

# Päijät-Hämeen ehkäisevän työn toimintasuunnitelma 2021-2025



päijät  sote



ASIKKALA  
HARTOLA

HEINOLA  
HOLLOLA

IITTI  
KÄRKÖLÄ

LAHTI  
MYRSKYLÄ

ORIMATTILA  
PADASJOKI

PUKKILA  
SYSMÄ

# Sisältö

## Osa I

Johdanto.....	3
Ehkäisevän työn palvelulupaus.....	4
Hyte-kärjet yhdistää Päijät-Hämeen suunnitelmia.....	5
<b>Ehkäisevän työn toimintakertomus 2017-2021</b>	
Päijät-Häme tänään.....	7
Tietoperusta muodostui vuoropuhelussa.....	8
Lapsuusajan haitalliset kokemukset alueella.....	9
Mitä tiedämme suoja- ja riskitekijöistä?.....	10
Kipupisteet ennen koronapandemiaa.....	12
Koronapandemian vaikutukset.....	13
Jaettu tieto ja ymmärrys toiminnan perustana.....	14

## Osa II

### **Ehkäisevän työn toimintasuunnitelma 2021-2025**

Ehkäisevä työ on osa hyvinvoinnin ja terveyden ja turvallisuuden edistämistä.....	16
Palvelulupaus: Meillä saa puhua.....	17
Palvelulupaus: Ehkäisemme syrjäytymistä.....	18
Palvelulupaus: Huomioimme läheiset.....	19
Palvelulupaus: Vahvistamme minäpystyvyyttä.....	20
Palvelulupaus: Meillä ehkäisevä työ kuuluu kaikille.....	21
Ehkäisevän työn seurantaindikaattorit.....	22
Ehkäisevää työtä seurataan ja arvioidaan.....	24

# Johdanto

Edistävän mielenterveystyön, ehkäisevän päihdetyön, pelihaittojen sekä perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyn johtamisesta vastaa Sosiaali- ja terveysministeriö yhteistyössä Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen sekä Aluehallintoviraston kanssa. Päijät-Hämeessä neljän tuulen ehkäisevä työ on osa terveyden ja hyvinvoinnin johtamisen kokonaisuutta sekä talouden ja toiminnan suunnittelua. Alueellisesti ehkäisevää työtä koordinoi Sosiaalialan osaamiskeskus Verso yhteistyössä ehkäisevän työn seutukoordinaatioryhmän kanssa. Toimintakertomus- ja suunnitelma on laadittu tiiviissä yhteistyössä kuntien, sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

Päijät-Hämeen ehkäisevän työn toimintasuunnitelman ensimmäiseen osaan on koottu tiivistetysti tietoa alueen asukkaiden mielenterveydestä, päihteiden käytöstä, digi- ja rahapelaamisesta sekä perhe- ja lähisuhdeväkivaltakokemuksista. Näitä ilmiöitä kutsutaan neljäksi tuuleksi, joiden olemassaoloa tarkastellaan **ehkäisevän työn toimintakertomuksessa** ([linkki](#)) erityisesti niille osin yhteisten suoja- ja riskitekijöiden näkökulmasta. Pitkälti tilastoihin ja tutkimuksiin perustuvaa tietoa rikastetaan asiakas-, kysely-, kokemus- ja kokeilutiedolla, ja erityishuomio suunnataan koronapandemian vaikutuksiin. Erilaisten osaajien vuoropuhelussa syntynyt ymmärrys ohjaa palvelulupaukseen ja edelleen toimintasuunnitelmaan valtuustokaudelle 2021-2025.

**Toimintasuunnitelma** (toinen osa) perustuu keväällä 2021 julkaistuun toimintakertomukseen vuosilta 2017-2021. Se sisältää palvelulupauksen, alueelliset tavoitteet ja toimenpiteet edistävään mielenterveystyöhön, ehkäisevään päihdetyöhön, pelihaittojen sekä perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisyyn. Suunnitelma antaa tukea kuntien, sote-palveluiden, järjestöjen, yksityisen ja neljännen sektorin eri alojen ja organisaatioiden ammattilaisille ja osaajille systemaattiseen ehkäisevän työn tekemiseen alueellisesti samaan suuntaan.

**Palvelulupaus** on johdettu monipuolisen tiedon esiin nostamista tarpeista:

1) Meillä saa puhua, 2) ehkäisemme syrjäytymistä, 3) huomioimme läheiset, 4) vahvistamme minäpystyvyyttä ja 5) meillä ehkäisevä työ kuuluu kaikille. Palvelulupaus on avattu tavoitteiksi, joilla pyritään muutoksiin toiminnassa ja toiminnan rakenteissa ja sitä kautta vaikutuksiin asukkaiden elämässä. Tavoitteille on asetettu mittarit.

**Toimenpiteet** vahvistavat erityisesti ehkäisevän työn tiedolla johtamista, viestintää ja ammattilaisten osaamista sekä kehittävät tapaa tehdä ehkäisevää työtä. Ne tähtäävät myös inhimillisten ja taloudellisten kustannusten vähenemiseen mm. minäpystyvyyttä ja läheisten huomiointia palveluissa vahvistamalla.

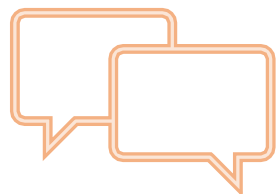
Päijät-Hämeen ehkäisevän työn suunnitelma on osa alueellisten suunnitelmien kokonaisuutta hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi Päijät-Hämeessä. Koko väestöä koskeva **Alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2021-2025** toimii kokonaisuutta ohjaavana ja yhteensovittavana asiakirjana. Sen keskeisenä sisältöinä ovat hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen painopistealueet (hyte-kärjet): Osallisuus ja yhteisöllisyys, 2) mielen hyvinvointi, 3) arjen turvallisuus ja 4) terveelliset elintavat. Niille asetettujen tavoitteiden seurantaan ja vaikuttavuuden arviointiin muodostetaan alueellisesti yhteinen hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen rakenne.

Lisätietoja

Susanna Leimio  
ehkäisevän työn seutukoordinaattori, Sosiaalialan osaamiskeskus Verso  
susanna.leimio@phhyky.fi

# Ehkäisevän työn palvelulupaus

---



Meillä saa puhua



Ehkäisemme syrjäytymistä



Huomioimme läheiset



Vahvistamme minäpystyvyyttä



Meillä ehkäisevä työ kuuluu kaikille

# Hyte-kärjet yhdistävät Päijät-Hämeen suunnitelmia

1. Kuntalaisten kokemus osallisuudesta ja vaikuttamisesta vahvistuu edellisvuosiin verrattuna
2. Syrjäytymisriskissä olevien määrä on maan keskitasoa pienempi

## OSALLISUUS JA YHTEISÖLLISYYS



1. Kuntalaiset kokevat asuin- ja elinympäristönsä viihtyisäksi ja turvalliseksi
2. Toimeentuloedellytykset ovat koko maan tasolla tai sitä parempia
3. Lähisuhteet ovat turvallisia

## ARJEN TURVALLISUUS



## MIELEN HYVINVOINTI



1. Kasvu-, opiskelu- ja elinympäristö tukee mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa ja yhteiskunnan muutoksissa
2. Haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevat tulevat kuulluiksi ja kohdatuiksi eri tuen ja avun muodoissa

## PÄIHTEETTÖMYYS JA TERVEELLISET ELINTAVAT



1. Elintavat ovat terveellisiä
2. Päihteiden kokeilu ja käyttö on vähäisempää kuin maassa keskimäärin

Tämä suunnitelma on osa alueellisten suunnitelmien kokonaisuutta asukkaiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi Päijät-Hämeessä.

Päijät-Hämeen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2021-2025 toimii yhteensovittavana asiakirjana. Kokonaisuus rakentuu hyte-kärkien sekä niille asetettujen tavoitteiden mukaisesti.

# Ehkäisevän työn toimintakertomus 2017-2021

Lähisuhdeväkivalta, mielenterveysongelmat, ongelmapelaaminen ja päihteet alueella

# Päijät-Häme tänään

48,7 %	Yhden hengen asuntokunnat	57,4	Ulkomaalaistaustaisten osuus/1000 asukasta
--------	---------------------------	------	--------------------------------------------

26,3 %	Yhden vanhemman perheet	35,3 %	Lapsiperheet
--------	-------------------------	--------	--------------

## Väestöllinen huoltosuhde (2020)

70,9	Päijät-Häme	61,9	Koko maa
------	-------------	------	----------

## Työllisyys

### Työllisyysaste (2019)

69,5 %	Päijät-Häme	15,7 %	Päijät-Häme
--------	-------------	--------	-------------

72,1 %	Koko maa	13,0 %	Koko maa
--------	----------	--------	----------

### Vaikeasti työllistyvät (=rakennetyöttömyys) 15-64-vuotiaat (2020)

6,1 %	Päijät-Häme	11,8 %	Päijät-Häme (08/2021)
-------	-------------	--------	-----------------------

4,6 %	Koko maa	21,2 %	Päijät-Häme
-------	----------	--------	-------------

### Nuorisotyöttömyys 18-24-vuotiaat (2020)

16,7 %	Koko maa
--------	----------

### Ulkomaalaiset työttömät työnhakijat, % ulkomaalaisten työvoimasta (2019)

31,1%	Päijät-Häme	18,9 %	Koko maa
-------	-------------	--------	----------

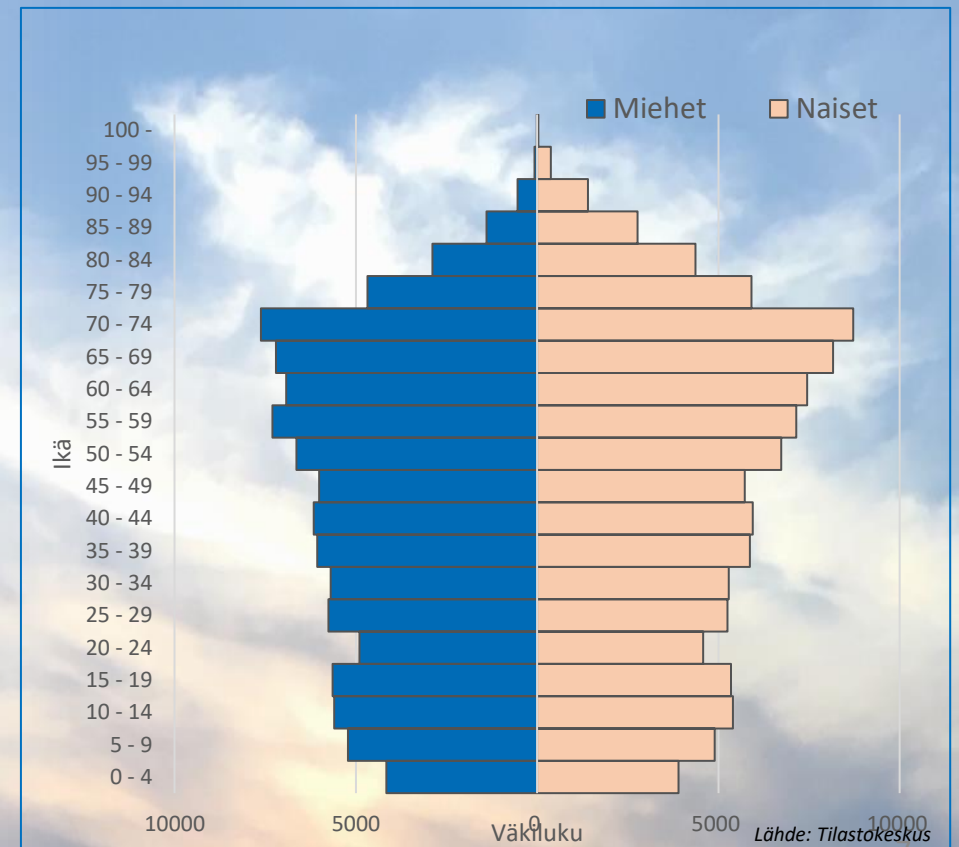
## Koulutustasomittain (2019)

335	Päijät-Häme	26,1	Päijät-Häme
-----	-------------	------	-------------

380	Koko maa	27,9	Koko maa
-----	----------	------	----------

## Tuloerot (Gini-kerroin 2019)

## Päijät-Hämeen väestö iän ja sukupuolen mukaan 2020



# Tietoperusta muodostui vuoropuhelussa

Ehkäisevän työn seutukoordinaattori kokosi alueesta ja asukkaiden hyvinvoinnista rakenteellista tutkimus-, tilasto- ja asiakastietoa.

Seutukoordinaatioryhmien jäsenet rikastivat tietoa kysely- ja kokemustiedolla sekä asiakastiedolla, jota ei kerätä rakenteellisesti.

Neljän tuulen ilmiöiden ymmärtäminen auttoi muodostamaan yhdessä uutta, parempaa tietoa suhteessa suoja- ja riskitekijöihin sekä ACE-tekijöihin\*.

**Mitä tiedämme, mitä ymmärrämme?**

Seutukoordinaatioryhmien jäseniltä koottiin kyselyn avulla korona-aikaista kokemustietoa, ennakoititietoa sekä huomioita aiemmin yhdessä muodostetusta tiedosta.

Tiedosta nousi tarpeita, joita ymmärrettiin suhteessa ehkäisevään työhön.

**Mitä ymmärrämme korona-ajasta?**

Asukkaiden ja asiantuntijoiden huoliin eläydyttiin perimmäisten tavoitteiden ja kipupisteiden tunnistamiseksi asiantuntijayhteisön näkökulmasta. Tietoa peilattiin yhdessä havaittuihin kipupisteisiin.

Painopistealueita määritettiin tiedosta nousseen ymmärryksen pohjalta.

**Miten ymmärrämme ehkäisevän työn systeemiä?**



# Lapsuusajan haitalliset kokemukset alueella

## LASTEN JA NUORTEN TURVATTOMUUS (Lähteet: Kouluterveyskysely 2019)



### KOKENUT VANHEMPIENSA TAI MUIDEN HUOLTAPIITÄVIEN AIKUISTEN HENKISTÄ/FYYSISTÄ VÄKIVALTA AIKANA

Henkinen: **18 %** (alakoulu), **29 %** (yläkoulu)  
Fyysinen: **13 %** (ala- ja yläkoulu)

Tyttöjen kokema henkinen väkivalta yleisempää, fyysinen väkivalta kohdistui erityisesti poikiin ja vanhempiin tyttöihin

### KOKENUT SEKSUAALISTA HÄIRINTÄÄ JA KOSKETTELUA TAI PAINOSTAMISTA KOSKETTAMAAN VIIMEISEN VUODEN AIKANA

Alakoulun 4. ja 5. lk.  
Häirintä ja koskettelu: **5 %**  
Painostamista: **2 %**

### KERTOI SEKSUAALIVÄKIVALTAKOKEMUKSISTAAN (yläkoulun 8.-9. lk)

Tytöt: **11 %**  
Pojat: **5 %**

### KOULUKIUSATTUNA VÄHINTÄÄN KERRAN VIIKOSSA

Alakoulu: **8 %**, erityisesti pojat  
Yläkoulu: **6 %**, erityisesti pojat

Yli **20 %** alakouluikäisistä oli osallistunut kiusaamiseen, erityisesti pojat

## EPÄVAKAAT PERHETILANTEET (Lähteet: Finsote 2018; Syntyneiden lasten rekisteri 2019; LTH 2018; KELA 2020, Enjaksa-Chat 2020)



TUPAKOINUT RASKAUDEN AIKANA  
**13,5 %**

TUNSI ITSENSÄ YKSINÄISEKSI 20-64-VUOTIAISTA  
**9,0 %**

MIELENTERVEYTEEN LIITTYVIÄ HAKUSANOJA  
**74 %**

KÄYTTÄNYT LIIKAA ALKOHOLIA  
**29,2 %**

SAANUT SAIRAUSPÄIVÄRAHAA MIELENTERVEYSPERUSTAISESTI 25-64-VUOTIAISTA  
**24,1 %**

LAPSEEN LIITTYVIÄ HUOLIKARTOITUKSIA  
**2087**

## PERHEET (Lähteet: Tilastokeskus 2019; Päihdetilannekysely 2019)



TALOUDELLISIA VAIKEUKSIA  
**34 %**

PERHEEN TALOUDELLINEN TILANNE KOHTALAINEN TAI SITÄ HEIKOMPI  
**27 %**

YHDEN VANHEMMAT PERHEITÄ  
**25,5 %**

LASTEN PIENITULOISUUSASTE  
**14,5 %**

TOIMEENTULOTUKEA SAANEIDEN LAPSIPERHEIDEN OSUUS  
**13,1 %**

OLLUT JOSKUS HUOLISSAAN LÄHEISENSÄ ALKOHOLINKÄYTTÖSTÄ  
**58 %**

## ACEs Adverse Childhood Experiences

THL 2020: [Lapsuusajan haitallisista kokemuksista kohti toiveikasta tulevaisuutta](#)



### Lapsuusajan haitalliset kokemukset

- Lapsen kohdistuva henkinen ja fyysinen laiminlyönti
- Seksuaaliväkivalta, hyväksikäyttö ja koulukiusaaminen
- Perheen monimuotoiset ongelmat
- Vanhempien ero
- Vanhemman menetys tai epävaka perhe ympäristö
- Vaikea köyhyys
- Yksittäiset voimakkaat traumaattiset tapahtumat

# Mitä tiedämme suoja- ja riskitekijöistä? 1/2



## Alakoulun 4. ja 5. lk

10 % pojista kokeillut tupakkatuotteita  
5 % koki itsensä yksinäiseksi



## Yläkoulun 8. ja 9. lk

9 % pojista käytti tupakkatuotteita  
10 % ollut tosihumalassa kerran kuukaudessa  
11 % kokeillut laittomia huumeita  
59 % huumeita on helppo hankkia  
30 % tytöistä oli kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana  
25 % kertoi luottamalleen aikuiselle kokemastaan väkivallasta tai seksuaalisesta häirinnästä/väkivallasta



## Lukion 1. ja 2. lk

10 % pojista käytti tupakkatuotteita  
20 % ollut tosihumalassa kerran kuukaudessa  
22 % kokeillut laittomia huumeita  
30 % tytöistä oli kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana.



## Ammattioppilaitoksen 1. ja 2. lk

26 % tytöistä käytti tupakkatuotteita  
27 % oli ollut tosihumalassa kerran kuukaudessa  
27 % kokeillut laittomia huumeita  
74 % koki, että huumeita on helppo hankkia  
11 % pelasi rahapelejä viikoittain  
49 % tytöistä koki nukkumiseen liittyviä vaikeuksia  
30 % tytöistä oli kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana

## Aikuisväestö ja muut

20 % neljävuotiaiden vanhemmista kertoi vähintään kaksi viikkoa kestäneestä masennusoireilusta ja  
25 % pitkäaikaisesta sairaudesta tai terveysongelmasta (*LHT-tutkimus 2018*)  
11 % PHHYKY:n alueella vuonna 2020 tehtyjen lastensuojeluilmoitusten vireilletulosyistä liittyi jollain tavalla lähisuhdeväkivaltaan  
47 % oli havainnut alaikäisten rahapelaamista (*Päihdetilannekysely 2019*)

# Mitä tiedämme suoja- ja riskitekijöistä? 2/2



## Ilonaiheet

- **Alakouluikäisten poikien** keskusteluyhteys vanhempien kanssa on parantunut, osallistuminen kiusaamiseen vähentynyt ja asioista uskalletaan kertoa paremmin
- **Alakouluikäiset tytöt** saavat kannustusta ja tukea vanhemmiltaan, opettajat ovat kiinnostuneita kuulumisista
- **Yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien** tupakointi ja tosihumalaan juominen ovat vähentyneet ja raittius lisääntynyt, tytöt ovat tyytyväisempiä elämään ja pojat kokevat vaikutusmahdollisuuksia koulussa
- **Lukiolaiset** uskaltavat kertoa terveystarkastuksissa asioistaan, lukiolaistytöiden raittius ja vähäiset myöhästymiset koulusta sekä lukiolaispoikien rahapelaaminen on vähentynyt
- **Ammattioppilaitoksessa opiskelevat** ovat tyytyväisiä elämäänsä ja heillä on hyvä keskusteluyhteys vanhempien kanssa, poikien tosihumalajuominen, rahapelaaminen ja koulu-uupumus ovat vähentyneet.



## Huolenaiheet

- **Alakouluikäisten poikien** kiusaaminen ja päihteiden käyttö ovat lisääntyneet
- **Alakouluikäiset tytöt** ovat tyytymättömpiä elämään kuin aikaisemmin, ja kokevat yksinäisyyttä, kodin henkistä väkivaltaa ja mielialaan liittyviä ongelmia
- **Yläkouluikäiset ja lukiolaistytöt** potevat univaikeuksia sekä ahdistus- ja masennusoireita, ja kokevat ryhmään kuulumattomuutta, yksinäisyyttä, nettipulmia, koulu-uupumusta, opiskeluvaikeuksia, opintojen merkityksettömyyttä, keskusteluvaikeuksia kotona, vaille apua jäämistä ja väkivaltaa
- **Yläkouluikäisten ja lukiolaispoikien** päihteiden käyttö on lisääntynyt, kuten myös koulupoissaolot, turvattomuus ja vailla yhtään ystävää oleminen
- **Ammattioppilaitoksessa opiskelevien tyttöjen** pahoinvointi ja päihteiden käyttö sekä masennus- ja ahdistusoireilu ovat lisääntyneet, kuten myös nukkuminen ja ryhmään kuulumattomuus.

# Kipupisteet ennen koronapandemiaa

*Hyvinvointialueella voidaan huonommin kuin maassa keskimäärin*

## Lähisuhdeväkivalta



- ✓ Henkinen ja fyysinen väkivalta
- ✓ Kiusaamisen kokemukset
- ✓ Lasten ja nuorten (erityisesti tyttöjen) kokema henkinen väkivalta kotioiloissa
- ✓ Erityisesti tyttöjen kokema seksuaalinen häirintä ja ahdistelu

## Yksinäisyys ja osattomuus



- ✓ Yksinäisyys ja osattomuus kaikenikäisillä
- ✓ Eristäytyminen ja vieraantuminen tutuista ihmissuhteista
- ✓ Lasten ja nuorten yksinäisyys jo alaluokilla
- ✓ Erityisesti poikien läheisten ystävien puute
- ✓ Ei keskusteluapua ja tukea aikuisista tai ystävistä
- ✓ Kokemus siitä, ettei kuulu itselleen tärkeään ryhmään tai ei ole tärkeä osa kouluryhmää

## Mielenterveys



- ✓ Suorittaminen, yhteiskunnan ja somen paineet
- ✓ Turvattomuus
- ✓ Stressi, alakuloisuus ja masennusoireet
- ✓ Ahdistuneisuus (tytöt), uupumus
- ✓ Unettomuus
- ✓ Tyytymättömyys omaan elämäänsä (erityisesti alakouluikäiset tytöt)
- ✓ Kuuntelemisen/mielenterveystyön tarve
- ✓ Tyytymättömyys omaan kehoon

## Uni



- ✓ Univaikeuksia on jo noin 13 % alakoulun 4. ja 5.-luokkalaisista lapsista
- ✓ Nukkumiseen liittyvät vaikeudet erityisesti tytöillä (50 % opiskeluaikaisista tytöistä)

## Päihteet



- ✓ Päihteiden käyttö ja päihdemyönteisyys: tupakointi, alkoholin käyttö
- ✓ Kannabismyönteisyys, huumeiden saatavuus ja katumyynti
- ✓ Toisen asteen opiskelijoiden päihdemyönteisyys, päihteiden käyttö ja huumekekoilut kasvussa
- ✓ Alakoulun 4. ja 5.-luokkalaisten tupakkakokeilut
- ✓ Päihteiden käytön muutokset (tupakointi ja humalahakuinen juominen vähentynyt)

## Digi- ja rahapelaaminen



- ✓ Pelihaitat
- ✓ Peliriippuvuus pojilla
- ✓ Rahapelaamiseen liittyvät stressitekijät samoja kuin aikaisemminkin

## Muita kipupisteitä

- ✓ Koulutuksen ulkopuolelle jääneiden suuri joukko
- ✓ Tyttöjen heikentynyt tilanne poikiin verrattuna

# Koronapandemian vaikutukset

## Korona vahvisti suojatekijöitä

- ✓ erityisesti perheissä, joissa perusasiat ovat arjessa hyvin
- ✓ perhekeskeisesti elävien, introverttien, omatoimisten, sosiaalisia tilanteita karttavien ja itsensä johtamisen hallitsevien kohdalla
- ✓ Sosiaalisen elämän paineista ja ärsykkeistä kuormittuvilla, kiireisillä työ- ja harrastusorientoituneilla vanhemmilla sekä heillä, jotka kamppailivat työ ja perhe-elämän yhdistämisen kanssa.



Korona ei vaikuttanut suoja- ja riskitekijöihin perheissä, joiden psyykinen resilienssi ja perusturvallisuuteen liittyvät asiat olivat kunnossa

## Korona lisäsi riskitekijöitä



- ✓ Yksin asuvilla, yksinäisillä, nuorilla, työttömällä, etäkouluun ja -töihin siirtyneillä sekä ikäihmisillä
  - ✓ Jo valmiiksi haavoittuvaisessa asemassa olevilla ja jo aiemmin kohtaamatta jääneillä sekä opintoihin ja yhteiskuntaan kiinnittymättömillä
- ✓ Heidän kohdallaan, joille koti ja ympärillä olevat ihmissuhteet eivät välttämättä luoneet enää turvaa
  - ✓ Päihde- ja mielenterveyskuntoutujilla ja heillä, joilla toimeentulo heikentyi

# Jaettu tieto ja ymmärrys toiminnan perustana

Korona-aikaa edeltänyt **huoli ihmisten yksinäisyydestä ja osattomuudesta sekä väkivaltakokemusten merkitys riskitekijänä ja pahoinvoinnin mittarina** kiinnittivät toimintakertomuksen tekemiseen osallistuneiden huomion jo ennen kuin korona-ajan vaikutuksiin ehdittiin syventyä.

Yhteiskunnan sulkeutumisen ja sairastumisen pelon nähtiin **syventävän yksinäisyyttä** sosiaalisessa kanssakäymisessä tapahtuneiden muutosten takia ja **heikentävän opintoihin ja yhteiskuntaan kiinnittymistä**. Lisääntyneitä **toimeentulon vaikeuksia** pidettiin edellisten lisäksi **mielenterveyttä ja arkea kuormittavana tekijänä**. Perheiden ja yksilöiden kuormittuminen lisääntyi samanaikaisesti monilla tasoilla ja osalla ihmisistä se tarkoitti myös **pahoinvoinnin pahentumista**. Korona-ajassa nähtiin myös **mahdollisuuksia yhteisöllisyyden ja luontoyhteyden lisääntymiselle** sekä **helpotusta kiusatuksi tulleiden ja introverttien elämään**.

Suuressa muutosajassa katse kääntyi ihmisten **resilienssiin eli muutosjoustavuuteen**: taitoihin, joilla kuormittumista voi säädellä ja sitä kautta neljän tuulen ilmiöiden esiintymistä ehkäistä ja vähentää. Toimintasuunnitelman tekemiseen siirryttäessä päädyttiin pohtimaan lopulta palvelulupauksiksi muotoutuneita painopistealueita, joilla kuormitusta voitaisi eri väestöryhmissä ja eri neljän tulen ilmiöihin liittyen tunnistaa ja vähentää.

Painopistealueiden sisältöjä olivat:

- Jokainen olisi osallisena arjessa ja yhteisössä. Jokaisella olisi tunne johonkin kuulumisesta, riskissä olevien kiinnittymiseen kiinnitettäisi huomiota - jokainen tulisi kuulluksi ja nähdyksi.
- Taitoja ja osaamista arkeen ja työhön lisättäisi, jotta 1) ilmiöt osattaisi tunnistaa, 2) asioista voitaisi puhua, 3) huolet sanoittaa ja 4) asiat ottaa puheeksi.
- Asukkaiden toimintavalmiuksia voitaisi vahvistaa, mikä lisäisi toimintakykyä. Lisääntyneen toimintakyvyn myötä mielihyvän lisäämiseen ja pahan olon purkamiseen löytyisi keinoja ja arkeen voimavaroja. Tämä lisäisi jaksamista.
- Toimivat verkostot olisivat arjen tukena niin, että tieto palveluista ja ilmiöistä välittyisi kaikille. Yhteen verkottuminen tukisi työntekijää ja parantaisi asukkaan ja asiakkaan asian hoitamista.

# Ehkäisevän työn toimintasuunnitelma 2021-2025

Edistävä mielenterveystyö

Ehkäisevä päihdetyö

Pelihaittojen ehkäisy

Perhe- ja lähisuhdeväkivallan ehkäisy

# Ehkäisevä työ on osa hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä

Päijät-Hämeen ehkäisevän työn toimintasuunnitelma pohjautuu palvelulupaukseen:

- Meillä saa puhua
- Ehkäisemme syrjäytymistä
- Huomioimme läheiset
- Vahvistamme minäpystyvyyttä
- Meillä ehkäisevä työ kuuluu kaikille.

Palvelulupaus on avattu **teoiksi** (outputs) eli toimenpiteiksi sekä tavoitteiksi eli toivotuiksi **muutoksiksi** (outcomes) käyttäytymisessä ja rakenteissa. Ne, yhdessä muihin alueellisiin suunnitelmiin kirjattujen tavoitteiden kanssa, tähtäävät alueen asukkaiden hyvinvointihyödyn lisäämiseen eli **vaikuttavuuteen** (impact).  
Palvelulupauksen kohta 'meillä ehkäisevä työ kuuluu kaikille' pyrkii varmistamaan mahdollisimman systemaattisen ja laaja-alaisen yhteisen työn eli tekoihin kohdennettujen rajallisten **resurssien** toteutumisen (inputs).

**Alueelliset hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen painopistealueet (hyte-kärjet) ja niille kirjatut tavoitteet varmistavat eri suunnitelmien yhteistä suuntaa.**

Ehkäisevän työn toimintasuunnitelma kohdentuu erityisesti hyte-kärkien tavoitteisiin: 1) Syrjäytymisriskissä olevien määrä on maan keskitasoa pienempi (osallisuus ja yhteisöllisyys), 2) Kasvu-, opiskelu- ja elinympäristö tukee mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa ja yhteiskunnan muutoksissa sekä haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevat tulevat kuulluiksi ja kohdatuiksi eri tuen ja avun muodoissa (mielen hyvinvointi) 3) Lähisuhteet ovat turvallisia (arjen turvallisuus) ja 4) Päihteiden kokeilu ja käyttö on vähäisempää kuin maassa keskimäärin (päihteettömyys ja terveelliset elintavat).

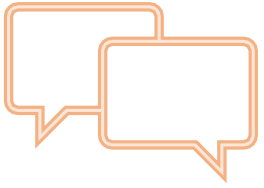
Tavoitteiden toteutumista seurataan niille nimettyjen indikaattoreiden avulla.

## Hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen



Lähde: The iioi method, Bertelsmann Stiftung





# Näin teemme Meillä saa puhua

Kaikesta voidaan puhua. Puhumalla lisätään kuulluksi ja nähdyksi tulemisen kokemusta: kohdataan ja ollaan läsnä.

Meillä ammattilaiset kokevat luontevaksi puhua neljän tuulen ilmiöistä. Puhumalla välitetään tietoa ja näkökulmia niistä. Avoin puhuminen poistaa häpeää. Puhumiseen rohkaisevassa ilmapiirissä asiat tulevat esille ajoissa ja kynnyks avun hakemiseen ja saamiseen madaltuu.

## TAVOITTEET

- ❖ Ihmisten parissa toimivat osaavat puhua neljän tuulen ilmiöistä
- ❖ Ammattilaiset osaavat ottaa neljän tuulen ilmiöt puheeksi
- ❖ Puheeksiottaminen on systemaattista

## MITTARIT

- ❖ Ammattilaisten osaamisessa tapahtunut muutos ja arvio omasta osaamisesta (koulutusten lkm ja aiheet, osallistujat ja tahot)
- ❖ Ilmiöiden puheeksiotto palveluissa (asiakkaalta on kysytty)
- ❖ Neljän tuulen ilmiöiden rakenteinen kirjaaminen sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa sekä kunnissa (kustannuspaikat, kattavuus, toteutuneet mini-interventiot, jatkohoitoon/palveluun ohjatut)

## TOIMENPIDE I

Neljän tuulen ilmiöistä viestitään säännöllisesti ja suunnitelmallisesti

## TOIMENPIDE II

Ammattilaisia koulutetaan neliportaisen mallin mukaan: puhutaan, otetaan puheeksi, tehdään puheeksiotto ja puheesta tekoihin

## TOIMENPIDE III

Rakenteista kirjaamista lisätään ja systematisoidaan



Näin teemme

# Ehkäisemme syrjäytymistä

Inhimillistä kärsimystä ja taloudellisia kustannuksia voidaan ehkäistä tunnistamalla ja ennakoimalla syrjäytymisen riskejä tehokkaammin.

Tiedolla johtaminen on ihmislähtöistä ja monipuoliseen tietoon perustuvaa. Haluamme turvata ihmisille tasavertaisemmat mahdollisuudet elämässä, ja siksi muodostamme yhdessä uutta, parempaa tietoa vaikuttavan työn pohjaksi. Työ kohdistuu tunnistettuihin suoja- ja riskitekijöihin.

## TAVOITTEET

- ❖ Neljän tuulen ilmiöihin liittyvä paikallinen ja alueellinen tieto on helposti hyödynnettävissä
- ❖ Ehkäisevää työtä johdetaan tiedolla
- ❖ Käytössä on arvioituja työkaluja, toimintatapoja ja käytäntöjä
- ❖ Ammattilaisten käytössä on vaikuttavaksi osoitettuja menetelmiä ja toimivia käytäntöjä

## MITTARIT

- ❖ Minimitietosisältö ja sen lähteet on tunnistettu ja otettu käyttöön
- ❖ Toimintakertomuksen lähteenä oleva tieto rakentuu monipuolisesti tiedon eri tasoista ja lajeista, tietoa ymmärretään yhdessä ja se johtaa toimintaan HuuMa-konseptin mukaisesti
- ❖ On otettu käyttöön tapa arvioida käytössä olevia menetelmiä (menetelmät, sisältö, lkm)
- ❖ Käytössä olevat vaikuttavat menetelmät ja niiden toteutuminen

## TOIMENPIDE I

Ehkäisevän työn tietoa kehitetään kokoamalla neljän tuulen näkökulmasta alueellinen minimitietosisältö

## TOIMENPIDE II

HuuMa-konseptin mukainen tiedolla johtamisen malli otetaan käyttöön (tietoymmärrys-toiminta)

## TOIMENPIDE III

Ammattilaisia koulutetaan arvioimaan käytössä olevia menetelmiä

## TOIMENPIDE IV

Vaikuttavia menetelmiä tuodaan käyttöön alueelle ja varmistetaan niiden helppo saatavuus ja käyttöön otto



## Näin teemme

# Huomioimme läheiset

Ihmisellä on tarve tuntea olevansa jollekin tärkeä ja tarve tuntea toinen ihminen läheiseksi ja tärkeäksi.

Meillä ammattilaiset ymmärtävät, että ihminen elää osana yhteisöään ja vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Läheiset ovat tärkeä voimavara ja hekin voivat sairastua. Ammattilaiset huomioivat myös läheisten tarpeet osana työtään.

### TAVOITTEET

- ❖ Neljän tuulen ilmiöihin liittyvä läheisnäkökulma on kirjattu alueellisiin ja paikallisiin suunnitelmiin
- ❖ Ehkäisevää työtä tehdään ja kehitetään eri ikäisten ihmisten arkiympäristöissä eli lähiyhteisöissä
- ❖ Ammattilaisilla on keinoja huomioida työssään läheisnäkökulma

### MITTARIT

- ❖ Suunnitelmat, joihin läheisnäkökulma on kirjattu (lkm, kattavuus)
- ❖ Käytössä olevien toimien/keinojen/menetelmien kattavuus eri arkiympäristöissä (lkm, kattavuus)
- ❖ Ammattilaisten osaamisessa tapahtunut muutos ja arvio omasta osaamisesta (koulutusten lkm ja aiheet, osallistujat ja tahot)
- ❖ Ilmiöiden puheeksiotto palveluissa

### TOIMENPIDE I

Läheisnäkökulman huomioimista alueellisissa ja kuntakohtaisissa suunnitelmissa tuetaan

### TOIMENPIDE II

Lähiyhteisöissä tehtäviä toimia yksinäisyyden ja kiusaamisen ehkäisemiseksi ja yhteisöön kuulumisen vahvistamiseksi tunnistetaan, kehitetään, kuvataan ja otetaan käyttöön

### TOIMENPIDE III

Ammattilaisten osaamista, keinoja ja menetelmiä huomioida läheisnäkökulma työssään lisätään koulutuksella

### TOIMENPIDE IV

Läheisten palvelujen näkyvyyttä edistetään ja läheisten palvelupolku ja siihen liittyvät palvelut kuvataan neljän tuulen näkökulmasta



Näin teemme

# Vahvistamme minäpystyvyyttä

Arkiset teot auttavat pitämään yllä hyvinvointia, terveyttä ja turvallisuutta sekä sosiaalisia suhteita.

Meillä ammattilaiset huolehtivat siitä, että kuntalaisten omaehtoinen hyvinvoinnista huolehtiminen on mahdollista. Tunne- ja turvataitoja, itsetuntemusta ja arjen taitoja lisätään arkiympäristöissä ja kohtaamisissa. Keinot lisäävät uskoa omaan kykyyn selviytyä. Meillä jokainen ammattilainen kokee olevansa riittävä ehkäisevän työn tekijä.

## TAVOITTEET

- ❖ Ammattilaiset käyttävät työssään keinoja, menetelmiä ja työkaluja, joiden avulla kuntalainen voi pitää huolta omasta hyvinvoinnistaan ja terveydestään
- ❖ Tunne- ja turvataitoja, itsetuntemusta ja arjen taitoja lisätään ihmisen arkiympäristöissä.
- ❖ Ammattilaiset saavat palautetta tavoitteellisen työn osuvuudesta väestön hyvinvointiin ja tarpeisiin
- ❖ Kuntalaiset osallistuvat ehkäisevään työhön

## MITTARIT

- ❖ Käytössä olevat työkalut ja vaikuttavat menetelmät sekä niiden toteutuminen (lkm, kattavuus)
- ❖ Kysely ammattilaisille: Tukeeko kerätty tieto ehkäisevän työn kohdentamista
- ❖ Kuntalaisten osallistuminen ja osallistumisen muodot paikalliseen ehkäisevään työhön

## TOIMENPIDE I

Omaehtoisen hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden huolehtimisen keinoja, menetelmiä, työkaluja ja sivustoja huomioidaan ehkäisevän työn palvelukartassa.

## TOIMENPIDE II

Ammattilaisten osaamista ja menetelmiä lisätään koulutuksella

## TOIMENPIDE III

Ehkäisevän työn raportointia kehitetään paremmin ammattilaisia palvelevaksi

## TOIMENPIDE IV

Kuntalaisten osallistumis- ja vaikuttamismahdollisuuksia ja -paikkoja neljän tuulen ilmiöiden haittojen vähentämiseksi lisätään



# Meillä ehkäisevä työ kuuluu kaikille

## **Ehkäisevän työn rakenne tukee tehtävää työtä, rakenteen toimivuudesta huolehditaan**

- Ehkäisevä työ sisältyy eri suunnitelmiin ja strategioihin
- Ehkäisevän työn alueelliset rakenteet tukevat toimintasuunnitelman toimeenpanoa
- Ehkäisevän työn tekemiseen on saatavilla alueellista asiantuntijatukea

## **Ehkäisevää työtä tehdään ja kehitetään monilla tasoilla, eri näkökulmista ja systemisesti**

- Yhteiskehittäminen verkostoissa vie yhteistä työtä eteenpäin, kokemusasiantuntijat ovat mukana
- Kaikki kehittäminen ja tehtävä työ kuvataan osaksi ehkäisevän työn palveluverkoston
- Osaamista ja käytössä olevia keinoja vahvistetaan
- Työhön ja kehittämiseen liittyy aina omien arvojen tarkastelu, yhteinen ymmärrys ja tapa tehdä työtä
- Sisäinen konsultaatio toimii: uskalletaan pyytää ja lähteä mukaan

## **Viestintä on sujuvaa ja tietoa on saatavissa**

- Ilmiöihin liittyvä viestintä perustuu tietoon ja sitä suunnataan monikanavaisesti asukkaille ja ammattilaisille

# Ehkäisevän työn seurantaindikaattorit 1/2

Ehkäisevän työn toimintasuunnitelma linkittyy alueellisten hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämisen painopistealueiden (hyte-kärkien) tavoitteista viiteen.

[Hyte-kärkien seurantaindikaattorit](#) on valittu Sotkanetistä. Ehkäisevän työn kannalta keskeiset seurantaindikaattorit ovat:

HYTE-KÄRJET	TAVOITTEET	SEURANTAINDIKAATTORIT
Osallisuus ja yhteisöllisyys	Syrjäytymisriskissä olevien määrä on maan keskitasoa pienempi	Ei koe olevansa tärkeä osa koulu- eikä luokkayhteisöä, % Kodin ulkopuolelle sijoitetut 0 - 17-vuotiaat, % vastaavanikäisestä väestöstä Koulutuksen ulkopuolelle jääneet 17-24-vuotiaat, % vastaavanikäisestä väestöstä Syrjäytymisriskissä (ei työssä, ei opiskele, ei ole varusmiespalvelussa) olevat 18 - 24-vuotiaat, % vastaavan ikäisistä Nuorisotyöttömät, % 18-24-vuotiaasta työvoimasta Perheen koettu taloudellinen tilanne kohtalainen tai sitä huonompi, % Työkykynsä heikentyneeksi arvioivien osuus, % 20 - 64-vuotiaat
Mielen hyvinvointi	Kasvu-, opiskelu- ja elinympäristö tukee mielenterveyttä erilaisissa elämäntilanteissa ja yhteiskunnan muutoksissa	Ei ole päässyt terveydenhoitajalle/kuraattorille yrittämisestä huolimatta lukuvuoden aikana, % 8.-9.lk Ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin koulukuraattorilta/terveydenhoitajalta lukuvuoden aikana, vaikka olisi tarvinnut, % 8.-9. lk Mahdollisuus keskustella koulussa aikuisen kanssa mieltä painavista asioista, % 8.-9. lk On saanut tukea perheessä kokemaansa väkivaltaan koulun aikuisilta, % 8.-9. lk Saanut tukea seksuaaliseen häirintään tai väkivaltaan koulun aikuisilta, % Psyykkisesti merkittävästi kuormittuneiden osuus, % 20 vuotta täyttäneistä
	Haavoittuvassa asemassa tai elämäntilanteessa olevat tulevat kuulluiksi ja kohdatuiksi eri tuen ja avun muodoissa	Tuntee itsensä yksinäiseksi, % 8.-9. lk Tuntee itsensä usein yksinäiseksi, % 4.-5. lk Koulukiusaaminen loppunut tai vähentynyt kiusaamisesta kertomisen jälkeen, % 8.-9. lk Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus, % 20-64-vuotiaista Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus, % 65 vuotta täyttäneet Huumeiden käyttäjien terveysneuvontapisteiden asiakkaat / 100 000 asukasta

# Ehkäisevän työn seurantaindikaattorit 2/2

HYTE-KÄRJET	TAVOITTEET	SEURANTAINDIKAATTORIT
Arjen turvallisuus	Lähisuhteet ovat turvallisia	<p>Kokenut vanhempien tai muiden huoltapitävien aikuisten henkistä/fyysistä väkivaltaa vuoden aikana, % 8.-9. lk</p> <p>Kokenut fyysistä uhkaa vuoden aikana, % 8.-9. lk</p> <p>Kokenut vuoden aikana seksuaalista häirintää ja koskettelua tai painostamista koskettamaan, % 4.-5. lk</p> <p>Kokenut seksuaalista kommentointia, ehdottelua, viestittelyä tai kuvamateriaalin näyttämistä vuoden aikana, % 4.-5. lk</p> <p>Kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua vuoden aikana, % 8.-9. lk</p> <p>Kokenut seksuaaliväkivaltaa, % 8.-9. lk</p> <p>Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa, % 8.-9. lk</p> <p>Osallistunut muiden oppilaiden kiusaamiseen lukuvuoden aikana, % 4.-5. lk</p> <p>Vanhemman alkoholin käyttö aiheuttanut haittaa, % 8.-9. lk</p> <p>Lähisuhdeväkivallan tai -uhkailun kohteeksi joutuneiden osuus, %</p> <p>Päivittäisen elämänsä turvattomaksi kokeneiden osuus, %</p>
Päihteettömyys ja terveelliset elintavat	Päihteiden kokeilu ja käyttö on vähäisempää kuin maassa keskimäärin	<p>Kokeillut kannabista vähintään kaksi kertaa, % 8.-9. lk</p> <p>Kokeillut laittomia huumeita ainakin kerran, % 8.-9. lk</p> <p>Omalla paikkakunnalla helppo hankkia huumeita, % 8.-9. lk</p> <p>Tosihumalassa vähintään kerran kuukaudessa, % 8.-9. lk</p> <p>Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta, % 8.-9. lk</p> <p>Käyttänyt jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta vähintään kerran, % 4.-5.lk.</p> <p>Pelaa rahapelejä viikoittain, % 8.-9. lk</p> <p>Raittius, % 8.-9. lk</p> <p>Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C), % 20-64 ja yli 65v</p> <p>Alkoholia humalahakuisesti käyttävien osuus (AUDIT-1k), %</p> <p>Alkoholikuolemat, menetetyt elinvuodet (PYLL) ikäväliillä 25-80 vuotta / 100 000 asukasta</p> <p>Alkoholikuolleisuus 20 - 64-vuotiailla 100 000 vastaavanikäistä</p> <p>Päivittäin nuuskaavien osuus, % 20 - 64-vuotiaat</p> <p>Päivittäin tupakoivien osuus, %</p> <p>Raskauden ensimmäisen kolmanneksen jälkeen tupakoineet, % synnyttäjistä</p> <p>Kannabista 12 viime kuukauden aikana käyttäneiden osuus, % 20-64-vuotiaat</p> <p>C-hepatiitti-infektioita (kaikki tartuntatavat yhteensä) / 100 000 asukasta</p>

# Ehkäisevää työtä seurataan ja arvioidaan

Päijät-Hämeen ehkäisevän työn toimintasuunnitelma vuosille 2021-2025 esitetään hyväksyttäväksi Päijät-Hämeen kunnissa ja Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymässä, ja se lähetetään tiedoksi Päijät-Hämeen yhdistysfoorumille. Samaan aikaan ovat hyväksyttävänä Alueellinen hyvinvointisuunnitelma, Lasten ja nuorten hyvinvointisuunnitelma ja Suunnitelma ikääntyvän väestön tukemiseksi. Suunnitelmat täydentävät toisiaan.

Ehkäisevän työn seutukoordinaatioryhmä yhdessä ehkäisevän työn seutukoordinaattorin kanssa seuraa Ehkäisevän työn toimintasuunnitelmaan kirjattujen tavoitteiden toteutumista, ja raportoi tehdyistä toimenpiteistä ja niiden vaikutuksista vuosittain kunnille ja Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymälle.

Suunnitelman toteutumisen seuranta kuuluu myös kuntien ehkäisevän päihdetyön toimielimille sekä nimetyille ehkäisevän työn koordinaattoreille kunnissa.

Ehkäisevän työn toimintasuunnitelma raportoidaan osana alueellisten suunnitelmien kokonaisuutta alueen asukkaiden hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämiseksi Päijät-Hämeessä.

Päijät-Hämeen alueellinen hyvinvointikertomus ja -suunnitelma 2021-2025 toimii kokonaisuutta yhteensovittavana asiakirjana. Osana hyvinvointisuunnitelman toteutusta laaditaan rakenne ja vuosikello suunnitelmien ja hyte-kärkien tavoitteiden toteutumisen seuranta sekä raportointia varten. Hyte-kärkien toteutumisesta arvioidaan sovittujen hyte-kärkien seuranta-indikaattoreiden avulla. Suunnitelmallisella seurannalla voidaan arvioida työn vaikuttavuutta ja kohdentaa voimavaroja suunnitelmallisesti.

Ehkäisevän työn toimintasuunnitelma tarkistetaan seuraavan kerran vuonna 2025.





**PETE**

PÄIJÄT-HÄMEEN EHKÄISEVÄ  
MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖ

**MEILLÄ EHKÄISEVÄ TYÖ KUULUU KAIKILLE.**