

PYHÄNNÄN KUNNAN
Mielenterveyden ja ehkäisevän päihdetyön
SUUNNITELMA 2026-2030



Mielenterveyden edistäminen

Mielenterveyden edistäminen on laaja kokonaisuus, joka kattaa niin yhteiskunnalliset strategiat kuin yksilön arjen taidot.

Suomessa keskeisin ohjaava asiakirja on Kansallinen mielenterveysstrategia 2020–2030, jonka tavoitteena on vahvistaa mielenterveyttä kaikilla elämän osa-alueilla. Mielenterveyden edistäminen ei ole vain terveydenhuollon tehtävä, vaan se kuuluu kaikille hallinnonaloille.

Kuntien rooli: Kunnat edistävät mielen hyvinvointia tarjoamalla turvallisen asuinympäristön, harrastusmahdollisuuksia, yhteisöjä, laadukasta koulutusta, tukemalla työllisyyttä.

Työpaikat: Työnantajalla on lakisääteinen velvollisuus huolehtia työntekijöiden terveydestä, mikä kattaa fyysisen turvallisuuden ohella myös psyykkisen hyvinvoinnin sekä myös päihteiden käytön aiheuttamien riskien hallinnan.

Yksilö: Hyvä mielenterveys rakentuu arjen taidoista ja voimavaroista. Keskeisiä tekijöitä ovat muun muassa:

- Elämäntavat: uni, liikunta, ravinto, vuorokausirytm.
- Resilienssi: Kyky kohdata vastoinkäymisiä, optimismi ja elämänhallinnan tunne.
- Sosiaaliset suhteet: Vuorovaikutus muiden kanssa ja kuuluminen yhteisöihin.



**Kansallinen mielenterveysstrategia
ja itsemurhien ehkäisyohjelma**

Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyön taustalla on laki ehkäisevästä päihdetyöstä.

Ehkäisevä päihdetyö on osa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä. Sen tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden käytön aiheuttamia haittoja niin päihteiden käyttäjille, heidän läheisilleen sekä yhteiskunnalle.

Ehkäisevä päihdetyö kattaa alkoholin, tupakan, huumausaineiden ja muiden päihtymiseen käytettävien aineiden sekä rahapelaamisen aiheuttamien haittojen ehkäisyn.

Lain mukaan kunnan tulee huolehtia ehkäisevän päihdetyön tarpeen mukaisesta organisoinnista alueellaan ja nimeää ehkäisevän päihdetyön tehtävistä vastaavan toimielimen. Lisäksi kunnan tulee ehkäisevän päihdetyön yhteydessä edistää asukkaiden osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia päihteiden aiheuttamien haittojen vähentämiseksi viranomaisyhteistyöllä, viranomaisille annettavilla lausunnoilla sekä kunnan omilla toimilla.

Ehkäisevän päihdetyön kohteena on koko väestö, vaikka lain mukaan erityistä huomiota tulekin kiinnittää muun muassa sivistys-, liikunta- ja nuorisotoimeen.



[Mitä on ehkäisevä päihdetyö?](#)
[Opas kunta- ja aluevaltuutetuille](#)

Suojaavat tekijät ja riskitekijät

Suojaava tekijä on yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan piirre, joka ehkäisee tai vähentää riskiä päihteiden, tupakka- ja nikotiini tuotteiden käytön tai rahapelaamisen aloittamiseen tai ongelmien syntyyn.

- Turvallinen ja kannustava kasvu- ja elinympäristö
- Varhaiskasvatus ja perusopetus
- Helposti saatavilla oleva apu
- Työ- tai opiskeluyhteisön tuki
- Mahdollisuus harrastuksiin
- Elämäntavat: Liikunta, terveellinen ruoka, riittävä lepo.
- Hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot, kyky säädellä tunteita, ongelmanratkaisutaidot
- Turvalliset ja luottamukselliset sosiaaliset suhteet
- Lähiyhteisöissä vallitseva päihteisiin ja muihin riippuvuuksiin liittyvä kulttuuri, eli päihde-, tupakka- ja nikotiini- sekä rahapelihaittoja ehkäisevät ja stigmaa purkavat asenteet sekä päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden tai rahapeliin vaikea saatavuus (esim. tiukka ikäraajakontrolli)

Riskitekijä on yksilön, hänen läheisheidensä, yhteisönsä tai yhteiskunnan ominaisuus, tilanne tai tapahtuma, joka tietyissä olo suhteissa tai tietyissä ryhmissä lisää jonkin tietyn häiriön tai ongelman todennäköisyyttä.

- Kasvu- ja elinympäristön monimuotoiset ongelmat, kuten väkivalta ja laiminlyönnit sekä turvattomuus ja osattomuus
- Toimeentulon tai työllistymisen ongelmat
- Talousvaikeudet
- Elämäntavat: Päihteiden käyttö, riittämätön uni.
- Heikko itsetunto, uupumus, sairastuminen
- Geneettiset tekijät: Perinnöllinen alttius
- Yksinäisyys, syrjintä, kiusaaminen, heikot ihmissuhteet.
- Lähiyhteisöissä vallitsevapäihteisiin ja muihin riippuvuutta aiheuttaviin toimintoihin myönteisesti suhtautuva kulttuuri päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden tai rahapeliin helppo saatavuus (esim. ikäraajakontrollin heikkous)

Pyhännän kunta

- Kunnat huolehtivat ehkäisevän päihdetyön organisoinnista alueellaan ja nimeävät ehkäisevän päihdetyön tehtävistä vastaavan toimielimen. Pyhännän kunnassa ehkäisevän päihdetyön tehtävästä vastaava toimielin on kunnanhallitus.
- Ehkäisevää päihdetyötä käytännössä toimeenpaneva työryhmä Pyhännän kunnassa on HYTE työryhmä ja sen alainen teemaverkosto EHKÄPÄ-työryhmä. Joka hyvinvointisuunnitelman päivityksen yhteydessä on päätetty laajentaa MIEPÄ-työryhmäksi.
- Ehkäisevän työn näkökulmasta kunnan omat palvelut ovat tärkeässä roolissa muun muassa sivistystoimi, perusopetus, vapaa-aikatoimi, kulttuuritoimi, kirjasto yms.
- Yhteistyötä tehdään myös Raahen työllisyysalueen, viranomaisten, hankkeiden, Jokihelmen opiston sekä Kajaanin kaupungin etsivän nuorisotyön kanssa.
- Pyhännän kunnalla työnantajana on käytössä oma Pyhännän kunnan päihdeohjelma.
- Kolmas sektori Erilaisilla yhdistyksillä ja seurakunnilla on tärkeä rooli kuntalaisten hyvinvoinnin ja terveyden edistämisessä sekä ehkäisevässä työssä. Yhdistykset ja järjestöt tarjoavat asukkaille hyvinvointia ja terveyttä edistävää toimintaa, virikkeitä, tukea sekä osallistumisen ja vaikuttamisen mahdollisuuksia

Voit ottaa yhteyttä:

- Hyvinvointikoordinaattori 040 191 2241
- Vapaa-ajanohjaaja 040 191 2238
- Etsivä nuorisotyö 044 7147 667, 044 421 4050
- Kouluvalmentaja 044 4457 658
- Raahen työllisyys alue
Työnhakija:08 439 4000

Hyvinvointialue (POHDE)

Hyvinvointialue (POHDE) tukee alueensa kuntia hyvinvoinnin edistämisessä sekä ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa ja kehittämisessä ja huolehtii ehkäisevän päihdetyön tehtävistä sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa.

Voit ottaa yhteyttä:

Lapset, nuoret, perheet

- Palveluohjaus numero 0444195729
- Koulukuraattori 044 4456 851

Työikäiset ja ikääntyneet

- Aikuisten mielenterveyspalvelut
Palveluohjaus numero 086693900
- Talousneuvola 0401917225
- Jos sinulla on huoli omasta päihteen käytöstäsi, rahapelaamisestasi tai riippuvuudestasi, soita omaan sosiaali- ja terveyskeskukseen tai ota yhteyttä chatissa. Arvioimme hoidon tarpeen ja varaamme sinulle tarvittaessa ajan päihde- ja riippuvuuspalveluihin päihdetyöntekijän vastaanotolle.

Ikäihmiset

- Ikäihmisten Aino-neuvonta
Palvelunumero 08 669 1010

Tavoitteet:	Toimenpiteet kunnassa 2026–2030	Hyvinvointialue	Yhteistyökumppanit
Ehkäisevä päihdetyö on suunnitelmallista ja tavoitteellista	Pyhännän kunnassa on: • ehkäisevän päihdetyön johtamisesta vastaava toimielin • ehkäisevän päihdetyön toimeenpanosta vastaava monialainen työryhmä • ehkäisevän päihdetyön koordinaatiosta vastaava taho, kuten yhdyshenkilö. (yhdyshenkilö osallistuu myös alueellisiin tapaamisiin/ryhmiin) • ehkäisevää päihdetyötä ohjaava suunnitelma, jota seurataan • ehkäisevä päihdetyö on näkyvää viestinnän osalta:	Pohde on nimennyt jäsenet kuntakohtaisiin ryhmiin Pohteen MIEPÄ-väki verkoston toiminta Mielenterveyden edistämisen, lähisuhdeväkivallan ja ehkäisevän päihdetyön toimintasuunnitelma Hyvinvointialue Pohteella	Ehyt Ry
Turvallinen arki	• Kiusaaminen huomioidaan hyvinvointisuunnitelmassa. Kiusaamisen ehkäisemiseksi ja siihen puuttumiseen on resursseja ja toimenpiteitä. • Lähisuhdeväkivalta huomioidaan osana suunnitelmia. Kunta tiedottaa henkilökunnalle koulutuksista sekä viestii nettisivuilla aiheesta. Kunta on myös nimennyt yhdyshenkilön, joka osallistuu alueellisiin tilaisuuksiin. • Ikäihmiset: kaatumisen ehkäisen toimenpiteet sekä kylätalkkaripalvelu.		
Perheiden lasten ja nuorten hyvinvointi	• Ilmainen varhaiskasvatus • Vanhempain ilta vuosittain vaihtuvalla temalla • Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen eri sivistystoimen osa-alueilla niiden perustehtävien kautta. • Ylimääräisen kouluvalmentaja resurssin avulla vahvistetaan lasten ja nuorten hyvinvointia • Eri toimijoiden yhteistyönä järjestetty toiminta ehkäisevän päihdetyön viikolla 45 hyvinvointikoordinaattorin koordinoimana.	Lasten, nuorten ja perheiden hyvinvoinnin edistäminen eri toimijoiden perustehtävien kautta Päihteiden käytön puheeksiotto ja mini-interventio käyttöön Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella Eri toimijoiden yhteistyönä järjestetty toiminta ehkäisevän päihdetyön viikolla 45	Etsivä nuorisotyö (Kajaanin kaupunki) Seurakunnat Sekaisin chat Mm: Seurakunnat, MLL Mieli Ry
Mielenterveyttä ja päihteettömyyttä edistävä vapaa-aika	• Harrastamisen Suomen malli kerhotoiminta 1-9lk • Ilmaiset liikuntasalivuorot kaikille kuntalaisille • Kaikille avoimet tilaisuudet sekä tapahtumat • Yhdistysten toiminnan tukeminen	Kaikukortti toiminnan koordinointi alueella.	Siikalatvan urheilijat, Pyps, PyNs, Seurakunta, Eläkeliitto, VPK, Jokihelmen opisto,
Osallisuus sekä yhdessä tekeminen näkyy käytännössä	• Ikääntyneiden digitaitojen ja sitä kautta osallisuuden vahvistaminen • Yhteistyö nuoriso ja vammais- ja vanhusneuvoston kanssa • Kuntalaisten ääntä kysytään erilaisten kyselyillä.	Digitaitojen vahvistaminen Päihteiden käytön puheeksiotto ja mini-interventio käyttöön Pohjois-Pohjanmaan hyvinvointialueella.	Seurakunnat, Eläkeliitto SeniorSurf

LÄHTEET & SUUNNITELMAN KÄSITTELY

LÄHTEET

- EHYT RY 2022. Mitä on ehkäisevä päihdetyö? Opas kunta- ja aluevaltuutetuille.
Linkki aineistoon: <https://ehyt.fi/wp-content/uploads/2022/05/Mita-on-ehkaiseva-paihdetyo-opas-kunta-ja-aluevaltuutetuille-2022-web-s.pdf>
- THL 2022. Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille.
Linkki aineistoon: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144684/URN_ISBN_978-952-343-825-5.pdf?sequence=4

SUUNNITELMAN KÄSITTELY