

Päihdeongelmat työssä Huomaa ja auta ajoissa!

Pahoinvoinnista työhyvinvointiin

Timo Nerkko

Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry

Tehy ry

28.9.2022





EHYT ry
Ehkäisevän
päihdetyön
ammattilaiset
palveluksessasi

EHYT – Aikuistyö



HUUGO

Tietoa, koulutusta ja työkaluja työpaikan päihdeongelmien kohtaamiseen



- päihdehaittojen ennaltaehkäisyä
- tavoite on päihde- ja pelikulttuurin muutos
- asenteet, ennaltaehkäisy, keskusteleminen
- työvälineiden kehittäminen

Keskustelun runko

- Kaikki on puheeksi ottamista
- Alkoholi ja muut päihteet
- Etätyö ja jaksaminen
- Päihdeohjelma
- Kuuntelu ja puhuminen ovat ratkaisuja
- Kannustaminen
- Voimavarat

Työhyvinvointi on keskustelua.

Keskustelu – päihdepuhe – vaatii luottamusta.

- Kuuntele. Kuuntele. Kuuntele.
- Älä arvaa.
- Älä kaunistele.
- Älä vähättele.
- Apua saa. Tukea saa. Ota yhteyttä!

Alkoholi on Suomen päihde

- 90 % aikuisista juo alkoholia säännöllisesti
- **korkean riskin alaraja, miehet:**
24 annosta/viikko tai 7 annosta (kerta)
3½ pulloa viiniä tai 1 ¾ pulloa viinaa (vko)
- **korkean riskin alaraja, naiset:**
16 annosta/viikko tai kerralla 5 annosta
2 1/3 pulloa viiniä tai 1 1/5 pulloa viinaa
- Kohtalaisen riskin rajat ovat
14 (mies) ja 7 (nainen) annosta viikossa
- Kulutus 2021: 8,96 l 100% 15+ ikäiset, 7,6 l /asukas



Alkoholien juomisen hyötyjä?

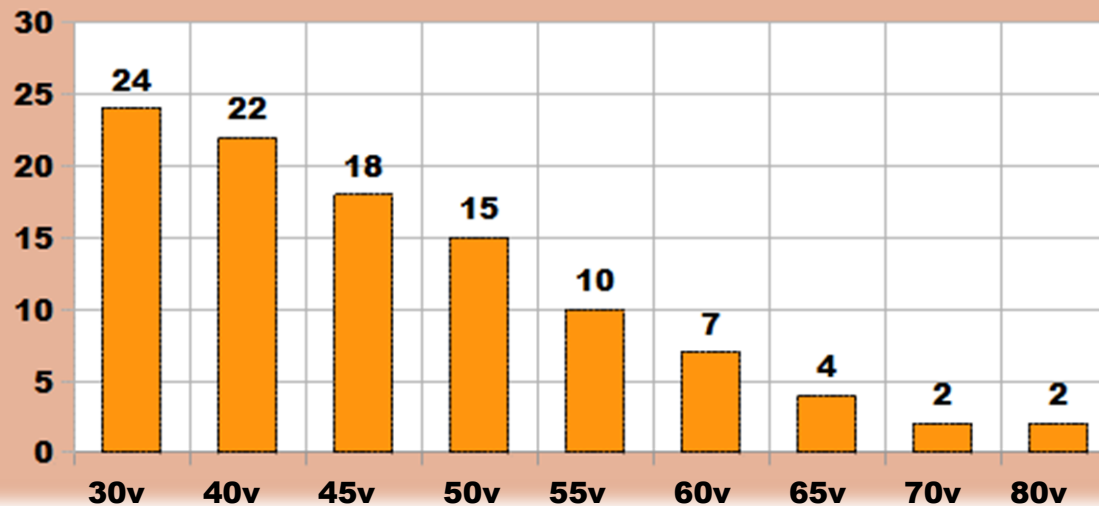
Miksi käytän – jos käytän – alkoholia?

”Terve, ruskee ohranneste,
terve, voima kuohuva!”

Aleksis Kivi, Juomalaulu, 1866, näytelmästä
Olviretki

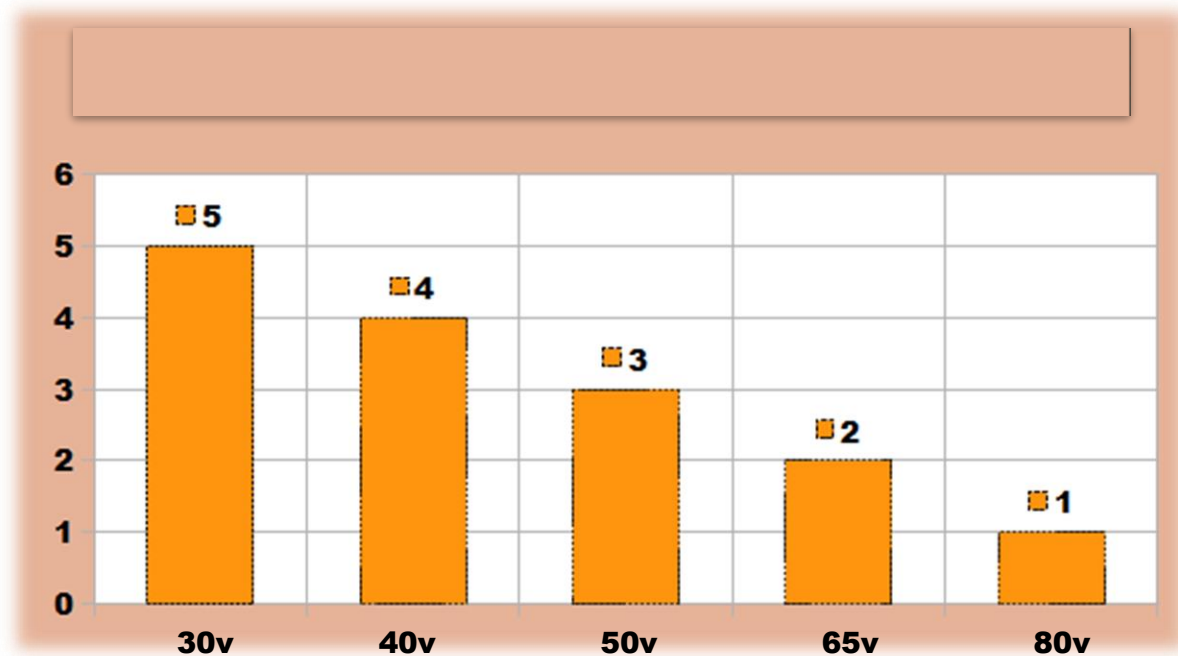
Terveen aikuisen miehen viikoittainen alkoholin sietokyky

Lähde: Kuopion yliopisto 2013, Käypähoitosuositus 2015



Terveen aikuisen naisen alkoholin kertakulutuksen sietokyky

Lähde: Kuopion yliopisto 2013, Käypähoitosuositus 2015



Kuinka selviän ja jaksan työssä?

Miten käytän alkoholia?

- Millainen alkoholin juominen on minulle kohtuullista?
- Millainen päihdepuhe kannustaa? Miten puhun?
- Kohtuus – riskijuominen – alkoholismi.

Savuton työpaikka.

- Säännöt ohjaavat – kuinka toimin?

Riippuvuudet?

- Miten tunnistan riippuvuuden?

Etätyön vaikutus

Etätyö – mikä on muuttunut?

Kokemus stressistä

Lisääntynyt vai vähentynyt?

- Työpaikan avainhenkilöiden vuorovaikutustaidot
 - Esihenkilöt
 - Luottamusrooliset
 - Työkaverit

Kuinka työn henkistä kuormitusta puretaan?

- On tärkeää osata rentoutua vapaa-ajalla.
- Alkoholi voi tarjota hetkellisesti hyvää.

Työ ja huumausaineet

Työelämässä huumeidenkäyttäjiä on vielä vähän

- Viihdekäyttö – huumeiden pääosin vapaa-aikakäyttöä
- Huumeet laittomia – vaikea havaita
- Kannabisasenteet käyttöön & terveyteen lieventyneet
2022: kannabiskäyttäjiä viikoittain n. 70.000 (jopa 100.000)
jätevesitutkimukset: mm. amfetamiinijäämiä
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/jatevesitutkimus>

<http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902256119> (2/2019 THL)

Työelämän huumetestaukset määritelty laissa (päihdeohjelma)

Päihdeohjelma – mikä ja kenen?

Päihdeohjelma on työpaikan yhteinen sopimus.

- Tahtotila ja väline ongelmien ratkaisuihin

Ennaltaehkäisevä toiminta

- Tiedotusta ja koulutusta työpaikalla, yhteistyötä työterveyden kanssa

Päihdeasioiden käsittely

- tilanne: tunnistaminen, puuttuminen
- esimiehen ja työkavereiden tehtävät ja mahdollisuudet
- Työterveyden tuki

Hoitoonohjaus

- hakeutuminen & hoidon toteutus
=> työhön palaaminen

www.huugo.fi/wp-content/uploads/2019/04/Hoitoonohjaussuositus-p-2.pdf

Miten otan haitan puheeksi?

Päihdeohjelma työn arjessa

Ennaltaehkäisy – puuttuminen – ongelmanratkaisu

- **Kuuntele!**
- Päihdeohjelmasta löytyvät selkeät toimintatavat.
- **Ihmettele muutosta.**
Väsymys. Kireys. Unohtelu. Keskittyminen.
- Kysy, kun huoli herää! Ole kiinnostunut.
- **Puhu suoraan ja kohteliaasti.**
Puheeksi ottaminen ei ole kiusaamista.
- Työterveys.
- Kenen vastuulla päihdeohjelma on?

Puhuminen on välittämistä.

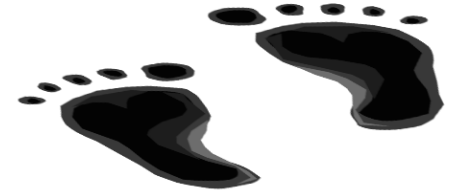


**Päihdeongelma työpaikalla
ei ole yksityisasia.**

Puhumisen aloitus

Lähde liikkeelle ajoissa.

- Puuttuminen on kaikkien etu.
Luota vaistoon, ole tasapuolinen.



Valmistaudu etukäteen.

- Rehellisyys, mitä haluat sanoa

Puhu työstä. Puheeksi ottaminen ei ole terapiaa.

Ratkaisuja: Miten voit auttaa ja tukea?

- Kuuntelu ja vuorovaikutus.

Miten eteenpäin?

- Työpaikan säännöt ja ohjeet.
- Miten keskustelu sujui?

Ongelmien ja ristiriitojen vähättely

Miten vaikutan päihdeasenteisiin?

- Kysy, kuuntele ja keskustele kaikkien kanssa.
Päihdepuhe – ihailua, moralisointia, arkea?
- Jos päihteen nousevat esiin: kysy uudestaan!
- Haluatko puhua? Miten voit?

Millainen on sinun työpaikkasi päihdekulttuuri?

Päihdekäytön tunnistaminen

- **Yksilön kohtaaminen**
Muuttunut käytös (vetäytyminen, aktiivisuus, jne.)
Työnlaatu ja aikataulutus, sopiminen
- **Alkoholi**
- **Laittomat päihteet** mm. kannabis
- **Lääkkeet** päihteenä
- Muut riippuvuutta aiheuttavat tekijät

Kuinka tunnistan päihteiden väärinkäytön?

Miksi puheeksi ottamista?

- Mitä puheeksi ottaminen on työpaikalla?
- Miten asetan tavoitteen puheeksi ottamiselle?
- Miten otan puheeksi?
 - Vahvistan vuorovaikutusta.
 - Kuuntelen aktiivisesti.
- Keskustelu on menetelmä nöyrille ja epätäydellisille.
- Puheeksi ottaminen on toisinajattelua, moniäänisyyttä.
- Yhteistä oppimista, yhdessä oppimista

Päihteistä puhuminen – mitä saat päihteistä?

Sinun ei tai stressin **tarvitse tietää** päihdeaineiden vaikutuksista

”Mihin mielestäsi tarvitset päihteitä?”

”Käytätkö päihteitä esim. nukahtamiseen?” Jos kyllä, jatka:

- Mitä päihteitä käytät?
- Mitä **hyviä/huonoja** vaikutuksia päihteillä on?
- Jos henkilö vastaa, että päihteestä ei ole haittaa kysy:
”Kuinka pidät huolen, että päihteestä ei tule itselle ongelma / liikaa haittoja?”
- Voiko päihteiden toivottuja vaikutuksia saada muilla tavoin, miten?
- **Keskustelun saattaminen päihteen koetuista vaikutuksista päihteiden käytön syihin.**
- Millainen lähipiiri on? Millaista tukea sieltä voi saada?

Työpaikan päihdetyö

Miten tehdään laadukasta ennakointi työpaikalla?

Lomakkeet ovat ajantasalla – tiedän, löydän, käytän

- Päihdeohjelma, toimintaohjeet, johtaminen

Koko henkilöstön asia. Työnantajan vastuulla.

Keskustelua – ääneen ajattelua:

- Millaisiin arkisiin tilanteisiin päihteet liittyvät?
- Miten silloin on toimittu?
- Mitä voisi tehdä paremmin?

http://www.huugo.fi/wp-content/uploads/2019/07/Numerot_puhuvat_raportti_verkkoon.pdf

Päihteet työyhteisössä

– mitä jokainen voi tehdä

- ☐ Lähde liikkeelle ajoissa: kysy, kun huomaat.
- ☐ Puhu!
- ☐ Kehu ammattitaitoa, koska osaamista on, vaikka olisi häiriöitä.
- ☐ Et voi tehdä muutosta toisen puolesta.
- ☐ Mitkä kahdesta kolmeen toimenpidettä työyhteisö voi tehdä vuosina 2022/2023/2024?
- ☐ **Mahdollistanko työkaverini päihdeongelman?**

Kannustaminen

Kannustaminen on ihmettelyä.

Keskustelua – pohdittavaa:

- Millainen kannustaja olen?
- Puheeksi ottaminen – voiko se mennä pieleen?
- Puhuminen ja kuuntelu – hankalaa vai helppoa?

<https://ehyt.fi/uutishuone/blogit/blogi-elamantilanteet-muuttuvat-muuttuvatko-tavat/>

Puheeksi ottaminen on kannustamista.

Suosi avoimia kysymyksiä: Mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro.

”Mitä sinä ajattelet?”

”Miten sinä näet tilanteen?”

Kuuntele aktiivisesti ja ”heijastaen”

- Hänellä on monia syitä käyttäytymiselle, joka on herättänyt sinussa huolen.
- Älä tee tulkintoja ja analyyyseja.

Tarkista, että teillä on yhteinen ymmärrys:

”Ymmärsinkö oikein...?”

Puheeksi ottaminen on kunnioittamista.

Tarkista kuulemasi: Osoita, että hän on tullut kuulluksi.

”Kerroit, että...”

Älä väittele, syyllistä, syytä, uhkaile tai holhoa

”Kyllä sun nyt kannattaisi ottaa itseäsi niskasta kiinni!”

Vahvista positiivista, muista voimavara- ja ratkaisukeskeisyys:

”Mitkä asiat helpottavat tilannetta? Millaista muutosta toivot?

Mitä olet valmis tekemään?”

Ongelmiin on ratkaisuja.

- Luota omaan havaintoosi.
- Kun kysyt, olet jo ottanut puheeksi.
- Puheeksi ottamisessa on kyse toisen auttamisesta.
- Ratkaisukeskeinen lähestyminen – ongelman omistajuus.
- Myötätuntoinen ja ystävällinen vuorovaikutus on tekniikkaa tärkeämpää.
- Jokainen kohtaaminen ja puheeksi otto ehkäisee haittoja.
 - Jokainen meistä rakentaa päivittäin puhe/keskustelukulttuuria.
 - Asiat selviävät puhumalla.
 - Avoin ilmapiiri luo turvallisuutta.

Tukipalveluita

- **Läheisten tuki**

- Oman kunnan mielenterveys- ja päihdepalvelut
 - Mielenterveystalo, tietoa ja oma-apuvälineitä mielenterveys- ja päihdekysymyksiin mielenterveystalo.fi
 - MIELE ry:n Kriisipuhelin, p. 09 2525 0111 mielenterveysseura.fi
 - Päihdeneuvontapuhelin: apua ja tukea omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneelle, p. 0800 90045, ehyt.fi/paihdeneuvonta
 - OttoMitta-päiväkirja alkoholin juomisen seurantaan: ottomitta.ehyt.fi/
- 
- Apua kannabiksen käytön lopettamiseen tai vähentämiseen: kannabis.eu
 - Peluuri: tietoa, työkaluja ja tukea rahapelaamisen hallintaan, peluuri.fi
 - Digipelirajat'on: tietoa, vertaisuutta ja tukea ongelmalliseen digipelaamiseen, digipelirajaton.fi

Puheeksi ottamisen lyhyt oppimäärä

Asenne alussa ratkaisee lopputuloksen.

- alkoholin kohtuukäytön puolesta?
- yksityistä, yhteistä ja julkista - pelisäännöt

Avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri

- jokainen meistä on osa ilmapiiriä ja keskustelukulttuuria

Huolen ilmaiseminen, kun tai jos on tarve.

Päihdeohjelma

Voimavarojen kasvattaminen

Huolehdi itsestäsi!

- Millaiset asiat antavat sinulle voimia!
- Mitä teet, kun voit hyvin?
- Miten sinä voit huolesi keskellä?
- Jokainen meistä rakentaa työpaikan puheilmapiiriä!





Kiitos!

timo.nerkko@ehyt.fi

050 570 7825

www.huugo.fi