yhdessä ulkoillen. EHYTin alueellisilla Facebook-sivuilla jaettiin myös näitä ideoita. Olethan sinä jo käynyt tykkäämässä EHYTin oman alueesi sivusta Facebookissa?

Tukea sosiaalisen median hyödyntämiseen yhdistystoiminnassa

Facebook ja muu sosiaalinen media tarjoaa lähes rajattoman tuntuisesti mahdollisuuksia myös järjestötoimintaan – esimerkiksi näkyvyyden kasvattamiseen, jäsenhankintaan ja kohderyhmien tavoittamiseen, mutta aina ei ole ihan yksinkertaista hahmottaa, miten näitä mahdollisuuksia voisi helposti hyödyntää.

Ideoita ja yhteistä keskustelua kaikille jäsenyhdistyksillemme Facebookin käyttöön yhdistyksen toiminnan tukena on tarjolla koulutuksessamme 2.3. Silloin vastataan muun muassa siihen miten sosiaalista mediaa voisi käyttää saadakseen näkyvyyttä toiminnalle ja miten eri kohderyhmiä voisi tavoittaa tehokkaasti. Huomaattehan että verkkokoulutukseen mahtuu helposti samasta yhdistyksestä useita aktiiveja ja vapaaehtoisia mukaan, eli muistattehan ilmoittautua mukaan sankoin joukoin.

Kevään yhdistyskoulutuskausi avattiin jo tammikuussa, jolloin perehdyimme aktiivisella joukolla vaikuttamisviestintään yhdistystoiminnan osana. Kiitos mukanaolijoille!

Vaalikevät kutsuu vaikuttamaan

Vaikuttamisviestinnälle onkin tänä keväänä runsaasti kysyntää, kun kuntavaalikampanjat pyörähtävät täydellä voimalla käyntiin huipentuen ennakkoäänestykseen 7.–13.4. ja varsinaiseen vaalipäivään sunnuntaina 18.4. Vaikka kasvokkaisia tapahtumia on hankala järjestää, voi vaalikeskusteluihin silti osallistua monella tapaa, esimerkiksi lehtien palstoilla, verkkomedioissa ja etätapahtumissa.

EHYT korostaa Ehkäisevän päihdetyön verkoston kanssa toteuttamassaan kuntavaalikampanjassa, että kuntalaisten terveys ja hyvinvointi on edellytys myös terveelle kuntataloudelle. Ajoissa auttaminen ja ongelmien ehkäiseminen on kunnan etu. Vaikka Suomi jo nyt on monella mittarilla mitattuna yksi maailman onnellisimpia maita, voimme luoda vielä paljon lisää hyvinvointia investoimalla yhden keskeisimmän kansanterveyshaasteemme, päihdeongelmien, ehkäisyyn.

Vaalimateriaalit löytyvät pian EHYTin verkkosivuilta. Toivottavasti ne tarjoavat inspiraatiota ja apua vaalivaikuttamiseen ja viestintään. Vain laajan jäsen- ja vapaaehtoisverkostomme koko voimalla voimme olla vaikuttamassa laajasti terveyden edistämisen ja kestävien päätösten puolesta mahdollisimman monessa eri kunnassa halki Suomen.

Valtakunnallisten jäsenten tapaaminen 2.3.2021

Vaalien lähestyessä kutsumme kaikki valtakunnallisesti toimivat jäsenemme sekä luottamushallintomme keskustelemaan yhdessä kevään kuntavaaleista aamukahvien ääreen tiistaina 2.3. Viestintäpäällikkömme **Päivi Tiittanen** esittelee EHYTin kuntavaalikampanjaa sekä herättelee keskustelua siitä, mitä voisimme tehdä terveydenedistämisen, ennaltaehkäisevän päihdetyön sekä järjestötyön teemojen näkymiseksi vaalikampanjoissa ja tietenkin lopulta myös tulevien kuntapäättäjien työssä.

Muistathan muutkin kevään koulutukset

Tapahtumakalenteristamme löytyy runsaasti muitakin koulutuksia ja tapahtumia, jotka saattavat kiinnostaa jäsenistöämme. Ne järjestetään kaikki etäyhteyksillä kevätkauden ajan, joten nyt on ainutlaatuinen mahdollisuus myös pienempien paikkakuntien toimijoille osallistua. Ehkäisevän päihdetyön osaaja -koulutuksissa syvennetään osaamista ehkäisevän päih-

TAMMI
- Tipaton tammikuu -kampanja
- Toimintatukihakemusten jättäminen EHYT ry:lle

HELMI
- Mediataitoviikko (helmikuun toinen viikko)
- Ystävänpäivä 14.2.
- Toimintatukipäätökset

MAALIS
- Vuosikokoukset (jonka jälkeen ed. vuoden toimintakertomuksen ja tilinpäätöksen toimittaminen EHYT ry:lle)
- Kansanterveyspäivä 20.3.

HUHTI
- Maailman terveyspäivä 7.4.
- Kuntavaalit 18.4.

TOUKO
- Hakematta paras -kampanja
- Selvin päin kesään -kampanja
- Päihdepäivät verkossa 19.–20.5.2021
- Maailman tupakaton päivä 31.5.

KESÄ

detyön eri teemoista – nyt keväällä esimerkiksi ikääntyneiden kanssa työskentelyn erityiskysymyksistä, avun piiriin ohjaamisesta ja päihteiden käyttöön kytkeytyvästä stigmasta sekä rahapelihaittojen ehkäisystä.

Ensihuoli-koulutuksiin ovat tervetulleita kaikki, jotka kaipaavat tukea tai rohkaisua siihen, miten päihteisiin liittyvän huolen voisi ottaa esiin. Päihdehaitat koskevat suurta osaa suomalaisista, ja kunnioittavan kysymisen, kuuntelun ja rohkaisun taidot voivatkin olla hyödyksi lähes jokaiselle. Maaliskuun Ensihuolikoulutus on suunnattu kaikille kiinnostuneelle ja huhtikuun koulutukseen kutsumme mukaan erityisesti omaishoitajia.

Etäajan piristykseksi kutsumme kevään ajan myös kaikkia teitä jäsenyhdistystemme toimijoita ja vapaaehtoisiamme aina kuun puolivälissä vapaamuotoiseen tapaamiseen ajankohtaisten aiheiden ja kuulumisten vaihdon merkeissä. Näillä 'jäsenkahveilla' toivomme kohtaavamme mahdollisimman paljon tuttuja, ja uusien kasvojen kohtaaminenhan ilahduttaa tietenkin aivan erityisesti.

Kaikkiin tapaamisiimme ja koulutuksiimme voit ilmoittautua mukaan EHYTin verkkosivujen tapahtumakalenterin kautta osoitteessa www.ehyt.fi/tapahtumat.

Joulumieltä Elokoloissa

Viime vuosi lopetettiin joulukeräyksellä, jolla kerättiin lahjoituksia elintarvikkeiden ja jouluisten ruokakassien jakamiseen Elokolo-kohtaamispaikkojemme kävijöille. Keräys tuottikin komeat 2 200 euroa, ollen tärkeä uusi avaus varainhankintaamme. Joulukeräys haluttiin kohdistaa Elokolojen kävijöille, koska usealla heistä on rahat vähissä työttömyyden, sairauksien tai muiden haasteiden vuoksi ja koronapandemia on entisestään heikentänyt monen asemaa. Kerätyllä summalla saatiin kohtaamispaikoissamme ennen joulua ja pyhien aikana paljon joulumieltä aikaan, niin avun antajien kuin saajienkin pariin.

Jäsenmuutoksia

Ehyt-Elo ry:n ja Raision Työväen Raittiusyhdistyksen lopettaessa toimintansa heidän jäsenyytensä EHYTiin on purkautunut. Myös Rovaniemen Eläkeläiset ry on päätynyt eroamaan jäsenyydestä. Uusina jäseninä EHYTiin ovat liittyneet Kauhavan Seudun Vanhustenkotiyhdistys ry, ViisNollaTuki ry Helsingistä, Mieli FM Salosta sekä FinFami-Mielenterveysomaiset Etelä-Karjala ry. Tervetuloa mukaan toimintaan!

Toimintatuet vuodelle 2021

Toimintaa on suunniteltu ilahduttavan laajasti eri jäsenyhdistyksissämme nyt tulevalle vuodelle. Tuemme jäsentemme paikallista ehkäisevän päihdetyön toteutusta vuosittain toimintatuella, jota kohdistetaan erityisesti niille yhdistyksille, jotka eivät saa muuta valtion tukea toimintaansa. EHYTin hallitus päätti helmikuun kokouksessaan myöntää tukea yhteensä 82 160 euroa 30 yhdistykselle. Tuen saajat ja tukisummat tulevat nähtäville verkkosivuillemme osoitteeseen www.ehyt.fi/toimintatuki.

Aluekoordinaattorimme ympäri Suomen sekä me EHYTin keskustoimistolla olemme mielellämme tukenanne ja apunanne kaikenlaisissa yhdistystoimintaan liittyvissä kysymyksissä. Koronaan liittyvät kasvokkaisen toiminnan ja tapaamisen rajoitukset jatkunevat ainakin kesään saakka. Se näkyy niin kohderyhmiemme tilanteessa kuin omassa ja jäsentemme toiminnassa. Toivomme voivamme auttaa teitä etsimään tarvittaessa toiminnalle ja vaikuttamiselle uusia turvallisen toteutuksen mahdollistavia muotoja, ja toteuttamaan vaikuttavaa toimintaa jälleen tänä vuonna.

Yhteistyöterveisin!

HEINÄ
ELO
- Koulujen alkaminen
- Savuton Suomi -päivä 27.8.

SYYS
- Liikenneturvallisuusviikko

LOKA
- Vanhusten viikko 3.–10.10.
- 17.10. Asunnottomien yö (YK:n kansainvälinen päivä köyhyyden poistamiseksi)

MARRAS
- EPT-viikko (viikko 45)
- Peliviikko

JOULU
- Anna lapselle raitis joulu -kampanja
- Vapaaehtoistoiminnan päivä
- Toimintatukiraportit EHYT ry:lle

Elämä keskellä kriisiä

KOULUNPENKKI VAIHTUI viime keväällä kotisohvaksi ja unirytmi kadotti rytminsä. Sitä seuraava kesä elettiin mielestäni liian nopeasti. Oli helppo uskotella, että päivät helteessä ja auringonpaisteessa haihduttaisivat viruksen pois kuin minkä tahansa pahan unen, josta herättyään sen puiminen on yhdentekevää. Lopulta syksy herätti minut tästä unesta. Liian aikaisin... Kuin maanantaiaamu, jolloin vastuu heräämisestä ja yksinkertaisesti ylösnousemisesta tuntuu niin kaamean ylikuormittavalta. Arjen kohtaaminen on vaikeaa varsinkin, jos se lyö tullessaan faktat pöytään. Tässä tapauksessa faktoista rumin oli koronavirus.

Vihreä virus täyttää uutiskanavat, lehdet, internetin ja ihmisten puheet. Se elää meissä, vaikkei jokaiseen tartukaan. Tammikuun lopussa vuonna 2020, kun ensimmäisen kerran kuulin sanan Koronavirus, luulin sen olevan vain ohimenevä influenssa. Pelkkä sukkelaan katoava murheenaihe jossain Kaukoidän kylässä. "Kiinahan on kuudentuhannen kilometrin päässä... Ei yksi wuhanilainen lepakko meitä Suomessa hetkauta, tämähän on hyvinvointivaltio kerrassaan." Jos minulla olisi fyysinen yhteys menneisyyden itseeni, mieluusti läimäyttäisin häntä nyt avokämmenellä poskelle.

Elämme ainutlaatuisia aikoja. Pandemia riepoo lähes jokaista maailman maata, eikä meidän auta muu kuin odottaa, kunnes tämä retku on tuottanut tuhoa tarpeekseen. Muistan hyvin hetken, jona kuulin, että koulut vaihtuisivat etäopetukseen. En osannut kunnolla suodattaa ajatusta... Tilanne tuntui sadunomaisen vieraalta ja epäaidolta. Kaikki kuitenkin muuttui todellistakin todellisemmaksi saadessani siinä maaliskuun keskiviikkoaamuna kymmeniä viestejä Wilmaan.

Sanottakoon, että minulle etäopetus ei sopinut. Tehtävät kasaantuivat, läppäri ei pelittänyt ja stressi söi viimeisiä hermonrippeitä jo valmiiksi särkevästä päästäni. Tunnit kuluivat selkä kyttyrässä ruudun äärellä, kun yritin hammasta purren elvyttää uudelleen ja uudelleen sammuvaa tietokonettani takaisin henkiin. Kyllä minä opettajien tarmoa silti ihailin. Olen vieläkin ymmälläni, kuinka koko opettajakunta sai otettua nettisovellukset ja viestintäpalvelut haltuun ihan ilmiömäisessä ajassa. Samalla kun itse hakkasin päätäni seinään, koska en saanut mikkiä päälle Teams- tunnilla.

Harmiksemme pandemian aika ei ole vielä ohi. Koronaaalto 2.0 hyökyy tälläkin hetkellä Uudeltamaalta Kymenlaaksoon, jossa me kouvolalaiset elämme elämää desinfioituina, maskit naamassa ja rillit huurussa. Valitamme joulujuhlien peruuntumisesta ja turvavälien tarkkuudesta, vaikka uskon, että useilla meistä elää takaraivossaan jatkuva pelko etäkouluun palaamisesta. Jollain tavalla tämä jaettu kuumotus myös muistuttaa meitä kriisin vakavuudesta, eikä anna tilaisuutta lipsua.

Loppujen lopuksi tosiasioita on vaikea lähteä kiertämään ja kaikkea internetin informaatiota ahmimaan. Siksi koen turvalliseksi keskittyä toivoon, että ajan kulku lopulta päihittää tämän sitkeän influenssaviruksenkin.

Teksti: Tara Roms, 9c Eskolanmäen koulu

Kouvolan Liikenneraittiusjärjestö ry järjesti Kouvolan 9-luokkalaisille oppilaille vuoden 2020 lopulla kirjoituskilpailun, jonka aiheena oli korona ja koulu. Kilpailun tarkoitus oli kuulla oppilaiden tuntemuksia koronan aiheuttamien muutosten takia. Tiedotusongelmien ja koronahaasteiden takia kirjoitusten kokonaismäärä jäi odotuksiamme pienemmäksi.

Kirjoitusten taso oli korkealaatuinen ja niissä kuvattiin hyvin koronan aiheuttamia vaikeuksia. Kirjoituksissa oli selvästi nähtävissä myös se, miten eri tavalla oppilaat olivat tilanteen kokeneet. Voittajakirjoituksen, Elämä keskellä kriisiä, kirjoitti Tara Roms Eskolanmäen koulusta. Kouvolan Liikenneraittiusjärjestö ry kiittää kaikkia mukana olleita ja samalla onnittelee lahjakortin voittaneita.

EHYT RY ALUE-, JÄRJESTÖ- JA ELOKOLOTOIMINTA

HANNA HEIKKILÄ
ma. osastopäällikkö
p. 050 567 3270
hanna.heikkila@ehyt.fi

SOILE TÖRRÖNEN
järjestöasiantuntija
p. 040 526 7201
soile.torronen@ehyt.fi

NIKKI PESONEN
järjestösuunnittelija
p. 050 509 8759
nikki.pesonen@ehyt.fi

TIMO GLAD
suunnittelija
p. 040 527 1116
timo.glad@ehyt.fi

Pohjois-Suomi

SINIKKA KORPELA
aluekoordinaattori
p. 0400 274 833
sinikka.korpela@ehyt.fi

SAIJA HIMANKA
aluekoordinaattori
p. 050 439 1610
saija.himanka@ehyt.fi

Itä-Suomi

ELISA AARNIO
aluekoordinaattori
p. 050 571 0480
elisa.aarnio@ehyt.fi

HANNELE HIRVONEN
tapahtumatuottaja
p. 050 413 9367
hannele.hirvonen@ehyt.fi

HARRI JUKKALA
aluekoordinaattori
p. 0400 274 823
harri.jukkala@ehyt.fi

Länsi-Suomi

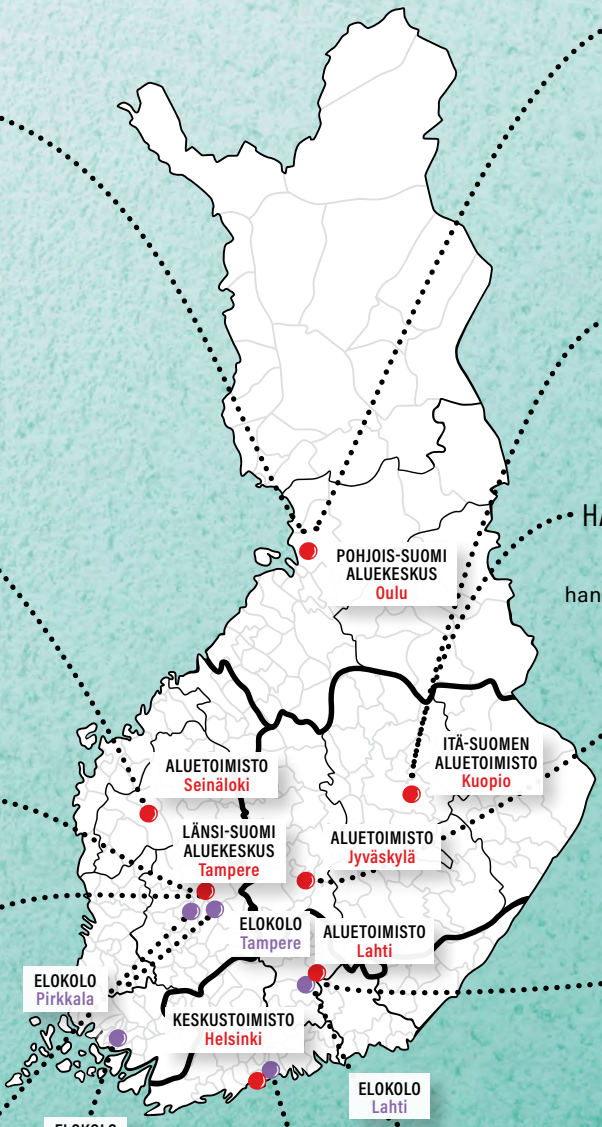
MIIA HIETANIEMI
aluekoordinaattori
p. 050 571 4818
miia.hietaniemi@ehyt.fi

ANNE MIKKOLA
aluekoordinaattori
p. 044 055 9920
anne.mikkola@ehyt.fi

EMMI SIIRTONEN
kohtaamispaikkakoordinaattori
Mielikahvila
p. 050 354 1695
emmi.siirtonen@ehyt.fi

RIITTA SATTILAINEN
aluetyöntekijä
Tampereen ja Pirkkalan Elokolot
p. 050 407 1044

LIISA ÄYRÄS
aluetyöntekijä
Turun Elokolo
p. 040 455 2874
liisa.ayras@ehyt.fi



Etelä-Suomi

HELI VAIJA
aluekoordinaattori
p. 044 510 0228
heli.vaija@ehyt.fi

JUKKA SUOMILAMMI
aluetyöntekijä
Lahden Elokolo
p. 0400 252 511
jukka.suomilammi@ehyt.fi

MIKA MIKKONEN
aluetyöntekijä
Helsingin Elokolot
p. 040 593 5305
mika.mikkonen@ehyt.fi

KOHTAAMISPAIKKAPÄIVÄT 2021

EJY

Kohtaamispaikkapäivät 2021 Espoossa

VALTAKUNNALLISET Kohtaamispaikkapäivät järjestetään Espoossa 21.–22.4.2021. Vuoden 2021 Kohtaamispaikkapäivien pääjärjestäjänä toimii EJY ry.

Lisätietoa:
www.ejy.fi/kohtaamispaikkapaivat-2021/

Someviestintäkoulutus jäsenyhdistyksille

EHYT järjestää tiistaina 2.3.2021 klo 17 yhdistysten viestintätaitojen tukemiseen koulutuksen sosiaalisen median hyödyntämisestä yhdistyksen toiminnassa. Erityisesti keskitytään Facebookin tehokkaaseen käyttöön.

Koulutus on suunnattu ensisijaisesti EHYT ry:n jäsenyhdistyksille, mutta mukaan voivat osallistua myös muut yhdistystoimijat. Koulutus järjestetään Teams-alustalla ja aikaa on varattu myös kysymyksille ja keskustelulle.

Lue lisää ja ilmoittaudu mukaan:
www.ehyt.fi/tapahtuma/sosiaalinen-media-yhdistyksen-kaytossa/

Ensihuoli-verkkokoulutukset

Ensihuoli-koulutus tarjoaa valmiuksia päihteidenkäytöstä tai pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen.

ENSIHUOLI-KOULUTUKSESSA opitaan puhumaan vaikeista asioista kunnioittavalla tavalla, toista rohkaisemalla ja tukemalla. Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikille. Kohderyhmänä ovat henkilöt, jotka kaipaavat välineitä arkipäivän päihdehaittojen ja niistä syntyneen huolen kohtaamiseen ja puheeksiottoon ihmisenä ihmiselle. Lisäksi koulutukseen voivat osallistua kaikki, joita kiinnostaa mahdollisuus toisten auttamisesta ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoiminnassa.

Koulutuksen tavoitteena on oppia tunnistamaan huoli ja löytää keinoja huolen ilmaisuun sekä antaa käytännön työkaluja lähipiirissä havaittuihin päihdehaittoihin puuttumiseen ja puheeksiottoon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Koulutuksen sisällöt ovat sovellettavissa myös pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen.

Tiedot tulevista koulutuksista EHYTin tapahtumakalenterista
www.ehyt.fi/tapahtumat

Jäsenkahvit Teamsissa

Keväällä 2021 kasvokkaisten kohtaamisten ollessa vielä rajoitettuja järjestämme joka kuukausi vapaamuotoisen jäsentapaamisen, jäsenkahvit, johon kutsumme kaikkia EHYTin jäsenyhdistysten toimijoita mukaan keskustelemaan, tapaamaan tuttuja ja vaihtamaan ajatuksia.

Jäsenkahvit järjestetään Teams-sovelluksella. Joka kuussa kahvihetkellä on jokin ajankohtainen aihe, mutta tilaa jätetään kuitenkin myös kuulumisten vaihdolle ja muulle keskustelulle. Toivomme kohtaavamme langoilla mahdollisimman paljon tuttuja, ja uusien kasvojen kohtaaminen ilahduttaa myös aivan erityisesti!

Ajankohtaiset tiedot koulutuksista ja tapahtumista EHYTin tapahtumakalenterissa

www.ehyt.fi/tapahtumat

Maailman terveyspäivä 7.4.

YK:n maailman terveyspäivää vietetään joka vuosi 7.4., jotta tietoisuus terveysongelmista sekä hyvinvoinnin parantamisesta lisääntyisi. EHYTin jäsenyhdistyksissä Maailman terveyspäivää voi juhlistaa esimerkiksi alkoholittoman pop-up drinkkibaarin merkeissä.

KILPISJÄRVI
ELÄMYKSELLINEN
LIIKUNTAJUHANNUS

Kilpisjärven liikuntajuhannus 2021

Kunnon Elämä ry yhteistyökumppaneineen järjestää 24.–27.6.2021 perinteikkään liikuntajuhannustapahtuman Enontekiön Kilpisjärvellä. Ohjelmassa juhannushiihto sekä muuta liikunnallista kisailua.

Lisätietoa: www.kunnonelama.fi

Tiedustelut ja ilmoittautumiset:
antti.honkonen@hotmail.fi,
puh. 040 529 5283

SOSTE TALK! 2021
13.–14.4.2021

SOSTEtalk!

Virtuaalitapahtumana 13.–14.4. järjestettävä SOSTEtalk! on ammattilaiset ja päättäjät yhdistävä monipuolinen koulutus- ja seminaaritapahtuma. Tapahtuma tarjoaa ajankohtaisia ja tulevaisuutta ennakoivia sosiaali- ja terveysalan sisältöjä ja yhteiskunnallisia teemoja. Ohjelma koostuu puheenvuoroista ja koulutuksista sekä virtuaalinäyttelystä. Osallistumismaksut alkaen 165 €/hlö.

Lisätietoja: www.soste.fi

Tervetuloa vuoden kiinnostavimmille ammattilaispäiville!

PÄIHDE PÄIVÄT

RUSMEDELSDAGARNA

PÄIHTEET, MIELI JA NUORTEN HYVINVOINTI

Päihdepäivät verkossa 19.–20.5.2021

Kevään 2021 tapahtuma järjestetään kokonaan verkossa. Suomen suurimmassa päihdeaiheisessa koulutus- sekä messutapahtumassa on tänä vuonna luvassa monipuolinen seminaariohjelma. Aiheina mm. traumainformoitu kohtaaminen, päihteiden puheeksiotto, rahapelihaittojen ehkäisy ja nuorten mielenterveys.
Osta lippusi viimeistään 10.5.

Päihdepäivillä on myös maksutonta ohjelmaa. Maksuton ohjelma julkaistaan verkkosivuilla kevään aikana. Maksuttomaan ohjelmaan ei tarvitse ilmoittautua ennakkoon.
Tervetuloa!

Lipunmyynti ja ohjelma: päihdepäivät.fi

EPT
EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN JÄRJESTÖVERKOSTO

EHYT

mieli
mieli.fi

#päihdepäivät