

EHYT *järjestö*

3

20.9.2023

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

MITEN KANSANTERVEYS NÄKY HALLITUSOHJELMASSA? S. 4-5



Mitä jos lapseni kohtaa
päihteitä käyttävän
aikuisen? s. 8

Suuntaa
tulevaisuuteen
Elokolosta s. 6-7

Sanat ja teot

Pääministeri Petteri Orpon kesäkuussa julkistettuun hallitusohjelmaan on kirjattu toimeenpantavaksi päihdepoliittisen sääntelyn purkua tavalla, joka siirtää päihdepolitiikan painopistettä sosiaali- ja terveystaloudellista kohti elinkeino- ja kilpailupolitiikkaa. Sanaa ennaltaehkäisy on käytetty hallitusohjelmassa useasti, mutta esimerkiksi ehkäisevän päihdetyön vahvistamiseen keskittyvät toimet puuttuvat.

Yhteiskuntatasolla ennaltaehkäisyä voidaan toteuttaa tutkimustiedon mukaan tehokkaimmin vaikuttamalla alkoholin saatavuuteen, hintaan ja markkinointiin. Kansanterveysjärjestöjen toiveiden vastaisesti hallitus on kuitenkin tuomassa vahvemmat enintään 8 prosenttiset käymisteitse valmistetut alkoholijuomat ruokakauppoihin ja mahdollistamassa alkoholijuomien kotiinkuljetuksen. Väkevien verotusta korotetaan hieman, mutta samalla eniten kulutetun juomaryhmän, eli oluen verotusta aiotaan laskea 25 miljoonalla eurolla.

Näiden toimien lisäksi hallitus haluaa selvittää viinien myynnin vapauttamista, mikä johtaisi lopulta nykyisen yksinoikeuteen perustuvan vähittäismyyntijärjestelmän purkautumiseen ja vahvojen alkoholijuomien myyntipisteiden kasvuun nykyisestä 370:sta potentiaalisesti jopa 17-kertaiseksi 6400:aan.



Painetta edellä mainittuun yhä laajempaan alkoholin saatavuuden lisäämiseen on syntynyt kaupan alan vahvan lobbauksen ajamana. Ennen vaaleja kaupan ala kampanjoi näkyvästi viinien ruokakauppamyynnin puolesta omissa myymälöissään ja lehtien etusivuilla. Todistetusti markkinointiin ja vaikuttamiseen käytettiin vähintään satoja tuhansia euroja, vaikka tarkkaa kokonaissummaa onkin vaikea tietää. Kauppa ei julkista vaikuttamistyöhön käytettyjä taloudellisia panostuksiaan.

Alkoholin saatavuuden lisäämisen ohella hallitusohjelmassa linjataan nikotiinipussien tuomisesta pysyvästi ruokakauppoihin ja kioskeihin. Tämä muuttaa tupakkapolitiikan pitkäaikaisesta linjaa, jonka tavoitteena on aiemmin ollut tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppuminen.

Suomessa toimii ainoastaan kolme päivittäistavarakaupan ketjua, joiden konsernitason vuosittainen liikevaihto lähentelee jo 30 miljardia euroa. Suomessa toimiala on maailman keskittynein. Korona-aika on lisännyt kaupan liikevoittoja ja päihdepoliittisesti on erityisen surullista, että yhteiskuntavastuu on unohdettu: nyt lisävoittoja haetaan nimenomaan alkoholista ja nikotiinista.

Samalla kun pähteiden saatavuutta lisätään, aiotaan ennaltaehkäisevää työtä ja tukea tarjoavilta sosiaali- ja terveysalan järjestöiltä leikata 100 miljoonaa euroa vuonna 2027. Leikkaukset lisäävät suomalaisten terveys- ja hyvinvointiongelmia ja näkyisivät erityisesti kaikkein haavoittuvassa asemassa olevien ihmisten arjessa.

Valitun päihdepoliittisen linjan kyseenalaistamiseen tarvitaan kaikkia kansalaisia. Järjestöjen toiminnasta leikkaamalla ja pähteiden saatavuutta lisäämällä ei luoda työtä eikä terveyttä.

Juha Mikkonen

EHYT ry:n toiminnanjohtaja



ALUKSI

02 Pääkirjoitus

02 Sisällys

03 Päihdetyön uutisia



EHYT Järjestö on Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n julkaisu jäsenyhdistyksille ja vapaaehtoisille. EHYT ry on valtakunnallinen asian- ja kansalaisjärjestö, joka ehkäisee toiminnallaan alkoholista, nikotiinituotteista, huumausaineista ja pelaamisesta aiheutuvia haittoja.

VASTAAVA TUOTTAJA: Nikki Pesonen

TOIMITUS: Reetta Paavilainen, Nikki Pesonen ja Soile Törrönen

PÄÄTOIMITTAJA: Jiri Sironen

JUTTUIDEAT, PALAUTE JA OSOITTEENMUUTOKSET: nikki.pesonen@ehyt.fi

ULKOASU: Sanna Pyykkö / Sopiva Design

KANNEN KUVA: Soile Törrönen

JULKAISUJA: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Förebyggande rusmedelsarbete EHYT rf, Elimäenkatu 17-19, 00510 Helsinki

PAINO: Suomen Uusiokuori Oy

NUMERO 3/2023

ISSN 2342-902X (painettu)

ISSN 2342-9038 (verkkojulkaisu)

ILMESTYMINEN: Seuraava lehti ilmestyy 29.11.



TEEMA

- 04** Hallitusohjelmassa halutaan muuttaa suomalaista kansanterveysajattelua
- 06** Elokolossa työskentely antoi suuntaviivat tulevaisuuteen
- 08** Kaupungilla näkyvästä päihtedikäytöstä kannattaa puhua lapsen kanssa
- 09** Kolumni

SEURAA EHYT RY:TÄ SOSIAALISESSA MEDIASSA



facebook.com/ehytry



twitter.com/EHYTry



IG Ehyt_ry



youtube.com/user/ehytry



slideshare.net/EHYT



LinkedIn ehkäisevä-päihdetyö-ehyt-ry

Kirsi Mäki @maki_kirsi 15. elokuuta
Päätöksentekijöiden tehtävänä on ajaa yhteiskunnan kokonaisetua, ei kasvattaa yksittäisen elinkeinosektorin, kuten esimerkiksi kaupan, voittoja suomalaisten terveyden kustannuksella.

#alkoholipolitiikka #sote

JÄRJESTÖ

- 10** Julkaisut
- 11** Työkalupakki
- 12** Henkilökuva
- 13** Kuulumisia kentältä
- 14** Järjestötoiminnan ajankohtaiset
- 16** Uutisia
- 17** EHYT ry ympäri Suomen
- 18** Koulutukset
- 19** Tapahtumat



Alkoholipolitiikan pitää olla ensi sijassa terveystalitiikkaa

Alkoholinkäytöstä aiheutuu mittavia haittoja yksilölle, yhteisöille ja yhteiskunnalle. Alkoholin kuluksen tiedetään olevan yhteydessä ainakin 200 sairauteen, kuten syöpäsairauksiin, sydänsairauksiin, maksasairauksiin ja verenpainetautiin.

Alkoholi on merkittävimpiä ennenai-kaisten kuolemien aiheuttajia. Suomessa on kuollut vuosien 2011–2021 aikana lähes 20 000 ihmistä alkoholiperäisiin tauteihin ja tapaturmisiin alkoholimyrkytyksiin. Esimerkiksi onnettomuuksien ja syöpien aiheuttamat kuolemat, joissa alkoholi on ollut vaikuttavana tekijänä, eivät ole tilastossa mukana. Lisäksi alkoholi voi sekä aiheuttaa että syventää mielenterveysongelmia.

Alkoholia runsaasti käyttävän lähiympäristö voi kärsiä alkoholihaitoista. On arvioitu, että Suomessa 65 000–70 000 lasta elää perheessä, jossa vähintään toisella vanhemmalla on vakava päihdeongelma. Työyhteisöissä työntekijän haitallinen alkoholinkäyttö heikentää työtehoa ja työn tuottavuutta.

Sosiaali- ja terveyspalvelut kantavat suurta taakkaa päihdehaittojen vuoksi. Alkoholin käyttö on yhä useammin pääsyynä tai vähintään merkittävänä taustasyynä terveydenhuollon vastaanotto- ja hoitokäynneillä.

Valtion tehtävänä on vähentää sote-sektorin kuormitusta. Sen tulee tehdä päätöksiä, joilla vältettävissä olevat sairaudet ja ennenaikaiset kuolemat saadaan laskuun. Samalla väestön työkykyä pitää parantaa, jotta hyvinvointiyhteiskunnan rahoitus voidaan turvata ja Suomi pysyy kilpailukykyisenä maana.

Tästä syystä valtiolle alkoholipolitiikan tulee olla ensisijaisesti terveystalitiikkaa eikä elinkeinopolitiikkaa.

Päätöksentekijöiden pitäisi on ajaa yhteiskunnan kokonaisetua, ei kasvattaa yksittäisen elinkeinosektorin, kuten esimerkiksi kaupan, voittoja suomalaisten terveyden kustannuksella.

”Nykyisen alkoholia koskevan lainsäädännön epäselvyyksiä kannattaa varmasti selkeyttää, mutta alkoholipolitiikan ohjaus kuuluu sosiaali- ja terveysministeriölle. Tämän pitäisi olla itsestään selvää vastuulliselle päättäjälle,” sanoo EHYT ry:n toiminnanjohtaja **Juha Mikkonen**.



Hallitusohjelmassa halutaan muuttaa suomalaista kansanterveysajattelua

Teksti: Juha Mikkonen ja Jiri Sironen

Kuva: Jukka Rapo / EHYT ry

Pääministeri Petteri Orpon hallitus aloitti 20.6. lähes kaksi kuukautta kestäneiden neuvottelujen jälkeen. Kokoomuksen, perussuomalaisten, Suomen ruotsalaisen kansanpuolueen ja kristillisdemokraattien 250 sivuinen ohjelma ”Vahva ja välittävä Suomi” sisältää ison joukon muutoksia, jotka koskevat EHYT:n toimintakenttää. Käymme läpi ohjelman keskeiset asiat, joita jokaisen ehkäisevän päihdetyön toimijan on syytä seurata.

HALLITUSOHJELMASSA puhutaan ehkäisevän työn tärkeydestä. Ohjelmassa muun muassa todetaan, että ”mielenterveys- ja päihdeongelmien ehkäisy ja hyvä hoito ovat tärkeitä sekä kansan-

terveyden että kansantalouden näkökulmasta.” Käytännössä ainoa panostus on 9 miljoona euroa ”Kansallisen terveys- ja hyvinvointiohjelman” toteuttamiseen. Tämä 2 miljoonan vuosibudjetilla

toimiva ohjelma olisi toki hyvä, mutta kokonaisuutta tarkastellessa täysin riittämätön panostus. Vertailun vuoksi sosiaali- ja terveysministeriön toiminnasta ollaan leikkaamassa hallituskaudella 48

miljoonaa, sote-palveluista noin 1,3 miljardia ja sosiaaliturvasta yli miljardi. Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuksia ollaan leikkaamassa 100 miljoonalla eurolla vuodesta 2027 alkaen.

Käytännössä painopistettä ollaan siirtämässä ongelmien ennaltaehkäisyä korjaavaan työhön. Ehkäisevää päihdetyötä ei varsinaisesti edes mainita hallitusohjelmassa. Ainoa maininta siitä on lauseessa ”kiinnitetään erityistä huomiota ehkäisevään mielenterveys- ja päihdetyöhön lasten ja nuorten toiminnassa.” Nuorisoa kohderyhmänä painotetaan myös kirjauksessa ”kiinnitetään erityistä huomiota nuorten huumeidenkäytön ehkäisyyn” sekä kirjauksessa laatia laaja-alainen toimenpideohjelma nuorten syrjäytymisen ehkäisemiseksi, hyvinvointivajeen ja mielenterveyden ongelmien paikkaamiseksi.

Muutokset alkoholipolitiikkaan

Alkoholipolitiikan painotusta siirretään sosiaali- ja terveyspolitiikasta elinkeino- ja kilpailupolitiikkaan.

Nopeimmin on etenemässä lainsäädäntö, jotta ”enintään 8 prosenttia alkoholia sisältäviä käymisteitse valmistettuja juomia voi myydä päivittäistavarakaupoissa.” Lisäksi ”mahdollistetaan myös Alkolle ja kotimaisille vähittäismyyntiluvallisille toimijoille alkoholin verkkokauppa sekä muut jakeluun ja noutoon perustuvat vähittäismyyntikonseptit.” Oluen verotusta kevennetään 25 miljoonalla eurolla ja väkevien sekä viinien verotusta kiristetään 40 miljoonalla.

Halukkuutta olisi ollut isommillekin muutoksille. Nyt ne toteutuvat kuitenkin ”vain” kahtena selvityksenä: ”Tehdään puoliväliriiheen mennessä selvitys 15 prosentin vahvuisten viinien myynnin vapauttamisesta STM:n ja TEM:n yhteistyönä.” ja ”Riippumaton selvitys alkoholipolitiikan sääntelyn siirtämisestä sosiaali- ja terveysministeriöstä työ- ja elinkeinoministeriöön.”

Muutokset nikotiinipolitiikkaan

Nikotiinipolitiikassa suurin muutos tulee nikotiinipussien myynnin sal-

limisestä vähittäistavarakaupoissa. ”Nikotiinipussit otetaan tupakkalain soveltamisalan piiriin ja niiden myynti sallitaan noudattaen niille asetettuja sääntöjä, joilla pyritään ehkäisemään nuorisokäyttöä, harmaatuontia ja laiton kauppaa sekä torjumaan järjestäytyntä rikollisuutta”.

Tupakkaveron kiristämällä suunnitellaan kerättäväksi +100 miljoonaa ja nikotiinipussien verottamisella +50 miljoonaa euroa.

Muutokset rahapelipolitiikkaan

Rahapelipolitiikassa ollaan siirtymässä kohti osittaista lisenssimallia. Hallitus on uudistamassa Suomen rahapelijärjestelmää ”avaten sitä lisenssimallilla kilpailulle viimeistään 1.1.2026.” Hallituksen ”tavoitteena on ehkäistä ja vähentää pelaamisesta aiheutuvia terveydellisiä, taloudellisia ja sosiaalisia haittoja sekä parantaa rahapelijärjestelmän kanavointiastetta -- Lisenssijärjestelmän piiriin kuuluisivat lähtökohtaisesti online-kasinopelit ja online-vedonlyönti.”

Rahapelipolitiikan osalta löytyy ymmärrystä myös haittojen ehkäisemiselle ja vähentämiseksi: ”Puututaan ylivelkaantumiseen ja rahapelihaittoihin varhaisessa vaiheessa.” ”Selvitetään pelikoneiden siirtämistä erillisiin valvottuihin tiloihin.” ”Mahdollistetaan kuluttajalle pelaamisen eston hankkiminen yhdeltä alustalta.” ”Varmistetaan rahapelihaittojen ehkäisemiseen riittävät resurssit.”

Taloudellisia panostuksia rahapelihaittojen ehkäisyyn ei kuitenkaan esitetä.

Paradigman muutoksia ja ristiriitaisuuksia

Hallitusohjelmaan on kirjattu toimeenpantavaksi päihdepoliittisen sääntelyn purkua tavalla, joka siirtää päihdepolitiikan painopistettä sosiaali- ja terveyspolitiikasta kohti elinkeino- ja kilpailupolitiikkaa.

Nyt on pidettävä huolta siitä, että selvitykset viinien myynnin vapauttamisesta ja Alkon omistajaohjauksen siirtämisestä työ- ja elinkeinoministeriöön jäävät vain selvityksiksi. Viinien myynnin vapauttamiselle ei ole myös-

kään kaikkien hallituspuolueiden tukea. Yhtä lailla on tärkeä tiedostaa, että viinien vapauttaminen johtaisi todennäköisesti myös väkevien alkoholijuomien myynnin laajentumiseen ja nykyisen yksinoikeusjärjestelmän murentumiseen.

Hallitusohjelmassa linjataan nikotiinipussien tuomisesta pysyvästi ruokakauppoihin ja kioskeihin. Nikotiini on voimakkaan riippuvuuspotentiaalinen tuote. Nyt tuotteita käyttävät nuoret, jotka eivät ole koskaan tupakoineet, mutta muodostaneet vahvan riippuvuuden uusilla nikotiinutuotteilla.

Tupakkalain 1. pykälässä todetaan lain tavoitteeksi tupakka- ja nikotiinutuotteiden käytön loppuminen. Hallitus ottaa toimillaan askeleen päinvastaiseen suuntaan ja täten muuttaa nikotiinipolitiikan pitkäaikaista linjaa.

Rahapelipolitiikassa edistetään kilpailun avaamista lisenssimallin kautta tarkan päivämäärän kera, vaikka toisaalta todetaan, että ”lisenssimallin käyttöönoton tulee perustua huolelliseen selvitystyöhön uudistuksen yhteiskunnallisista vaikutuksista ja erityisesti sen vaikutuksista rahapelihaittojen esiintyvyyteen.”

Huumausaineista hallitusohjelma on toisaalta hyvin lyhytsanainen. Siinä todetaan vain, että ”kiinnitetään erityistä huomiota nuorten huumeidenkäytön ehkäisyyn ja nuorten huumeidenkäytön vähentämiseen. Arvioidaan erikseen hallituskauden aikana tarvittavat lisätoimet” ja että erikseen määritellään ”nuorten huumeidenkäytön vähentämistä tukevat toimet.”

Sanaa ennaltaehkäisy käytetään hallitusohjelmassa, mutta muun muassa ehkäisevän päihdetyön vahvistamiseen keskittyvät toimet ja resurssit puuttuvat. Järjestöjen on vaikutettava siihen, että järjestöjen avustusleikkaukset perutaan, Kansalliseen terveys- ja hyvinvointiohjelmaan sisällytetään ehkäisevän työn näkökulma ja että Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelmaa jatketaan vuoden 2025 jälkeenkin.

Ehkäisevän päihdetyön järjestöillä on edessään paljon vaikuttamistyötä.



ELOKOLOSSA TYÖSKENTELY ANTOI SUUNTAVIIIVAT TULEVAISUUTEEN

Teksti ja kuva: Anette Sundström

Aija Sulunsilta sai pitkään toivomansa työpaikan Tampereen Elokolosta. Työkokemus antoi suuntaa siihen, millaisessa työssä hän halua tulevaisuudessa toimia.

Elokolo-kohtaamispaikat ovat tärkeitä arjen rytmittäjiä monille kävijöille. Ne tarjoavat paikan, jossa jokainen voi kokea olevansa osa yhteisöä ja tulevana arvostetuksi ja kohdatuksi omana itsenään.

Tämän lisäksi EHYT:n Elokolot toimivat väli-työmarkkinana työllistäen vuosittain toistakymmentä henkilöä palkkatuen avulla. Elokolot tarjoavat myös mahdollisuuden työelämään tutustumiselle eli työkokeilulle, vapaaehtoistyölle

ja opiskelijoiden harjoittelujaksolle.

Parhaimmillaan työkokemus Elokolossa vahvistaa työntekijän näkemystä omasta ammatillisesta identiteetistään ja auttaa tätä hahmottamaan tulevaisuuden selkeämmin ja varmemmin. Tällaisen kokemuksen sai Tampereen Elokolossa palkkatukityössä työskennellyt Aija Sulunsilta, joka jatkoi palkkatukijakson jälkeen toiminnanohjaajan kesäloimasijaisena.

“Olin ennen tänne tuloa vuosia kotona, koska halusin olla



lasten kanssa. Se oli oma valintani, ja olen ylpeä siitä. Kun sitten lähdin haakeutumaan takaisin työelämään, niin paikan löytäminen ei ollut mikään itsestäänselvyys.”

Sulunsilta kertoo työllistymisen olleen hankalaa, koska hän oli arvottanut perhe-elämän esimerkiksi teknologian kehityksen seuraamisen edelle. Työnhaun kannalta ratkaiseva käänne tapahtui, kun työllisyyden kuntakokeilun kautta hänelle löydettiin työpaikka Tampereen Elokolosta.

“Tiesin heti, että tämä voisi olla minun paikkani, koska täällä on kohtaamisia. Ja sitten kun tulin käymään täällä, niin Riitta [Sattilainen, toiminnanohjaaja] tuntui heti vastaanottavai-

selta, lämpimältä ja avoimelta. Henkilökunta oli rennonoloista ja kävijät omia itsejään. Itselle tuli fiilis, että voisin olla hyvä lisä tänne.”

Koulutukseltaan Sulunsilta on sosiaaliohjaaja, mutta hän ajattelee, että kohtaamispaikkatyössä koulutustaustaa merkityksellisempää on se, mitä ihminen haluaa ja uskaltaa itsestään antaa.

“Tämän maailman meininki on se, että koulutukselle annetaan arvostus, mutta se ei kerro mitään siitä, osaako kurssit suorittanut henkilö olla ihmisten kanssa.”

Kävijöiden kuunteleminen etusijalla

Kun Sulunsilta aloitti työt Elokolossa, hän halusi heti luoda itsevarmuutta ympärillään oleviin ihmisiin ja esimerkiksi vahvistaa opiskelijoiden ja muiden työntekijöiden työelämäuskallusta.

”On tärkeää, että työyhteisön sääntöjä selvennetään uusille työntekijöille, mutta silti niitä ei pidä sanella. Olen omalla toiminnallani halunnut häivyttää pakon, että aina pitäisi toimia tiettyjen käytäntöjen mukaan. Olen halunnut rohkaista muita olemaan omia itsejään. Yksinkertaisena esimerkkinä vaikkapa kahvia voi kukin keittää omalla tavallaan.”

Omiksi vahvuusikseen Sulunsilta mainitsee ihmisten kohtaamisen ja heidän kipupisteidensä tunnistamisen. Hänen työotettaan onkin kuluneen reilun vuoden aikana leimannut vahvasti Elokolon kävijöiden kuunteleminen ja auttaminen.

”Olen itse käynyt läpi pitkän tien ja oppinut hyväksymään sen, kuka olen. Olen oppinut, että kipein kasvu tapahtuu silloin, kun on yksin. Silloin tutustuu aidosti omaan itseensä. Olenkin auttanut myös kävijöitä sanoittamaan tunteitaan ja lohduttanut, että niitä voi kipuillakin, sillä kasvaminen kuuluu asiaan.”

Sulunsilta on niin ikään antanut kävijöille konkreettisia vinkkejä siihen, miten vaikeista tilanteista voi selvitä.

”Olen herätellyt kävijöitä, etteivät he syyllistäisi itseään tai jotakuta toista, vaan tarkastelisivat sen sijaan, miltä tilanne näyttää ja mitä siitä pitäisi hoksata.”

”Elokolo on ollut lempeä työympäristö”

Elokolon vuorovaikutteinen ja ihmisläheinen toimintakulttuuri ja toiminnanohjaajan tuki mahdollistavat työntekijöille omien vahvuuksien tunnistamisen, löytämisen ja hyödyntämisen.

Kävijöiden kanssa käytyjen keskustelujen kautta Sulunsilta on saanut onnistumisen kokemuksia itsekin.

”Olen ilahtunut omassa työssäni siitä, että olen pystynyt perkaamaan kävijöiden huonoja muistoja pois ja tuottamaan korvaavia kokemuksia.”

Sulunsillasta ja kävijöistä onkin tullut reilun vuoden aikana tärkeitä toisilleen.

”On palkitsevaa kuulla, että jotkut ovat tulleet tänne ihan minun takiani. Tuntui haikealta, kun palkkatukiaika alkoi vähetä, mutta huojennukseksi sain sitten kuulla, että minulla on mahdollisuus jäädä vielä toiminnanohjaajan kesälomasijaiseksi.”

Sulunsillan mielestä EHYT on ollut rohkea ottaessaan palkkatukityöntekijöitä ja opiskelijoita erilaisista taustoista. Hänelle itselleen aika Elokolossa on antanut suuntaviivat sille, mitä hän tulevaisuudeltaan haluaa.

”EHYTillä on ollut paljon annettavaa, ja se on ollut hieno asia. Työympäristö on ollut lempeä. Suurin toiveeni on, että jatkossa työni pitäisi sisältää koneella istumisen sijaan aitoja kohtaamisia, joissa pystyisin jakamaan tietoutta siitä, että elämä kantaa ja että kannattaa uskaltaa elää.”

Sulunsilta kokee, että EHYTissä on hioutunut myös tarkempi ajatus siitä, kenen kanssa hän haluaisi olla työelämässä tekemisissä.

”Kokisin, että nuorten kanssa työskentelyä kohtaan minulla on aina ollut mielenkiintoa ja että heille pystyisin tarjoamaan korjaavia liikkeitä. Nuori mieli on taipuisampi ja nuorilla on mahdollisuuksia mennä hyvään. Monilta on vain saattanut puuttua se kuuntelija. Ylipäätään luotan kuitenkin siihen, että sellaiset ihmiset tulevat luokseni, joiden kuuluukin tulla.”



KAUPUNGILLA NÄKYVÄSTÄ PÄIHTEIDEN KÄYTÖSTÄ KANNATTA APUHUA LAPSEN KANSSA

Teksti: Heini Kärkkäinen

Kuva: Jukka Rapo / EHYT ry

Oletko sinä nähnyt päihtyneen ihmisen kaupungilla? – Todennäköisesti on lapsesikin. Avoin keskustelu auttaa lasta tunnistamaan ja välttämään turvattomia tilanteita.

MONI AIKUINEN voi ajatella, ettei päihteiden käytöstä tarvitse puhua vielä pienille lapsille. Taustalla voi olla halu suojella lapsia ja aihe voi tuntua myös haastavalta. Lapsen elinpiirin ja kokemusmaailman laajentuessa on myös tästä ilmiöstä tärkeää keskustella. Päihtyneen tai sekavasti käyttäytyvän ihmisen kohtaaminen voi herättää lapsessa hämmennystä tai pelkoa.

Lapsi tarvitsee tietoa ja ymmärrystä siitä, miten toimia erilaisissa tilanteissa itseään suojellen. Kun asioista on etukäteen puhuttu, lapsi pystyy helpom-

min tunnistamaan ja välttämään turvattomia tilanteita. Voit yhdessä oman tai lähipiiriin kuuluvan lapsen kanssa pohtia, miten lapsi voi tunnistaa turvattoman tilanteen ja miten hän voi reagoida siihen.

Rohkaise lasta pyytämään apua

On tärkeää opettaa lapselle, että hänellä on oikeus sanoa ei, jos jokin tilanne tuntuu hänestä epämuikavalta tai pelottavalta. Kannusta lasta luottamaan omiin vaistoihinsa ja lähtemään pois

tilanteista, jotka tuntuvat turvattomilta. Lapsi voi esimerkiksi vaihtaa kadun puolta, kulkea toista reittiä tai vaihtaa paikkaa julkisessa kulkuvälineessä.

Rohkaise lasta pyytämään apua lähellä olevilta aikuisilta tai tarvittaessa soittamaan hätänumeroon, jos joku käyttäytyy uhkaavasti. Lapselle on hyvä korostaa myös, että ikävistä tilanteista on aina tärkeää kertoa turvallisuudelle aikuiselle. Voitte pohtia yhdessä, ketkä ovat turvallisia aikuisia lapsen elämässä.

Puhuminen lisää ymmärrystä

Kysy lapsen menoista ja päivän tapahtumista. Avoin keskusteluyhteys luo lapselle mahdollisuuden kertoa askarruttavista asioista ja vahvistaa luottamusta. Näin lapsi ei jää yksin huolensa kanssa.

Päihhteistä puhuminen ei tarkoita pelottelua, vaan tarjoaa mahdollisuuden käsitellä aihepiiriä turvallisessa ympäristössä. Päihderiippuvuuden selittäminen ikätasolle sopivalla tavalla auttaa lasta ymmärtämään erilaisia ihmisiä ja elämäntilanteita. Lapselle voi kertoa päihderiippuvuuden olevan sairaus, joka vaikuttaa ihmisen toimintaan. Samalla on tärkeää välittää lapselle viestiä siitä, että päihderiippuvuudesta voi myös toipua hoidon avulla.

Lapset oppivat paljon aikuisten esimerkistä, joten aikuisten omat asenteet ja käytös ovat merkittävässä roolissa. Omien tunteiden tunnistaminen ja tiedostaminen on tärkeää. Aikuisen rauhallisuus luo lapselle turvallisuuden tunnetta ja antaa mallin, miten hankalilta tuntuviin tilanteisiin voi suhtautua.

Vinkit keskustelun tueksi

Lapset tarkkailevat ympäristöään ja huomaavat asioita, joihin aikuiset eivät välttämättä kiinnitä huomiota. Huomaa lapsen tunteet, häntä ihmetyttävät tilanteet ja selitä niitä hänelle.

Anna lapsen kertoa päivän tapahtumistaan, ajatuksistaan ja tunteistaan avoimesti. Ole kiinnostunut siitä, millaisia tilanteita lapsi on reiteillään kohdannut ja kysy, mitkä asiat voivat tuntua pelottavalta. On tärkeää, ettei lasten pelkoja vähätellä, sillä pelot ovat lapsille todellisia.

Avaa keskustelu kysymällä, mitä lapsi tietää päihhteistä. Pienemmälle lapselle voit kertoa, että alkoholi on aikuisten juoma, jota jotkut käyttävät rentoutukseen, kun taas hieman vanhemmalle lapselle voi avata laajemmin päihhteiden vaikutuksia ja riskejä terveyden ja riippuvuuden näkökulmasta.

Iästä riippumatta lapsen on tärkeää tietää, että päihhteiden runsas käyttö voi saada ihmisen käyttäytymään arvaamattomasti, minkä vuoksi päihtynyt henkilö kannattaa aina kiertää ja kertoa tilanteesta turvalliselle aikuiselle.

Tutustu Kaupunki kuuluu kaikille -hankkeen materiaaleihin: www.ehyt.fi/kaupunki-kuuluu-kaikille.



Kolumni

Miksi haluan tehdä ehkäisevää päihdetyötä?

Olen tehnyt ehkäisevää päihdetyötä jo useammassa tehtävässä. Aloitin EHYT ry:n Aikuiset-osaston osastopäällikkönä huhtikuun alussa. Siirryin tehtävään EHYT:n Nuorisotalon osaamiskeskustoiminnasta. Aiemmin olen työskennellyt kunnissa ja järjestöillä sosiaali- ja terveysalalla erilaisissa kehittämis- ja johtotehtävissä. Koulutustaustaltani olen terveystieteiden maisteri, ratkaisukeskeinen lyhytterapeutti ja merkonomi.

Haluan tehdä ehkäisevää päihdetyötä, koska näen siinä valtavasti mahdollisuuksia. Alkoholilla on merkittävä rooli suomalaisessa kulttuurissa, juhlassa, perinteissä ja arjessa. Tästä aiheutuu paljon haittoja väestölle, niin alkoholia käyttäville itselleen kuin heidän läheisilleenkin. Haluan olla luomassa hyvinvointia ja sellaisia edellytyksiä, joissa alkoholi tai joku muu päihde ei ole ainoa ihmisiä yhdistävä tekijä. Pidän kuitenkin tärkeänä sitä, että emme arvostele kanssaihmiä heidän valinnoistaan. Jos ihminen haluaa pohtia omaa päihhteidenkäyttöään, niin silloin meillä on oltava siihen välineitä ja tukea tarjolla.

Ehkäisevä päihdetyö kiinnostaa minua myös sen vuoksi, että tässä työssä asioita katsotaan pitkäaikaisten vaikutusten näkökulmasta. Ongelmia ja haittoja on aina helpompi ehkäistä etukäteen kuin ratkaista tilanteita, jotka ovat saaneet kehittyä pitkään. Meidän työmmme EHYTillä onkin havainnollistaa päihhteiden käytön vaikutuksia yksilöille ja yhteiskunnalle pitkällä aikavälillä. Monilla pienillä teoilla voidaan ehkäistä haittoja etukäteen. Tämä on sekä inhimillistä että myös kustannustehokasta.

Päihdetyöstä pidän myös sen vuoksi, että tämä työ on sellainen, jossa rehellisyydestä on hyötyä. Päihhteidenkäyttöä monesti piilotellaan, hävetään ja peitellään. Päihderiippuvainen ihminen on usein valehdellut sekä itselleen että läheisilleen toistuvasti. Päihhteidenkäytön tiedostaminen ja oman toiminnan vaikutuksien näkyväksi tekeminen ei tapahdu ilman aitoa rehellisyyttä. Tämä voi olla hyvinkin tuskallinen prosessi, mutta ajattelen itse niin, että jokainen päivä on mahdollisuus muutokseen. Aina on toivoa paremmasta ja jokaisena päivänä voi päättää, että haluaa itselleen ja läheisilleen paremman elämän.

Odotan nykyiseltä tehtävältäni uusia haasteita ja mahdollisuuksia vaikuttaa. Ilolla ja ylpeydellä olen huomannut, miten valtavasti osastollamme on tietoa ja osaamista. Minun tehtäväni on tehdä tätä työtä näkyväksi ja huolehtia myös siitä, että ihmiset löytävät meidän toimintamme. Työmmme on merkityksellistä monille ihmisille esimerkiksi Elokolotoiminnan, Päihdeneuvonnan ja Päihdeasiamiehen toimintojen kautta. Osa työtämme on vaikuttaa myös koko aikuisväestön päihhteidenkäyttöön ja tukea muun muassa työpaikkoja päihdehaittojen ehkäisyssä. Osastomme edistää myös rahapelihaittoista puhumista ja tukee rahapelihaittoihin puuttumista erilaisissa ympäristöissä. Tämä on vieläkin kovin piilossa oleva ongelma, jota on vaikea havaita ilman että ottaa asian puheeksi.

Minuun voi olla yhteydessä, jos asia koskee aikuisten ehkäisevää päihdetyötä. Katsotaan, mitä pystymme yhdessä tekemään.

Mukavaa ja raikasta syksyä.

Marika Vartiainen

Osastopäällikkö, Aikuiset-osasto.



Kannabisteemainen Bueno Rastirata

EHYT:n opetusmateriaalien sarja on täydentynyt kannabisteemaisella aineistolla. Bueno Rastirata -kannabis on suunnattu ensisijaisesti 16–20-vuotiaiden päihdekasvatukseen, mutta sitä voi hyödyntää myös yläkouluikäisten parissa. Rastiradan tehtävät haastavat pohtimaan kannabiksen käytön aiheuttamia vaikutuksia sekä erilaisia myyttejä, joita kannabikseen liittyy. Rasteja voi hyödyntää mm. opetuksessa ja hyvinvointi-ständeillä; niin oppilaitoksissa, nuorisotiloilla, asuntoloissa kuin työpajoillakin.

Tulostettava materiaali on ladattavissa verkkosivujemme materiaalipankista www.ehyt.fi/tuote/bueno-rastirata-kannabis-opetusmateriaali. Saatavilla on myös alkoholi- ja nikotiiniteemaiset rastiradat sekä Totta vai tarua – nikotiiniväittämät ja -kannabisväittämät -materiaalit.



Luulot pois. Tietoa tilalle.

Päihdeasiamiestoiminta on julkaissut Luulot pois -oppaan, jossa esitellään aluksi kuusi yleistä harhaluuloa tämän hetken päihdetilanteesta Suomessa. Sen jälkeen virheelliset luulot on kumottu samasta aiheesta kerätyillä tiedoilla ja täydennetty tietolähteillä. Tutustu pakettiin ja tarkista omat käsityksesi.

Opas on ladattavissa pdf-muodossa materiaalipankista www.ehyt.fi/tuote/luulot-pois-paihdeasiamiehen-opas.

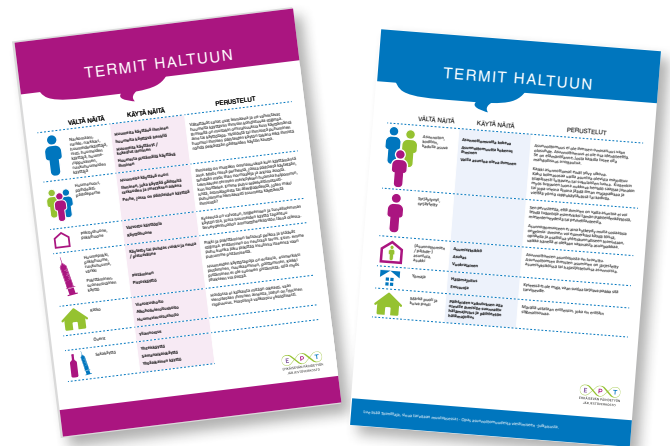


Uutta materiaalia aikuisille

EHYT:n Päihdeneuvonta antaa neuvontaa ja keskustelutukea päihteisiin liittyvissä kysymyksissä ja huolissa maksutta ympäri vuorokauden. Verkkosivujemme materiaalipankissa on saatavana päihdeneuvonnan A4-kokoinen mainosjuliste Älä kannata taakkaa yksin. Julisteessa on yhteystietojen lisäksi läheisille suunnattua perustietoa.

Juomapäiväkirja on oman alkoholinkäytön arvioinnin ja vähentämisen tueksi kehitetty käyntikorttikokoinen työkalu, jota myydään 120 kappaleen nipussa. Päiväkirjaa voi käyttää myös netissä OttoMitta-sovelluksella.

Materiaalit ovat saatavilla verkkosivujemme materiaalipankissa: www.ehyt.fi/tyokalut-ja-materiaalit.



Termit haltuun -huoneentaulu

Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston julkaisema huoneentaulu päihteisiin ja asunnottomuuteen liittyvistä termeistä on jokaiselle hyödyllinen työväline kunnioittavan ja stigmaa vähentävän sanaston opetteluun ja kertaamiseen. Termit haltuun -huoneentaulu muistuttaa, että ihmisellä on muitakin ominaisuuksia kuin käyttämänsä aine tai käyttötapa, eikä häntä tule nähdä pelkästään päihdeiden käytön kautta. Myöskään asunnottomuus ei ole ihmisen ominaisuus vaan olosuhde.

Materiaali on ladattavissa PDF-muodossa EPT-verkoston verkkosivuilta www.ept-verkosto.fi/materiaalipankki.



KAIKKI OVET LUKOSSA - MIKÄ ESTÄÄ PÄIHDE- JA MIELENTERVEYS- PALVELUJEN SAATAVUUTTA?



Kimalle-blogin kirjoittaja,
kokemuspuhuja
Metta Sävikari



Päihdeasiamies
Tuula Sillanpää



Päihdelääkäri, psykoterapeutti,
päihdelääketieteen asiantuntijalääkäri
Harri Seppälä
Terveystalo Julkiset palvelut

Ehkäisevän päihdetyön viikko (vko 45)
www.kysyminenkannattaa.fi

Ehkäisevän päihdetyön viikolla on jälleen tarjolla tietoa, tukea ja tapahtumia ympäri Suomen!

EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN VIIKKOA vietetään viikolla 45 (6.-12.11.2023). Tämän vuoden teemana on Käsi kädessä: Päihde- ja mielenterveystyö. EHYTin jäsenyhdistyksillä ja muilla toimijoilla on mahdollisuus olla mukana kampanjassa mm.: osallistumalla EPT-viikon koulutukseen tai viikon mui-

hin tilaisuuksiin, järjestämällä itse teemaan liittyviä tapahtumia, jakamalla kuvia, blogikirjoituksia ja muuta materiaalia somessa ja paikallisesti, osallistumalla keskusteluun tai seuraamalla tapahtumasivua.

Kampanjan koulutus "Kaikki ovet lukossa: Mikä estää päihde- ja mielenterveyspalvelujen saatavuutta?" järjestetään 7.11. klo 12.00–14.30 Teams-yhteyksin. Lisätietoa, materiaalit ja osallistumisohjeet löydät kampanjan nettisivuilta: www.kysyminenkannattaa.fi



Kuuntele Rahapelien viemää -podcastit!

Rahapelien viemää -podcastsarja käsittelee rahapelaamisen ajankohtaisia aiheita. Sarjan aiemmissa jaksoissa keskustellaan urheilijoiden rahapelaamisesta sekä nettikasinoiden laittomasta vaikuttajamarkkinoinnista. Kesän 2023 aikana on ilmestynyt kaksi uutta jaksoa. Ensimmäisessä kokemusasiantuntija Kaisu kertoo kuinka erilaiset pelinesto-ohjelmat voivat olla apuna nettirahapelaamisen hallinnassa. Toisessa, ruotsinkielisessä jaksossa, kokemusasiantuntija Glenn kertoo ruotsinkielisten apupalveluiden tilanteesta Suomessa.

Kuuntele Spotifysta

podcasters.spotify.com/pod/show/rahapelienviemaa.

Podcastit löytyvät myös EHYTin verkkosivuilta www.ehyt.fi/kategoria/podcastit.



PELITUKI

A-klinikkasäätiö

Henkilökuvassa Aino Leppänen

Helsingin Jyry ry:stä

Teksti: Soile Törrönen

Missä yhdistyksessä toimit ja mikä on roolisi siinä?

Toimin yleisseura Helsingin Jyryn suunnistusjaostossa Rasti-Jyryssä tällä hetkellä aktiivisena kuntosuunnistajana ja talkoolaisena. Osallistun kuntosuunnistuksissa, kilpailuissa ja erilaisissa tapahtumissa monenlaisiin toimitsija-tehtäviin, joista ratamestari- ja tulospalvelutehtävät ovat mielenkiintoisimpia.

Millaista toimintaa yhdistyksellänne on?

Rasti Jyry järjestää kilpailuja ja kuntosuunnistussuunnistustapahtumia, tekee karttoja sekä antaa opastusta ja koulutusta.

Toimintamme perusta on suunnistus, jota toteutamme läpi vuoden eri muodoissa. Vuosittain järjestämme kesäisin kansallisen suunnistuskisan, aluemestaruuskisan tai vastaavan metsäsuunnistuskisan. Keväällä tarjoamme kaupunkisuunnistuksen superviikonlopun, jolloin lauantaina on tuplasprinttikilpailu ja sunnuntaina kuntosuunnistustapahtuma.

Kesäkauden kuntosuunnistustapahtumia ovat aluerastit, jotka järjestämme yhteistyöseurojen kanssa. Talvikaudella olemme mukana järjestämässä kaupunkiympäristössä viikoittaisia avoimia korttelirasteja ja sprinttejä, joka järjestetään pimeään aikaan illalla. Loppiaisenä järjestämme rogainingin eli piste-suunnistuksen.

Kahtena kesänä olemme toteuttaneet tarkkuussuunnistuskisan, jossa ei mitata fyysistä suoritusta vaan tehtävänä on päätellä rastien sijainti. Laji sopii myös erityisryhmille. Ylläpidämme Mobo-kiintorasteja, joita voi hakea älypuhelimien ladattavan sovelluksen tai tulostettavan kartan avulla. Lisäksi järjestämme pyörä- ja hiihtosuunnistustapahtumia, tapahtumia yrityksille, yhteisöille, kouluille ja laitoksille. Osallistumme myös pääseuramme tapahtumiin.

Lapsille, nuorille ja perheille järjestämme suunnistuskoulun kevät- ja syyskaudella. Suunnistus on koko per-



heen laji, jossa vanhemmat saadaan lajin pariin usein lasten harrastuksen kautta tai aktiivisuunnistajien lapset tulevat mukaan toimintaamme vanhempien mukana.

Suunnistuskartat ovat oleellinen osa suunnistusta, joten maastojen kartoitus ja karttojen päivitys ovat myös suunnistusseuran tehtäviä.

Rasti Jyryn jäsenissä on kuntosuunnistajia ja kilpailuihin osallistuvia. Jokaiselle on tarjolla sopiva osallistumismuoto. Jäsenet käyvät aktiivisesti kisoissa myös ulkomailla. Talkoolaisina, retkillä, leireillä ja päättäjätapahtumissa jäsenet tutustuvat toisiinsa ja yhteishenki muodostuu. Muiden seurojen kanssa teemme yhteistyötä tapahtumien järjestämisessä ja osallistumalla toisten seurojen tapahtumiin.

Rasti-Jyryn toiminnasta vastaava suunnistusjaoston toimikunta kokoontuu muutaman kerran vuodessa. Jäsen-tiedotus hoidetaan viikkotiedotteilla, seurakirjeillä, Facebook-ryhmässä ja nettisivuilla.

Olen ollut Rasti-Jyryn edustajana Kilpisjärven Liikuntajuhannuksessa kuusi kertaa. Olen vastannut suunnistusosuuden ratamestarin tehtävistä, seura on tarjonnut välineistön ja talkoolaiset ovat hoitaneet rastit maastoon ja sieltä pois. Kilpisjärven Saana-Veikkojen järjestämissä hiihto- ja juoksu- osuuksissa olen hoitanut osallistujien rekisteröinnin ja tulosten kirjaamisen.

Kilpisjärven juhannustapahtumassakin näkyy perhekeskeisyys – tapahtumaan tullaan koko perheen voimin, liikutaan kauniissa luonnossa ja nautitaan yhdessäolosta. Päihteettömyys on tällöin itsestäänselvyys. Ensi vuonnakin taas suunnistamme, hiihdämme ja juoksemme Kilpisjärven maisemissa.

Miksi lähdit mukaan yhdistystoimintaan? Mikä siinä on parasta?

Lähdin suunnistukseen mukaan, koska lajin tarjoamat fyysiset ja älylliset haasteet kiehtoivat. Liityttyäni seuraan tutustuin mukavaan ja aktiiviseen suunnistusporukkaan, jossa osallistuminen talkoisiin ja muihin tehtäviin on välttämätöntä seuran toiminnan kannalta. Parasta ovat yhteisöllisyys, omien taitojen hyödyntäminen, uuden oppiminen ja tapahtumiin osallistujien tyytyväisyys. Suunnistuksen myötä olen hoitanut kuntoani ja saanut elämyksiä suunnistusyhteisössä.

Millaiselta tulevaisuus yhdistyksessä näyttää?

Rasti-Jyryn tulevaisuus näyttää erittäin hyvältä: saamme uusia jäseniä ja järjestämme monipuolista toimintaa. Meillä on hyvät tekijät ja varainhankinta on kunnossa. Jäsenmaksut, osallistumismaksut ja kartta-avustukset muodostavat taloutemme perustan ja toimintamme on elinvoimaista.

Tampere

Mitä kuuluu?
?



TAMPERE Tampereen Liikenne- ja Liikenneturvan yhdistys järjesti liikenneillan, jossa teemana oli Liikenne ja huumeet. Tilaisuus pidettiin Kangasalan Lepokodilla 25.4.2023. Tilaisuudessa mukana olivat liikenneopettajat **Jarmo Jokilampi** ja **Arto Grönroos**, joka on myös Aamulehden Moron liikennetohtori. Loppukevennyksestä huolehti tietokirjailija ja näyttelijä **Seppo Heinola**, joka muisteli Lepokodin kuuluisaa kesävierasta, jonka "käyttöauto" on ollut näytteillä Vehoniemen automuseolla.

Rovaniemi

ROVANIEMI Rovaniemen Seudun Terveys ry järjesti 1.6.2023 Kauppakeskus Rinteenkumassa Hakematta paras -kampanjatempauksen, jossa myös EHYTin **Saija Himanka** oli mukana muistuttamassa ohikulkijoita vastuusta alkoholin välittämisessä. Kuvan nuoret saivat mukaansa tietoa mm. EHYTin toiminnasta. Kylmä sää rauhoitti päivää.



Enontekiö

ENONTEKIÖ Kilpisjärven liikuntajuhannusta vietettiin perinteiseen tapaan 23.-25.6.2023. Liikunnallista päihteetöntä ohjelmaa riitti jokaiselle päivälle. Perjantaina hiihdettiin 78:tta kertaa Juhannushiihto, lauantaina vuorossa oli rogaining-suunnistusta ja sunnuntaina juosti Saanan vuorijuoksu. Maisemat olivat elämykselliset ja juhannuskokko loi tunnelmaa. Yhtenä tapahtuman järjestäjätahoista toimii EHYTin jäsenyhdistys Kunnan Elämä ry ja mukana oli myös Helsingin Jyryn Rasti-Jyryläisiä. Lue lisää liikuntajuhannuksesta EHYTin blogista: www.ehyt.fi/uutishuone/blogit.



Millaista toimintaa teidän yhdistyksellänne on ollut viime aikoina? Nappaa toiminnasta kuva ja kirjoita parilla lauseella lyhyt kuvaus, mitä kuvassa on: mikä yhdistys järjesti, mitä tehtiin ja milloin. Huomaathan että kuvatuilta ja kuvaajalta pitää olla lupa kuvan julkaisuun. Lähetä kuva teksteineen osoitteella nikki.pesonen@ehyt.fi.



JÄRJESTÖTOIMINNAN AJANKOHTAISET

Jiri Sironen

Järjestötoiminnan ajankohtaiset

Edessä aktiivinen syksy

EHYT:n vuosi on ollut värikäs Edustajakokouksen ja uusien luottamushenkilöiden, vaali- ja hallitusohjelmavaikuttamisen merkeissä. Tästä lehdestä löydät tuttuun tapaan kuulumisia ja ideoita loppuvuoden toimintaan. Syksyn kampanjoista tärkeimmät ovat Asunnottomien yö ja Lahjoita lämpöä -keräys, Ehkäisevän päihdetyön viikko sekä pikkujouluaikaan sijoittuva Kippistä kohtuudella -kampanjan jatkaminen. Lisäksi Supervoimat-kampanjointi jatkuu aina lokakuulle saakka.

Aluefoorumit

Tänä syksynä aluefoorumit toteutetaan taas kaksipäiväisinä perjantaista lauantaihin. Käymme läpi ajankohtaisia asioita niin vaikuttamistyöstä, lasten ja nuoren kohtaamisesta kuin jäsenyhteistyöstä.

Länsi-Suomen aluefoorumiin Tampereella ehtii vielä ilmoittautua mukaan. Ilmoittautuminen tapahtuu EHYT:n tapahtumakalenterin kautta. (www.ehyt.fi/tapahtuma/lansi-suomen-aluefoorumi).

Henkilöstöuutisia

Allekirjoittanut palasi elokuussa EHYTiin neljän vuoden toimivapaalta sosiaali- ja terveysministerin erityisavustajana. Suhtaudun innostuneesti tulevaan, sillä ehkäisevän päihdetyön kansalaistoiminnan merkitys on vain kasvamaan päin useiden kriisien, koronapandemian synnyttämän hyvinvointivelan ja muuttuvien päihdeilmioiden aikana. Ajankohtaisena kysymyksenä pidän ehkäisevän päihdetyön suunnitelmallista toteuttamista hyvinvointialueilla. Hyvinvointialueet ovat edelleen hyvin eri vaiheessa ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa. Nyt on myös varmistettava, että myös kunnissa jatketaan ehkäisevän päihdetyön toteuttamista ja että järjestöt otetaan mukaan yhteistoimintaan molemmilla tasoilla.

Alue- ja järjestötoimintaa toimivapaani ajan ansiokkaasti johtanut **Hanna Heikkilä** jatkaa erityisasiantuntijana EHYT:n kehittämistoiminnassa.

Satu Mustonen aloitti 4.9. Kuopion aluetoimistossa EHYT:n Pohjois-Savoon suuntautuvan ”Lämmin van-

hemmuus – vanhemmat ehkäisevän päihdetyön toimijoina” -hankkeen työntekijänä Kuopion aluetoimistolla. Hyvinvointialueen rahoittamalla hankkeella pyritään tukemaan perheiden perhesuhteita ja vanhempien vanhemmuustaitoja nuorten riskikäyttäytymisen ja päihdeiden käytön vähentämiseksi. Hankkeen keskeisiä toimintamuotoja ovat vanhemmille suunnatut tapahtumat, kansalaisviestintä sekä ammattilaisten koulutus ja verkostojen luominen.

Lahjoita lämpöä

Lahjoita lämpöä -keräyskampanja alkoi syyskuussa ja jatkuu aina marraskuun loppuun. EHYT toteuttaa kampanjaa yhdessä A-klinikkasäätiön kanssa. Kampanja on kaikille avoin ja halukkaat voivat neuloa ja lahjoittaa uusia lapasia tai muita lämmittäviä neulomuksia. Kampanjaan jokainen voi osallistua omien taitojensa ja mielikuvituksensa voimin – vaikka järjestäen yhteisen neulontaillan. Moni jäsenyhdistys on ollut mukana kampanjassa myös koordinoimassa jakoa ja toimittamassa lahjoituksia omalle paikkakunnalleen lämmikettä tarvitseville.

Asunnottomien yö 17.10.

Lahjoita lämpöä kytkeytyy Asunnottomien yöhön, jota vietetään taas eri puolilla maata 17.10. YK:n köyhyyden vastaisena päivänä. Tänä vuonna teemana on ”Kaupunki kuuluu kaikille”. EHYT on mukana eri puolilla maata tapahtumissa ja myös niiden kautta jaetaan Lahjoita lämpöä -kampanjaan lahjoitettuja neuleita. EHYT:n oman alueen asiantuntijalta voi tiedustella, onko paikkakunnalla tapahtumaa, miten siihen pääsee mukaan ja mitä yhdistys voisi siellä tehdä.

Lisätietoja www.asunnottomienyo.fi.

Ehkäisevän päihdetyön viikko

Ehkäisevän päihdetyön viikkoa vietetään 6.–12.11.2023. Tämän vuoden teemana on Käsi kädessä: Päihde- ja mielenterveysyö. Jäsenyhdistysten toivotaan järjestävän viikolla tapahtumia yhdessä eri tahojen kanssa.

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

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

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

- Selvänä liikenteessä -kampanja
- Maailman terveyspäivä 7.4.

- Selvin päin kesään -kampanja
- Päihdepäivät 10.–11.5.2023
- Maailman tupakaton päivä 31.5.



Koulutuksista tukea toimintaan

EHYT tarjoaa koulutustoimintaa monille tahoille, niin järjestötoimijoille, ammattilaisille kuin kaikille suunnattuna. Pääteet ja pelaaminen puheeksi järjestöissä -koulutuksia voidaan järjestää alueellisesti erilaisille järjestötoimijoille. Niistä voi kysyä alueen asiantuntijalta. Kunnissa ehkäisevää päihdetyötä suunnitteleville ja toteuttaville kohdennetut Ehkäisevän päihdetyön osaja -työpajat on tarkoitettu myös järjestöille, koska järjestöt tekevät paljon tärkeää ehkäisevää työtä, joskus tietämättäänkin.

Ensihuoli-koulutukset jatkuvat myös syksyllä. Huolen puheeksi ottamisen taitoja kehittävät Ensihuoli-koulutukset sopivat kaikille aikuisille, myös silloin, kun erityistä huolenaihetta ei juuri sillä hetkellä ole.

Paikalliseen ilmiöön pureutuva Ilmiökahvila on keskustelutilaisuus, jossa tehdään yhteistä suunnitelmaa johonkin havaittuun esim. päihdeilmiöön vaikuttamiseksi. Ilmiökahvilan järjestämisessä paikallinen yhdistyskin voi olla aloitteentekijä. Näistä voi kysyä alueen asiantuntijalta, seurata EHYT Uutisia -uutiskirjettä ja verkkosivujemme tapahtumakalenteria, joissa kulloinkin tarjolla olevat koulutustilaisuudet löytyvät.

Muista EHYTin tapahtumakalenteri

Hyvä väylä markkinoida tapahtumiaan on hyödyntää EHYTin tapahtumakalenteria (www.ehyt.fi/tapahtumat). Jäsenyhdistykset voivat ilmoittaa sinne kaikille avoimia yleisötapahtumiaan lomakkeella (q.surveypal.com/tapahtuman-ilmoittaminen-EHYT). Tapahtumakalenterista löytyy myös laaja kirjo koulutuksia ja muita kiinnostavia tapahtumia. Tapahtumakalenteria onkin hyvä paitsi hyödyntää oman toiminnan markkinoinnissa, niin myös EHYTin toiminnan mainostamisessa.

Nähdään aluefoorumeissa!

ALUEFOORUMIT 2023

EHYT ry:n aluefoorumit ovat paikallistoimijoidemme yhteistyön ja koulutuksen paikkoja. Aluefoorumeihin ovat tervetulleita EHYTin jäsenyhdistykset vapaaehtoisineen, hallituksen ja valtuuston jäsenet sekä muut EHYTin toiminnassa olevat vapaaehtoiset.

EHYT kustantaa matkakulut aluefoorumeihin halvimman mahdollisen kulkuvälineen perusteella. Ohjelman mukaiset ruokailut ja ulkopaikkakuntalaisten majoitus ovat osallistujille maksuttomia.

TERVETULOA MUKAAN

Itä- ja Etelä-Suomen aluefoorumi

Lahti, pe-la 29.-30.9.2023

Ilmoittautuminen päättynyt.
Tiedustele peruutuspaikkaa.

Pohjois-Suomen aluefoorumi

Rovaniemi, pe-la 6.-7.10.2023

Ilmoittautuminen päättynyt.
Tiedustele peruutuspaikkaa.

Länsi-Suomen aluefoorumi

Tampere, pe-la 17.-18.11.2023

Ilmoittautuminen 13.10. mennessä.

Lisätiedot: www.ehyt.fi/tapahtumat



- Koulujen alkaminen
- Savuton Suomi -päivä 25.8.2023

- Lahjoita lämpöä -kampanja alkaa
- Liikenneturvallisuusviikko

- Vanhusten viikko 1.-8.10.2023
- 1710. Asunottomien yö (YK:n kansainvälinen päivä köyhyyden poistamiseksi)

- EPT-viikko (viikko 45)
- Peliviikko

- Anna lapselle raitis joulukampanja
- Vapaaehtoistoiminnan päivä
- Toimintatukiraportit EHYT ry:lle





Teksti: Eija Pietilä

Maatalouden yrittäjät ovat rahapeliongelman riskiryhmää

Maatalouden yrittäjät toimivat itsenäisesti ja työ voi olla yksinäistä. Puoliso on usein lähin työkaveri ja koti sekä työ ovat samassa paikassa. Työ on kausiluonteista, hektistä, tapaturma-altista ja usein sään armoilla. Välillä luppoaikaa on liikaakin. Maatalouden yrittäjät ovat ongelmallisen rahapelaamisen riskiryhmässä monesta eri syystä.

ERASMUS+-rahoitteisessa FARMRes-projektissa selvitettiin maatalousyrittäjien mielenterveyden haasteita viidesä eri EU-maassa. Projektissa selvisi, että mielenterveyden huolet ovat yhteisiä jokaisessa tarkastellussa maassa. Esiin nousi muun muassa stressi, taloudelliset vaikeudet, eristyneisyys, masennus, liiallinen työmäärä, haasteet ihmissuhteissa sekä vaikeus saada ja pyytää apua.

Tulokset olivat samanlaisia myös Melan työkykyä ja hyvinvointia selvittävässä hyvinvointibarometrissa. Kyselestä kävi ilmi, että maatalousyrittäjien työtyytyväisyys on laskenut ja stressi sekä psyykinen oireilu lisääntynyt. Esimerkiksi maatalouden kannattavuuskriisillä on osansa maatalousyrittäjien kokemaan työkykyyn ja työhyvinvointiin.

Kaikki edellä mainitut seikat ovat rahapeliongelman riskitekijöitä. Näiden lisäksi riskitekijöitä ovat traumat, yksinäisyys ja vaikeat elämäntilanteet,

kuten avioero tai läheisen kuolema. Heikko fyysinen terveys ja unettomuus linkittyvät myös ongelmaan.

Stressiä puretaan pelaamiseen

THL:n mukaan suomalaisista 78 % pelaa jotain rahapeliä. Heistä 65 % pelaa maltillisesti ja 11 % eli 397 000 riskitasolla. Rahapeliongelma on 112 000:lla, joista 52 000:lla on rahapeliriippuvuus. Ongelma koskettaa myös 790 000 pelaajan läheistä. Rahapelaamiseen liittyvät haitat ovat monisyisiä ja ongelmallista pelaamista edeltää usein riskitason pelaaminen.

Pelaamisen kautta osa purkaa stressiä, hakee jännitystä tai vain kuluttaa aikaa. Joskus vaikeaa elämäntilannetta paetaan pelaamiseen. Rahapelaaminen aiheuttaa aivoissa dopamiiniryöpyn, joka tuo hyvän olon tunteen. Tämä luo kierteen ja ylläpitää pelaamista. Myös tietyt lääkkeet laskevat impulssikontrollia ja voivat altistaa

rahapeliriippuvuudelle. Tällaisia ovat esimerkiksi Parkinsonin taudin Levodopa ja Sifrol sekä esimerkiksi skitsofrenian hoidossa käytettävä Abilify.

Apua on saatavilla

Rahapeliongelmia on hankala tunnistaa ja maatalousyrittäjän itsenäinen työ voi edesauttaa ongelmien piilossa pysymistä. Maaseudulla piirit ovat pienet eikä palveluja ole aina saatavilla. Myös ongelmaan liittyvä vahva häpeä voi estää avun hakemista. Usein liiallinen rahapelaaminen tunnustetaan ja tunnustetaan vasta siinä vaiheessa, kun ongelmat ovat jo suuria.

Jos vaikuttaa siltä, että rahapelaaminen on ottamassa tai ottanut otteen elämästä, apua on saatavilla – niin pelaajalle kuin läheisellekin! Apua saa mm. Välitä viljelijästä -projektilta (mela.fi) ja Maaseudun tukihenkilöverkosta (tukihenkilö.fi). Katso lisää auttavia tahojia ehyt.fi/rahapelaaminen.

EHYT RY ALUE-, JÄRJESTÖ- JA ELOKOLOTOIMINTA



JIRI SIRONEN
osastopäällikkö
p. 040 450 9077
jiri.sironen@ehyt.fi



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



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



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

Pohjois-Suomi



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



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

Länsi-Suomi



JESSE KESKINEN
asiantuntija
p. 050 571 4818
jesse.keskinen@ehyt.fi



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



MILLA KAUKANEN
toiminnanohjaaja
Tampereen ja Pirkkalan Elokolo
p. 050 407 1044
milla.kauhanen@ehyt.fi



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

Itä-Suomi



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



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

Etelä-Suomi



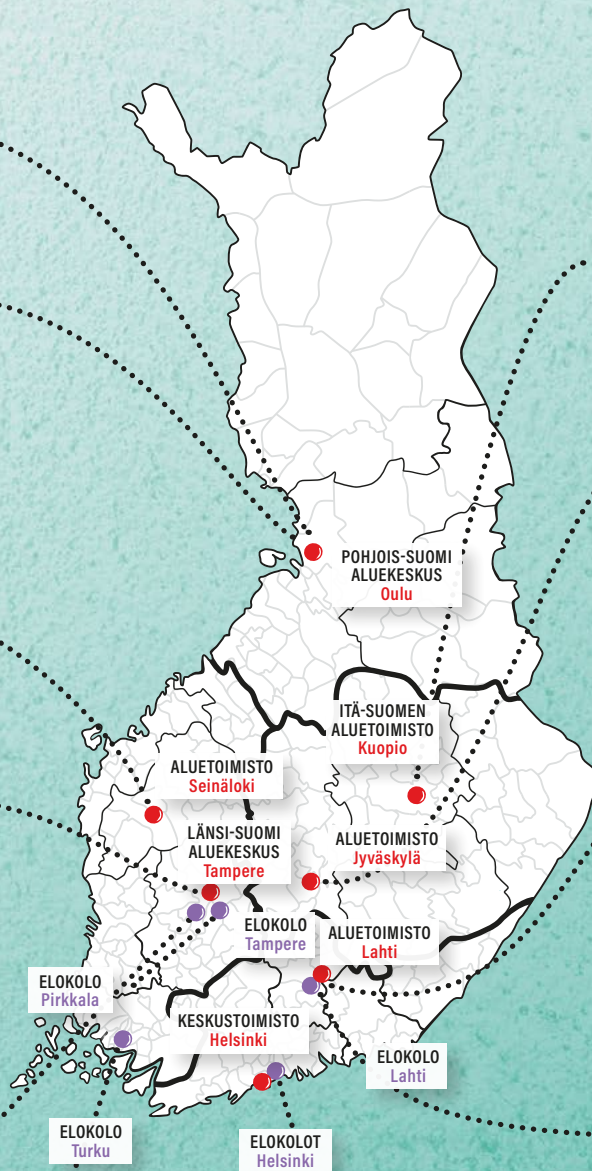
HELI VAIJA
asiantuntija
p. 044 510 0228
heli.vaija@ehyt.fi



JOUNI KORPELA
toiminnanohjaaja
Lahten Elokolo
p. 044 748 2989
jouni.korpela@ehyt.fi



MIKA MIKKONEN
toiminnanohjaaja
Helsingin Elokolo
p. 040 593 5305
mika.mikkonen@ehyt.fi



Tietoiskut rahapelaamisesta

E-Elokolon rahapelitietoisku on kaikille avoin ja maksuton tietoisku Teamsissa rahapelaamisen eri teemoista.

- ke 4.10. klo 10–10.45 Tietoa lasten ja nuorten digipeliongelmasta, Pause-hanke, EHYT ry
- ke 1.11. klo 10–10.45 Nuoret ja rahapelaaminen

Ilmoittautumiset ja lisätiedot:

www.ehyt.fi/tapahtumat



Miten puhua kannabiksesta -etäkoulutukset

EHYT järjestää syksyn aikana kaikille avoimia Miten puhua kannabiksesta -etäkoulutuksia. Koulutus on suunnattu erityisesti toisen asteen henkilökunnalle, nuorisotyöntekijöille ja sosiaalialan henkilöstölle sekä kaikille aiheesta kiinnostuneille.

Koulutuksessa saat lisätietoa kannabiksen käytön ehkäisyyn ja puheeksi ottoon. Koulutuksessa käydään läpi mm. mitä kannabis on, paljonko sitä käytetään, mitkä ovat sen vaikutukset sekä seuraamukset käytöstä. Koulutuksessa tarjotaan vinkkejä kannabiskeskustelujen sekä puheeksi ottamisen tueksi.

Seuraavat Miten puhua kannabiksesta -etäkoulutukset järjestetään 11.10. ja 8.11. klo 14–16.

Lisätietoa ja ilmoittautumiset:

www.ehyt.fi/tapahtumat



Ensihuoli-koulutukset

ENSIHUOLI-KOULUTUS TARJOAA valmiuksia päihdeidenkäytöstä ja pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen. Koulutuksessa opitaan puhumaan vaikeista asioista kunnioittavalla tavalla, toista rohkaisemalla ja tuemalla. Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikille. Kohdeyrymänä ovat henkilöt, jotka kaipaavat välineitä arkipäivän päihdehaittojen ja niistä syntyneen huolen kohtaamiseen ja puheeksiottoon ihmisenä ihmiselle.

Koulutuksen tavoitteena on oppia tunnistamaan huoli ja löytää keinoja huolen ilmaisuun sekä antaa käytännön työkaluja lähipiirissä havaittuihin päihdehaittoihin puuttumiseen ja puheeksiottoon mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Koulutukset sisältävät keskustelua, teoriaa ja käytännön vinkkejä. Kouluttajina toimivat EHYT ry:n asiantuntijat.

Seuraava Ensihuoli-koulutus järjestetään etäkoulutuksena Teams-alustalla tiistaina 3.10.2023 klo 17–19.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen: www.ehyt.fi/ensihuoli



Ajankohtaiset tiedot koulutuksista ja tapahtumista EHYTin tapahtumakalenterissa

www.ehyt.fi/tapahtumat

Asunnottomien yö

Asunnottomien yötä vietetään jälleen 17. lokakuuta YK:n köyhyyden ja syrjäytymisen vastaisena päivänä eri puolilla Suomea. Vuoden 2023 teemana on: "Kenelle kaupunki kuuluu?"

Asunnottomien yön kansalaisliike haluaa herättää yhteiskunnallista keskustelua, kenen ehdoilla julkista tilaa suunnitellaan, kenen on oikeus näkyä kaupunkikuvassa, kenen tarpeisiin kaupunkitila vastaa, ja onko meidän julkinen tilamme kaikille yhdenvertainen ja kaikkien saavutettavissa?

Asunnottomien yö on puoluepoliittisesti ja uskonnollisesti sitoutumaton kansalaisliike, jossa on mukana eri sosiaali- ja terveysalan järjestöjä ja muita toimijoita. Asunnottomien yö muistuttaa, että asunto on perusoikeus ja vaatii päättäjiä toimimaan asunnottomuuden poistamiseksi.

www.asunnottomienyo.fi



Lahjoita lämpöä

EHYTin ja A-klinikkasäätiön yhteinen Lahjoita lämpöä -kampanja toteutetaan jälleen 1.9.–30.11.2023. Keräykseen voi neuloa ja lahjoittaa villalapsia, sormikkaita ja villasukkia, jotka toimitetaan apua tarvitseville ympäri Suomen.

Voit neuloa vapaasti haluamasi väriset ja malliset käsineet tai sukat. Toivomme tuotteita eri kokoisille käsille ja jaloille. Erityisesti tarvetta on isoille lapsille. Voit neuloa yhden tai useita lapsia ja sukkia.

Lapsia, sormikkaita ja villasukkia voi toimittaa syyskuun alusta marraskuun loppuun asti keräyspisteisiin. Lista keräyspisteistä löytyy verkkosivuiltamme. Otamme vastaan vain uusia ja käyttämättömiä tuotteita.

www.ehyt.fi/lahjoita-lampoa



Peliviikko 6.–12.11.2023

Peliviikko on vuosittain marraskuussa vietettävä pelikasvatuksen ja pelikulttuurin teemaviikko. Viikko pyrkii lisäämään tietoon perustuvaa keskustelua mediassa ja tarjoaa kasvattajille tietoa pelaamiseen liittyvistä kasvatuskysymyksistä. Viikon aikana tuodaan tutuksi erilaisia pelaamisen muotoja ja tarjotaan mahdollisuuksia pelata yhdessä. Peliviikolla myös keskustellaan pelaamisen merkityksestä, mahdollisuuksista ja riskeistäkin.

Tänä vuonna vietetään järjestyksessään 13. Peliviikkoa, joten Peliviikon teemana on luontevasti epäonnistuminen. Pelit tarjoavat erinomaisen ja turvallisen ympäristön yrittämiselle ja epäonnistumiselle. Pelaaminen opettaa sietämään epätäydellisyyttä ja vahvistaa ongelmanratkaisutaitoja.

Peliviikkoa koordinoi Kansallinen audiovisuaalinen instituutti.
www.peliviikko.fi

Tilaa EHYTin uutiskirjeitä

Tilaamalla itsellesi sopivan uutiskirjeen sähköpostiisi pysyt ajan tasalla.

www.ehyt.fi/tilaa-utiskirje



A-klinikkasäätiö

LAHJOITA LÄMPÖÄ

NEULO LAPASIA JA VILLASUKKIA

Vapaaehtoisemme ja yhteistyökumppanimme vievät ne apua tarvitseville ympäri Suomen.

Huom! Voimme ottaa vastaan vain käyttämättömiä tuotteita.

ehyt.fi/lahjoita-lampoa
a-klinikkasaatio.fi