

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma 2026-2029

KH XX.XX.2026

Sisällys

1. Johdanto.....	3
2. Ehkäisevä päihdetyö.....	3
2.1. Ehkäisevän päihdetyön perusteet	3
2.1.1 Suojaavat tekijät ja riskitekijät	4
2.2 Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma.....	5
3. Ehkäisevä mielenterveystyö	5
3.1 Mielenterveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi	5
3.2 Mielenterveysstrategia.....	7
4. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön rakenteet Porissa	8
4.1 Ehkäisevän päihde- ja mielenterveyskoordinaattorin tehtäväkuva	9
4.2 Monialainen ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön työryhmä.....	9
4.3 Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma 2029.....	10
5. Päihteiden käytön ja mielenterveyden nykytila Porissa.....	10
5.1 Päihteet ja riippuvuudet.....	10
5.2 Mielenterveys	12
5.3 Päihdetilannekyselyt.....	14
6. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma 2029	16
LÄHTEET	20

1. Johdanto

Ehkäisevä päihdetyö perustuu lakiin ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä. Laki määrittelee siihen liittyvät vastuut ja sen toteuttamisen. Ehkäisevän päihdetyön lain tarkoitus on varmistaa, että ehkäisevää päihdetyötä tehdään valtakunnallisesti ja siten edistää kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin tasa-arvoa. (Finlex 2026)

Ehkäisevän päihdetyön laissa tarkoitetaan kunnissa sellaista toimintaa, jolla vähennetään päihteiden käyttöä ja päihteiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja. Mukaan lasketaan tupakkatuotteet ja rahapelaaminen. Laissa päihteillä tarkoitetaan alkoholipitoisia aineita, huumausaineita sekä päihtymiseen käytettäviä lääkkeitä ja muita aineita. (Finlex 2026).

Ehkäisevä päihdetyö on osaltaan hyvinvoinnin, terveyden ja turvallisuuden edistämistä. Sen tavoitteena on ehkäistä ja vähentää päihteiden käytön aiheuttamia haittoja päihteiden käyttäjille, heidän läheisilleen kuin yhteiskunnallekin. Tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä päihteiden käytöstä ja niihin liittyvistä ilmiöistä sekä edistää perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista päihteisiin liittyvissä asioissa. Hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen yleinen ohjaus- ja valvontavastuu on sosiaali- ja terveysministeriöllä (STM). Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL) vastaa valtakunnallisesti ehkäisevän päihdetyön koordinoinnista ja ohjauksesta. Päävastuu ehkäisevästä päihdetyöstä kuuluu kuitenkin kunnalle. (STM 2025)

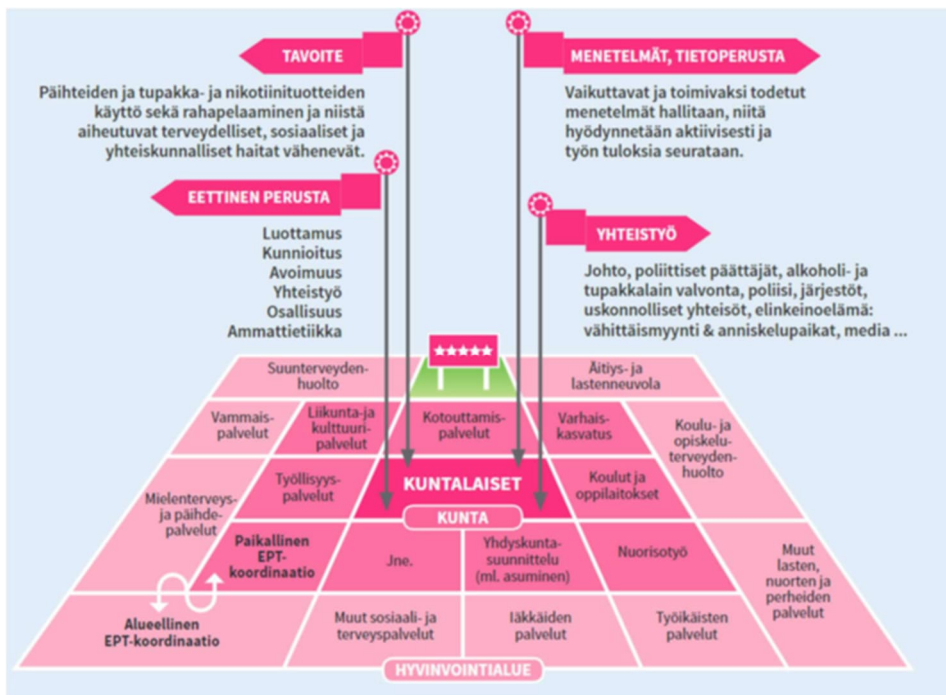
Ehkäisevä mielenterveystyö tukee hyvän mielenterveyden toteutumista ja sen tavoitteena on mielenterveyttä vahvistavien ja suojaavien tekijöiden lisääminen. Yksilötasolla mielenterveyttä edistetään muun muassa vahvistamalla itsetuntoa ja elämäntilannetta, yhteisötasolla vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisäämällä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Rakenteiden tasolla mielenterveyttä edistetään muun muassa turvaamalla taloudellinen toimeentulo ja tekemällä yhteiskunnallisia päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa. (THL 2025b).

Tämän ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelman tarkoitus on täydentää Porin kaupungin hyvinvointisuunnitelmaa 2029.

2. Ehkäisevä päihdetyö

2.1. Ehkäisevän päihdetyön perusteet

Ehkäisevä päihdetyö kuuluu ehkäisevän päihdetyön järjestämistä koskevan lain mukaan kuntien ja hyvinvointialueiden tehtäviin (Kuva 1). Lisäksi se edellyttää yhteistyötä valvontaviranomaisten, elinkeinoelämän ja järjestöjen, seurakuntien ja uskonnollisten yhteisöjen kanssa. Ollakseen vaikuttavaa, ehkäisevän työn tulee olla kiinteä osa kuntien ja hyvinvointialueiden pitkäjänteistä perustyötä ja näkyä kaikissa keskeisissä strategioissa ja suunnitelmissa. (Markkula ym. 2022)



Kuva 1. Ehkäisevä päihdetyö – opas kunnille ja hyvinvointialueille (Markkula ym. 2022).

Ehkäisevällä päihdetyöllä

- vahvistetaan päihteiden ja tupakka ja -nikotiini tuotteiden käyttöön sekä rahapelaamiseen vaikuttavia suojaavia tekijöitä sekä poistetaan tai vähennetään riskitekijöiden vaikutusta,
- vaikutetaan päihteisiin, tupakka- ja nikotiini tuotteisiin ja rahapelaamiseen liittyviin tietoihin ja asenteisiin sekä riippuvuusongelmia kokevien ihmisten perusoikeuksien toteutumiseen,
- ehkäistään ja vähennetään alkoholin, tupakka- ja nikotiini tuotteiden, huumausaineiden sekä päihtymiseen käytettävien lääkkeiden käyttöä ja rahapelaamista sekä niistä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja yksilöille, yhteisöille ja yhteiskunnalle. (Markkula ym. 2022)

2.1.1 Suojaavat tekijät ja riskitekijät

Ehkäisevän päihdetyön toimet voidaan kohdentaa oikein, kun tunnistetaan päihteiden käytöltä suojaavia tekijöitä ja päihteiden käytölle altistavia riskitekijöitä. Suojaavat tekijät ovat yksilön, yhteisön tai yhteiskunnan piirteitä, jotka ehkäisevät tai vähentävät riskiä päihteiden, tupakka- ja nikotiini tuotteiden käyttöön tai rahapelaamisen aloittamiseen tai ongelmien syntyyn. Riskitekijät puolestaan ovat yksilön, lähipiirin tai yhteiskunnan piirteitä, tilanteita tai tapahtumia, jotka tietyissä olosuhteissa lisäävät päihde- tai peliongelman todennäköisyyttä.

Suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi:

- turvallinen ja kannustava kasvuympäristö, kasvua tukeva varhaiskasvatus ja perusopetus
- hyvät tunne- ja vuorovaikutustaidot
- turvalliset ja luottamukselliset sosiaaliset suhteet
- vallitseva päihteisiin ja muihin riippuvuuksiin liittyvä kulttuuri, eli päihde-, tupakka- ja nikotiini- sekä rahapelihaittoja ehkäisevät ja stigmaa purkavat asenteet

- päihteiden, tupakka- ja nikotiiniuotteiden tai rahapelien vaikea saatavuus (esim. tiukka ikäraajakontrolli)

Riskitekijöitä ovat esimerkiksi:

- kasvuympäristön monimuotoiset ongelmat, kuten väkivalta ja laiminlyönnit sekä turvattomuus ja osattomuus
- toimeentulon tai työllistymisen ongelmat
- yksinäisyys, heikot sosiaaliset suhteet, sairastuminen
- vallitseva päihteisiin myönteisesti suhtautuva kulttuuri
- päihteiden, tupakka- ja nikotiiniuotteiden tai rahapelien helppo saatavuus

(Markkula ym. 2022)

2.2 Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma

Kansallinen ehkäisevän päihdetyön toimenpideohjelma tukee kunnissa ja alueilla tehtävää lakisääteistä työtä. Toimintaohjelma linjaa toimintaa vuoteen 2025, mutta ohjelman päivitys ei ole vielä valmis tätä suunnitelmaa tehtäessä 2026 alkuvuodesta.

Toimintaohjelmassa on kuusi painopistettä:

1. Ehkäisevän päihdetyön valtakunnalliset, alueelliset ja paikalliset rakenteet ovat kunnossa
2. Haitoista viestitään tutkittuun tietoon perustuen yksilöiden ja yhteisöjen valintojen sekä sosiaali- ja terveyspolitiikan tueksi
3. Riskikäytön haitat tunnistetaan sekä tukea tarjotaan varhaisessa vaiheessa
4. Paikallista alkoholi-, tupakka- ja rahapelipolitiikkaa toteutetaan suunnitellusti ja laajassa yhteistyössä (PAKKA- toimintamalli)
5. Haittojen ehkäisyyn panostetaan lähiyhteisöissä
6. Ammattilaisilla on riittävästi ehkäisevän päihdetyön osaamista

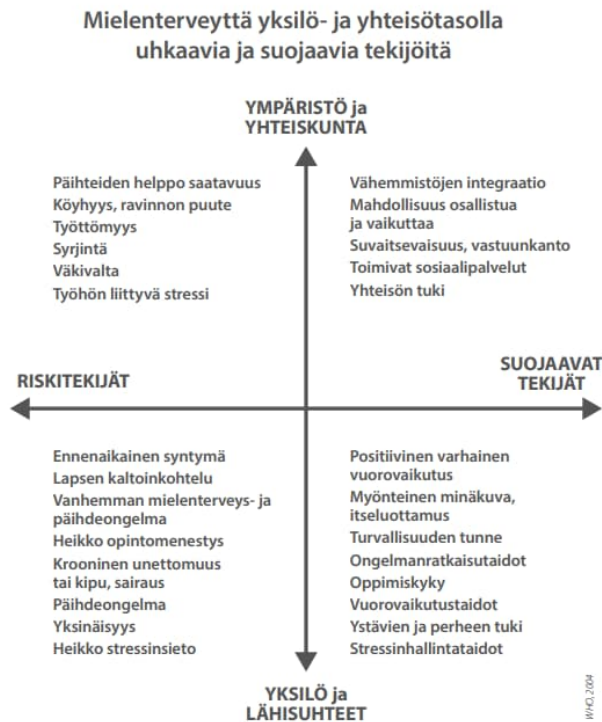
(Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma, THL 2023)

3. Ehkäisevä mielenterveystyö

3.1 Mielenterveyden edistäminen ja mielen hyvinvointi

Mielenterveyden edistämisen tavoitteena on vahvistaa mielenterveyttä ja vähentää mielenterveyteen kohdistuvia uhkia. Ehkäisevä mielenterveystyö vahvistaa yksilön mielenterveyttä suojaavia tekijöitä ja rakenteita sekä vähentää yksilön tai yhteisöjen mielenterveyttä vaarantavia tekijöitä ja rakenteita. Yksilötasolla mielenterveyttä edistetään muun muassa vahvistamalla itsetuntoa ja elämänhallintaa, yhteisötasolla vahvistamalla sosiaalista tukea ja osallisuutta sekä lisäämällä lähiympäristöjen viihtyisyyttä ja turvallisuutta. Rakenteiden tasolla mielenterveyttä edistetään muun muassa turvaamalla taloudellinen toimeentulo ja tekemällä yhteiskunnallisia

päätöksiä, jotka vähentävät syrjintää ja epätasa-arvoa. (THL 2025b) Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla uhkaavia ja suojaavia tekijöitä on esitetty kuvassa 2.



Kuva 2. Mielenterveyttä yksilö- ja yhteisötasolla uhkaavia ja suojaavia tekijöitä (STM 202).

Mielen hyvinvointi on tärkeä voimavara ja sillä vaikutusta ihmisen kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille ja arjen haasteiden kohtaamiselle. Mielen hyvinvointi on elämänhallintaa, joka käsittää sekä henkisen hyvinvoinnin ja fyysisen terveyden. Siihen kuuluu itsensä ja toisten arvostaminen, taito olla vuorovaikutuksessa toisten kanssa ja kyky luoda ihmissuhteita, mielekkyyden kokeminen, osallisuus sekä kyky toteuttaa omia päämääriään. Mielen hyvinvointi ei tarkoita mielenterveysongelman poissaoloa vaan positiivista mielenterveyttä ja mielen hyvinvointia. Ihminen voi elää hyvää ja mielekästä elämää sairauksistaan huolimatta. (THL 2025c)

Mielenterveys on arjen voimavara, terveyttä ja toimintakykyä sekä kykyä kohdata elämän haasteita ja vaihtelevia tilanteita. Mielenterveyden ylläpitäminen ja vahvistaminen ovat elämäntaitoa. Mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen kokonaisuus esitetty kuvassa 3.

Mielenterveysosaaminen tarkoittaa tietoa ja ymmärrystä mielenterveydestä voimavarana ja terveyden osa-alueena, mielenterveyden suoja- ja riskitekijöistä sekä keinoista vahvistaa mielenterveyttä. Mielenterveysosaamiseen sisältyy mielenterveyteen liittyvien asenteiden ja käsitysten tunnistaminen ja ymmärtäminen. Mielenterveysosaamiseen kuuluu myös päihdeosaaminen. Päihdeosaaminen tarkoittaa mm. tietoa yksilön ja yhteisön päihdeettömyyttä suojaavista tekijöistä, päihteisiin liittyvistä terveyttä, hyvinvointia ja turvallisuutta vaarantavista tekijöistä. (STM 2020)



Kuva 3. Mielen hyvinvoinnin ja mielenterveyden edistämisen kokonaisuus (THL 2025b).

3.2 Mielenterveysstrategia

Kansallinen mielenterveysstrategia 2020–2030 antaa tukea kunnissa tehtävään ehkäisevän mielenterveystyön suunnitteluun. Mielenterveysstrategia pitää sisällään mielenterveystyön painopisteet Suomessa vuoteen 2030 asti. Siihen kuuluu erillinen, tavoitteellinen itsemurhien ehkäisyohjelma. Mielenterveysstrategian seuraamiseksi on määritelty kansallisia mittareita, joiden avulla strategian vaikuttavuutta voidaan seurata ja tarvittaessa tehostaa sen käyttöä. Mielenterveysstrategia ohjaa myös päihdepalvelujen kehittämistä. Siinä ehdotetut päihde- ja rahapelipolitiikan kanssa, ja ne täydentävät Ehkäisevän päihdetyön toimenpideohjelmaa. (STM 2020)

Mielenterveysstrategia 2020–2030 lähtökohtana on, että mielenterveys vaikuttaa kaikkeen terveyteen, sosiaaliseen ja taloudelliseen hyvinvointiin. Mielenterveyden perusta rakentuu lapsuudessa ja nuoruudessa. Mielenterveystyössä tarkoitetaan tietämättömyyden, syrjinnän ja leimaamisen vastaista työtä sekä hyvän mielenterveyden näkemistä perusoikeutena, johon kaikilla on yhtäläinen oikeus.

Mielenterveysstrategiassa on viisi painopistettä:

1. mielenterveys pääomana: viittaa mielenterveyden keskeiseen merkitykseen yksilöille, yhteisöille ja yhteiskunnalle. Hyvä mielenterveys parantaa mahdollisuuksia hyviin ihmissuhteisiin ja opinnoissa ja työelämässä onnistumiseen. Työ on keskeinen osa ihmisten hyvinvointia ja useimmille tärkeä elämän osa-alue

2. lasten ja nuorten mielenterveys: Lapsuuden ja nuoruuden kasvuolosuhteet vaikuttavat merkittävästi mielenterveyteen. Lasten ja nuorten mielenterveys vahvistuu, kun yhteiskunta toimii niin, että luodaan edellytykset turvalliseen elämään perheissä ja muissa keskeisissä kasvuympäristöissä ja yhteiskunnan muutoksissa. Annetaan jokaiselle lapselle ja nuorelle yhtäläinen mahdollisuus osallistua turvallisiin ja kehitystä edistäviin harrastuksiin. Turvataan jokaiselle lapselle yhtäläiset mahdollisuudet hyvään itsetuntoon ja mielenterveystaitoihin, oppimiseen ja onnistumisen kokemuksiin sekä vähennetään lasten ja nuorten syrjäytymistä.

3. Mielenterveystyö: Mielenterveystyön toteutuminen suojaa kaikkien mielenterveyttä. Mielenterveystyöön kuuluvat hyväksytyksi tuleminen ja syrjimättömyys, ihmisarvon ja perus- ja

ihmisoikeuksien kunnioitus, yhdenvertainen oikeus asumiseen, opintoihin, työhön, toimeentuloon ja sosiaaliseen osallisuuteen. Mielensterveysoikeuksiin kuulu oikeus määritellä itse ne asiat, jotka auttavat selviytymään arjessa ja saada siihen tarvittava tuki, oikeus vaikuttaa kansalaisena, päätöksenteon osapuolena, vertaistoimijana ja kokemusasiantuntijana, oikeus hyvään ja vaikuttavaan hoitoon silloin, oikeus ja mahdollisuus käyttää kansalliskieliä ja muita Suomessa puhuttuja kieliä sekä saada riittävä tulkkaus ja käännösapu mielensterveyspalveluissa. Mielensterveysoikeuksien saavuttamiseksi tarvitaan työtä ennakkoluulojen, virheellisten käsitysten ja vastakkainasettelun voittamiseksi.

4. Tarpeenmukaiset laaja-alaiset palvelut: Palvelut on varmistettava ihmisten tarpeita vastaaviksi ja oikea-aikaisiksi. Palveluiden tulee olla asiakaslähtöisiä, yhdenvertaisia, joustavia, yhteen sovitettavia ja jatkuvuutta tukevia. Palveluiden tulle myös edistää kuntoutumista. Ammattitaitoinen henkilöstö ja yhteistyö toimialojen kesken turvaa laaja-alaisia palveluita.

5. Mielensterveysjohtaminen: Mielensterveysjohtamisen tavoitteena on tuottaa mielensterveyttä ja hyvinvointia ja edistää inhimillisiä arvoja. Ihmisten hyvinvointi, ja sen keskeisenä osana psyykkinen hyvinvointi, tukee vakaata yhteiskuntaa ja taloutta, ja toisaalta vakaa talous lisää mahdollisuuksia parantaa ihmisten hyvinvointia. Hyvä mielensterveysjohtaminen on osa hyvinvointijohtamista.

(STM 2020)

4. Ehkäisevän päihde- ja mielensterveystyön rakenteet Porissa

Ehkäisevä päihdetyö perustuu lakiin ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) (Finlex 2026). Kunnat ja hyvinvointialueet huolehtivat ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä alueellaan.

Kunnan ehkäisevän päihdetyön perusrakenteita ovat:

- Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä (523/2015) mukaisesti nimetty toimielin, jonka tehtäviin ehkäisevä päihdetyö on määritelty
- Ehkäisevän päihdetyön monialainen työryhmä, joka käytännössä toteuttaa ehkäisevää päihdetyötä
- Ehkäisevän päihdetyön koordinaatiosta käytännössä vastaava taho (ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö tai koordinaattori)
- Ehkäisevää päihdetyötä ohjaava kuntastrategia, hyvinvointisuunnitelma ja tarvittaessa erillinen toimintasuunnitelma.

Kaupunginhallitus on nimennyt kokouksessaan 19.12.2022 § 769 Ehkäisevän päihdetyön tehtävistä vastaavaksi toimielimeksi **kaupunginhallituksen**.

Toimielimen tehtävänä on:

- 1) huolehtia kunnan päihdeolojen seurannasta ja niitä koskevasta tiedotuksesta;
- 2) huolehtia siitä, että päihdehaittoja ja niiden vähentämistä koskevaa tietoa tarjotaan yksityisille henkilöille ja koko väestölle;
- 3) lisätä ja tukea päihdehaittoja ehkäisevien toimien osaamista kaikissa kunnan tehtävissä;
- 4) esittää ja edistää ehkäisevän päihdetyön toimia kunnan hallinnossa, erityisesti sosiaali- ja terveydenhuollossa, sivistys-, liikunta- ja nuorisotoimissa sekä elinkeinotoimissa;

5) huolehtia siitä, että 4 kohdassa tarkoitettujen kunnan toimien sovitetaan yhteen poliisin, alkoholilain (1102/2017) ja tupakkalain (549/2016) noudattamisen valvonnan, elinkeinoelämän ja erityisesti ehkäisevään päihdetyöhön osallistuvien yleishyödyllisten yhteisöjen ehkäisevään päihdetyöhön kuuluvien ja sitä tukevien toimien kanssa. (28.12.2017/1119)

Kunnan ehkäisevään päihdetyöhön sovelletaan lisäksi, mitä terveydenhuoltolain (1326/2010) 11 ja 12 §:ssä säädetään terveyden ja hyvinvoinnin edistämisestä sekä sitä koskevasta suunnittelusta ja raportoinnista.

Porissa ehkäisevän päihdetyön ja mielenterveyden edistämisen koordinaatiovastuu on konsernihallinnossa strategia- ja hyvinvointiyksikössä ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattorilla. Ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä tehdään yhteistyössä kunnan eri toimialojen, hyvinvointialueen, oppilaitosten, seurakuntien sekä kolmannen sektorin toimijoiden kanssa.

4.1 Ehkäisevän päihde- ja mielenterveyskoordinaattorin tehtäväkuva

Tehtävän keskeisimmät lakisääteiset tehtävät ovat päihdehaittoja ehkäisevien toimien osaamisen lisääminen ja tukeminen kaikissa kunnan tehtävissä; ehkäisevän päihdetyön toimien esittäminen ja edistäminen kunnan hallinnossa, sosiaali- ja terveydenhuollossa, sivistys-, liikunta- ja nuorisotoimissa ja elinkeinotoimissa; sekä sovittaa yhteen nämä toimet yhteistyöhön osallistuvien tahojen toimintojen kanssa.

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattorin tehtävät:

- Ehkäisevän päihdetyön ja mielenterveyden edistämisen asiantuntijuus kunnan terveyden ja hyvinvoinnin edistämisen kokonaisuudessa.
- Pakka-toimintamallin mukaisten toimien toteuttaminen eli alkoholielinkeinon kanssa tehtävä yhteistyö, mediavaikuttaminen, moniammatillisten ja ylisektoristen verkostojen toiminnan kehittäminen, kansalaisten terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen, päihdehaittoja ehkäisevien tapahtumien järjestäminen, yhteisövaikuttaminen.
- Ehkäisevän mielenterveystyön toimintojen kehittäminen.
- Lakien (ikärajat, anniskelu) noudattamisen tehostaminen, monialaisen yhteistyön koordinaatio.
- Yhteistyö koulujen kanssa (koulujen ja oppilaitosten päihdekasvatuksen suunnitteluun osallistuminen, vanhempainiltojen toteuttamisiin osallistuminen).
- Varhaisen puuttumisen toimintamallien koordinointi ja työntekijätiimissä mukana toimiminen (Valomerkki-toimintamalli).
- Väkivallan ehkäisyn koordinaatio.
- Ammattilaisten osaamisen kehittäminen.
- Ehkäisevien ja edistävien käytäntöjen käyttöönoton varmistaminen sekä raportointi ja seuranta.
- Yhdyspintatyö Satakunnan hyvinvointialueen kanssa.

4.2 Monialainen ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön työryhmä

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön monialainen työryhmä vastaa suunnitelman toteutumisesta ja osaltaan käytännön toteutuksesta. Monialaisessa työryhmässä on edustajia kaupungin eri toimialoilta, Satakunnan hyvinvointialueelta, Poliisista, seurakunnasta sekä eri järjestöistä. Työryhmä kokoontuu 3–4 kertaa vuodessa. Porilaisten päihteiden käytön ja mielen hyvinvoinnin tilannetta seurataan myös osana kaupungin hyvinvointikertomusta.

4.3 Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma 2029

Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma (epmt-suunnitelma) varmistaa, että ehkäisevä päihde- ja mielenterveystyö on Porissa suunnitelmallista, pitkäjänteistä ja tavoitteellista. Suunnitelma täydentää Porin kaupungin hyvinvointisuunnitelmaa 2029 ja tarkentaa siinä asetettuja tavoitteita päihde- ja mielenterveysteeman osalta.

Epmt-suunnitelma sisältää tarkempaa tietoa, toimenpiteitä ja käytäntöjä siitä, miten ehkäisevää päihde- ja mielenterveystyötä Porissa toteutetaan. Suunnitelman painopisteinä ovat mielenterveyden ja päihteettömyyden edistäminen sekä näihin liittyvien ongelmien ehkäiseminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

Suunnitelman toteutumista arvioidaan vuosittain, ja sen etenemisestä raportoidaan kaupunginvaltuustolle hyvinvointiraporteissa ja -kertomuksissa.

5. Päihteiden käytön ja mielenterveyden nykytila Porissa

Tässä luvussa kuvataan Porin päihde- ja mielenterveystilannetta keskeisten hyvinvointi- ja terveysindikaattorien perusteella. Tarkastelu pohjautuu Porin kaupungin hyvinvointisuunnitelman mittaristoon sekä THL:n ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön vähimmäistietosisällöstä valittuihin teemaan liittyviin indikaattoreihin. Näiden tietojen avulla muodostetaan ajantasainen tilannekuva päihteiden käytöstä, mielenterveyden tilasta sekä niihin liittyvistä riskitekijöistä ja palvelutarpeesta Porissa. Indikaattoritieto on peräisin kouluterveyskyselystä (KTK) ja Terve Suomi -kyselystä (TS).

5.1 Päihteet ja riippuvuudet

Nuorten alkoholin käyttö on kokonaisuutena pysynyt melko vakaana. Raittius on lisääntynyt peruskoulun yläluokilla, mutta lukiossa kehitys on vaihtelevampaa ja ammatillisessa koulutuksessa taso on pysynyt ennallaan. Humalahakuinen juominen on hieman vähentynyt erityisesti ammatillisissa oppilaitoksissa, mutta on edelleen yleisempää kuin muissa nuorten ryhmissä. (Taulukot 1–2)

Ei käytä alkoholia (%), Pori*, (KTK)	2021	2023	2025
8. ja 9. lk	64 %	62 %	68 %
Lukio	38 %	45 %	39 %

Ammatillinen oppilaitos	33 %	32 %	33 %
-------------------------	------	------	------

Taulukko 1. Ei käytä alkoholia (THL 2025a).

Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa (%), Pori** (KTK)	2021	2023	2025
8. ja 9. lk	8 %	9 %	7 %
Lukio	13 %	12 %	12 %
Ammatillinen oppilaitos	22 %	22 %	19 %

Taulukko 2. Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa (THL 2025a).

Aikuisväestössä alkoholin riskikäyttö on pysynyt korkealla tasolla ja on paikoin lisääntynyt, erityisesti 20–64-vuotiailla ja 65 vuotta täyttäneillä (Taulukko 3).

Alkoholia liikaa käyttävien osuus (AUDIT-C) (%), Satakunta* (TS)	2020	2022	2024
20–64-vuotiaat	32,5 %	33 %	34,5 %
65 vuotta täyttäneet	34,4 %	31 %	35,6 %
75 vuotta täyttäneet	23,3 %	19,3 %	22,4 %

Taulukko 3. Alkoholia liikaa käyttävien osuus (THL 2024).

Nikotiinituotteiden käyttö on lisääntynyt nuorilla, erityisesti yläkouluissa ja lukioissa, ja käyttö on yleistä ammatillisissa oppilaitoksissa. Kannabiksen kokeilu on sen sijaan vähentynyt kaikissa nuorten ryhmissä, mikä on myönteinen kehityssuunta. Rahapelaaminen on lisääntynyt erityisesti nuoremmassa ikäryhmässä ja ammatillisissa oppilaitoksissa. (Taulukot 4–6)

Käyttänyt tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja vähintään kerran (summaindikaattori) (%), Pori* (KTK)	2021	2023	2025
4. ja 5. lk	4 %	6 %	6 %
8. ja 9. lk	36 %	39 %	42 %
Lukio	41 %	40 %	48 %
Ammatillinen oppilaitos	62 %	67 %	65 %

Taulukko 4. Käyttänyt tupakkaa, sähkötupakkaa, nuuskaa tai nikotiinipusseja vähintään kerran (THL 2025a).

Kokeillut kannabista ainakin kerran (%), Pori** (KTK)	2021	2023	2025
8. ja 9. lk	9 %	7 %	5 %
Lukio	10 %	8 %	8 %
Ammatillinen oppilaitos	22 %	17 %	13 %

Taulukko 5. Kokeillut kannabista ainakin kerran (THL 2025a).

Pelaa rahapelejä viikoittain (%), Pori** (KTK)	2021	2023	2025
8. ja 9. lk	3 %	6 %	6 %
Lukio	2 %	1 %	5 %
Ammatillinen oppilaitos	5 %	6 %	8 %

Taulukko 6. Pelaa rahapelejä viikoittain (THL 2025a).

5.2 Mielenterveys

Nuorten kokemus yksinäisyys on pääosin vähentynyt tai pysynyt ennallaan, ja erityisesti toisen asteen opiskelijoilla kehitys on ollut myönteistä. Aikuisväestössä yksinäisyys on sen sijaan hieman lisääntynyt, erityisesti yli 65-vuotiailla. (Taulukot 7–8)

Tuntee itsensä yksinäiseksi (%), Pori* (KTK)	2021	2023	2025
8. ja 9. lk	18 %	16 %	16 %
Lukio	19 %	18 %	11 %
Ammatillinen oppilaitos	23 %	12 %	12 %

Taulukko 7. Tuntee itsensä yksinäiseksi (THL 2025a).

Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (%), Satakunta* (TS)	2020	2022	2024
20–64-vuotiaat	10,3 %	10,5 %	10,8 %
65 vuotta täyttäneet	7,9 %	9,4 %	10,7 %
75 vuotta täyttäneet	11,7 %	11,3 %	11,0 %

Taulukko 8. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (THL 2024).

Positiivista mielenterveyttä kuvaavat mittarit osoittavat nuorilla pääosin vakaata kehitystä, mutta aikuisväestössä myönteinen mielenterveys on hienoisesti heikentynyt. Samanaikaisesti kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus on yleistä nuorilla eikä ole merkittävästi vähentynyt viime vuosina. (Taulukko 9–11)

Korkea positiivinen mielenterveys (summaindikaattori), Pori* (KTK)	2021	2023	2025
8. ja 9. lk	9 %	9 %	10 %
Lukio	11 %	9 %	9 %
Ammatillinen oppilaitos	10 %	7 %	11 %

Taulukko 9. Korkea positiivinen mielenterveys (THL 2025a).

Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) -mittarin pistemäärä asteikolla 7-35p (keskiarvo), Satakunta* (TS)	2020	2022	2024
20-64 -vuotiaat	23,9	23,1	23,0
65 vuotta täyttäneet	24,4	23,8	23,7
75 vuotta täyttäneet	23,5	23,5	23,4

Taulukko 10. Positiivinen mielenterveys (SWEMWBS) (THL 2024).

Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus (summaindikaattori) (%), Pori** (KTK)	2021	2023	2025
8. ja 9. lk	19 %	22 %	22 %
Lukio	18 %	24 %	20 %
Ammatillinen oppilaitos	20 %	17 %	19 %

Taulukko 11. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus (THL 2025a).

Koulukiusaaminen on vähentynyt alakoulussa, mutta lisääntynyt yläkouluissa ja ammatillisissa oppilaitoksissa. Elämään tyytyväisyys on pysynyt hyvällä tasolla erityisesti alakouluikäisillä, mutta on heikompi yläkouluikäisillä ja vaihtelee toisen asteen opiskelijoilla. (Taulukot 12–13)

Koulukiusattuna tai osallistunut koulukiusaamiseen lukukauden aikana (summaindikaattori), Pori* (KTK)	2021	2023	2025
4. ja 5. lk	46 %	45 %	41 %
8. ja 9. lk	33 %	37 %	38 %
Lukio	10 %	11 %	10 %
Ammatillinen oppilaitos	17 %	18 %	20 %

Taulukko 12. Koulukiusattuna tai osallistunut koulukiusaamiseen lukukauden aikana (THL 2025a).

Tyytyväinen elämänsä tällä hetkellä, Pori** (KTK)	2021	2023	2025
4. ja 5. lk	85 %	85 %	86 %
8. ja 9. lk	70 %	66 %	66 %
Lukio	71 %	66 %	72 %
Ammatillinen oppilaitos	69 %	71 %	69 %

Taulukko 13. Tyytyväinen elämänsä tällä hetkellä (THL 2025a).

*Hyvinvointisuunnitelma 2029 mukaiset mittarit

**Vähimmäistietosisällön mukaiset mittarit

5.3 Päihdetilannekyselyt

Satakunnan päihdetilannekyselyt toteutetaan säännöllisesti Satakunnan hyvinvointialueen koordinoimana. Kyselyllä kartoitetaan asukkaiden ajatuksia päihteiden, tupakka- ja nikotiinituotteiden sekä rahapelien aiheuttamien haittojen vähentämisen keinoista. Viimeisimmät kyselyt ovat toteutettu vuosina 2023 ja 2024. Kysely koostui kahdesta kyselystä, joista toinen oli kohdennettu täysi-ikäisille ja toinen 11–18-vuotiaille vastaajille.

Nuorten päihdetilannekyselyyn vuonna 2024 vastasi 299 11–18-vuotiasta. Kyselyyn vastanneet ovat havainneet erityisesti alaikäisten sähkö tupakoinnin (2023: 78 %, 2024:87 %) ja rahapelaamisen (2023:23 %, 2024: 35 %) lisääntyneen edelliseen kyselyyn verrattuna. Kyselyyn vastanneet ovat havainneet kaikkien päihteiden välittämistä alaikäisille enemmän, kuin vuonna 2023. Huoli omien läheisten päihteiden käytöstä on lisääntynyt kaikkien päihteiden osalta edelliseen kyselyyn verrattuna. Netissä näkyvä nuorten päihteiden käyttö on lisääntynyt.

Avoimissa vastauksissa nousi esille, että vanhempien ja koulun pitäisi puuttua aiempaa nuoren päihteiden käyttöön. Kouluissa pitäisi puhua päihteiden käytöstä jo varhaisemmassa vaiheessa ja asiantuntijoiden vierailuja tai luentoja kouluihin pidettiin hyvänä tapana vaikuttaa nuorten päihteiden käyttöön. Myös turvallisella kotiympäristöllä ja vanhempien esimerkillä koettiin olevan merkitystä nuoren päihteiden käyttöön tai käytön kokeiluun. Päihteiden välittämiseen alaikäisille tulisi vastanneiden mukaan puuttua kovemmin. Yhteenvetona voidaan todeta, että useimmat vastaajat uskovat kasvatuksen, valvonnan ja saatavuuden rajoittamisen olevan avainasemassa nuorten päihteidenkäytön vähentämisessä.

Aikuisten päihdetilannekyselyyn vastasi 607. Edeltävänä vuonna 2023 vastaajia oli 502. Kyselyyn vastanneet ovat havainneet päihteiden välittämistä alaikäisille aiempaa vähemmän, mutta sähkö tupakan välittämistä alaikäisille on havaittu lähes 20 prosenttiyksikköä enemmän, kuin vuotta aiemmin. Esimerkiksi huumausaineiden välittämistä alaikäiselle kyselyyn vastanneista havaitsi vuonna 2023 27 % ja vuonna 2024 17 %. Alaikäisten päihteiden käyttöä on havaittu vain nikotiinituotteiden osalta enemmän, kuin vuotta aiemmin. Kyselyyn vastanneiden mukaan erityisesti alaikäisten tupakka- ja nikotiinituotteiden käyttöön kunnan tulisi puuttua aiempaa enemmän.

Avoimissa vastauksissa esille nousivat erityisesti nuorten päihteiden käyttö ja etenkin nikotiinituotteiden käytön yleistymisen. Päihteiden hankkimista pidetään liian helppona sosiaalisen

median, kuten esimerkiksi Telegrammin kautta. Nuorten päihteiden käyttö näkyy vastanneiden mukaan kouluissa, kauppakeskuksissa ja julkisilla paikoilla. Päihteiden saatavuuden ja niiden julkisen käytön lisääntyminen aiheuttaa turvattomuutta ja huolta. Myös rahapelaaminen koukuttaa nuoria, johon ei vastanneiden mukaan puututa riittävästi. Päihdepalvelujen osalta jonot koetaan yhä liian pitkinä eikä matalan kynnyksen palveluja ole riittävästi saatavilla.

6. Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön suunnitelma 2026–2029

Ehkäisevän päihdetyön rakenteet				
Tavoite	Toimenpiteet	Vastuutaho	Aikataulu	Seurantamittarit/arviointi
Ehkäisevä päihdetyö ja mielenterveyden edistäminen näkyy osana yhte-suunnittelua ja raportointia	Määritetään indikaattorit Porin hyvinvointisuunnitelman 2029 ja vähimmäistietosisällön mukaisesti	Strategia- ja hyvinvointiyksikkö, Hyvinvointiryhmä, Hyvinvointitiimi	2026–2029	Mittarit valittu, indikaattoritieto kerätty
Monialaisessa ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön työryhmässä on riittävä edustus kaupungin hallinnonaloilta, hyvinvointialueelta ja järjestöistä	Määritetään tarpeelliset edustajat	Ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön koordinaattori (jatkossa lyhenne epmt-koordinaattori)	Jatkuvaa	Omaseuranta
Päihdeolojen kehitystä seurataan ja niistä raportoidaan	Raportoidaan hyvinvointiraporteissa ja valtuustokausittain laajassa hyvinvointikertomuksessa	Strategia- ja hyvinvointiyksikkö, Kaupunginhallitus	Jatkuvaa	Raportoitu kaupunginvaltuustolle hyvinvointiraporteissa ja laajassa hyvinvointikertomuksessa
Päihdehaitoista ja ehkäisevän päihdetyön toimista sekä mielen hyvinvoinnista viestiminen				
Tavoite	Toimenpiteet	Vastuutaho	Aikataulu	Seurantamittarit/arviointi
Päihdehaitoista ja niiden vähentämisestä sekä mielen hyvinvoinnista koskevaa tietoa tarjotaan kaupunkilaisille	Viestitään mahdollisuuksien mukaan monikielisesti ja monikanavaisesti yhteistyössä kaupungin viestintäyksikön kanssa	Epmt-koordinaattori	Jatkuvaa	Omaseuranta
	Yhteistyö hyvinvointialueen koordinaattorin kanssa, Satakunnan yhteinen viestintä	Epmt-koordinaattori	Jatkuvaa	Omaseuranta
Päihdeoloista ja mielenterveystilanteesta tiedottaminen	Kouluterveyskyselyn tuloksista tiedottaminen (esimerkiksi eri verkostoissa, työryhmissä ja	Epmt-koordinaattori, Sivistystoimi, Hyvinvointialue	Jatkuvaa	Omaseuranta

	<p>mahdollisuuksien mukaan vanhempainilloissa)</p> <p>Viestitään kouluille ja vanhemmille ajankohtaisista päihdeilmiöistä</p> <p>Päihdetilannekyselyn tuloksista tiedotetaan monialaisissa verkostoissa ja työryhmissä, kaupunkilaisille eri viestintäkanavissa</p>	<p>Epmt-koordinaattori</p> <p>Epmt-koordinaattori</p>	<p>Tarvittaessa</p> <p>Kyselyn toteutuksen jälkeen</p>	<p>Omaseuranta</p> <p>Omaseuranta</p>
Ehkäisevän päihdetyön ja mielenterveyden edistäminen ja osaamisen lisääminen				
Tavoite	Toimenpiteet	Vastuutaho	Aikataulu	Seurantamittarit/arviointi
Päihde- ja pelikasvatuksessa on käytössä uusia toimintamalleja ja toimivia käytäntöjä, joilla pyritään vaikuttamaan koululaisten ja heidän vanhempien päihdeasenteisiin	Alueellinen päihde- ja pelikasvatussuunnitelma varhaiskasvatuksesta 2. asteelle	Päihde- ja pelivapaasti kasvaen Satakunnassa -hanke, epmt-koordinaattori	2025–2027	Varhaiskasvatuksesta toiselle asteelle on tehty päihde- ja pelikasvatussuunnitelma
Alle 18-vuotiaiden lasten ja nuorten päihteiden käyttöön varhainen puuttuminen	Nuorten alkoholin käytön varhaisen puuttumisen toimintamalli on käytössä, pidetään yllä työntekijäresurssia kouluttamalla uusia työntekijöitä	Epmt-koordinaattori, nuorisopalvelut, Hyvinvointialue, järjestöt, seurakunta	Jatkuvaa	Toteutuneet Valomerkki-keskustelut ja Omin jaloin –interventiot, lkm/v
Päihde- ja pelihaittojen väheneminen	<p>PAKKA-toimintamallin käyttö soveltuvin osin</p> <p>Monialaisen ehkäisevän päihde- ja mielenterveystyön työryhmän kokoontumiset</p> <p>Satakunnan pelihaittaverkoston kokoontumiset</p>	Epmt-koordinaattori	<p>Jatkuvaa</p> <p>3–4 krt/vuosi</p> <p>2–4 krt/vuosi</p>	Omaseuranta
Päihteettömät harrastusympäristöt lapsilla	Kaupungin avustusten kriteereissä päihteettömyyden edistämisen toimet	Strategia- ja hyvinvointiyksikkö	Jatkuvaa	Kriteerit tukevat päihteettömyyttä kyllä/ei
Turvataan nuorten vapaa-ajan viettoa jalkautuvalla työllä	Jalkaudutaan kohtaamaan nuoria heidän vapaa-ajan ympäristöissä olemalla turvallisia aikuisia, etenkin	Nuorisopalvelut, SPR Satakunnan piiri,	Jatkuvaa	Jalkautumisten lkm, tapahtumien lkm

	nuorten suosimien tapahtumien yhteydessä	Hyvinvointialue, järjestöt		
Varhainen puuttuminen	Liikuntaneuvonnassa otetaan päihteet puheeksi Kaveritaitokoulutusten järjestäminen opetushenkilöstölle Pop up -kohtaamispaikkatoiminta koulujen päättäjäisten ja venetsialaisten aikaan Kirjurinluodossa	Liikuntapalvelut Päihde- ja pelivapaasti kasvaen -hanke Epmt-koordinaattori, SPR Satakunnan piiri	Jatkuvaa 2026–2027 Jatkuvaa	Toteutuneet puheeksiotot lkm Toteutuneet koulutukset lkm Järjestettyjen pop up -kohtaamispaikkojen lkm
Savuttomuuden ja nikotiinittomuuden edistäminen	Ammattilaisten kouluttaminen	Päihde- ja pelivapaasti kasvaen -hanke	2026–2027	Järjestettyjen koulutusten ja osallistujien lkm
Eri alojen ammattilaiset hyödyntävät ehkäisevän päihdetyön työkaluja ja mielenterveyden edistämisen menetelmiä/koulutuksia oman työnsä tueksi	Kaupungilla työskentelevien koulutukset tarpeen mukaan Hyvän mielen kunta -työkalupakin käyttöönotto soveltuvin osin	Epmt-koordinaattori, HR-yksikkö Epmt-koordinaattori	Tarvittaessa 2025–2029	Tarjolla olevien koulutusten lkm Otettu käyttöön / ei otettu käyttöön
Mielenterveysosaamisen lisääntyminen	Mielenterveyden edistämisen merkitystä huomioidaan työyhteisöissä ja asiakaskontakteissa (huom. esihenkilöt)	Epmt-koordinaattori, HR-yksikkö	Jatkuvaa	Toteutunut / ei toteutunut
Osallisuus ja yhdenvertaisuus				
Yhteisöllisyyden lisääminen, osallisuuden vahvistaminen ja yksinäisyyden ehkäisy	Kulttuuriresepti-toiminta Osallistujien Suomi -toimenpideohjelma ja alueellinen yksinäisyysverkosto	Kulttuuriyksikkö, hyvinvointialue Strategia- ja hyvinvointiyksikkö, yhteistyötahot	Jatkuvaa Jatkuvaa	Jaettujen kulttuurireseptien lkm, käytettyjen kulttuurireseptien lkm Kuvaus toteutuneesta toiminnasta
Stigman väheneminen, heikommassa asemassa olevien yhteiskunnallisen aseman parantaminen	Kansallisen mielenterveysstrategian mukaisten mielenterveysoikeuksien huomiointi kuten syrjimättömyys, ihmisarvon ja perus- ja ihmisoikeuksien kunnioitus, sekä yhdenvertainen oikeus asumiseen, opintoihin, työhön,	Kaikki hallinnonalat, Hyvinvointialue	Jatkuvaa	Kuvaus toteutuneesta toiminnasta

	toimeentuloon ja sosiaaliseen osallisuuteen Päihdeongelmista kärsiviin ihmisiin kohdistuvien vääristyneiden asenteiden ja käsitysten vähentäminen faktatiedon esiin tuomisella	Kaikki hallinnonalat, Hyvinvointialue	Jatkuvaa	Kuvaus toteutuneesta toiminnasta
--	---	---------------------------------------	----------	----------------------------------

LÄHTEET

Finlex 2026. Laki ehkäisevästä päihdetyöstä 523/2015. Saatavilla osoitteessa:

<https://www.finlex.fi/fi/lainsaadanto/saaduskokoelma/2015/523>

Markkula, J. Karlsson, N. Ollila, H. Strand, T (toim.). 2022. Ehkäisevä päihdetyö. Opas kunnille ja hyvinvointialueille. Terveyden- ja hyvinvoinninlaitos. Saatavilla osoitteessa:

https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144684/URN_ISBN_978-952-343-825-5.pdf?sequence=4&isAllowed=y

STM 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020–2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Saatavilla osoitteessa:

https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/162053/STM_2020_6.pdf?sequence=4&isAllowed=y

STM 2025. Ehkäisevä päihdetyö. Saatavilla osoitteessa: <https://stm.fi/ehkaiseva-paihdetyo> (Päivitetty 9.10.2025)

THL 2023. Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. Saatavilla osoitteessa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/ehkaisevan-paihdetyon-toimintaohjelma> (Päivitetty 7.12.2023)

THL 2024. Terve Suomi -tutkimus 2024. Saatavilla osoitteessa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/terve-suomi-tutkimus>

THL 2025a. Kouluterveyskysely (KTK) 2025. Saatavilla osoitteessa: <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> (Päivitetty 25.9.2025)

THL 2025b. Mielenterveyden edistäminen. Saatavilla osoitteessa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen> (Päivitetty 23.7.2025)

THL 2025c. Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi. Saatavilla osoitteessa: <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi> (Päivitetty 15.5.2025)