Lappilaisten hyvinvoinnin ideakilpailu 2025

lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvââjjamvu'vdd

Lappilaisten hyvinvoinnin ideakilpailu 2025

Vastaajien kokonaismäärä: 31 **Jätettyjen ideoiden määrä: 346**

1 Millaisilla ratkaisuilla tuetaan eri ikäisten lappilaisten osallisuutta ja yhteisöllisyyttä sekä ehkäistään yksinäisyyttä?

Henkilöstön koulutus yhdenvertaisesta kohtaamisesta ja inklusiivisesta kielenkäytöstä lisää turvallisuuden tunnetta ja madaltaa osallistumisen kynnystä.

Avoimia ja yhteisöllisiä kohtaamispaikkoja eri ikäisille, joissa voisi panostaa toimintaan eri ikäisille, mutta myös kaiken ikäisten yhteiseen toimintaan.

Vanhainkodin yhteyteen avoimia toimintoja, joihin voivat osallistua vanhainkodin asukkaiden lisäksi muut lähistön asukkaat.

Maksuttomia **tapahtumia** ja avointen ovien kokeilumahdollisuuksia.

Erilaisia harrastus- ja kerhotoimintoja: käsityökerho, lukupiiri, auton/mopon korjauskursseja/harrastuspiirejä, harrastusteattereita, diskoja +50-vuotiaille ja tansseja, taideleirejä kaiken ikäisille, karaoketapahtumia, puistojumppaa, lavista, puistotansseja, venyttelyt.

Koululaiset ja opiskelijat voisivat pitää **tietotekniikan opastusta** vanhemmille ihmisille. Mahdollisuus osallistua toimintaan myös etäyhteydellä.

Kuljetuspalvelut ja kutsutaksiliikenne sekä julkisen liikenteen vahvistaminen.

Hyvinvointiryhmätoiminnot, joissa myös etäosallistumismahdollisuus. Tiedon ja vertaistuen tarjoaminen.

Hyvinvointitiedon jakaminen tapahtumissa.

Jalkautuvaa työtä lasten ja nuorten arkeen, jotta ilmiöt tunnistetaan varhaisessa vaiheessa ja päästään tekemään ennaltaehkäisevää työtä.

2 Millaisilla ratkaisuilla lisätään matalankynnyksen tukea mielen hyvinvoinnin parantamiseksi eri ikäryhmissä?

Mahdollistamalla **mielenterveyspalveluita matalalla kynnyksellä** ja anonyymisti.

Avoimet ovet periaatteella toimiva **kriisivastaanotto ilman ajan-varausta**.

Matalan kynnyksen **chat ja puhelinpalvelu**: koko Lapin alueella toimiva palvelu, johon kuka tahansa voi ottaa yhteyttä nimettömästi ja nopeasti.

Nuorten parista tutun Psyykkari-toiminnan laajentaminen myös **aikuisten mielenterveystyöhön**. Etävastaanottoja voisi hyödyntää, jolloin etenkin nuoret aikuiset ympäri Lappia saavuttaisivat palvelun helpommin. Tämä lisäisi tukea siirryttäessä nuorten palveluista aikuisten palveluihin.

Palveluiden, kuten perheohjaamo, apua huoliin -chat, pyydä apua, laajentaminen myös ikäihmisille. **Ikääntyneiden mielen hyvinvointiin** lisäkoulutusta. Keskusteluapu on helppoa toteuttaa etänä ja se voi olla tarvittaessa osa laajempaa kotihoidon kokonaisuutta.

Kysy rohkeasti -kampanja

rohkaisee kysymään kaverilta tai naapurilta ”mitä kuuluu?”, ja tarjoaa helppoja vinkkejä arjen kuulumisten jakamiseen.

Vähemmistöstressi on todettu merkittäväksi mielenterveyttä kuormittavaksi tekijäksi, joten **henkilöstön koulutus ja selkeät yhdenvertaiset toimintamallit** ovat välttämättömiä. Myös sateenkaarisymboli (lippu tms.) palvelujen tiloissa on pieni teko, jolla on todella suuri vaikutus: sateenkaareva kävijä tietää, että tänne hän saa tulla kokonaisena omana itsenään.

Diakoniatyön ja seurakuntien kautta mielekästä vapaa-ajan toimintaa ja **vertaistukea**. **Tukihenkilö tai kaveripalvelu**, jossa saa matalalla kynnyksellä apua omaan arkeensa ja tuo tunteen, ettei ole yksin.

Luontoon liittyvät **yhteisöryhmät**: retkeily- ja kävelyporukat, joissa yhdistyvät liikunta, luonto ja sosiaalinen tuki.

3 Millaisilla ratkaisuilla kannustetaan kohtuulliseen ruutuaikaan ja turvalliseen sosiaalisen median käyttöön?

Infoilla/kampanjoilla – esim. luontoon liikkumaan -teemalla. ”Ruutu tasapainoon” -kampanjat: näkyvyyttä kirjastoissa, kouluissa ja työpaikoilla. Viestit voisivat olla kannustavia, esim. ”tunti vähemmän ruutua, tunti enemmän luontoa”. Viestintä, jossa kerrotaan turvallisesta ja kohtuullisesta ruutuajasta.

Faktatietoa on tärkeää tuoda ihmisille siitä, mitä seurauksia liiallisesta ruutuajasta on ja mitä hyviä puolia on siinä, kun tekee jotain muuta. Tiedon saaminen näiden ilmiöiden haitoista tulee alkaa jo neuvolassa. Tiedon saamisen tulee jatkua koko peruskouluajan, ja sitä tulee tarjota niin vanhemmille kuin lapselle/nuorelle itselleen. Vastaanotolla voisi myös aikuisten kanssa ottaa puheeksi ruutuajan ja antaa tietoa sen vaikutuksista terveydelle.

Kiinnostavaa ja mielekästä tekemistä ruutuajan sijasta, esimerkiksi luonto, liikunta, käsityö, musiikki ja kuvataide sekä tapahtumat.

Vanhemmuuden tuki ruutuajan rajoittamiseen lapsilla ja nuorilla sekä vanhempien oma esimerkki. Koulujen vanhempainiltoihin teema esille. Tietoisuuden lisääminen ruutuajan vaikutuksesta lapsen käytöshäiriöihin ja impulsiivisuuteen.

Koulujen kaltaisia **ruutuajan rajoituksia** pitäisi lisätä muihinkin ympäristöihin, esimerkiksi kirjastot ja muut julkiset paikat. Älypuhelimen

käyttörajoituksia julkisille paikoille. Yhteiset säännöt kännykkäkieltoon koulussa toivottavasti kannustaa myös ruutuajan vähentämiseen vapaalla. Yhteiset suositukset vapaa-ajalle.

Tietopaketti some-hyvinvoinnista: helppolukuinen verkkosivu tai esite, joka antaa vinkkejä tasapainoon (esim. sinivalon vaikutukset uneen, mikrotauot, turvakäytännöt). Selkeä ohjeistus turvalliseen some-käyttäytymiseen ja ruutuajan hallintaan (esim. ”digihyvinvoinnin mini-ohjelma” nuorille ja perheille).

4 Millaisilla ratkaisuilla edistetään terveellisiä ruokailutottumuksia eri ikäryhmissä?

Tiedottaminen ja asiantuntijoiden puheenvuorot eri yhteyksissä. Lapsuudesta asti ikätasoisesti tietoa terveellisistä vaihtoehdoista ja tietoa teollisen ruuan vaikutuksista.

Puheeksiotto terveystarkastuksissa, neuvolassa ja kouluterveyden-huollossa osana elintapaneuvontaa. Neuvokas perhe -toimintamallin levittäminen Lapissa kaikille perheiden parissa toimiville.

Kuva: Lapin materiaalipankki | Iiro Kerkelä

Koulu, oppilaitokset, työpaikkaruokalat, vanhuspalvelut sitoutetaan tarjoamaan **terveellistä ruokaa**. Lähiruoan tarjoaminen ja hyödyntäminen.

Terveellisen lounaan kampanja työpaikoille: työnantajat voivat tukea terveellisempiä lounasvaihtoehtoja työpaikkaravintoloissa esim. hinnanalennuksilla.

Yhteisölliset ruokailut kylätaloilla. Ikäihmiset kokoontuvat viikoittain yhteiselle terveelliselle aterialle, mikä tukee sekä ravitsemusta että sosiaalisuutta.

Ravitsemusneuvonnan pop-up pisteet. Apteekeissa ja terveyskeskuksissa saatavilla nopea arvio omista ruokailutottumuksista ja konkreettisia parannusehdotuksia.

Lapin ruokakulttuurin esiin nostaminen: lähiruokaan ja marjastukseen, kalastukseen ja riistaan liittyvien perinteiden tuominen näkyvästi esiin terveellisenä vaihtoehtona.

Erilaisia **ruoanlaittokursseja** kaiken ikäisille ja lapsiperheille omia kursseja. Yhteistyö Marttojen kanssa tai ikääntyneet opettavat lapsia ja nuoria. Näissä voisi hyödyntää kotitalousluokkia ilta-aikaan. Reseptien ja ruoka-vinkkien jakaminen.

Tapahtumissa ravitsemusteeman esiin tuominen esim. teemalla hävikistä hyvikkiä. Kauppojen ylijäämähedelmistä ja vihanneksista voi valmistaa smoothieta jne.

5 Millaisilla ratkaisuilla lisätään eri ikäisten liikkumista?

Monipuolisia liikuntamahdollisuuksia tarjoamalla kohtuuhintaisesti tai maksuttomasti. Ryhmäliikunta, perheliikunta, etäjumpat sekä kerhot, joissa eri lajeja pääsee kokeilemaan. Liikuntatapahtumat.

Liikkumiskaveritoiminta eri ikäisille. Tuen tarjoaminen niille, ketkä eivät yksin pääse liikkumaan. Harrastuskaverisovellus, josta voisi bongata lenkkeilykaverin tai ehdottaa jollekin tenniksen peluuta tai vesijuoksua, hiihtolenkkiä, koiran kävelytystä tms.

Tiedottamalla liikunnan vaikutuksista terveyteen sekä erilaisista liikunta-mahdollisuuksista. Lisätään ajatusta, että kaikki liike on hyväksi.

Liikuntapaikkojen ylläpito. Ladut, talven ja kesän kävely- ja pyöräreitit, pulkkamäet sekä liikuntatilat. Näiden selkeät opasteet.

Liikuntatilat tulee olla turvallisia ja saavutettavia kaikille. Inklusiiviset ratkaisut pukutiloissa ja palveluissa vähentävät ulkopuolisuuden tunnetta ja madaltavat osallistumiskynnystä. Setan suositukset liikuntatilojen yhdenvertaisesta toteuttamisesta tarjoavat toimivia malleja, joita voi soveltaa koko alueella.

Kampanjat, joissa keräämällä liikuntasuorituksia, voi voittaa lahjakortteja muihin liikuntapaikkoihin. Motivoidaan lähtemään liikkeelle.

Lapsille ja nuorille **harrastamisen mahdollisuuksia**, ettei kukaan jäisi tahtomattaan ilman harrastusta.

Kimpassa kivempaa liikunnan matalankynnyksen ryhmiä kaiken ikäisille.

Liikkumisen tuominen lähelle esimerkiksi tuettuun asumiseen, vanhainkoteihin ja työpaikoille. Onni-tv ikääntyneille.

Työikäisille liikuntaedut käyttöön ja tykypäivät, joissa olisi liikkumista jossain määrin.

Kuljetuspalvelut ja kutsutaksiliikenne sekä julkisen liikenteen vahvistaminen.

6 Millaisilla ratkaisuilla voidaan edistää työkykyä?

Hyvinvointiohjelmat työpaikoille. Tarjotaan kokonaisuuksia, joissa yhdistyy liikunta, ravinto, uni ja stressinhallinta.

Järjestetään **työpaikkaliikuntaa ja taukoliikuntaa** sekä tuetaan siihen osallistumista. Lyhyet aktiiviset tauot, joiden tukena voi käyttää esim. sovelluksia tai muistutuksia, jotka kannustavat nousemaan ja liikkumaan työn lomassa.

Laaditaan **aktivoivia työkäytänteitä**, kuten kävelykokoukset ja työn tauottaminen sekä henkilöstöedut, jotka kannustaa liikkumaan.

Työhyvinvointitempauksilla esim. yhteiset liikuntailtapäivät työpaikoille ja retket työyhteisöille.

Kampanjat, joilla motivoidaan työmatkaliikuntaan.

Liikuntasetelit tukemaan vapaa-ajan liikkumista.

Työyhteisön ilmapiiriin panostaminen. Tuen tarjoaminen ja hyvinvoinnin huomioiminen johtamiskulttuurissa. Työpaikkakiusaamisen nollatoleranssi.

Työterveyshuoltoon resursoiminen, jotta saadaan riittävät ja toimivat palvelut.

Mielen hyvinvoinnin huomioiminen. Työterveyshuollossa tarjotaan lyhyt arviointi ja ohjaus esimerkiksi stressinhallintaan ja uneen liittyen.

Ohjausta ja tukea työergonomiaan.

Osatyökykyisille sopivat tehtävänkuvat, jotta ei jäädä työelämän ulkopuolelle.

Ikäihmisille pitäisi mahdollistaa **osa-aikatyö** mahdollisimman pitkään ilman sanktioita eläkkeeseen.

7 Millaisilla ratkaisuilla kannustetaan lappilaisia aktiivisuuteen oman hyvinvoinnin edistämiseksi?

Kevyen liikenteen väylien kunnossapito. Kävelyreitit ja ulkoiluvälineiden käyttömahdollisuus. Teiden turvallisuus mm. valaistuksella.

Etuseteleitä kulttuuri- ja liikuntatapahtumiin. Monipuolisia tapahtumia.

Viestimällä ja kampanjoilla. Kausittainen hyvinvointihaaste yksittäisille osallistujille sekä porukoille. Somessa helppoja arkivinkkejä ajankohtaan liittyen.

Yhteistyö järjestöjen kanssa tuo palveluihin luotettavaa tietoa ja käytännön malleja. Tämä vahvistaa luottamusta ja tekee hyvinvoinnin edistämisestä lähestyttävää, erityisesti niille, jotka kokevat palveluihin hakeutumisen aiemmin vaikeaksi.

Vuosittainen etäkartoitus ja henkilökohtainen hyvinvointisuunnitelma tekoälyavusteisesti, tietyt kysymykset hyvinvointiin ja terveyteen liittyen ja tulosten mukaan ohjeet. Maksuttomat vuosittaiset terveysmittaukset.

Osallisuuden vahvistaminen: Lappilaiset mukaan suunnittelemaan ja ideoimaan! Lappihenkiset keinot hyvinvoinnin lisäämiseen, luonnon läheisyys voimavarana.

Ohjaamalla ja tiedottamalla terveellisistä elintavoista. Kylätalon hyvinvointiviikot: järjestetään **teemapäiviä** (esim. liikunta, ravinto, uni, mielen hyvinvointi) yhdessä järjestöjen kanssa. Haastetaan yrittäjät mukaan ja kannustetaan ihmisiä käyttämään **hyvinvointipalveluita**.

Vertaisohjaajat: koulutetaan vapaaehtoisia ”hyvinvointilähettiläitä”, jotka kannustavat kyläläisiä osallistumaan yhteiseen tekemiseen.

Matalan kynnyksen neuvontapisteet: kirjastoihin tai terveyskeskuksiin sijoitetut ”hyvinvointitiskit”, joista saa vinkkejä ja materiaaleja omatoimiseen hyvinvoinnin lisäämiseen.

Liikkuvat hyvinvointipalvelut: hyvinvointibussi kiertää kyliä tarjoten tietoa, kevyitä terveystarkastuksia ja vinkkejä aktiiviseen arkeen.

8 Millaisilla ratkaisuilla edistetään lappilaisten kasvu- ja elinympäristöjen turvallisuutta?

Turvalliset liikkumisympäristöt: liukkauden torjunta, kevyenliikenteen väylien kunnossapito, katuvalot,

Ympäristön siisteydestä huolehtiminen.

Poliisin näkyminen katukuvassa ja saatavuus ongelmatilanteissa sekä valvonta. Myös muut viranomaiset, kuten lastensuojelu ja sosiaalipäivystys.

Sote-ammattilaisten ja palveluiden turvaaminen haja-asutusalueilla.

Sosiaalisten ongelmien **ennaltaehkäisyyn panostaminen** ja riittävät mielenterveys- ja riippuvuuspalvelut.

Päihdetyön vahvistaminen ja päihdehaittojen ennaltaehkäisy niin hyvin kuin mahdollista.

Yhdenvertaiset toimintatavat, inklusiiviset tilaratkaisut ja henkilöstön osaaminen lisäävät arjen koettua turvallisuutta. Syrjinnän ja rasismin kitkeminen.

Tietoa **kodin turvallisuuden ja digiturvallisuuden** edistämiseen.

Digitaalinen **turvaverkkokartta**, josta löytää apua ja tukea nopeasti.

Lähiympäristöstä ja luonnosta huolehtiminen.

Liikkumisturvallisuuden edistäminen: retkeilijöille ja matkailijoille tarjotaan selkeät ohjeet varustautumisesta ja luonnossa liikkumisesta (erityisesti talviaikaan).

Liikenneturvallisuus. Ikäihmiset mukaan liikenteeseen ohjaamaan lapsia liikenteessä.

Korostamalla lapsille jo päiväkodista lähtien läheisestä välittämisestä ja **vastuusta auttaa kaveria**.

9 Millaisilla ratkaisuilla ehkäistään kiusaamista ja väkivaltaa?

Tiedottamisella ja kampanjoinnilla. Koulussa teema jatkuvasti esille. Oppilaitosten ja muiden julkisten tahojen on hyvä tuoda jokapäiväisessä viestinnässään esille moninaisuutta tukevat arvonsa.

Puuttumalla kiusaamiseen ja väkivaltaan tehokkaasti ja varhaisessa vaiheessa. Kiusaamisesta ja väkivallasta tulee olla sanktiot. Apua molemmille osapuolille.

Kiusaamisen nollatoleranssi kouluihin ja päiväkoteihin. Asia näkyväksi.

Kiusaamisen vastaiset mallit kouluihin, vahvistetaan vertaistuki-järjestelmiä (”kaveritutorit”), joissa oppilaat seuraavat ja tukevat toisiaan.

Monialainen yhteistyö ja ennaltaehkäisevät toimet esim. kouluilla nuorisotyö välitunneilla.

Tunnetaitokasvatus. Koulujen ja harrastusten yhteiset tunne- ja vuorovaikutustaitojen ohjelmat.

Kiusaamisen tai väkivaltaisen käytöksen juurisyiden selvittäminen. Taustalla voi olla syrjäytymistä, kodin ongelmia, päihteitä. Kotona väkivallalle altistuminen voi näkyä lapsissa väkivallan käyttämisenä.

Kuva: Lapin materiaalipankki | Harri Tarvainen

Sosiaali- sekä mielenterveyspalveluita tulee olla riittävästi saatavilla. **Kuraattoriresurssit** varmistettava kouluille.

Asuntojen saatavuuden parantaminen, jotta perheissä ero ja erilleen muuttaminen mahdollistuu, eikä tilanne pitkity.

Naisten aseman parantaminen. Naisvihamielisyys näkyy jo todella nuorissa pojissa ja asenne voidaan oppia kotoa.

Riittävät **poliisin** resurssit.

Kiusaamista ja väkivaltaa ehkäistään **selkeillä toimintaohjeilla**, puuttumisen matalalla kynnyksellä ja henkilöstön riittävällä osaamisella. On tärkeää tunnistaa, että vähemmistöihin kuuluvat lappilaiset kohtaavat riskejä keskimääräistä useammin, joten turvallisuuden varmistaminen tukee sekä haavoittuvia ryhmiä että koko yhteisöä.

10 Millaisilla ratkaisuilla vähennetään tapaturmia eri ikäryhmissä?

Ympäristön kunnossapito: teiden huolto ja kevyen liikenteen väylien kunnosta huolehtiminen, valaistus, esteettömyys sekä teiden hiekoitus. Kannustetaan laittamaan nastat kenkiin liukkaalla.

Kuva: Lapin materiaalipankki | Jani Laurila

Tiedon jakaminen sekä kouluissa ja työyhteisöissä valistusta, jossa kiinnitetään huomiota turvalliseen ympäristöön.

Ehkäisevän päihdetyön vahvistaminen.

Julkisissa tiloissa **esteettömyys** ja turvallinen ympäristö eri apuvälineiden kanssa liikuttaessa.

Toimintakyvyn edistäminen ja terveelliset elämäntavat. Ikääntyneiden liikunta- ja tasapainoryhmät.

Turvallisuuskoulutukset työyhteisöissä. Ensiapukoulutuksien tarjoaminen jo kouluikäisille. SPR yhteistyö. Kylätalojen turvallisuuskoulutukset: tarjotaan vapaaehtoisille koulutusta alkusammutuksesta, ensiavusta ja kriisitilanteiden varautumisesta. Kartoitukset kodin turvallisuudesta.

Ikäryhmäkohtaisesti ennaltaehkäisyä eri teemoihin linkittyen mm. liikenne- ja vesiturvallisuus.

Materiaaleja ja ohjausta: vinkkejä lihaskuntoharjoitteluun ja tasapainon kehittämiseen kotona sekä omaehtoiseen liikkumiseen.

Ikäihmisille **kaatumisen ehkäisyyn liittyvä riskimittari** käyttöön eri palveluissa.

11 Millaisilla ratkaisuilla tuetaan heikoimmassa asemassa tai syrjäytymisriskissä olevia eri ikäisiä lappilaisia?

Moninaisuuden ymmärryksen lisääminen ja olettamusten poistaminen ihmisten kohtaamisista.

Tehdään heikommassa asemassa ja suuremmassa syrjäytymisriskissä olevat ihmiset **näkyväksi** eri palveluissa ja tilaratkaisuissa, esimerkiksi lisäämällä sukupuolineutraaleja vessoja ja pukuhuoneita.

Etsivä ja jalkautuva työ.

Turvapuhelinpalvelun laajentaminen. Helpotetaan käyttöä ja tiedotetaan erityisesti syrjäseudulla asuville.

Matalankynnyksen palvelut ja palveluohjaus. Liikkuvat palvelut kuten terveysneuvontapiste.

Autetaan lähimmäistä -kampanja, jossa matalalla kynnyksellä neuvontaa, vaatehuolto- ja ruoka-avustusta sekä terveysinformaatiota.

Naapuriavun ja kylätoiminnan kehittäminen.

Monikanavainen viestintä, jotta se tavoittaa myös syrjäytymisriskissä olevat.

Asuntotilanteen parantaminen ja asunnottomien yömajat.

Kohtaamispaikat ja vertaistoiminta. Tutustumistapahtumat.

12 Millaisilla ratkaisuilla voidaan vähentää tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöä eri ikäryhmissä?

Saatavuuden, hinnan ja myytävien tuotteiden säätely. Myynnin valvonta.

Rajoittamalla nikotiinituotteiden tuontia Ruotsin puolelta.

Tiedon jakaminen ja valistus. Kertomalla haitoista esimerkiksi motivoivan keskustelun avulla.

Mainonta, jossa **kannustetaan välttämään nikotiinituotteita ja kerrotaan vaaroista**. Mainonta voisi olla osaksi huumorilla tehty, joka uppoaa paremmin. Tiedottamista somen välityksellä.

Julkisiin tiloihin nikotiinituotteiden käyttökielto. Työpaikoille savuttomuus. Savuttomat ja nikotiinittomat koulu- ja harrastusympäristöt.

Vanhempien esimerkki ja vanhemmuuden tuki.

Kunnon **säännöt ja kiellot kouluihin**.

Nokko-toimintamalli nuorille.

Vertaistuen hyödyntäminen lopettamisessa.

Nikotiinilaastarit neuvoloiden kautta tupakasta irti haluaville.

Liikuntapaikkoja, harrastustoimintaa ja **päihteettömiä vapaa-ajan tapahtumia** lisäämällä.

13 Millaisilla ratkaisuilla voidaan vähentää työikäisten ja ikääntyneiden alkoholin käyttöä?

Asenneilmapiiriin vaikuttaminen.

Rajoittamalla myyntiä ruokakaupoissa sekä hintojen säätelyllä.

Yksinäisyyden ennaltaehkäisyllä.

Elintapaohjauksella.

Työterveydessä käyntien yhteydessä **puheeksiotolla**.

Riittävät matalan kynnyksen **mielenterveys- ja päihdepalvelut sekä sosiaalipalvelut**.

Lisäämällä **liikuntamahdollisuuksia** ja erilaisia kannustimia liikkumiseen.

Työpaikoilla **puheeksiotto ja puuttuminen**.

Puuttuminen **poissaoloihin** kouluissa ja työpaikoilla.

Työpaikoille **päihdeohjelmat**. Apua riippuvuuteen, mutta myös niihin haasteisiin, jotka tilanteeseen ovat johtaneet.

Työelämän kuormituksen rajoittaminen. Työpaikkojen **varhaisen tuen mallit** käyttöön.

Kampanjoita ja tietoiskuja sekä mahdollisuuksia päästä nopeasti keskustelemaan päihteiden käytöstä ja lopettamisesta.

Vertaistukiryhmiä ja avointa keskustelua työpaikoille. Nimettömiä osallistumismahdollisuuksia vertaistukiryhmiin ilman leimautumisen vaaraa.

Ikääntyneille räätälöidyt **hyvinvointiryhmät**, joissa tarjotaan mielekästä tekemistä ja sosiaalista verkostoa alkoholin käytön tilalle.

Yhteisöllisyyttä lisäämällä. Tulee kertoa enemmän vapaaehtoisten töistä ja millaisia mahdollisuuksia on ryhtyä vapaaehtoiseksi. Listaukset kuntien verkkosivuille vapaaehtoistyön mahdollisuuksista.

14 Millaisin keinoin voidaan vaikuttaa päihdekulttuuriin ja päihteisiin liittyviin asenteisiin?

Päihteettömiä tapahtumia, kuten konsertit, joihin perheet voisivat osallistua yhdessä. Harrastusmahdollisuuksia.

Tekemällä **aktiivista työtä verkossa** sekä koulussa lasten ja nuorten kanssa.

Jakamalla oikeaa tietoa esim. kannabiksen vaarallisuudesta.

Poliisin valvonnan lisääminen.

Päihdetilanteen seuranta. Vaikutetaan ajankohtaisiin ilmiöihin.

Kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen.

Avoin keskustelukulttuuri, jossa päihteiden vaarat tuodaan selkeästi esille.

Yksinäisyyden ehkäisy ja yhteisöllisyyden lisääminen. Osallisuuskeskustoiminnan vahvistaminen.

Viranomaistyöllä. Lapsia täytyy suojella vanhempien päihteiden käytöltä.

Riittävä **taloudellinen tuki**.

Terveysneuvontapisteet jokaiseen Lapin kuntaan sekä liikkuvat palvelut.

Tietoa matalalla kynnyksellä esim. päihdeinfolapuilla vessoissa ja tiloissa, joissa ihmisellä on aikaa lukea.

Nuorisotiloja ja turvallisia aikuisia. Varhainen puuttuminen lasten ja nuorten päihteiden käyttöön.

Positiivisten esimerkkien ja tarinoiden näkyväksi tekeminen ”hauskaa ilman humalaa”.

Koulujen ja yhteisöjen **päihdekeskustelut** nuorten omalla kielellä.

Kuva: Lapin materiaalipankki | Jani Laurila

Päihteetön perjantai – Lapin malli

Joka kuukauden ensimmäisenä perjantaina eri puolilla Lappia järjestetään maksuttomia tai hyvin edullisia tapahtumia vaihtelevalla sisällöllä, esim. liikuntaa, livemusiikkia, peliturnauksia, kulttuuripajoja, nuorten omia klubeja.

Toteutus yhdessä seurojen, yhdistysten, kuntien ja paikallisten yrittäjien kanssa → luo myös paikallistaloudelle ja järjestöille piristystä.

Tavoitteena luoda uusi lappilainen perinne, joka houkuttelee kaikenikäisiä viettämään iltaa ilman päihteitä.

lapha.fi

Lapin hyvinvointialue
Lappi buresveadjinguovlu
Laapi pyereestvaijeemkuávlu
Lappi pue'rrvâjjamvu'vdd