



---

**MYLLYHOITOYHDISTYS  
RY**

**TOIMINTAKERTOMUS  
2020**

---

---

# SISÄLLYS

---

## SISÄLLYS

1. TAUSTA
2. VISIO
3. JÄSENISTÖ
4. TOIMITILAT
5. HALLITUS
6. STEA-RAHOITTEINEN TOIMINTA
  - 6.1. Yleisavustus yleishyödylliseen toimintaan, viestintä ja vaikuttaminen (Ay 6172)
  - 6.2. Nuorten elämänhallintaa tukeva Vapaus tuo vastuun -ohjelma (Ak5)
  - 6.3. Ruoka ja riippuvuus -jatkohanke (C4029)
  - 6.4. Tietoisesti kohti parempaa -hanke (C 6224)
7. AVI-RAHOITTEINEN TOIMINTA
  - 7.1 Tukea nuorille -hanke (AVI kp 6500)
8. OMAVARAINEN TOIMINTA
  - 8.1. Koulutustoiminta
9. HENKILÖSTÖHALLINTO, KOULUTUS JA STRATEGIATYÖ

## LIITE1: HENKILÖSTÖ 2020

### **1. TAUSTA**

Myllyhoitoyhdistys ry on vuonna 1983 rekisteröity yleishyödyllinen yhdistys.

Myllyhoitotyössä lähestytään päihderiippuvuutta kokonaisvaltaisen ihmiskuvan mukaisesti yhdistämällä moniammatillinen koulutus ja päihderiippuvuudesta toipumisen kokemus tuloksettaaksi päihdetyöksi. Nykyisin Myllyhoitoyhdistys on valtakunnallinen asiantuntija- ja kansalaisjärjestö, joka ajaa riippuvuuteen sairastuneiden ja heidän läheistensä asiaa.

### **2. VISIO**

- Jokaiselle tarvitsevalle on tarjolla tehokasta hoitoa, tietoa ja tukea riippuvuuksista toipumiseksi. Tähän liittyen erilaiset riippuvuusilmiöt tunnetaan laajasti ja niiden osalta tarjotaan tukea, tietoa ja toipumisen mahdollisuuksia.
- Sosiaali- ja terveystieteiden toimijat tuntevat yhdistyksen lähestymistavan vahvuudet ja ohjaavat tarvitsevia tuen piiriin.
- Yhteiskunnassa on laajasti tarjolla tietoa ja tukea oman elämänhallinnan vahvistamiseksi. Oman elämäntavan muuttamiseksi tarjotaan laaja-alaista tietoa ja konkreettisia menetelmiä.
- Vahva verkostoyhteistyö vahvistaa toiminnan vaikuttavuutta ja laajuutta.
- Yhdistyksen osaamisen vahvuudet ja erityisominaisuudet on jalostettu käyttökelpoisiksi konsepteiksi. Niitä tarjotaan käytettäväksi päihde- ja riippuvuustyön kokonaisuudessa.

### **3. JÄSENISTÖ**

Kertomusvuoden lopussa yhdistyksen jäsenten kokonaismäärä oli 112. Henkilöjäseniä näistä 106 ja yhteisöjäseniä 6 kappaletta. Jäsenet edustavat sekä ehkäisevän päihdetyön, hoitoonohjauksen, hoitoalan ja kuntoutuksen ammattilaisia että kokemuksellista asiantuntijuutta. Suurella osalla ammattilaisista on ammattikoulutuksen lisäksi omakohtainen toipumiskokemus päihderiippuvuudesta.

Syyskokouksessa päätettiin yksimielisesti poistaa henkilöjäsenten jäsenmaksut. Vuoden 2020 lopulla panostettiin jäsenhankintaan kampanjoimalla, jonka tuloksena saatiin 40 uutta jäsentä. Tavoitteena on lisätä jäsenmäärää entisestään vuoden 2021 aikana, jotta yhdistys voi olla entistä vaikuttavampi ja näkyvämpi järjestö tulevaisuudessa.

### **4. TOIMITILAT**

Myllyhoitoyhdistyksen toimitila sijaitsee Annankadulla Raittius- ja valistustalossa, jossa yhdistyksellä on vuokrattuna pieni toimistohuone. Ryhmätoimintaa, kokouksia ja tapaamisia varten on vuokrattu toimitiloja tarpeen mukaan.

**5. HALLITUS**

Yhdistyksen hallitukseen ovat kuuluneet 1.1.-31.12.2020

Jyrki Laine, puheenjohtaja (erosi 15.9.2020)

Jouni Lehto, varapuheenjohtaja (puheenjohtajana 15.9.2020 lähtien)

Tiina Ranta

Antti Loimalahti

Kristiina Niskanen

Christer Schoultz

Minna Ekholm

Hallitus on kokoontunut yhdeksän kertaa. Yhdistyksen kevätkokouksessa 24.9.20 sekä Syyskokouksessa 29.10.20 toimi puheenjohtajana hallituksen puheenjohtaja Jouni Lehto.

**STRATEGIA 2019-2022**

"Yhdistyksen tarkoituksena on kehittää ja levittää toipumiskeskeisiä menetelmiä erilaisten riippuvuusilmiöiden hoidossa sekä itse aktiivisesti toteuttaa menetelmän avulla erilaista tiedotus-, koulutus-, tutkimus-, vaikuttamis- ja asiakastyötä."

**MISSIO**

"Ihmisten tukeminen riippuvuudesta toipumiseen ja oman elämänhallinnan vahvistamiseksi. Tässä keskeistä on muutoksen mahdollistaminen ja henkisen kasvun näköalat."



## 6. STEA-RAHOITTEINEN TOIMINTA

### 6.1. Yleisavustus yleishyödylliseen toimintaan (Ay 6172)

Mennyt vuosi sisälsi Myllyhoitoyhdistyksessä paljon muutoksia. Vuoden 2020 tammikuussa yhdistyksessä aloitti uusi toiminnanjohtaja, joka toi erityisasiantuntijuutta myllyhoidollisesta työotteesta vuoden 2019 strategian linjausten mukaisesti.

Vuosi 2020 oli kaiken kaikkiaan hyvin erikoinen vuosi. COVID-19 ilmestyminen keväällä edellytti yhdistyksen toiminnoilta paljon uudelleen järjestelyjä. Toimintoja ja koulutuksia siirrettiin verkkoon ja aloitimme puhelinpalvelut, joiden tarkoituksena oli palvella akuutissa hädässä olevia henkilöitä kriisin keskellä. Samalla kehitettiin vuonna 2021 avattava verkkopohjainen palvelu päihde- ja peliriippuvuuttaan pohtiville henkilöille ja heidän läheisilleen. Tarkoituksena on tarjota matalan kynnyksen verkkopalvelu kaikille, joita oma tai läheisen riippuvuuskäyttäytyminen mietityttää. Palvelujen digitalisointi avasi yhdistykselle uusia tapoja työskennellä myös tulevaisuudessa.

Kaikessa kauheudessaan pandemian toi paljon hyvää järjestökentän yhteydenpitokäytäntöihin. Virtuaaliset tapaamiset ja koulutukset moninkertaivat tapaamisten määrän. Yhdistyksen henkilökunta osallistuikin ahkerasti erilaisiin virtuaalisiin koulutustilaisuuksiin liittyen esimerkiksi STEA:n uudistuneeseen hakujärjestelmään, vaikuttavuusraportointiin, saavutettavuuteen sekä sosiaaliseen mediaan. Yhdistyksessä panostettiin toiminnan arviointiin niin koulutusten kuin työkalujen osalta.

Vuoden aikana yhdistyksessä saatiin paljon vaikuttavia asioita aikaiseksi. Tämä ei olisi onnistunut ilman vahvan ammattitaidon omaavaa ja sitoutunutta henkilöstöä.

## YHTEISTYÖTÄ JA SELVITYS PÄIHDEHOIDON TILASTA

Myllyhoitoyhdistyksen tilaama selvitys päihdepalvelujen tilasta saatiin valmiiksi marraskuussa. Selvityksessä kysyttiin 30 eri päihdealan toimijan näkemyksiä tämän päivän päihdepalvelujärjestelmästä sekä päihdehoitoon pääsemisestä. Selvityksen julkaisu siirrettiin tammikuulle 2021, jotta sillä olisi mahdollisimman suuri vaikuttavuus ja näkyvyys mediassa. Selvityksen tulosten pohjalta yhdistys julkaisee lehdistötiedotteen STT:lle, järjestää näkyvän somekampanjan sekä tekee poliittista vaikuttamistyötä, jotta päihdehoidon laatua ja saatavuutta Suomessa saataisiin parannettua. Selvitysyhteistyö tuo yhdistykselle myös lisää tietoa toiminnan suuntaamisen tueksi.

Vuonna 2020 yhdistys jatkoi 17 toipumiskeskeisen päihdehoidon toimijan muodostaman TOIVE-verkoston sitoutumattomana ja puolueettomana koordinaattorina. Verkosto toimii keskusteluareenana, päihdehoitotyön asiantuntija- ja kehittämistyön parissa ja osallistuu yhteiskunnalliseen vaikuttamiseen, jotta päihdepotilailla olisi paremmat mahdollisuudet päästä toipumiskeskeisen hoidon piiriin. Verkosto tapasi kaksi kertaa vuoden 2020 aikana. Toinen tapaaminen järjestettiin virtuaalisena, jolloin yhä useampi verkoston jäsen pystyi osallistumaan palaveriin ja näin vaikuttamaan paremmin verkoston asioihin. TOIVE-verkoston toimijoille tehtiin myös kyselyitä mm. siitä, miten toipumiskeskeiset hoitopaikat mittaavat hoidon tuloksellisuutta sekä Valviran ohjeistuksien muutoksien vaikutuksista paikkojen toimintaan.

Heinäkuussa yhdistys järjesti yhteistyössä Hyvinvointilomat ry:n kanssa viikon mittaisen riippuvaisten läheisille suunnatun loman Lautsian kartanossa. Työntekijämme kouluttaja Piia Sumupuu oli mukana luennoimassa lomaviikon aikana itsemyötätunnosta ja toipumisesta. Hän järjesti osallistujille myös taideterapiaa, vertaistukiryhmän sekä keskusteluja. Lomalle osallistui 20 henkilöä, joista Myllyhoitoyhdistyksen kautta oli tullut 16 henkeä. Läheisviikon jälkeen osa ryhmäläisistä jatkoi läheisten Tietoisesti kohti parempaa -hankkeen verkkoryhmässä.

Yleisavustuksen viestinnän ja toiminnan arvioinnin tueksi perustettiin vuonna 2020 ohjausryhmä, jonka kanssa tavattiin kaksi kertaa suunnitellen yhdistyksen viestintää sekä toiminnan vaikuttavuuden arviointia. Ohjausryhmään valittiin Kaskas median viestintäasiantuntija Kristiina Markkanen, THL:n päihdetyön asiantuntija Inari Viskari sekä Familia ry:n toiminnanjohtaja Elina Helmanen.

Yhdistyksen toiminnanjohtaja Minna Ekholm kävi kouluttamassa ja luennoimassa vuoden aikana yhdeksän kertaa. Kohteena olivat päihde- ja mielenterveystyön erikoisammattitutkinnon opiskelijat sekä ammattilaiset. Tarkoituksena oli lisätä alan opiskelijoiden ja ammattilaisten tietoisuutta ja ymmärrystä riippuvuudesta sairautena sekä siitä toipumisesta. Palautteiden mukaan tavoitteissa onnistuttiin hyvin.

Toiminnanjohtajan ylläpitämään puhelinpalveluun soitettiin vuoden aikana n. 20 kertaa. Soitot koskivat hoitoon hakeutumisen kysymyksiä. Avun tarvitsijat kyselivät esimerkiksi mistä maksusitoumuksen saa itselle tai läheiselle sekä minkälaisia hoitopaikkoja Suomessa on tarjolla. Toiminnanjohtaja toimi myös asiantuntijajäsenenä Päijät-Hämeen hyvinvointikuntayhtymän pelihaittojen ehkäisyn seutukoordinaatioryhmässä.

### VIESTINTÄ JA VAIKUTTAMINEN

Poikkeuksellinen vuosi näkyi myös yhdistyksen viestinnän toiminnoissa. Keväällä viestintäsuunnittelija tiedotti toiminnan muutoksista kohderyhmille sekä yhdistyksen seuraajille. Yhdistyksen poikkeustoimintaa ilmoitettiin laajasti myös muiden toimijoiden uutiskirjeissä sekä esimerkiksi Perherauhanturvaajat-nettisivulla.



Viestinnän ja vaikuttamistyön tehtävänä oli toimintavuonna lisätä yleistä tietoisuutta päihderiippuvuudesta sairautena sekä toipumiskeskeisestä 12 askeleen ajatteluun perustuvasta työotteesta ja elämäntavasta tukena toipumiseen. Viestinnän perusajatuksena oli välittää tietoa ja toivoa kohderyhmilleen - eli riippuvuuteen sairastuneille ja sairastuneiden läheisille, riippuvuuden parissa työskenteleville sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisille, verkostoille sekä päättäjille - siitä, että riippuvuuksista voi toipua hoidon avulla.

Toimintavuoden alussa julkaistiin yhdistyksen uudet nettisivut, jotka täyttävät julkisrahoitteisilta toimijoilta odotettavat WCAG 2.1 -ohjeistuksen saavutettavuuskriteerit. Nettisivujen sisältöjä hiottiin yhdistyksen työntekijöiden, yleisavustuksen ohjausryhmän sekä sosiaalisen median seuraajille jaetun viestintäkyselyn avulla. Uusilla nettisivuilla oli 11 675 kävijää toimintavuoden aikana.

Kevään 2020 viestinnän ja vaikuttamisen teemana olivat riippuvaisten läheiset. Yhdistys julisti toukokuun 5. päivän vuosittaiseksi Läheisten päiväksi yhdessä Irti huumeista ry:n, Tukikohta ry:n sekä MIPA-tutkimusverkoston kanssa tiedon lisäämiseksi läheiskokemuksesta ja avunsaantipaikoista. Yhdistys ja yhteistyökumppanit julkaisivat Läheisten päivänä blogeja läheisten kokemuksista sekä tutkimustietoa läheisten avunsaannista. Kampanjan ohessa kerättiin läheisten kokemuksia, joita jaettiin somekuvien ja videoiden muodossa. Videoita katsottiin yli 3000 kertaa, yhdistyksen läheisen haastattelu luettiin 414 kertaa ja läheisten apupaikat -blogi luettiin 193 kertaa. Kampanja tavoitti yhdistyksen ja yhteistyökumppanien näkyvyys yhteenlaskettuna arvioituna yli 10 000 henkilöä.

Syksyn teemana olivat vertaistuki ja riippuvuuksista toipuminen ja sen ylläpito. Yhdistykselle perustettiin 11 riippuvuudesta toipuvan henkilön Vertaisverkosto, joka toimii yhdistyksen viestinnän tukena. Verkostolle tehtiin kaksi kyselyä vertaistuesta sekä sisältötoiveista. Lisäksi yhdistys julkaisi verkkosivuillaan päihdeterapeutti ja kouluttaja Juha Lantzin haastattelun riippuvuudesta toipumisesta.

Yhdistyksen viestinnän tavoite on, että riippuvuuteen sairastuneen ja hänen läheisensä hyvinvointi lisääntyisi ja yhä useampi riippuvuudesta kärsivä pääsisi oikeanlaisen avun piiriin. Toimintavuoden aikana parannettiin uusien verkkosivujen myötä yhdistyksen löytymistä hakukoneista sekä toipumiskeskeisten hoitopaikkojen löytymistä verkkosivuilta. Listauksen sisältävää tukea ja tietoa -osiota katsottiin 2 237 kertaa. Hoitopaikkojen listaus mainittiin myös syksyllä julkaistussa Johanna Pohjolan Isä pullossa -kirjassa, joka on tavoittanut kymmeniä tuhansia suomalaisia. Yhdistyksen blogien loppuun lisättiin enemmän paikkoja, joista lukijat saavat tarvittaessa keskustelu- tai muuta apua.

Toimintavuonna lähetettiin kaksi uutiskirjettä ja yksi joulutervehdys, joihin koottiin yhdistyksen ajankohtaisia tapahtumia, blogeja sekä ajankohtaista tietoa riippuvuuksista. Yhdistyksen uutiskirje lähtee noin 200 tilaajalle. Yhdistys julkaisi tiedotteitaan sekä blogeja myös useita satoja päihdetyön ammattilaisia tavoittavissa EPT-verkoston TEEMA-uutiskirjeissä sekä A-klinikkasäätiön uutisia päihdetyöstä -uutiskirjeissä.

Nettisivun blogeissa käsiteltiin laajasti erilaisia riippuvuuksia, jotta ymmärrys riippuvuudesta sairautena lisääntyisi, kynnys avun hakemiseen madaltuisi ja häpeä vähentyisi. Blogeja kirjoitettiin some-, ja läheisriippuvuuksista, läheisten kokemuksista, päihtyneiden kohtelusta julkisilla paikoilla, fyysisistä keinoista helpottaa oloaan sekä riippuvuuksista ja toipumisesta. Asiantuntijablogeja kirjoittivat Teija Karttunen, Antti Loimalahti, Marianne Luojola, Mai Peltoniemi sekä Mari Huusko.

Yhdistys näkyi entistä enemmän järjestökentällä, sosiaalisessa mediassa, yhteiskunnallisen vaikuttamisen parissa sekä mediassa. Vuoden aikana saatiin kolme mediaosumaa STT:n tiedotepalvelulla, esiinnyttiin Ilkka-Pohjalaisen haastattelussa, julkaistiin blogi läheisistä EPT-verkoston sivuilla sekä julkaistiin toiminnanjohtajan artikkeli riippuvuuksista Valkonauhaliiton lehdessä. Lisäksi monia yhdistyksen nykyisiä ja entisiä aktiiveja haastateltiin kirjailija Johanna Pohjolan alkoholismia käsittelevässä Isä pullossa -kirjassa.





Toimintavuonna jatkettiin viestintäyhteistyötä muiden järjestöjen kanssa vaikuttavuuden kasvattamiseksi. Viestintäsuunnittelija osallistui aktiivisesti Ehkäisevän päihdetyön verkoston viestintätyöryhmän toimintaan varapuheenjohtajan roolissa. Yhdistys osallistui Raittiuden Ystävät ry:n koordinoimaan Selvin päin kesään! - sekä Anna lapselle raitis joulu -kampanjaan. Yhdistys osallistui EPT-verkoston Tipaton-kampanjakuukauteen, Kaikkien kaupunki -kampanjaan, kannabista käsittelevään teemaviikkoon sekä Huumeisiin kuolleiden muistotilaisuuteen.


Yhdistyksen uudistettu esite toipumiskeskeisestä hoidosta sekä yhdistyksestä digitoitiin, ja laitettiin nettisivuille ladattavaksi. Esite lähetettiin marraskuussa 153 Rohkeutta muutokseen -verkkoseminaariin osallistuneelle ammattihenkilölle.

Sosiaalinen media on väylä, jonka kautta yhdistys tavoittaa eniten viestinnän kohderyhmiä. Sosiaalisen median kanavien sisältöihin panostettiin, ja toimintavuoden aikana saatiin taas satoja uusia seuraajia. Sosiaalisessa mediassa näkyivät myös enemmän hankkeiden työntekijät ja hankkeiden viestinnälliset sisällöt, joiden suunnittelemisen apuna viestintäsuunnittelija toimi.

Jäsenviestintää pidettiin yllä lähettämällä kevät- ja syyskokouskutsut sekä tiedottamalla kokouksista nettisivuilla. Jäsenille lähti myös kirjeitse kutsu heille maksuttomaan Rohkeutta muutokseen -koulutuspäivään. Loppuvuodesta koottiin jäsenten sähköpostilista, jolle lähetettiin yhdistyksen joulutervehdys.


Yhdistyksen sisäistä viestintää toteutettiin Slack-sovelluksella, Teams -videosovelluksella sekä toiminnanjohtajan sähköpostiterveisillä. Keväällä henkilöstön koulutustarpeita kartoitettiin kyselyn avulla, jonka perusteella luotiin yhdistyksen viestintäohje sekä koulutusta ohjelmistoista.

Toiminnan vaikuttavuutta mitattiin rahoittajan hyväksymillä vaikuttavuuden mittareilla. Näitä ovat yhdistyksen teettämät kyselyt, palautteet, nettisivujen ja sosiaalisen median statistiikka, saamamme yhteydenotot sekä erilliset haastattelut. Koko yleistoiminnan arviointisuunnitelma uudistettiin loppuvuodesta. Samalla hiottiin vaikuttavuuden mittareita sekä rakennettiin arvioinnin vuosikello.



"Takana on 12 vuoden matka päihderiippuvaisen poikani rinnalla. Useita sairaalajaksoja, vieroituksia ja kuntoutuksia. Toivoa ja huolta, avun hakemista ja kamppailua avun saamiseksi. Mikään hoitojakso ei ole ollut turha. Saimme vähllä takaisin sen rakkaan ihmisen, jonka tunsimme. Poikani elämä päättyi 31-vuotiaana, mutta en halua, että hänet muistetaan sääliittävinä reppanana. Omasta kamppailustaan huolimatta hän oli tukena monelle."

**Läheisten päivä 5.5.**



"Äitini ja ex-puolisoni ovat päihderiippuvaisia. Olen siis elänyt suurimman osan elämästäni samassa taloudessa päihderiippuvaisen kanssa. Olen oppinut, että ainoa ilminen, jota voin auttaa olen minä itse. Olen saanut apua toipumiskeskeisen avohoitoyksikön yksilö- ja ryhmätapaamisista."

**Läheisten päivä 5.5.**

**ROHKEUTTA MUUTOKSEEN -KOULUTUSPÄIVÄ 27.11.2020**

**Aihe:** ”Häpeästä hyväksyntään ja toipumiseen”

Myllyhoitoyhdistys ry järjesti vuonna 2020 vuosittaisen Rohkeutta muutokseen - koulutuspäivän, joka on kohdennettu riippuvuuteen sairastuneiden kanssa työskenteleville tai toimiville. Koulutuspäivän avulla lisätään tietoisuutta riippuvuudesta sairautena, annetaan työvälineitä työhön sekä luodaan ammattihenkilöstölle mahdollisuus verkostoitua ja keskustella keskenään.

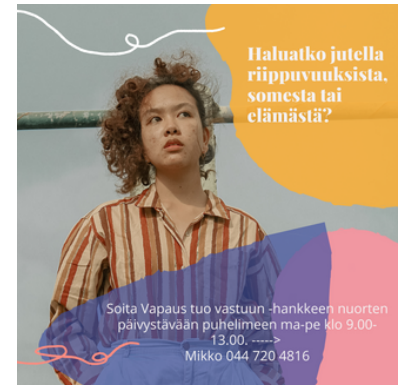
Vuonna 2020 koulutuspäivä järjestettiin Allergiatalon kongressikeskuksessa, mutta koronaviruksen aiheuttamien suositusten takia koulutuspäivän 153 henkilön yleisö seurasi esityksiä videovälitteisesti etänä. Tapahtuman palautteissa korostui se, että sisältö koettiin hyödylliseksi työn, oman elämän ja riippuvuustiedon lisääntymisen kannalta.

Osallistuminen maksoi 20€, jolla katettiin videostriimauksen kulut. Myllyhoitoyhdistyksen jäsenille tapahtuma oli ilmainen. Tapahtumaan markkinoitiin laajasti järjestö-, kunta-, terveys- ja sosiaalialan työntekijöille sekä opiskelijoille. Lisäksi tapahtumaa markkinoitiin päihderiippuvuuden kokemusasiantuntijoille.

Vuonna 2020 Koulutuspäivä pureutui siihen, kuinka päästä riippuvuuteen liittyvästä häpeästä irti, ja siirtyä hyväksyntään ja toipumiseen. Puhujina toimivat kouluttaja Mai Peltoniemi, kouluttaja Eevi Minkkinen, Tampereen yliopiston sosiaalityön opettaja Eeva Ekqvist sekä omasta kokemuksestaan alkoholismista kertova hallitusammattilainen Christer Schoultz.

**OSALLISTUJAN PALAUTE:**

"Koulutus oli yksi parhaimmista, joissa olen ollut!  
Suuri kiitos, että järjestitte tämän! Ja etäyhteydellä toteutettuna toimi lähestulkoon moitteettomasti, paria katkosta lukuunottamatta. Tämä etäyhteys kuitenkin mahdollistaa osallistumisen helposti mistä vaan."



## 6.2. Nuorten elämänhallintaa tukeva Vapaus tuo vastuun -ohjelma (Ak5)

Vapaus tuo vastuun -ohjelman toiminta-ajatuksena on, että nuoret saavat perustiedot riippuvuuksien syntymekanismeista. Tavoitteena on, että nuoret ymmärtävät minkälaisia oireita päihde- tai someriippuvuus aiheuttavat. Hankkeen oppitunneilta nuoret saavat apua muuttaa toimintaansa sekä uusia keinoja käsitellä riippuvuuksia. Hankkeen kautta nuoret oppivat, miten päihteidenkäyttö tai älylaitteiden liikkakäyttö vaikuttaa elämään. Oppitunneilta saa tietoa paikoista, joista voi hakea apua sekä valmiuksia hakeutua niiden pariin tarvittaessa.

Nuorilla on jo valmiiksi paljon erilaista tietoa päihteidenkäytöstä. Siksi oppitunneilla keskitytään ajantasaisen tutkimustiedon jakamiseen ja pyritään kertomaan asioista nuorille ymmärrettävillä tavoilla. Lisäksi pyritään nostamaan esille nuorten keskuudessa olevia virheellisiä tulkintoja esimerkiksi kannabiksen ja alkoholin käytöstä alaikäisenä.

Oppitunteja pidettiin toimintavuonna noin 90 kappaletta, joiden kautta tavoitettiin noin 1500 oppilasta ja 100 koulun henkilökunnan jäsentä. Oppituntien lisäksi hankkeen työntekijät osallistuivat vanhempainiltoihin ja virtuaalisiin seminaareihin, kuten virtuaalisille Päihdepäiville sekä yhdistyksen Rohkeutta muutokseen -seminaariin.

Hankkeen työntekijät kirjoittivat blogeja yhdistyksen nettisivuille ja osallistuivat yhteiskunnalliseen keskusteluun niiden ja somekampanjoiden kautta. Hankkeessa jaettiin Ehkäisevän päihdetyön verkoston materiaaleja, jotka mm. kannustivat keskustelemaan päihteistä sekä hakemaan apua tarvittaessa. EPT-verkoston kampanjat tavoittivat kokonaisuudessaan tuhansia ihmisiä. Hankeen Instagramissa jaettiin myös tietoa hankkeesta ja järjestettiin osallistavia arvontoja 356 seuraajalle. Somessa keskusteltiin myös oppitunneilla heränneistä kysymyksistä.

Pandemian alettua maaliskuussa 2020 jouduttiin koulujen oppitunnit keskeyttämään koulujen siirtyessä etäopetukseen. Keskeytymisen jälkeen hankkeessa lähetettiin informaatiota kouluille virtuaalioppitunneista sekä päihteisiin liittyviä kysymys-vastaus -tietoja oppilaille välitettäväksi. Maaliskuusta alkaen hankkeessa pidettiin myös tukipuhelinta, johon nuoret voivat soittaa riippuvuuksiin liittyvissä asioissa tai vaikeissa elämäntilanteissa. Hankkeen toiminta jatkui normaalisti paikan päällä kouluissa elokuussa.

### **6.3. Ruoka ja riippuvuus -hanke (STE A, C4029 )**

Ruoka ja riippuvuus-jatkohanke käynnistyi vuonna 2018 jatkona Ruoka ja riippuvuus -projektille. Jatkohankkeessa painopiste oli tuen ja avun antaminen hallitsemattomasta syömisestä kärsiville. Lisäksi jatkettiin sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten sekä alan opiskelijoiden kouluttamista ja yleisen tietoisuuden lisäämistä ruokaan ja syömiseen kohdistuvasta riippuvuudesta.

Vuoden 2020 aikana järjestettiin kymmenen ryhmää hallitsemattomasta syömisestä kärsiville. Yksi näistä oli Albumi-työpaja, joka toteutettiin yhteistyössä konseptin kehittäneen Leena Nuoran kanssa. Yksi ryhmistä oli jatkoryhmä, joka suunnattiin hankkeen perusr ryhmän jo käyneille. Verkkovalmennuksen osuus asettui vuonna 2020 kolmen-neljän kuukauden mittaiseksi. Hankkeen aikana on kokeiltu 2-6 kuukauden mittaisia verkkovalmennuksia ja toimivimmaksi on todettu 3-4 kuukauden pituus.

Hankkeessa mitattiin ryhmien tuloksellisuutta kahdella syömistapakyselyllä. Näiden perusteella voidaan sanoa ryhmiin osallistujien vähentäneen ahmintakäyttäytymistä ja muuttaneen syömiskäyttäytymistä selkeästi positiiviseen suuntaan. BES-kyselyn mukaan ahmintakäyttäytyminen väheni keskimäärin 35 prosentilla niin, että ryhmän päättyessä osallistujat eivät enää keskimäärin kärsi ahmintakäyttäytymisestä.

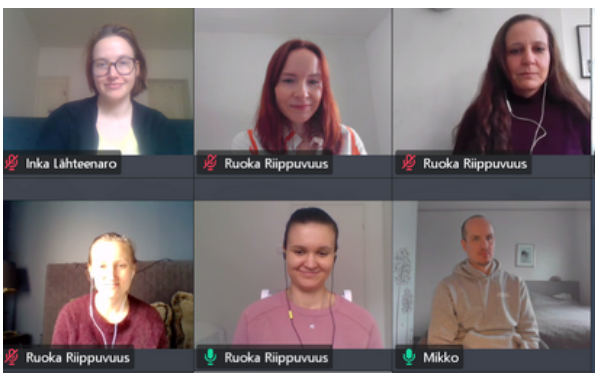
Hankkeessa järjestettiin myös yhdeksän koulutustilaisuutta ammattilaisille tai opiskelijoille, kolme avointa luentoa ja 12 luentoa päihdekuntoutuskeskuksissa. Luentoja oli yhteensä 24 kappaletta. Tämän lisäksi oltiin näytteilleasettajana tai puhujana kolmessa seminaarissa, lähetettiin yhteistyökumppaneille neljä uutiskirjettä ja hankkeen ohjausryhmä kokoontui kolme kertaa. Suurimpaan osaan hankkeen yhteistyökumppaneista oltiin yhteydessä ja/tai tavattiin vuoden aikana. Luennoilla ja ryhmissä (pois lukien seminaarit) tavoitettiin vuoden aikana 420 ihmistä.

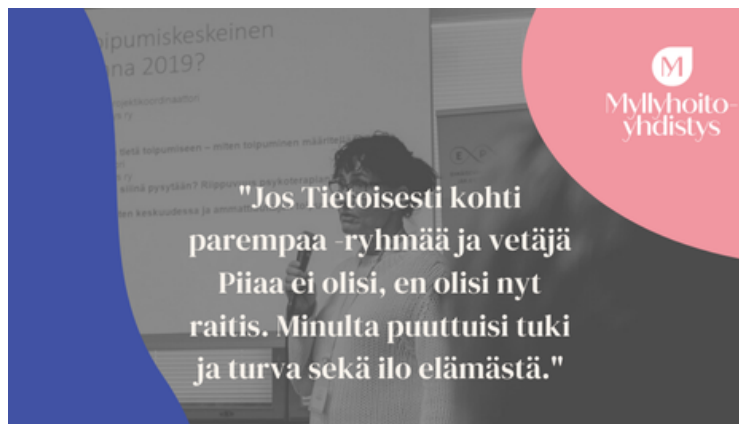
Hanke oli pitkin vuotta aktiivinen sosiaalisessa mediassa. Uutiskirjeen kautta tavoitetaan noin 950 ihmistä, Facebook-seuraajia on noin 1100 henkilöä, Instagram-seuraajia noin 410 ja nettisivuilla oli vuoden 2020 aikana noin 7 000 kävijää. Hankkeen blogeja julkaistiin vuoden aikana yhteensä 14 kappaletta. Niitä luettiin aktiivisesti, luetuimpien blogien tavoittaessa noin tuhat ihmistä. Facebookissa jatkuivat edelleen hankkeen suljettu keskusteluryhmä, jossa on noin 340 jäsentä ja jatkoryhmäläisten keskusteluryhmä, jossa on noin 100 jäsentä.

Vuoden 2020 toisella puoliskolla Ruoka ja riippuvuus -hanke perusti yhdessä Toimiva ry:n kanssa matalan kynnyksen Ähky-verkkopalvelun hallitsemattomasta syömisestä kärsiville. Ähkyyn on syksyn aikana ilmoittautunut noin 500 käyttäjää.

Korona vaikutti hankkeeseen vain maltillisesti, sillä jo ennen pandemiaa hanke toimi laajasti verkkopohjaisesti. Kolme live-tapaamiseksi suunniteltua ryhmää ja lukuisia luentoja siirrettiin verkkoon. Lisäksi joitakin suunniteltuja luentoja peruttiin, jos niitä ei sidosryhmän puolesta saatu siirrettyä verkkoon. Myös messuja ja tapahtumia, joihin hanke on yleensä osallistunut, peruttiin pandemian takia.

Hankkeen tiimi pysyi ennallaan vuoden aikana. Sanna Runsala työskenteli osa-aikaisesti kehityspäällikkönä ollen osittaisella hoitovapaalla ja Marianne Luojola jatkoi projektipäällikön toimessa. Hankkeessa työskentelivät lisäksi edelleen Suvi Björkqvist projektiasiantuntijana ja Jutta Salmela ravitsemusterapeutina. Keväällä 2020 hankkeessa toimi harjoittelijana Taru Hyvärinen.





#### 6.4. Tietoisesti kohti parempaa -hanke (C 6224)

Tietoisesti kohti parempaa hanke alkoi syksyllä 2017 STM:n rahoituksella (lokakuu 2017 – tammikuu 2019). Hanke jatkaa toimintaansa samalla nimellä STEA-rahoitteisena 2019 – 2021.

##### Hankkeen tavoitteet

Toiminnan tavoitteena on tarjota matalan kynnyksen tukitoimintaa päihde- ja muista riippuvuuksista kärsiville aikuisille ja heidän läheisilleen. Toimintamuotoina ovat ohjattu, valmentava ja vertaistuellinen ryhmätoiminta sekä yksilöllinen tuki kohti toipumista. Ensisijaisena kohderyhmänä ovat erilaisista haitallisista riippuvuuksista kärsivät aikuiset sekä heidän läheisensä Kainuun alueella.

Lisäksi hanke järjestää riippuvuusilmiöön ja toipumiseen liittyviä luentoja ja koulutuksia ammattilaisille sekä oppilaitoksille. Tavoitteena on myös luoda ja kehittää eri toimijoiden sekä yhteistyökumppaneiden kanssa uusia toipumista vahvistavia menetelmiä, toipumispolkuja, palveluohjausta sekä yhteisiä vaikuttavuuden mittareita, joilla voidaan auttaa päihderiippuvuudesta kärsiviä ja heidän läheisiään.

Toiminnan kautta lisätään tietoa riippuvuusilmiöstä sekä erilaisista kuntouttavista menetelmistä yhteistyökumppaneille, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisille sekä riippuvuudesta kärsiville ja heidän läheisilleen.

##### RYHMÄLÄISEN PALAUTE:

"Osallistuminen ja myös sitoutuminen vertaisryhmän toimintaan on tukenut minua vaikeina aikoina sekä samalla antanut työkaluja oman itseni tukemiseen. Myös se, että kuulee muiden tarinoita ja tilanteista avartaa omaa näkemystä ja vie fokuksen pois vain omasta ongelmallisesta tilanteesta. Useamman kokoontumiskerran jälkeen ryhmä "tuntuu tutulta ja myös turvalliselta". Ryhmätoimintamuodot ovat mielestäni parhaita mahdollisia ja vetäjät ovat loistavia!"

### Ryhmätoiminta

Ryhmien työskentelyssä hyödynnetään erilaisia toiminnallisia menetelmiä, muutosvalmennusta sekä osallistamista. Menetelminä käytetään tunne- ja tietoisuustaitoja (mindfulness), neuropsykiatrista valmennusta, taideterapeuttisia harjoitteita sekä TRE®-menetelmää (tension, stress and trauma release).

Kajaanin starttipajan nuorille aikuisille järjestettiin alkutalvesta neljän kerran itsemyötätunto ja riippuvuus -työpaja taideterapeuttisin menetelmin. Osallistujia oli 8.

Päihderiippuvaisten läheisten ryhmää oli tarkoitus jatkaa läpi vuoden, joka toinen maanantai, kahden tunnin ajan, yhteistyössä Sotkamon mielenterveyden tuki ry:n kanssa. Toiminta typistyi vuoden aikana neljään tapaamiseen johtuen pandemiarajoituksista. Osallistujia oli vaihtelevasti kuudesta kymmeneen.

Vuonna 2020 alkutalvesta kokoontui Tietoisesti kohti parempaa -ryhmä Kuhmossa. Tapaamisia oli viidesti ja lisäksi yksilöohjausta puhelimitse. Osallistujia oli 4. Suomussalmelle suunniteltu kuuden viikon ryhmä peruuntui pandemiarajoitusten myötä ja ryhmätoimintaa muokattiin vauhdilla verkkovälitteiseksi, jotta kysyntä kohtaisi tarjonnan ja tavoitteet onnistuisivat. Kaikilla TKP-ryhmiin osallistuneilla oli mahdollisuus tarvittaessa myös yksilölliseen tukeen. Osa ryhmäläistä kaipasi yksilökeskusteluja puhelimitse hoitopolkujen ja lisäavun kartoittamiseen.

Keväällä 2020 hanke osallistui yhdistyksen valtakunnalliseen puhelinpäivystykseen kahdesti viikossa kahden tunnin ajan. Koronapandemian myötä aloitettiin kahdeksan viikon kestoinen verkkokeskustelupalsta. Osallistujia oli seitsemän, joista kolme aktiivisia.

Tietoisesti kohti parempaa -ryhmä aloitti verkossa maaliskuussa. Tapaamiset olivat kerran viikossa, kahden tunnin ajan. Osallistujia oli vaihtelevasti kuudesta kahdeksaan. Tietoisesti kohti parempaa Läheiset-ryhmä kokoontui myös verkossa kerran viikossa kahden tunnin ajan. Ryhmäläisiä oli kahdeksan. Ryhmät kokoontuivat koko loppuvuoden ajan pois lukien kesälomat.

Naisille tarkoitettu Tietoisesti kohti parempaa -taideterapeuttinen ryhmä jatkoi toimintaansa syyskuusta vuoden loppuun asti. Ryhmä tapasi kerran viikossa kolmen tunnin ajan Kajaanissa Nuorisotalo Nupalla. Osallistujia oli vaihtelevasti 8-12.

### RYHMÄLÄISEN PALAUTE:

"Ohjaaja on ollut valtavan kannustava, innostava, avoin, ystävällinen. Tehtävät ovat kiinnostavia ja saavat oikeasti ajattelemaan asioita. Jopa omia oivalluksia itsestäni on tullut. Ryhmähenki on upea."

**Yhteistyö**

Hanke teki yhteistyötä Ruoka ja Riippuvuus -hankkeen kanssa koulutuksen ja luennoinnin puitteissa sekä suunnittelun ja ryhmäohjausten osalta ja yhdistämällä ryhmätyöohjauksia. Kuhmossa hanke työskenteli yhdessä Kuhmon seurakunnan sekä Kuhmon aikuissosiaalityön ja aikuisten mielenterveyspalvelujen kanssa suunnittelemalla sekä ohjaamalla 5-10 osallistujan Korkkarit kattoon -naisten ryhmää, joka kokoontui syksyllä 2020 kahden viikon välein.

Suunniteltu vankilayhteistyö Itä- ja Pohjois-Suomen alueella yhteistyössä Rikosseuraamuslaitoksen sekä Myllyhoitoyhdistyksen Ruoka & Riippuvuus -hankkeen kanssa peruuntui pandemiatilanteen vuoksi.

**Leirit**

Vuonna 2019 järjestetyille LeidiLeirille oli tarkoitus järjestää jatkoa 2020 yhteistyössä Kainuun aikuissosiaalityön kanssa. Lisäksi tarkoitus oli järjestää Kajaanin seurakunnan kanssa päihdekuntoutujille kaksi kolmen päivän leiriä maaliskuussa ja lokakuussa. Molemmat leirit peruuntuivat koronatilanteesta johtuen.

Hanke oli kouluttamassa ja vetämässä taideterapiaryhmää osana Hyvinvointilomat ry:n ja Myllyhoitoyhdistyksen läheisille järjestettyä tuettua lomaa 3.-8.8. Lautsian kartanossa.

**Koulutukset ja luennot ammattilaisille**

Alkuvuodesta hanke järjesti 33 osallistujalle Seksuaalisuus ja päihteet -luennon Kajaanissa. Luennoitsijana oli päihdeterapeutti ja seksuaalineuvoja Annu Väätingen. Keväällä 2020 hanke järjesti Kainuun sotien ammattilaisille kaksi webinaaria. Aiheena oli Itsemyötätunto ja puheeksiottaminen. Osallistujia oli yhteensä 44.

**Muuta**

Hankeella on vain yksi työntekijä eikä omia toimitiloja. Siksi koulutukseen ja tiiviiseen työnohjaukseen varattiin riittävästi resursseja. Työntekijä sai hankkeen puitteissa työtehtävän kannalta tarpeellista koulutusta siten, että koulutuspäivät ovat palkallista virkavapaata. Työnohjaus jatkui toimintavuonna 1-2 krt kuukaudessa.

Tammikuussa hankkeessa aloitti harjoittelun opiskelija, joka on koulutukseltaan lähihoitaja ja opiskelee Kainuun ammattiopistossa mielenterveys- ja päihdetyön ammattitutkintoa sekä sosionomin tutkintoa Savonia-ammattikorkeakoulussa.

Hankkeen ohjausryhmä kokoontui kerran vuoden 2020 aikana.

**HANKKEEN YHTEISTYÖKUMPPANI:**

”Kiitos teille loistavasta ja antoisasta yhteistyöstä!  
Olette tärkeällä asialla. :) Yhteistyö on ollut toimivaa ja  
kehittämishalu näkyy, kiitos!”



**7.1. Tukea nuorille -hanke (AVI kp 6500)**

Myllyhoitoyhdistys sai AVIN:n (opetus- ja kulttuuriministeriö) hakemuksella avustuksen nuorten hyväksi tehtävästä työstä. Vuosina 2020-2021 tehtävän hankkeen nimeksi tuli "Tukea nuorille".

Hanke aloitteli toimintaansa syyskuussa AVIN:n järjestämässä seminaarissa, jossa uudet hankkeet esittäytyivät. Hankkeen ensisijaisena tarkoituksena on auttaa työssään nuoria päihteidenkäyttäjiä kohtaavia ammattilaisia.

Hankkeeseen palkattiin osa-aikainen asiantuntija Ossi Rantala, jonka tehtävänä oli luoda koulutusmateriaalit ja aloittaa koulutuksien tarjoaminen Etelä-Suomessa lastensuojeluihin sekä nuorisopalveluihin. Koulutusmateriaalin suunnittelussa hänellä oli apunaan Myllyhoitoyhdistyksen henkilöstöä. Hankkeen yhteistyökumppani Opinkirjon kanssa suunniteltiin hanketta.

**Hankkeen kohderyhmät ja toimet:**

- Lastensuojelun henkilökunnan kouluttamista kohtaamaan päihteitä käyttäviä nuoria ja heidän vanhempiaan.
- Koulutusta nuorten mielenterveyspalveluista huolehtiville päihderiippuvuudesta sairautena ja keinoista saada se hallintaan.
- Nuorille päihteidenkäyttäjille ryhmiä/tapaamisia, jossa he voisivat tavata alan ammattilaisen sekä kokemusasiantuntijan ja saisivat asiallista tietoa päihteistä ja sen käytön seurauksista.
- Vanhempainiltoja vanhemmille, joita mietityttää lastensa päihteidenkäyttö, jotta he voisivat tunnistaa sen merkkejä ja saisivat tietoa toimimiseen.
- Koulutusta ja toimintakulttuurin kehittämistä päihdehuolten osalta kouluissa erityisesti opettajille ja oppilashuollosta vastaaville kuraattoreille, koululääkäreille, psykologeille ja opintojenohjaajille.

### 8. OMAVARAINEN TOIMINTA

#### 8.1. Koulutustoiminta

Työelämävalmennusta ei järjestetty toimintavuonna koronaviruksen aiheuttamien rajoitusten vuoksi.

## 9. HENKILÖSTÖHALLINTO, KOULUTUS JA STRATEGIATYÖ

Toimintavuonna henkilökunnan palaverijärjestelmää parannettiin järjestämällä palavereja joka toinen torstai. Palavereissa käytiin läpi koko henkilökunnan kuulumiset sekä erilaisten teemojen mukaisesti ajankohtaisia aiheita. Henkilöstön kehityskeskustelukierrokset käytiin syksyllä esihenkilöiden ja vastaavien osalta sekä tiimien sisällä. Pienen työyhteisön erityisenä haasteena on henkilöstön sijoittuminen maantieteellisesti kauas toisistaan. Esihenkilöillä oli tiimiensä kanssa säännölliset tiimipalaverit. Toiminnanjohtaja kävi kuukausittain läpi toimintaa ja taloutta vastaavien kanssa yksitellen. Henkilöstön työmotivaatio koettiin yleensä erittäin hyväksi.

Viime vuosien muutokset organisaation johdossa, arvelut yhdistyksen suunnasta sekä henkilöstön maantieteellinen sijoittuminen ovat tuoneet mukanaan haasteita työyhteisön yhteisöllisyydelle. Tähän haasteeseen tartuttiin keskittymällä omaan työhön ja sen kehittämiseen sekä toisaalta tukemalla työntekijöiden oman osaamisen kehittämiseen liittyviä suunnitelmia.

Työterveyshuollon yhteistyökumppanina toimi Terveystalo Oy. Vuoden aikana myös työnohjausta lisättiin tarpeen mukaan. Henkilöstön työhyvinvointia on tuettu myös Smartumin kulttuuri- ja liikuntaseteleillä sekä loppuvuodesta BREAK PRO - taukoliikuntasovelluksella.

Yhteistyötä eri toimintojen välillä pyrittiin toimintavuoden aikana lisäämään joustavasti. Yhteistyö etenkin hanketyötä tekevän henkilöstön välillä lisääntyi merkittävästi. Vuoden aikana pyrittiin lisäämään avointa ja kaikkia arvostavaa ilmapiiriä työyhteisön kesken.

Koronan vuoksi merkittävästi lisääntynyt koulutustarjonta lisäsi myös huomattavasti henkilökunnan kouluttautumista viestinnän, toiminnan arvoinnin, johtamisen sekä traumatietoisuuden osilta. Paikan päällä toteutettavat Päihdepäivät siirrettiin vuodelle 2021. Päihdepäivät toteutettiin pienimuotoisesti syksyllä virtuaalisena, joka mahdollisti henkilöstön osallistumisen luennoille.

Yhdistys kuuluu Alkoholi-, huume- ja rahapelitutkimuksen seuraan, ja osallistui toimintavuonna kahteen tutkimusseminaariin.



**Henkilöstö vuonna 2020****Yleisavustus, viestintä ja vaikuttaminen (Ay 6172)**

- Minna Ekholm, sosionomi amk., toiminnanjohtaja
- Inka Lähteenaro, VTM, viestintäsuunnittelija

**Vapaus tuo vastuun -ohjelma (Ak5)**

- Heidi Holmavuo, ehkäisevän päihdetyön päällikön sijainen 01/2020 asti
- Mikko Cederberg, SH AMK, ehkäisevän päihdetyön päällikön sijainen, 02/2020 alkaen
- Essi Laakso, tuntikouluttaja 04/2020 asti
- Camilla Lentonen, tuntikouluttaja (opintovapaa 4/2020 asti, lomautus 05/2020 alkaen, opintovapaa 10-12/2020)
- Sara Perttunen, sosionomi amk., ehkäisevän päihdetyön päällikkö (toimivapaa koko vuoden)

**Ruoka ja riippuvuus -jatkohanke (C4029)**

- Sanna Runsala, KTM, projektipäällikkö, osa-aikainen 07/2019 alkaen
- Marianne Luojola, KTM, projektipäällikön sijainen
- Suvi Björkqvist, SH Yamk, projektikouluttaja
- Jutta Salmela, ravitsemusterapeutti
- Taru Hyvärinen, harjoittelija 03-05/2020

**Tietoisesti kohti parempaa -hanke (C 6224)**

- Piia Sumupuu, Yhteisöpedagogi AMK, projektikoordinaattori
- Sanna Komulainen, osa-aikainen harjoittelija

**Tukea nuorelle -hanke (AVI kp 6500)**

- Ossi Rantala, osa-aikainen erityisasiantuntija 10/2020 alkaen