

KOMPASSI

4/2024

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry



Tipaton lähestyminen

Päihdekasvatusta lapsille

Ikäihmisten rahapelaaminen

Kohti tasapainoista digiaikaa

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on toiminnan laajuutta arvioitaessa maamme merkittävin ehkäisevän päihdetyön järjestö. EHYT tunnetaan ennen kaikkea työstään päihdehaittojen parissa, ja siksi osalle voi tulla yllätyksenä, että EHYT toimii myös sosiaaliseen mediaan ja digipelaamiseen liittyvien haasteiden ratkaisemiseksi. Nykykoulun arki on muuttunut merkittävästi, kun digitaaliset laitteet ovat vakiinnuttaneet asemansa osana nuorten jokapäiväistä elämää.

EHYT:n Pause-hanke (2023–2025) on vahvistanut digilaitteiden käyttöön liittyvää tietopohjaa. Selvityksen perusteella ilmeni, että lähes kaikki koulujen ammattilaiset ovat havainneet jonkinlaisia some- ja digipelihaittoja. Taloudellisen yhteistyön ja kehityksen järjestö OECD on jopa nostanut mobiililaitteiden häiritsevän käytön yhdeksi mahdolliseksi syyksi oppimista mittaavien Pisa-tulosten heikkenemiselle.

Laitteiden käytön rajoittaminen oppitunneilla on noussut esiin myös lakiesityksenä. On kuitenkin tärkeää muistaa, että koulut voivat jo nykyisten säädösten puitteissa kieltää mobiililaitteiden käytön oppitunneilla. Tosin pelkät säännöt eivät yksin tuo toivottua muutosta. Tarvitaan kokonaisvaltaista lähestymistapaa, jossa digihyvinvointia kehitetään yhdessä sekä koulussa että vapaa-ajalla. EHYT:n kehittämät työpajakokonaisuudet tarjoavat foorumin, jossa koulujen henkilöstö ja oppilaat voivat yhdessä pohtia, miten digihyvinvointia edistävät käytännöt saadaan parhaiten toteutettua.

Nuorten hyvinvoinnin edistäminen vaatii myös laajempaa tarkastelua. Huomiota olisi syytä kiinnittää esimerkiksi ruokailun aikana ja välitunneilla tapahtuvaan älypuhelimien käyttöön, mikäli se häiritsee oppituntien aloitusta ja vaikuttaa oppilaiden keskittymiskykyyn. Lisäksi kiusaaminen sosiaalisessa mediassa ja haitallisen sisällön leviäminen ovat monelle nuorelle surullista todellisuutta. Näihin haasteisiin on tärkeää vastata avoimella keskustelulla ja tukemalla oppilaita ymmärtämään digitaalisia riskejä sekä omaa vastuutaan asiallisesta some-käytöksestä.

Koulujen ammattilaisten ohella myös vanhemmat tarvitsevat selkeää tietoa ja työkaluja. EHYT:n Pause-hankkeessa tuotetut käytännönläheiset oppaat, podcastit ja webinaarit voivat tarjota vastauksia ja konkreettisia keinoja arjen hallintaan. Vanhempien on erityisen tärkeää pohtia myös omaa digivälineiden käyttöään ja siitä syntyvää esimerkkiä.

Keskeistä on huomioida, että digihaasteisiin puuttuminen ei tarkoita pelkästään rajoituksia, vaan myös nuorten kuulemista ja heidän osallistamistaan. Digipelaaminen voi olla myös hyvä ja sosiaalinen harrastus, kunhan se ei syrjäytä muita myönteisiä asioita nuoren elämässä. Aikuisille hyvä tavoite on luoda lapsille ja nuorille kasvuympäristö, jossa sovitut säännöt edistävät oppimista, yhteisöllisyyttä ja ihmisenä kehittymistä.



Juha Mikkonen

EHYT ry:n toiminnanjohtaja



EHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ KOSKETTAÄ MEITÄ KAIKKIA

Päihde- tai rahapeliongelma varjostaa monien elämää tavalla tai toisella, vaikka itsellä ei näitä ongelmia olisikaan.

Alkoholiin, nikotiinituotteisiin ja huumeisiin liittyvän ehkäisevän työn ohella ehkäisemme pelaaamisesta syntyviä haittoja. Ennaltaehkäisy on tehokkain tapa torjua ongelmia niin yhteiskunnan, yhteisöjen kuin yksilöiden tasolla.

Siksi ehkäisevää päihdetyötä tarvitaan kaikkialla: oppilaitoksissa, työpaikoilla ja perheissä.

Kansalaisjärjestömme jäsenenä on noin 130 yhdistystä eri puolilta Suomea. Yhdessä teemme tärkeää työtä kaikenikäisten ja -taustaisten ihmisten parissa koululaisista ikäihmisiin.

Ehkäisevän ja ihmisarvoa kunnioittavan päihdetyön ideana on vahvistaa kaikkea sitä, mikä suojaa ihmistä päihdehailtoilta ja toisaalta ehkäistä ja vähentää niihin liittyviä riskejä ihmisten elämässä.

Päihdetyö on alati kehittyvää ja muuttuvaa. Siksi tarvitaan myös uudenlaisia keinoja ja lähestymistapoja.

EHYT:n rooli on tarjota uusinta tutkittua ja luotettavaa tietoa niin päihdetyön kuin päätöksenteon tueksi.

Vain tällä tavalla varmistamme inhimillisen ja tehokkaan tavan torjua haittoja, jotka koskettavat koko yhteiskuntaa.

KOMPASSI

VASTAAVA TUOTTAJA: Nikki Pesonen

TOIMITUS: Jiri Damski, Reetta Paavilainen, Nikki Pesonen ja Soile Törrönen

PÄÄTOIMITTAJA: Jiri Damski

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

ULKOASU: Sanna Pyykkö / Sopiva Design

KANNEN KUVA: Rodeo

JULKAISIJA: Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry, Förebyggande
rusmedelsarbete EHYT rf, Elimäenkatu 17–19, 00510 Helsinki

PAINO: Suomen Uusiokuori Oy

NUMERO 4/2024

ISSN 2984-2336 (painettu)

ISSN 2984-2344 (verkkojulkaisu)

ILMESTYMINEN: Seuraava lehti ilmestyy helmikuussa 2025.

SISÄLLYS

- 2 Pääkirjoitus
- 3 Sisällys
- 3 Uutinen
- 4 Tipaton tammikuu
- 5 Kampanjat
- 6 Päihdekasvatusta lapsille
- 9 Kolumni
- 10 Työkalut & materiaalit
- 12 Ikäihmiset pelaavat
- 14 Koulutukset & tapahtumat
- 16 Yhdistystoimintaa
- 18 Jäsenyhdistyksille
- 19 EHYT ry ympäri Suomen



EHYT ry käynnisti muutosneuvottelut

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry on käynnistänyt koko organisaatiota koskevat muutosneuvottelut. Neuvotteluiden perusteena ovat tuotannolliset ja taloudelliset syyt sekä toiminnan uudelleen organisointi. Alustava arvio henkilöstön vähennys- ja muutostarpeesta on 16 työntekijää.

Sosiaali- ja terveysministeriö ilmoitti 5.9.2024 sosiaali- ja terveysalan järjestöihin kohdistuvista määrärahaileikkauksista. Muutosneuvottelut aloitetaan, jotta EHYT pystyy vastaamaan säästötoimenpiteisiin ja sopeuttamaan toimintaansa vuoden 2025 sosiaali- ja terveysministeriön ilmoittaman avustustason ja -linjausten mukaiseksi. Neuvottelut voivat johtaa irtisanomisiin, lomautuksiin tai tehtävänkuvien muutoksiin.

”Järjestömme toiminnasta riippumattomat ulkoiset syyt johtavat siihen, että EHYT on pakotettu aloittamaan yt-lainsäädännön mukaisesti muutosneuvottelut. Neuvotteluiden aikana ja sen jälkeen EHYT:n on tärkeää pysyä hyvänä, houkuttelevana ja vaikuttavana ehkäisevän päihdetyön järjestönä”, sanoo EHYT ry:n toiminnanjohtaja **Juha Mikkonen**.

EHYT:n tekemä työ vaikuttaa vuosittain tuhansien lasten ja nuorten elämään, tarjoaa kynnyksetöntä tukea päihdeongelmista kärsiville ihmisille ja heidän läheisilleen sekä nostaa tietoisuuteen päihteiden vaikutuksia ihmisten terveyteen ja hyvinvointiin. Toimintojen supistaminen tuo mukanaan väistämättömiä seurauksia: yksilöiden ja väestöryhmien hyvinvointi heikkenee, ongelmat kärjistyvät ja samalla yhteiskunnalle päihteistä koituvat kustannukset kasvavat.

”Päihdehaittojen ehkäisyyn panostaminen on arvovalinta. Nyt alkoholin kotiinkuljetus halutaan sallia ja nikotiinituotteiden saatavuutta on lisätty. Samalla järjestölähtöisestä terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä ollaan leikkaamassa 130 miljoonaa euroa”, Mikkonen huomauttaa.

Päihdejärjestöjen tarjoaman avun ja ehkäisevän työn turvaamiseksi tarvitaan pitkäjänteistä rahoitusta, joka perustuu realistiseen arvioon toiminnan yhteiskunnallisesta tarpeesta. Päihde- ja pelihaitat tulee tunnistaa merkittäväksi uhkaksi suomalaisten hyvinvoinnille ja terveydelle ja niiden ehkäisyyn tulee panostaa.



Lahjoita

Auta lähimmäistäsi! Elämäntilanteet vaihtelevat ja välillä edessä voi olla vaikea tilanne ja huolta. Syyt voivat olla monenlaisia. Tee lahjoitus, jolla on merkitystä.

ehyt.fi/lahjoita

Tässä on Tarmo

Hänellä ei ole huolta huomista.

Hän tekee mitä sydämensä halajaa, sillä hän on...

...tipaton pöydällätanssija.

ELÄ ENEMMÄN
#tipaton



Tipaton tammikuu – Elä enemmän

Teksti Nikki Pesonen ja Maaret Väkinen

TIPATON TAMMIKUU on perinne, joka elää kansalaisten keskuudessa. Tipattoman ideana on kokeilla lyhyttä päihtetöntä jaksoa ja tarkastella sen vaikutuksia omaan hyvinvointiin.

Tipattoman juuret nivoutuvat sotavuosien jälkeiseen aikaan, kotiin palaaville sotilaille suunnattuun raittiuskampanjaan, jonka toteutti Propaganda-Aseveljet järjestö. Vuosien saatossa Tipattomasta on muodostunut vahva perinne, jota vietetään ympäri Suomea.

Tipattomalle voi ryhtyä itselleen sopivalla tavalla, esimerkiksi viettämällä kuukauden kokonaan ilman alkoholia, tai vähentämällä alkoholin käyttöä.

Jo useana vuonna peräkkäin Ehkäisevän päihdetyön järjestöverkoston ja EHYT:n toteuttama kampanja on kannustanut löytämään uusia tapoja tai tot-

tumuksia alkoholin käytön tilalle. Voisiko avantouinti rentouttaa viinilasillisen sijasta? Mitä jos saunaoluen korvaa saunajätksillä?

Tammikuussa 2025 aihetta lähestytään pilke silmäkulmassa teemalla Elä enemmän. Tipattoman neljässä retrohenkisessä julisteessa seikkailevat Tarmo tipaton pöydällätanssija, Jukka tipaton sauvakävelijä, Torsti tipaton yökyläilijä ja Arto tipaton piponkutoja. Jokainen hahmo on rohkeasti oma, tipaton itsensä.

Kampanja kohdennetaan vuonna 2025 erityisesti nuorille aikuisille miehille. Nuorten miesten raittius on nousussa ja haluamme tukea tätä historiallista kehitystä myös tipattomalla.

EHYT:n jäsenyhdistykset voivat tilata tapahtumiinsa materiaalipaketin, joka sisältää tarvittavat materiaalit

ja niihin liittyvät ohjeet pienen Tipaton -yleisötapahtuman järjestämiseen, esimerkiksi esittelypöydän pitämiseen kauppakeskuksessa tai muussa sopivassa paikassa.

Jokainen voi osallistua Tipattomaan tammikuuhun, paitsi tietysti tarkastelemalla omaa alkoholinkäyttöään, myös kannustamalla läheisiä mukaan, jakamalla Tipattoman viestejä somessa sekä osallistumalla oman alueen Tipaton tammikuu -tapahtumiin. Tammikuussa ollaan rohkeasti tipattomia ja eletään enemmän!

tipaton.fi

materiaalitilaus EHYT:n jäsenyhdistyksille: q.surveypal.com/tipaton2025-materiaalitilaus



Ensivuoden kampanjoita

EHYT:n vuoden 2025 kampanjavuosikellon uutuuskampanjana on Selvänä liikenteessä, joka korvaa aiemman Huumeita liikenteessä -kampanjan uudistetun ja sisällöltään monipuolisemman materiaalin kera. Vuonna 2023 alkanut Kippistä kohtuudella -kampanja jatkuu yhteistyössä Aivovammatiiton kanssa vapunalusviikolla. Kampanja haluaa muistuttaa turvallisen juhlimisen tärkeydestä ja antaa vinkkejä siihen, kuinka vähentää omaa alkoholinkäyttöään. EHYT:n jäsenyhdistysten toivotaan osallistumaan Kippistä kohtuudella -kampanjaan omilla tapahtumilla, mielellään yhdessä paikallisten aivovammayhdistysten kanssa. Ensivuoden kampanjavuosikellon voit tulostaa A3-kokoisena julisteena verkkosivujemme materiaalipankista.

ehyt.fi/kampanjat



Pidä juhla-kausi juhlavana

Pikkujoulukautena moni juo alkoholia enemmän kuin muulloin, sillä niin on totuttu tekemään. EHYT haastaa tämän perinteen Pidä juhla-kausi juhlavana -kampanjalla. Hiprakassa tai humalassa ihmisen reaktiokyky ja motoriikka heikentyvät, mikä voi johtaa loukkaantumisiin ja vaaratilanteisiin. Alkoholi myös alentaa arvostelukykyä, jolloin saattaa sanoa jotain selaista, jota myöhemmin katuu.

Pidä juhla-kausi juhlavana -kampanja näkyy vuonna 2024 Facebookissa, Instagramissa ja X:ssä viikoilla 47 ja 48.



Osallistuitko EHYT:n toteuttamaan kampanjaan?

Olitko mukana järjestämässä kampanjatapahtumaa? Osallistuitko kampanjaan liittyvään webinaariin? Saitko idean kampanjamateriaalin kehittämiseksi? Kerro näkemyksesi ehkäisevän päihdetyön kampanjoista, niin olet mukana tekemässä kampanjoistamme entistä toimivampia ja innostavampia.

q.surveypal.com/ehyt-kampanjoiden-palaute-2024



Mitä lapset ajattelevat päihteistä ja päihtyneistä

Kuva: Minna Lehtinen | Teksti: EHYT ry

Kaupungilla tapahtuvaan häiritsevään päihteiden käyttöön on yllättävän vaikea puuttua. Päihdekasvatus on kuitenkin taito, jota vanhempana voi ja pitää kehittää.

”Päihteet ei tee ihmisestä pahaa”, sanoi kolmosluokkalainen oppitunnilla, jolla keskusteltiin erilaisista elämäntilanteista ja siitä, kuinka lapsi voi toimia turvallisesti kohdatessaan päihteitä käyttäviä ihmisiä. Ajatus jäi elämään.

Tässä ajatuksessa tiivistyy alakouluikäisten lasten turva- ja tunnetaitoja vahvistamaan tähtävien päihdekasvatusmenetelmien ydin. Päihteet itsessään eivät tee ihmisestä pahaa, mutta päihtynyt käytös voi joskus olla lapsen näkökulmasta pelottavaa ja sekavaa. Päihdekasvatuksen avulla lapsia voidaan tukea ymmärtämään, miten he voivat kohdata tällaisia tilanteita turvallisesti.

Lapset tarvitsevat turva- ja tunnetaitoja

Pienille alakoululaisille ei ole juurikaan ollut tarjolla valmiita päihdekasvatusmenetelmiä, jossa puhuttaisiin päihteistä. Kaupunki kuuluu kaikille - ja Staden tillhör alla -hankkeet

(2022–2024) halusivat muuttaa tämän. Yli kahden tuhannen lapsen kanssa käytyjen keskustelujen ja opettajien palautteiden pohjalta EHYT kehitti opetusmateriaalit alakoulun 1.–4.-luokkalaisten.

Erilaisten alueellisten tutkimusten mukaan erityisesti lapset ja nuoret kokevat turvattomiksi paikat, joissa käytetään päihteitä. Kaupunkihankkeiden projektipäälliköt **Heini Kärkkäinen** ja **Minna Lehtinen** ovat kuulleet näitä kokemuksia suoraan lapsilta kouluvierailujen aikana.

”Osana opetusta kysymme, mikäli lapset ovat joskus kohdanneet päihteitä käyttäviä ihmisiä ulkona liikkuessaan. Suurin osa lapsista ovat kohdanneet näitä tilanteita. He osaavat kertoa melko yksityiskohtaisesti, mitä tilanteesta on tapahtunut. Lapset tunnistavat erilaiset purkit ja tölkit ja osaavat yhdistää ne alkoholiin. Lapset kiinnittävät huomiota päihtyneen käytökseen, joka voi tuntua hassulta, pelottavalta, ahdistavalta tai oudoltakin”, kertoo Heini Kärkkäinen.

Lapset näkevät sen minkä me aikuisetkin

Monet lapset ovat kertoneet tilanteista, joissa he kohtaavat päihteitä ja päihteitä käyttäviä ihmisiä. Lapset ovat herkkiä havaitsemaan aikuisten käytöksen ja reagoimaan siihen. Siksi päihdeilmiöstä on tärkeää keskustella jo varhain niin vapaa-ajalla, koulussa kuin kotona, koska lapset oppivat turvallisuudesta vuorovaikutuksessa aikuisten kanssa.

Emme voi ajatella, etteivät pienet lapset näkisi tai ymmärtäisi ympäristössään tapahtuvia asioita. Lapset näkevät tyhjt tölkit ja pullot maassa, alkoholihyllyt kaupassa, ruiskut ja neulat leikkipaikoilla, päihtyneet ihmiset kaupungilla, päihteiden käyttöä kotona, ravintoloissa ja terasseilla sekä uutisotsikot ja mainoksia. Lapsi ei ehkä ymmärrä täysin mistä on kyse, mutta aikuisen vastuulla on kertoa sen verran, että lapsi ei jää pohdintojensa ja tunteidensa kanssa yksin.

Lapsilla on kerrottavaa

Kysyttäessä lapsilta heidän kokemuksiaan päihtyneen kohtaamisesta, on kuuluttu yksityiskohtaisia kokemuksia, mitä lapset ovat nähneet ja tunteneet.



”Mua pelottaa oudosti käyttäytyvät ihmiset, kun en voi tietää, huutaako ne vai tekeekö ne jotain pahaa,” kertoi eräs lapsi. ”Miksi aikuiset alkaa huutamaan ja kiroilemaan humalassa?” kysyi toinen.

Lapset haluavat ymmärtää, miksi aikuiset toimivat niin kuin toimivat, ja miksi päihteitä käytetään.

”Kerran näin äidin kanssa kadulla miehen, joka näytti tosi pahoinvoivalta. Äiti kertoi, että hän on ehkä ottanut jotain päihteitä, ja soitti sitten auttamaan

jonkun paikalle. Se oli vähän pelottavaa, mutta oli hyvä, että joku tuli auttamaan”, kertoi eräs lapsi.

Lapset ovat herkkiä huomaamaan aikuisten käytöksen ja reagoivat siihen omilla tunteillaan, jotka voivat vaihdella pelosta uteliaisuuteen. Lapset kysyvät kysymyksiä kuten ”Miksi aikuiset juovat, jos se tekee heistä kiukkuisia?” tai ”Miksi huumeet ovat laittomia, mutta silti jotkut käyttävät niitä?” Nämä ovat tärkeitä keskustelun paikkoja, joissa



aikuisen on hyvä pysähtyä ja antaa lapselle tilaa ilmaista ajatuksiaan ja kysymyksiään, mutta myös antaa lapselle vastauksia.

Aikuisen tärkeä rooli päihdekasvattajana

Vanhemmille ja aikuisille viestimme on selkeä: päihteistä ja päihtyneistä pitää puhua lasten kanssa. Näiden keskustelujen kautta lapset saavat viestin, että kaikesta voi puhua ja että aikuiset ovat heidän tukena. Lapsen turvallisuuden tunne vahvistuu, kun hän tietää, että hän voi luottaa aikuisiin vaikeissakin tilanteissa. Lapsi, joka osaa kohdata erilaisia tilanteita ja puhua niistä avoimesti, tuntee itsensä varmemmaksi ja tietää, että aikuiset ovat tukena.

Aikuisen tehtävä on opetella puhumaan päihteistä ja niiden vaikutuksista lasten tasoisesti. Joskus tilanteet voivat kuitenkin yllättää, eikä oikeita sanoja tai tapoja puuttua löydy.

”Näin raitiovaunussa vanhemman lapsensa kanssa. Lapsen ilme oli jännittynyt päihtyneen matkustajan huutaessa heidän lähellään epämääräisiä asioita. Vaikka pidin itseäni tämän aiheen ammattilaisena, sanat juutuivat kurkkuuni”, kertoo Minna Lehtinen.

”Aikani mietittyä, rohkaistuin ja puutuin tilanteeseen. Kumarruin lähemmäs tätä henkilöä, jolle sanoin kohteliaasti, että hänen takanaan on lapsi, jota kova ääni saattaa pelottaa. Hän nyökytteli minua päin ymmärtävästi, nosti etusormen huulilleen ja hiljeni – ja niin tilanne rauhoittui. Jälkikäteen mietin, että mikä tilanteessa tuntui niin hankalalta”, Lehtinen sanoo.

Miksi tällaiseen tilanteeseen on niin vaikea puuttua? Toki omasta turvallisuudesta on syytä pitää huolta. Moni tilanne ratkeaa siirtymällä pois tilanteesta. Aina se ei ole tarpeellista, vaan asiaa voi ratkoa puhumalla. Kun asiaa on miettinyt etukäteen, miten tilanteeseen voi puuttua, on helpompi toimia. Puuttuminen on taito, joka vaatii vanhemmalta rohkeutta, mutta asia, joka palkitsee. Ei ole vain lasten tehtävä oppia kiertämään jännittäviä tilanteita, vaan on myös aikuisten vastuulla huomioida lapset kaupungilla.



Turvallisempi naapurusto alkaa keskustelusta

Päihdekasvatus ei ole vain tietojen välittämistä – se on arjen yhteisiä hetkiä, joissa vanhempi tukee lasta tunteiden ja arvojen ymmärtämisessä. Vanhemmat rakentavat lastensa arvopohjaa ja elämäntaitoja jokapäiväisessä arjessa – kuuntelemalla, asettamalla rajoja ja tukemalla. Näiden taitojen kehittäminen auttaa lapsia hahmottamaan omassa elinympäristössään tapahtuvia asioita.

Yksi ympäristössä mahdollisesti näkyvistä asioista on päihderiippuvuus, josta puhutaan EHYT:n oppitunneilla. Lapsille asiasta puhutaan siten, että riippuvuus saa ihmisen ajattelemaan jatkuvasti päihdettä, jonka takia sitä haluaa lisää. Riippuvuuden vuoksi päihteiden käyttö jatkuu ja käyttöä voi olla vaikea lopettaa, vaikka haluaisi. Päihderiippuvuus on sairaus, mutta siitä on mahdollista toipua hoidon avulla.

Hankkeen aikana tuetun asumisen yksiköissä, joissa asuu päihde- ja mielenterveysongelmia kohdanneita ihmisiä, on kerääntynyt pöydän ääreen juttelemaan lasten kokemuksista päihteistä. Oppitunneilta kerätyt lasten pohdinnat

ja ajatukset on kerätty keskustelukorttipakaksi. Nämä kokemukset ovat autta-
neet rakentamaan siltaa lasten ja aikuisten maailman välille.

Lasten elämänilo ja viattomuus koskettavat ja on puhuttu siitä, kuinka tärkeää on suojella lapsia pahoilta asioilta. Samaan aikaan päihderiippuvuus voi summentaa harkintaa. ”Ei sitä aina tajua päihtyneenä, että se voi tuntua lapsista pelottavalta”, kertoi eräs osallistuja.

”Lapset ovat niin viattomia, ja heillä on elämä edessä. Joskus toivoisin, että voisinkin itsekkin olla sen ikäinen”, pohti toinen.

Kannustamme vanhempia rohkeasti puhumaan päihteistä perheen pienimmillekin. Aloita kysymällä mitä lapsi tietää päihteistä. EHYT tarjoaa materiaaleja ja tukea, jotka auttavat vanhempia ottamaan päihteet puheeksi sekä vahvistamaan vanhemmuuden taitoja.

Kaupunki kuuluu kaikille- ja Staden tillhör alla -hankkeet pohjautuvat Sini-nauhasäätiön ja myöhemmin Helsingin kaupungin kehittämään Kaupunki kuuluu kaikille -toimintamalliin.

Kovat ajat terveyden edistäjälle

Pääministeri **Petteri Orpon** hallitus on profiloitunut vahvasti edistämään päihteiden saatavuutta suomalaisessa yhteiskunnassa. Erityisesti alkoholipolitiikassa on ehtinyt tapahtua paljon ennen puoliväliriihtä, mikä näkyy siinä, että käymisteitse valmistetut alle 8 prosentin vahvuiset juomat päätyivät päivittäistavarakauppaan ennen kesää.

Heti uudistuksen jälkeen alkoholilaki avattiin uudelleen, kun hallitus antoi heinäkuussa lausunnoille esityksen alkoholin verkkokaupasta ja kotiinkuljetuksesta. Useista kriittisistä lausunnoista huolimatta ainoa muutos, joka hallituksen esitykseen tehtiin, oli poikkeus, joka sallisi alle 13 prosenttisten alkoholijuomien kotiinkuljetuksen pienpanimoille sekä viinitiloille. Kotiinkuljetus on hädintuskin kerennyt valiokuntakäsittelyyn, kun ministeriössä valmistellaan jo rajat ylittävään etämyyntiin muutoksia sekä selvitetään, kuinka viinit tuotaisiin ruoka-kauppaan.

EHYT on yhdessä muiden järjestöjen kanssa nostanut erityisesti esille huolen niiden 89 000 näkymättömän lapsen asemasta, jotka elävät päihdeongelmista kärsivässä perheessä. Huolta ei kuitenkaan ole kuultu, mutta vielä on aikaa allekirjoittaa vetoamus nakymattomat.fi-verkkosivulla.

Samaan aikaan tupakka- ja nikotiinipolitiikassa on tapahtunut erikoisia asioita, kun eduskunnan hyväksymä tupakkalaki vedettiin pois presidentin kynän alta. EHYT kritisoi lausunnossa ja valiokunta-kuulemisessa, että esityksessä oli sallittu useita makuaineita nikotiinipusseille. Suomen tupakka- ja nikotiinipolitiikan pitkäaikainen linja on ollut tupakka- ja nikotiinituotteiden käytön loppuminen. On edelleen epäselvää, koska uusi tupakkalaki tulee voimaan.

Entistä enemmän terveyspolitiikassa puhutaan, että ihmisten terveyteen vaikuttaa useita kaupallisia määrittäjiä, jotka ovat ilmeisempiä alkoholissa ja nikotiinissa. Vastuullinen päihdepolitiikka ei katso yksittäisen elinkeinon vaan ihmisten terveyden ja koko yhteiskunnan etua.



Annika Eloranta

Koordinaatioyksikön päällikkö

Pienet teot tuovat suurta iloa

Olen vastikään palannut vanhempainvapaalta. Aika pienen lapsen kanssa kului kuin siivillä ja antoi paljon mahdollisuuksia tarkkailla maailmaa uudesta näkökulmasta. Huomasin, että ympärilläni tapahtuu paljon asioita, joista en ole tietoinen.

En ole koskaan saanut yhtä monta hymyä, yhtä paljon ihailevia katseita ja yhtä runsaasti kohteliaisuuksia kuin pienen lapsen kanssa. Vauvalleni jokellettiin bussissa, hississä ja uimahallin pukukopissa ja oma kaupunkimainen asuinalueeni näyttäytyi ihan erilaisena, kun huomasin, miten paljon pieniä lapsia huomioidaan. Joka päivälle oli olemassa kerho, joko kaupungin, seurakunnan tai järjestön järjestämänä ja hiekkalaatikolla oli helppo jutella alueen muiden vanhempien kanssa. Riitti, että paikalla oli yksi yhteinen tekijä, lapsi.

Nyt kun olen palannut takaisin työpöytäni ääreen, huomaan kaipaavani tuota samaa lämminhenkistä yhdessäoloa ja juttelua. Enää minulle ei hymyillä innokkaasti ja hississäkin ollaan vain ihan hiljaa. Toisaalta en itsekään vaikuta kovin sosiaaliselta. Aamuisin katselen mieluiten ulos junan ikkunasta tai vilkuilen kännykkääni, enkä huomaa mitä ympärilläni tapahtuu. Joskus ärsyynyn, kun minulle jutellaan.

Olen miettinyt mitä meille tapahtuu lapsuuden jälkeen? Miksi ja milloin meistä tulee pelkkää massaa tai anonyymejä hahmoja, jotka voi ohittaa huomaamatta? Onko kyseessä oma valintamme vai muokkaako ympäristö meistä näkymättömiä?

Saksalaisen sosiologi ja filosofi Georg Simmelin mukaan meidän kaupunkilaisten on yksinkertaisesti pakko olla välinpitämättömiä toisiamme kohtaan, ettemme kuormittuisi liikaa. Jokaiseen ohikulkijaan ei voi tutustua eikä kaikkia tervehtiä, sillä ennen pitkää väsyisimme tyystin. Tästä syystä kaupunkilaiset ohittavat toisensa kohteliaan etäisesti, ja kontaktia ottavia ihmisiä saatetaan jopa karttaa. Jopa ihmisvilinässä kuljemme mieluiten niin, ettemme vahingossakaan hipaise vierasta ihmistä

Onko tässä jotakin, johon me kaikki voisimme tarttua? Fraasi ”koko kylä kasvattaa” ei ehkä tarkoitakaan kuria ja nuhdetta, vaan sitä että vain yhdessäololla ja kommunikaatiolla voimme kasvaa hyvinvoiviksi aikuisiksi. Voimme olla kohteliaita toisillemme. Voimme hymyillä, kun katseet kohtaavat ja voimme vaihtaa pari sanaa, jos satumme samaan kassajonoon. Voimme myös tehdä pieniä tekoja, jotka antavat hyvän mielen. Raskaan ulko-oven voi avata toiselle, vaikka hänellä ei olisikaan lastenvaunuja työnnettävänä.

Olen vahvasti sitä mieltä, että ystävällisyys ja puheliaisuus ei ole rasite, vaan päinvastoin, se antaa iloa arkeen. Varsinkin näinä syksyisen pimeinä aikoina, kun kannamme harteillamme monia huolia ja murheita, pienet valonpilkahdukset ovat tarpeen. Hiekkalaatikokeskustelua varten ei tarvita hiekkaa, laatikkoa eikä höpöttelevää pikkulasta, riittää että on valmis huomaamaan toisen ihmisen.

Annika Eloranta

Koordinaatioyksikön päällikkö

Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvitys

Nuoret haluaisivat vähentää sosiaalisen median käyttöä ja digipelaamista, käy ilmi EHYTin teettämästä Nuorten kulttuuri ja päihteet -selvityksestä. Suurin osa kyselyyn vastanneista kertoi yrittäneensä jo vähentää somettamista tai pelaamista, mutta monet raportoivat kokeilun epäonnistuneen.

Selvityksen kohderyhmänä olivat 15–29-vuotiaat Suomessa asuvat henkilöt. Selvitys toteutettiin sähköisenä kyselynä ja sillä kerättiin 1008 vastausta, joista alaikäisiltä (15–17-vuotiailta) oli yhteensä 153. Kyselyllä selvitettiin nuorten ja nuorten aikuisten asenteita eri päihteisiin liittyen sekä nuorten päihteiden käyttöön, pelaamiseen ja sosiaalisen median käyttöön liittyviä asioita.

ehyt.fi/tuote/nuorten-kulttuuri-ja-paihteet-tutkimus/

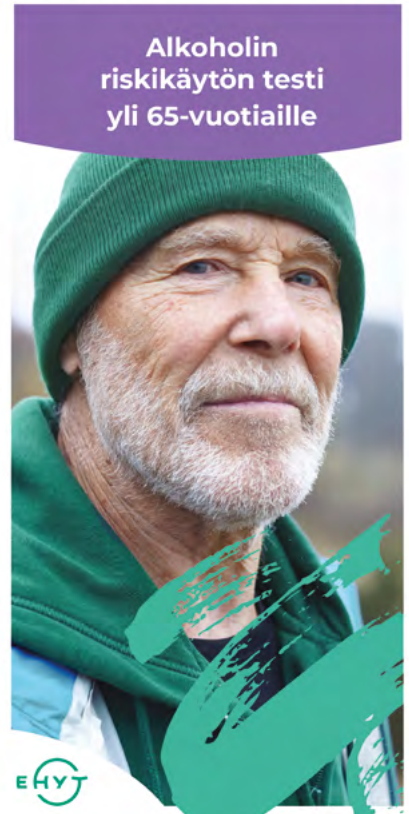


Alkoholin riskikäytön testi yli 65-vuotiaille

Alkoholin riskikäytön testi yli 65-vuotiaille perustuu AUDIT-testiin. Se on käyttökelpoinen väline sekä itsearviointiin että ammattilaisen ohjauksen tueksi. Testin avulla voidaan tunnistaa alkoholinkäyttötapoja ja niihin liittyviä riskejä.

Testiä voi tilata verkkosivujen materiaalipankista tai ladata PDF-tiedostona.

ehyt.fi/tuote/alkoholin-riskikayton-testi-yli-65-vuotiaille-2/



Päihteiden käytön puheeksi oton toimintamalli kohtaamispaikkatyöhön

Päihteiden käytön puheeksi oton huoneentaulu kohtaamispaikkatyöhön ohjaa päihteiden käytön puheeksi ottoon tilanteessa, jossa ei ole huolta, huoli herää tai haitta on jo näkyvissä sekä ohjeistaa, miten toimia puheeksi oton jälkeen.

ehyt.fi/tuote/paihteiden-kayton-puheeksi-oton-toimintamalli-kohtaamispaikkatyohon/



TILAA UUTISKIRJEITÄMME

Kompassi-uutiskirje tarjoaa neljä kertaa vuodessa nostoja Kompassi-lehden sekä EHYTin verkkosivujen sisällöistä. Uutiskirje sopii myös jäsenyhdistysten jäsenille sekä muille ehkäisevästä päihdetyöstä kiinnostuneille.

EHYT tukena työssä -uutiskirje kertoo ammattilaisille EHYTin tarjoamista työvälineistä, kuten koulutuksista, menetelmistä ja ehkäisevän päihdetyön kampanjoista sekä ajankohtaisista asioista neljä kertaa vuodessa.

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

BuenoUutiset kertoo ajankohtaiset terveiset ehkäisevän päihdetyön kentältä opettajille ja muille lasten ja nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille viisi kertaa vuodessa.

Ruotsinkielinen päihde- ja pelikasvatuksen Rusmedels- och spelfostran med EHYT -uutiskirje lasten ja nuorten parissa työskenteleville ammattilaisille ilmestyy 3–5 kertaa vuodessa.

EHYTin rahapeliuutisia kertoo ajankohtaisista rahapelaamiseen ja rahapelihaittojen ehkäisyyn liittyvistä tutkimuksista, koulutuksista, tapahtumista, julkaisuista ja kyselyistä.

ehyt.fi/tilaa-uutiskirje

Mitä jos laskisimme toisin?

– Alkoholin kustannukset terveydenhuollolle

Mitä jos laskisimme toisin? -selitys

- Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n tilaamassa ja FCG Finnish Consulting Groupin tekemässä selvityksessä (2024) tarkastellaan ensimmäistä kertaa sekä suurien että epäsuorien alkoholi-kuolemien vaikutusta elinvuosien menetyksiin hyvinvointialueilla.
- Selvityksessä esitetään uusi arvio alkoholin kustannuksista terveydenhuollolle ja arvioidaan menetettyjen elinvuosien taloudellista arvoa.
- Selvityksen mukaan alkoholin kustannukset terveydenhuollolle ovat jopa 1,1 miljardia euroa vuodessa.

Vuodessa katoaa 37 000 elinvuotta alkoholiperäisistä syistä

Alkoholi aiheuttaa merkittävän määrän ennaltaehkäisiä kuolemia Suomessa. Suorat alkoholi-kuolemat ovat vain jäävuoren huippu, sillä alkoholi on yli 200 sairauden taustasyynä (WHO). Alkoholi on merkittävänä taustatekijänä myös itsemurhissa, henkikirkoissa ja tapaturmissa.

Kun otetaan huomioon epäsuorat kuolemat, Suomessa menetetään ennaltaehkäisettä joka vuosi yli 37 000 elinvuotta alkoholista johtuvista syistä.

Elinvuosien menetykset tarkoittavat merkittäviä taloudellisia ja inhimillisiä haittoja yhteiskunnalle, koska elinvuodet ovat pois työ- ja toimintakyvystä. Vaikutukset heijastuvat esimerkiksi suomalaisen tuottavuuteen inhimillisen pääoman menetyksinä sekä terveydenhuoltoon kasvavina kustannuksina.

Suorat alkoholi-kuolemat ovat vain jäävuoren huippu

Suorat kuolemat

Alkoholi on monen sairauden ja kuoleman suora syy.

Alkoholisairaudet (esim. alkoholimaksasairaus, haimatauti, alkoholisyydenhäiriö, aivohalvaukset)

Epäsuorat kuolemat

Alkoholi on myös monen tapaturmaisen kuoleman taustalla.

Alkoholilla liitettävä osuus kuolemista

Itsemurhat	29 %
Murhat ja tapot	70 %
Kuolleet tapaturmat	20 %
Muut tapaturmat	14 %
Kaikki syövät	5 %
Epilepsia	19 %
Sydän- ja verisuonisairaudet	1 %
Rouansulatuskanavan sairaudet	33 %
Tartuntataudit	4 %

Tämän lisäksi, alkoholi on monen ei-alkoholiperäiseksi mietityn sairauden riskitekijä.¹

¹ World Health Organization. Report on the attainment of Sustainable Development Goal 3.5.2. Geneva: WHO; 2024. [in press] Henkikirjoitus 2020 (tietokanta.fi) Tilastokeskus - (stat.fi)

Mitä jos laskisimme toisin?

– Alkoholin kustannukset terveydenhuollolle

EHYT ry:n tilaamassa ja FCG Finnish Consulting Groupin tekemässä selvityksessä tarkastellaan ensimmäistä kertaa sekä suorien että epäsuorien alkoholi-kuolemien vaikutusta elinvuosien menetyksiin hyvinvointialueilla.

Selvityksessä esitetään uusi arvio alkoholin kustannuksista terveydenhuollolle ja arvioidaan menetettyjen elinvuosien taloudellista arvoa. Selvityksen mukaan alkoholin kustannukset terveydenhuollolle ovat jopa 1,1 miljardia euroa vuodessa.

ehyt.fi/tuote/mita-jos-laskisimme-toisin-alkoholin-kustannukset-terveydenhuollolle/



Lämmin vanhemmuus-somekampanja tuo esille perheen vuorovaikutuksen merkityksen

EHYTin alueellisilla somekanavilla toteutettava kampanja kertoo, miten vanhempien lämmin ja ymmärtävä kasvatustapa tukee nuoren kasvua ja kehitystä. Kampanjassa keskitytään teini-ikäisen nuoren kasvuun ja kehitykseen, rajojen asettamiseen, tunnetaitojen vahvistamiseen, päihteiden puheeksi ottamiseen ja vanhemman oman hyvinvoinnin tukemiseen. Tavoitteena on tarjota vanhemmille tukea ja käytännön vinkkejä perhearkeen.

Kampanja on käynnissä EHYTin Itä-Suomen somekanavilla 11.11.–22.12.2024. Kampanja on osa Pohjois-Savon hyvinvointialueen rahoittamaa Lämmin vanhemmuus-hanketta.

Liity mukaan seuraamaan ja kommentoimaan kampanjaa! Yhdessä voimme tukea toisiamme vanhemmuudessa. Instagram @ehytita, Facebook EHYT Itä-Suomi



Huoneentaulu ilokaasusta

Mistä ilokaasun päihdekäytössä on kyse? Mitä haittoja ja riskejä käyttöön liittyy? Kaksipuoleinen huoneentaulu vastaa yleisimpiin kysymyksiin ilokaasun päihdekäytöstä. Huoneentaulun on tehnyt Ehkäisevän päihdetyön järjestövero.

Huoneentaulun voi tilata tai ladata PDF-muodossa.

ehyt.fi/tuote/huoneentaulu-ilokaasusta/



Eläkeläiset rahapelien pyörteissä

Teksti: Eija Pietilä

Ikäihmiset ovat innokkaita rahapelaajia. Suosituimpia pelejä eläkeläisten keskuudessa ovat Lotto, Jokeri ja arpapelit. Rahan voittamisen houkutus, pelaamisen hauskuus, jännitys ja mielihyvän tavoittelu ovat keskeisiä syitä pelaamiseen. Myös yksinäisyys ja tylsyyt voivat lisätä halua pelata.

Suomalaisten rahapelaamisella on pitkät perinteet. Pajatsot, raha-arvat ja vuonna 1971 lanseerattu Lotto ovat tuoneet jännitystä arkeen vuosikymmenten ajan. Samoihin aikoihin rahapeliautomaatit ilmestyivät kaappoihin ja kioskeihin. Niitä markkinoitiin yhteiskuntaa hyödyttävänä viihteenä, jonka tuotot ohjattiin yleishyödyllisiin kohteisiin. Rahapelaamisesta tuli näin osa suomalaista arkea ja se normalisoitui sekä miesten että naisten keskuudessa.

Viimeisen vuoden aikana seitsemän kymmenestä suomalaisesta on pelannut rahapelejä joko netissä, fyysisissä pelipaikoissa, kuten kaupoissa ja kioskeissa, tai molemmissa. Vuonna 2027 voimaan astuva rahapelijärjestelmän muutos tuo Suomeen kymmeniä uusia peliyhtiöitä, mikä lisää pelien mainontaa. Mainokset lupaavat jättipotteja, mutta todellisuus voi olla toisenlainen.

Rahapelit houkuttavat ja koukuttavat

THL:n tilastoraportin (2024) mukaan 60–74-vuotiaista yli seitsemän kymmenestä on pelannut rahapelejä viime vuoden aikana. Heistä kahdeksan sadasta pelaa päivittäin tai useita kertoja viikossa, ja lähes kolme kymmenestä pelaa kerran viikossa. Nettipelaaminen on kasvanut merkittävästi: vuonna 2019 netissä pelasi 24 % ikäihmisistä, kun vuonna 2023 osuus oli 43 %.

Rahapelit eroavat luonteeltaan ja haitallisuudeltaan. Hitaat pelit, kuten Lotto, ovat vähemmän koukuttavia. Nopeat pelit, kuten rahapeliautomaatit ja nettipokeri, voivat johtaa helpommin ongelmapelaamiseen. Erityisesti nettipelien visuaalisuus ja äänet houkuttelevat pelaamaan.

”Internetin kehityksen myötä myös nettirahapelit astuivat kuvioon - - Nykyäänhän nettirahapelit ovat paljon kehittyneempiä ja ne on tehty visuaalisesti hyvin näyttäväiksi, mikä osaltaan kouruttaa myös.” Rea, 66 v.

Riskejä on monia

Vaikka suurin osa eläkeläisistä pelaa maltillisesti, joukossa on myös riskipelaajia. Riskipelaaminen tarkoittaa pelaamista, joka aiheuttaa yksittäisiä haittoja esimerkiksi ihmissuhteisiin, talouteen tai terveyteen. Eläkeliiton vuoden 2024 tutkimuksen mukaan eläkeläisistä yli kaksi kymmenestä käyttää rahapeleihin 1–10 euroa kuukaudessa, lähes kaksi kymmenestä 10–15 euroa, neljä sadasta yli 50 euroa ja yksi sadasta yli 200 euroa. Noin 1 % vastaajista on huolissaan omasta pelaamisestaan.

Riskitekijöitä on monia. Terveystaustat, rahahuolet, heikko itsetunto ja voimakkaiden elämysten kaipuu voivat lisätä riskiä. Mielenterveyden häiriöt, kuten masennus, skitsofrenia tai ADHD sekä elämänmuutokset, kuten eläköityminen, avioero tai puolison menetys, voivat ajaa pelaamisen pariin. Pelaaminen koetaan pakokeinona arjen haasteista.

”Joku voi ajatella, että sitä omaa taloustilannettaan voisi petrata rahapelaamalla, mutta voin kertoa, että se tie vie vain syvempään syöveriin. Itse samalla ajatuksella aikanaan vain kolminkertaisen velkani.” Pirkko, 66 v.

Runsas alkoholinkäyttö voi heikentää impulssikontrollia, joka tarkoittaa kykyä hillitä äkillisiä haluja tai mielitekoja. Tällöin voi olla vaikea vastustaa houkutusta jatkaa pelaamista. Miessukupuoli, heikko terveys tai pienet tulot altistavat myös rahapeliongelmille. Jos pelaamisen aloittaa vanhemmalla iällä, ongelmat voivat kehittyä nopeammin. Sosiaalisen tuen puute voi myös pahentaa tilannetta.

Tietyt lääkkeet, kuten Levodopaa sisältävät Parkinson-lääkkeet sekä Sifrol ja psykelääke Abilify, voivat myös altistaa rahapeliongelmille.

Ongelmallinen rahapelaaminen ja läheiset

Rahapelaamisen vaikutukset ulottuvat perheeseen ja ystäviin. Suomessa on

noin 733 000 ongelmapelaajan läheistä, jolle huoli pelaajasta voi aiheuttaa stressiä, ahdistusta ja terveysongelmia. Noin 14 % eläkeikäisistä tuntee jonkun, jolla on tai on ollut ongelmallista rahapelaamista.

”Peluripoikani aloitti lähikaupan kolikkopeleistä, pajatsoista ja lapsille tarkoitetuista nettipeleistä - - Kun omat rahat eivät riittäneet, perheenjäsenten pankki- ja luottokortit alkoivat olla kovaa kamaa. Vuosia nukuimme kukkaro visusti makuuhuoneessa, saunareissuilla pankkikortit seurasivat pesuhuoneeseen, lenkille ei lähdetty ilman raha- ja korttipussia.” Helikopterimutsi, 67 v.

Kun ongelmallinen pelaaminen paljastuu, pelaaja itse saattaa tuntea helpotusta ja toiveikkautta tulevasta. Läheisen sijaan voi kokea shokin ja saattaa syyllistää itseään tilanteesta. On tärkeää muistaa, että myös rahapelaajan läheisillä on oikeus saada apua.

Hae apua rohkeasti – et ole yksin

Jos olet huolissasi omasta tai läheisesi pelaamisesta, tärkeintä on hakea apua.

Suomessa on tarjolla hoito- ja tukipalveluita sekä vertaistukea. Rahapeliongelman hoidosta vastaavat hyvinvointialueet.

”Ehdottomasti haluan rohkaista ikäikämpiä peliongelman kanssa kamppailevia hakemaan apua - - Muutos kantaa.” Rea, 66 v.

Lisätietoja apupalveluista löydät EHYT:n verkkosivuilta ehyt.fi/rahapelaaminen

Ilmoittaudu mukaan!

EHYT ry järjestää webinaarin ”Täyskäsi vai tyhjät taskut? Rahapelaaminen ja ikäihmiset” 11.12.2024, klo 13–15, jossa käsittelemme ikäihmisten rahapelaamista ja siihen liittyviä ilmiöitä. Esittelemme uuden Eläke Pelissä -oppaan ja kuulemme puheenvuoroja kokemusasiantuntijalta, sosiaalihoitajalta sekä erikoistutkijalta. Lue lisää ja ilmoittaudu 9.12.2024 mennessä! ehyt.fi/tapahtumat

VIISI VINKKIÄ PELAAMISEN HALLINTAAN

- Pelaa hovin vuoksi, älä rikastuaksesi – Rahapelaamisessa lopputulos ei ole koskaan varma, ja häviäminen on aina todennäköisempi vaihtoehto.
- Tiedä, miten rahapeli toimii – Kun ymmärrät pelin todennäköisyydet ja riskit, osaat pelata harkitummin.
- Budjetoi pelirahat – Pidä pelaaminen kontrollissa asettamalla budjetti ja käyttämällä pelisivustojen rajoitustyökaluja.
- Muista, että rahapelaaminen maksaa – Pelaaminen on viihdettä, mutta siihen liittyy aina riski hävitä.
- Pidä taukoja – Säännölliset tauot auttavat säilyttämään järjen ja hallinnan tunteen pelaamisessa.



Ensihuoli-koulutukset

Ensihuoli-koulutus tarjoaa valmiuksia läheisen päihteidenkäytöstä ja pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen. Koulutuksessa opitaan puhumaan vaikeista asioista kunnioittavalla tavalla, toista rohkaisemalla ja tukemalla. Koulutus on maksuton ja tarkoitettu kaikille.

Koulutuksen tavoitteena on oppia tunnistamaan huoli ja löytää keinoja huolen ilmaisuun sekä antaa käytännön työkaluja, joiden avulla voi puuttua lähipiiriin päihdehaittoihin ja ottaa ne puheeksi mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Koulutuksen sisällöt ovat sovellettavissa myös pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen.

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

Seuraavat Ensihuoli-koulutukset järjestetään etäkoulutuksina 4.12.2024 ja 15.1.2025.

Lisätietoa ja ilmoittautuminen:

ehyt.fi/ensihuoli



Ensihuoli kouluttajapari -vapaaehtois-koulutus

Ensihuoli-koulutus tarjoaa valmiuksia päihteidenkäytöstä ja pelaamisesta syntyneen huolen puheeksi ottamiseen. Nyt tarjoamme mahdollisuuden tulla mukaan Ensihuoli-koulutuksiin vapaaehtoisena kouluttajaparina. Kouluttajaparit koulutetaan toimimaan EHYTin asiantuntijan kanssa Ensihuoli-koulutuksissa.

Vapaaehtois-koulutus toteutetaan Lahden Elokolossa (Vuorikatu 14, Lahti) torstaina 9.1.2025 klo 17–19. Koulutukseen voi osallistua myös etäyhteydellä Teams-alustalla. Koulutus kestää 2 h ja sisältää keskustelua, teoriaa ja käytännön harjoituksia.

Koulutuksesta ja kouluttajaparina toimimisesta ei makseta palkkiota, mutta matkakulut korvataan.

Lisätietoja: Anne Mikkola, puh. 044 055 9920,

anne.mikkola@ehyt.fi

ehyt.fi/tapahtuma/ensihuoli-kouluttajapari-vapaaehtois-koulutus/



Tapahtumakalenteri

Ajankohtaiset tiedot koulutuksista ja tapahtumista EHYTin tapahtumakalenterissa

ehyt.fi/tapahtumat



Osta lippusi Päihdepäiville 14.–15.5.2025

Päihdepäivät on Suomen suurin päihdeaiheinen tapahtuma, joka kerää yhteen alan ammattilaiset, opiskelijat ja vapaaehtoiset. Päihdepäivillä saat uutta tietoa, työvälineitä ja inspiroivia kohtaamisia alan toimijoiden kanssa. Tapahtuma järjestetään Helsingin uudistuneella Kulttuuritalolla 14.–15.5.2025. Ohjelmassa on 16 monipuolista seminaaria päihdeaiheista sekä alan laajin messuosasto. Vuoden 2025 ohjelma julkaistaan kokonaisuudessaan 9.12.2024.

Päihdepäiville 2025 on myynnissä 50 huippuedullista lippua. Tarjous on voimassa niin kauan kuin lippuja riittää tai 9.12. saakka.

paihdepaivat.fi



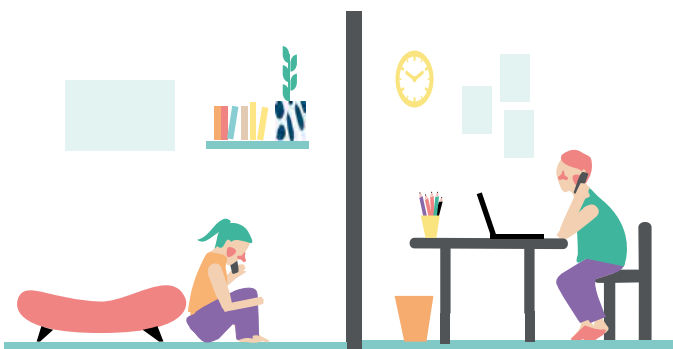
Lämmin joulu kaikille – lahjoita tai osallistu Elokolon juhlaan

Elokolo-kohtaamispaikkojen perinteinen joulujuhla tarjoaa lämmintä yhdessäoloa heille, jotka haluavat yhteisöllisesti juhlaa joulua. Juhla mahdollistaa hetken irtioton arjesta, yhdessäoloa ja juhlan taikaa – kenties pukkikin vierailee paikan päällä.

Keräämme tänäkin vuonna varoja Elokolojen joulujuhlaan, niin yrityksiltä kuin yksittäisiltä kansalaisiltakin. Jos haluat lahjoittaa Elokolojen joulujuhlaan, niin mahdollistat ruokailun ja lämpimän, yhteisöllisen tunnelman. Jokainen lahjoitus tuo jouluiloa ja yhteenkuuluvuutta sitä eniten tarvitseville. Jos taas haluat itse osallistua juhlaan, seuraa Elokolojen Facebook-sivuja tai ehyt.fi/elokolot.

Lahjoitustavat:

- **Verkkokaupasta:** Valitse joulun lahjoituspaketti verkkokaupastamme ehyt.fi/lahjoita
- **Tilisiirto:** Lahjoita suoraan tilille FI74 1555 3000 1145 39 (viite: Elokolon joulu)
- **MobilePay:** Lahjoita numeroon 65789



Päihdeneuvonta 0800 900 45

EHYTin päihdeneuvonnan ammattilaiset auttavat joka päivä ympäri vuorokauden myös joulun aikaan, jos oma tai läheisen alkoholin, huumeiden tai lääkkeiden käyttö aiheuttaa huolta. Soittaminen on maksutonta ja anonyymia.



”On ihan törkeän hyvää lettua!” – Asunnottomien yö Harjutorin puistossa

Kuva: Jesse Vasankari | Teksti: Teemu Kaskela

EHYTIN JÄSENYHDISTYS Helsingin Sosiaalinen Oikeudenmukaisuus ry, joka tunnetaan paremmin nimellä HSO, järjesti Asunnottomien yö -tapahtuman Harjutorin puistossa Helsingin Kalliossa 17.10.2024. Esiintyjinä olivat Valosirkus Spektri ja Tulishow Anni ja Milka. Lisäksi HSO:n aktiivit paistoivat lettuja sekä tarjosivat kahvia ja lämpimiä vaatteita.

Pienen yhdistyksen järjestämäksi tapahtuma veti paljon väkeä. Paikalla oli arvion mukaan noin 200 henkeä. Osa kävi nopeasti katsomassa, mutta kymmeniä ihmisiä oli paikalla lähes koko kahden tunnin tapahtuman ajan. Eriyisesti letut ja esitykset keräsivät kävijöiden keskuudessa kiitosta.

”Näissä tapahtumissa tärkeintä on, että asunnottomuutta kokevat tai muuten vaikeassa asemassa olevat ihmiset tulee kohdattua. Kaikki eivät edes tiedä, että Suomessa on asunnottomia. Asunnottomien on vaikea itse pitää teemaa esillä, siksi se on meidän muiden tehtävä”, letunpaistosta vastannut HSO-

aktiivi **Tarja Nylander** totesi.

HSO on järjestänyt erilaisia tapahtumia Asunnottomien yönä jo vuosikymmeniä, joko osana päätapahtumaa, mielenosoituskulkuena tai erillisenä tapahtumana. Aiempia tapahtumia varten tehtyjä ja hankittuja asioita, kuten katosta, pöytiä ja mielenosoituskylttejä, pystyttiin hyödyntämään myös tämän vuoden tapahtuman järjestämisessä. Tänä vuonna HSO on järjestänyt lisäksi leffaillan ja osallistunut Kontula Electronic -tapahtumaan.

Järjestäjät olivat jo aiemmin toteuttaneet tapahtumia yhdessä, mikä helpotti tapahtuman järjestämistä. Kaikilla oli jonkinlainen käsitys mitä ollaan tekemässä ja työtehtäviä liittyen ruoanlaittoon, valaistukseen, sekä yhteydenpitoa viranomaisiin ja yhteistyökumppaneihin voitiin jakaa. Lisäksi yhdistyksessä on sovittu, että puheenjohtajan rooli kiertää vuosittain jäseneltä toiselle, jolloin jokainen oppii tuntemaan kokonaisuuden ja ymmärtää vastuunjakamisen tärkeyden.

”Pyrimme toimimaan paineettomasti tärkeän asian puolesta, mutta joka vuosi saadaan vähän jännitystäkin ilmaan, jos ei nyt sentään paniikkia. Pienelle porukalle sairastumiset, tekniset ongelmat tai säätila- tai ohjelmamuutokset aiheuttavat haasteita. Melko pieni budjetti vaatii myös välillä luovuutta. Joka kerta olemme kuitenkin hyvin mielin, kun tapahtuma lopulta toteutuu”, sanoo lupaa-asioita ja esiintyjä hoitanut HSO:n sihteeri **Liisa Repo**.

Monet tutut ihmiset olivat tuoneet aktiiveille puhtaita ja lämpimiä vaatteita jaettavaksi. Lisäksi tapahtuman aikana lähialueen asukkaita toi jaettavaksi pesyjä hyväkuntoisia vaatteita. Käytännössä kaikki vaatteet löysivät uuden omistajan ja kaikki letut syötiin.

Tapahtumaan saatiin apua ja tukea eri tahoilta. Tapahtuma järjestettiin EHYT ry:n toimintatuella. Lisäksi usean vuoden yhteistyö AV-alan yrityksen Angel Films Oy:n kanssa jatkui ja heiltä saatiin käyttöön aggregaatti sekä sähkökaapeleita.



RAISIO

Terveys ry:n Raision alueyhdistys ry yhteistyökumppaneineen järjesti Ehkäisevän päihdetyön viikolla Uudet nikotiinituotteet – mistä on kyse? -yleisötilaisuuden Raision kaupungintalon valtuustosalissa. Kuvassa tapahtuman järjestäjiä Terveys ry:n Raision alueyhdistyksestä, Lounais-Suomen Syöpäyhdistyksestä ja EHYTistä.



TAMPERE

Tampereen Elokolon oli mukana Tampereen asunottomien yössä Kumppanuustalo Arttelissa. Väkeä oli valtavasti ja vapaaehtoisilla riitti puuhaa.



TURKU

Turun Elokolon mökkileirillä Ruisrannassa elokuussa päivät vietettiin yllättävän kesäisissä tunnelmissa. Elokolon leirimeininkiin kuuluu aina syöminen, aamupalaa, soppaa, grillausta, lättöjä. Tunnelma oli oikein iloinen!



OULU

Oulun Asunottomien yössä käytiin koskettavia keskusteluja asunottomuuteen johtaneista syistä ja pohdittiin kävijöiden ajatuksia mm. alkoholin kotiinkuljetuksen sallivasta suunnitelmasta. Tapahtumassa sai tutustua myös kansiomuotoiseen valokuvanäyttelyyn. Kuvassa EHYTin Oulun asiantuntija **Anni Rytivaara** sekä Oulun Seudun EHYT ry:n pitkäaikaiset vapaaehtoiset **Liisa Ketola**, **Eija Törmänen** ja **Marita Häkkinä**.

Lähetä kuva ja lyhyt kuvaus yhdistykseen tapahtumasta sähköpostitse:
nikki.pesonen@ehyt.fi

Jäsenkyselyn vastaus-aikaa jatkettu

JÄSENYHDISTYKSET VOIVAT auttaa turvaamaan EHYTin rahoitusta vastaamalla jäsenkyselyyn, jonka tuloksia tarvitsemme rahoittajalle raportoimiseen sekä toimintamme kehittämiseen. Kyselyllä kerätään tietoa paikallisten ja valtakunnallisten jäsenyhdistysten toiminnasta sekä EHYTin jäsenpalveluiden toimivuudesta. Kyselyn vastausaikaa on jatkettu 22.12.2024 saakka, vastaathan mahdollisimman pian!

Vastaa kyselyyn:

q.surveypal.com/Jasenkysely-EHYT-2024

Toimintatuen haku 2025

EHYT TUKEE PAIKALLISTA ehkäisevän päihdetyön kansalaistoimintaa myöntämällä jäsenyhdistyksilleen toimintatukea (STEAn jäsenjärjestöavustus). Toimintatuen päätavoitteena on edistää paikallista ehkäisevän päihdetyön vapaaehtoistoimintaa sekä tukea kansalaisten ja heidän yhteisöjensä aktiivista osallistumista päihdehaittojen ehkäisemiseen ja yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen. Toimintatuen hakuaika vuodelle 2025 on 1.12.2024–31.1.2025.

Myöntämisperiaatteet ja hakulomake:

ehyt.fi/toimintatuki

Itä-Suomen aluefoorumi



Etelä-Suomen aluefoorumi



Syksyn aluefoorumit takana

EHYTIN ETELÄ-SUOMEN JA ITÄ-SUOMEN aluefoorumit järjestettiin tänä syksynä Helsingissä ja Kuopiossa. Molemmissa tilaisuuksissa oli mukana mukava määrä jäsenyhdistysten aktiiveja, Helsingissä osallistujia oli 38 ja Kuopiossa 18.

Kasvokkaisten aluefoorumien lisäksi järjestettiin valtakunnallinen Aluefoorumi-webinaari 12.11. Ensi vuonna vuorossa ovat Länsi- ja Pohjois-Suomen aluefoorumit sekä Aluefoorumi-webinaari uusin ajankohtaisin teemoin.



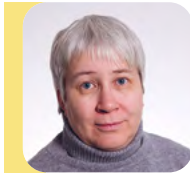
EHYTin jäsenyys kannattaa

EHYTin jäsenenä yhdistyksillä on mahdollisuus vaikuttaa ehkäisevään päihdetyöhön. Teemme jäsenyhdistysten kanssa laajaa yhteistyötä eri tavoin, mm. ylläpidämme yhdessä matalan kynnyksen kohtaamispaikkoja Elokoloja ja järjestämme tapahtumia ja koulutuksia.

Lue lisää ehyt.fi/tule-mukaan ja ehyt.fi/jasenyhdistyksille

EHYT tukenasi ympäri Suomen

Pohjois-Suomi



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



ANNI RYTIVAARA
asiantuntija
Kainuu ja Pohjois-Pohjanmaa
p. 0400 274 833
anni.rytivaara@ehyt.fi

Itä-Suomi



ELISA AARNIO
asiantuntija
Pohjois-Savo ja Pohjois-Karjala
p. 050 5710 480
elisa.aarnio@ehyt.fi



HARRI JUKKALA
asiantuntija
Etelä-Savo ja Keski-Suomi
p. 0400 274 823
harri.jukkala@ehyt.fi

Länsi-Suomi



ANNE MIKKOLA
asiantuntija
Pirkanmaa, Satakunta ja
Varsinais-Suomi
p. 044 055 9920
anne.mikkola@ehyt.fi



Pohjanmaa, Keski-Pohjanmaa ja
Etelä-Pohjanmaa
yhteydenotot Jiri Damski

Etelä-Suomi



HELI VAIIJA
asiantuntija
Etelä-Karjala, Kanta-Häme,
Kymenlaakso ja Päijät-Häme
p. 044 510 0228
heli.vaija@ehyt.fi



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

Keskustoimisto



JIRI DAMSKI
osastopäällikkö,
alue- ja järjestötoiminta
p. 040 450 9077
jiri.damski@ehyt.fi



NIKKI PESONEN
asiantuntija, järjestöviestintä,
toimintatuki ja jäsenrekisteri
p. 050 509 8759
nikki.pesonen@ehyt.fi

Elokolojen toiminnanohjaajat



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



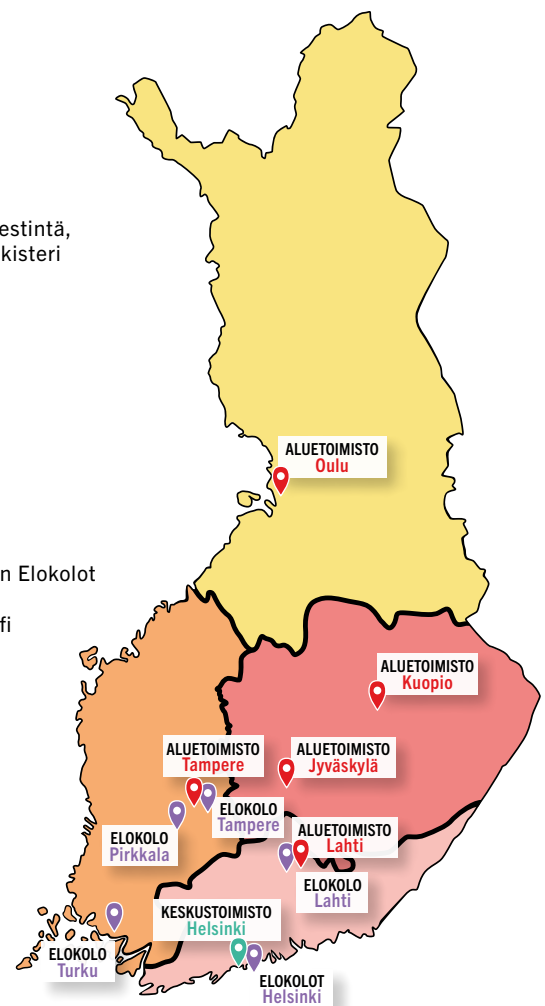
MILLA KAUKANEN
Tampereen ja Pirkkalan Elokolat
p. 050 407 1044
milla.kauhanen@ehyt.fi



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



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



Tässä on Tarmo

Hänellä ei ole huolta huomista.

Hän tekee mitä
sydämensä halajaa,
sillä hän on...

...tipaton pöydällä tanssija.

ELÄ ENEMMÄN
#tipaton2025



EHKÄISEVÄN PÄIHDETYÖN
JÄRJESTÖVERKOSTO

