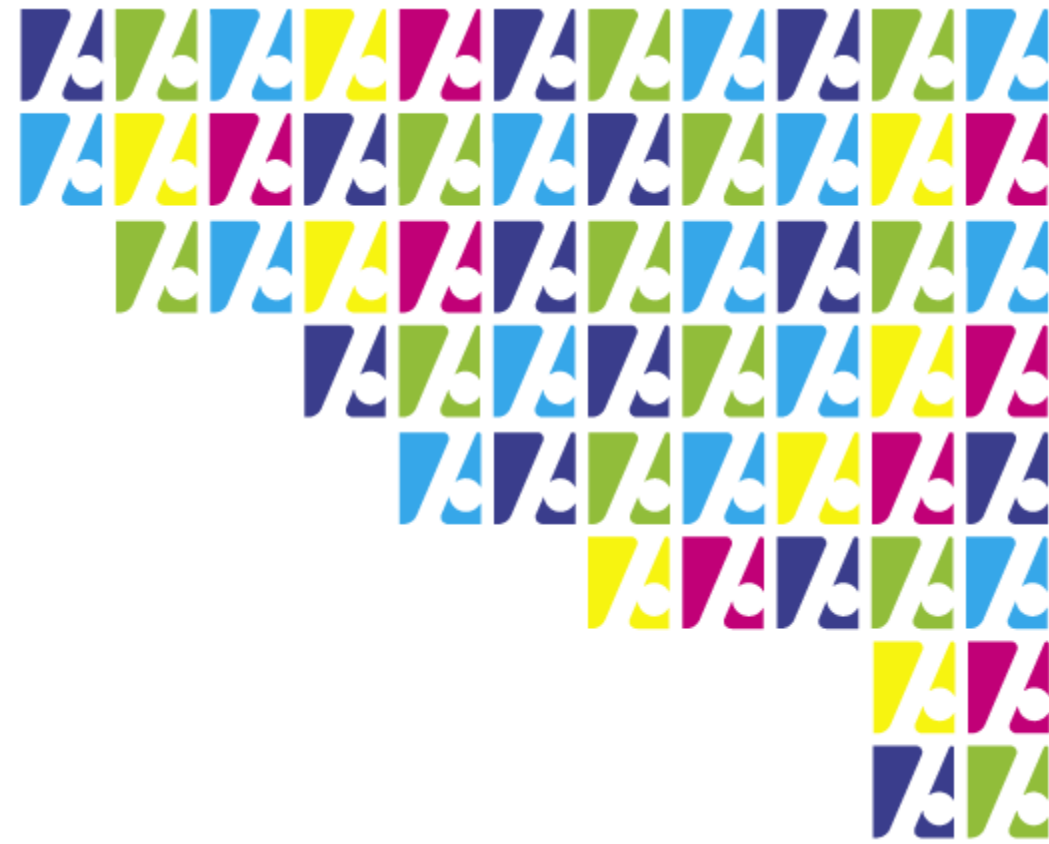




Miksi ja miten puheeksioton taitoja kannattaisi kehittää?

Ei tippa vaan tapa -seminaari 8.3.2019

Pirkko Hakkarainen, verkkopalvelupäällikkö, Työelämän päihdehaitat ja sosiaalinen työllistäminen -kehitysohjelman vastuuhenkilö

Miksi päihteiden puheeksiotto kannattaa?

Talouden ja tuottavuuden näkökulma

- Päihteet aiheuttavat yhteiskunnalle mittavat kustannukset, jotka kuormittavat taloudellisesti sekä veronmaksajia että yrityksiä.
- ”Alkoholin käyttö aiheuttaa suomalaisilla työpaikoilla vähintään 500 miljoonan euron, mahdollisesti jopa yli miljardin euron suuruiset vuosittaiset kustannukset.”
 - Aleksi Nieminen ja Elias Rantapuska: Numerot puhuvat -raportti 2016
 - http://www.ehyt.fi/sites/default/files/tiedostot/Numerot_puhuvat_raportti_verkkoon.pdf



”Kun työnantaja sijoittaa yhden euron työpaikkainterventioon, niin takaisin on odotettavissa 1–2 euroa.”

Aleksi Nieminen
KTK

Elias Rantapuska
KTT, apulaisprofessori

Miksi päihteiden puheeksiotto kannattaa?

Inhimillinen näkökulma

Päihteet aiheuttavat myös inhimillisesti tarkastellen merkittäviä haittoja niin yksilölle kuin lähiyhteisölle.

- 70 % alkoholin haitoista aiheutuu ”tavallisesta” alkoholin käytöstä. Suomessa on 560 000 alkoholin riskikäyttäjää.
- Joka kolmas työssäkäyvä käyttää alkoholia niin, että se on vaaraksi terveydelle.
- Joka neljäs on kokenut lapsuudessa haittoja vanhempien päihteidenkäytöstä.
- Suomessa on 1,7 miljoonaa alkoholia ongelmallisesti käyttävän läheistä.



kokenet.fi

”Jokainen alkoholisti on joskus ollut kohtuukäyttäjä.”

Kaarlo Simojoki

päihdelääketieteen työelämäprofessori
A-klinikka Oy:n lääketieteellinen johtaja

Miksi päihteiden puheeksiotto kannattaa?

Vaikuttavuuden näkökulma

- Puheeksiotto ja mini-interventio ovat tutkitusti vaikuttavaa päihdetyötä.
- Isona yhteiskunnallisena haasteena on, että alkoholin puheeksiotto ei ole perusterveydenhuollossa systemaattista (esim. Leena Alho, 2017).
- Mikä on tilanne työpaikoilla?
- Ymmärrämmekö riittävästi päihteiden aiheuttamia haittoja?
 - Runsas kertajuominen aiheuttaa sosiaalisia haittoja jo ennen riippuvuusoireilua.
 - Tissuttelu voi aiheuttaa aikaisemmin terveyshaittoja kuin sosiaalisia haittoja.
 - Eurooppalaisten juomatapoja kartoittanut Eurocare-raportti (2016) vahvistaa, että Suomessa alkoholin koetaan aiheuttavan sosiaalisia haittoja enemmän kuin muissa maissa.



Otetaanko päihteet puheeksi systemaattisesti työpaikalla ja työterveydessä?

Miksi päihteiden puheeksiotto kannattaa?

Talous + inhimillisuus + vaikuttavuus

- Päihteet lisäävät riskiä myös mielenterveyden ongelmiin.
- Päihdehaittojen vähentäminen työpaikoilla vähentää myös läheisten kuormitusta. Se lisää välillisesti myös heidän jaksamistaan työelämässä.
- Päihdetyö on osa työhyvinvointia. Työhyvinvointi lisää työn tuottavuutta ja pidentää suomalaisten työuria.



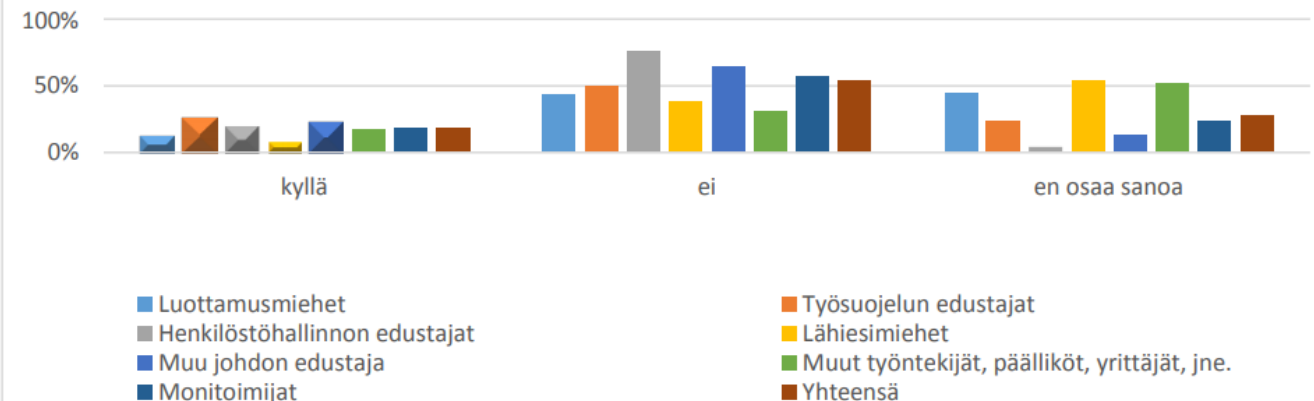
Suomen väestö ikääntyy nopeinta vauhtia Euroopassa. Jos työurat lyhenevät, kuka maksaa ikääntyneiden hoivan?

Haasteet joihin pitää tarttua

Mitä asioita työpaikkojen avainhenkilöt kokevat alkoholihaittojen ennaltaehkäisyä vaikeuttaviksi?

- ”Juomista pidetään jokaisen omana asiana” (2/3 listasi kärkeen)
- ”Epäselvyyttä siitä kenen vastuulla ennaltaehkäisy on” ja ”Heikko johtaminen” (1/3)
- Alkoholihaittoja ennaltaehkäisevä toiminta ei ole suunnitelmallista

13. Onko työpaikallanne arvioitu kuinka paljon alkoholihaitat vaikuttavat työntekijöiden työkykyyn, terveyteen, työyhteisön toimivuuteen ja sairauspoissaoloihin jne.?



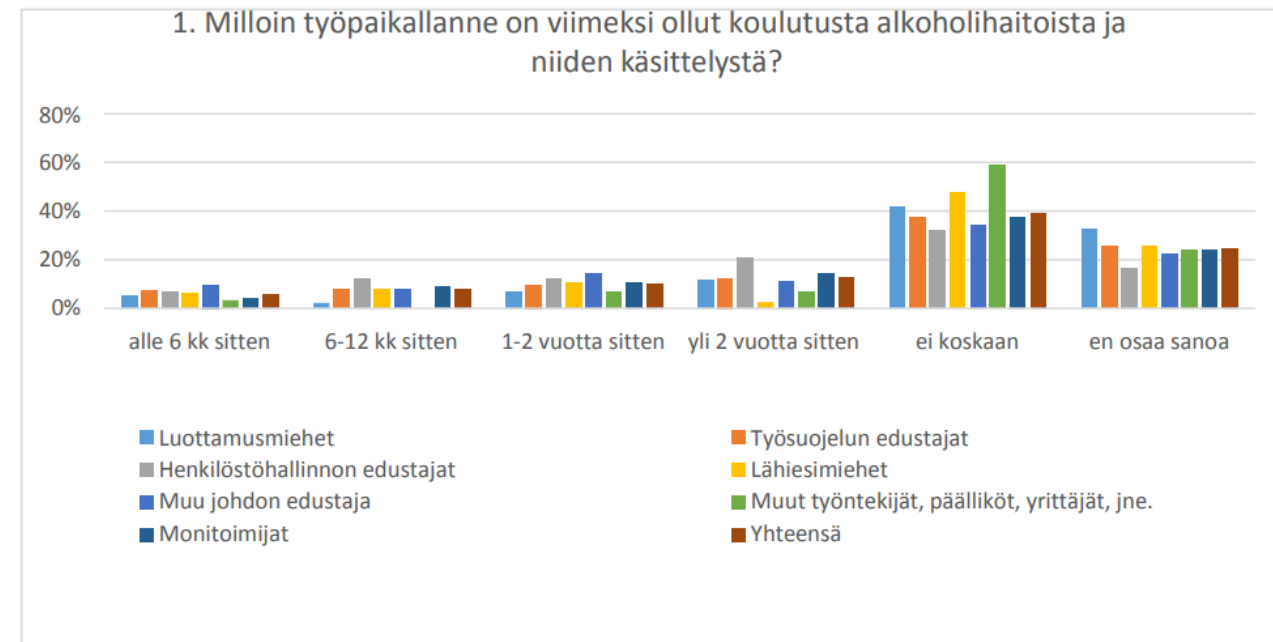
n=849, julkaistu 2016

https://a-klinikkasaatio.fi/sites/default/files/tyoelama_ja_alkoholin_haitatRaportti_a-klinikkasaatio.pdf

Haasteet joihin pitää tarttua

Mitä asioita työpaikkojen avainhenkilöt kokevat alkoholihaittojen ennaltaehkäisyä vaikeuttaviksi?

- Tietovajetta ”alkoholin merkityksestä työkyvyn, työssä jaksamisen ja työstä palautumisen näkökulmista” (yli puolet toivoo lisää tietoa)
- Tiedontarvetta ”alkoholinkäytöstä ja työturvallisuudesta” ja ”varhaisen tuen mallista” ja ”työterveyshuollon ja työpaikan yhteistyöstä (1/3)
- Työpaikalla ei ole ollut alkoholihaittoja ja niiden ennaltaehkäisyä koskevaa koulutusta (1/3)



n=849 (julkaistu 2016)

https://a-klinikkasaatio.fi/sites/default/files/tyoelama_ja_alkoholin_haitatRaportti_a-klinikkasaatio.pdf

Miten vähennän päihdehaittoja työpaikallani?

- Tehokkain tapa on ennaltaehkäistä päihdehaittojen syntymistä
 - Rakenna työpaikallasi avointa keskustelukulttuuria, jossa päihteistäkin voidaan keskustella osana työhyvinvointia.
 - Korosta paitsi yksilön, myös työyhteisön vastuuta: kyse on välittämisestä
 - Esimiesten ja luottamushenkilöiden rooli on keskeinen, sekä ylimmän johdon tuki tälle työlle.
- Sovi työpaikan käytännöistä: miten teillä otetaan päihteet puheeksi osana esimiestyön rutiineja.
 - Yksi hyvä lähestymistapa on ottaa päihteet puheeksi kehityskeskustelun yhteydessä.
 - Voit esimerkiksi tiedustella, miten työntekijä huolehtii työstä palautumisesta ja avata sitä kautta puhetta myös päihteiden käytöstä.



Ei pidä odottaa,
kunnes ongelmia
ilmenee.
Toimi ennakoivasti.



Miten vähennän päihdehaittoja työpaikallani?

- Opi tunnistamaan päihteistä johtuvia tilanteita tai käyttäytymistä
 - Nykyisin tyypillistä ei enää ole päihtyneenä töihin tuleminen
 - Seuraa poissaoloja, presenteismia, yhteistyön sujumista, ilmapiiriä jne.
 - Opi tunnistamaan, miten päihteiden liiakäyttäjä käyttäytyy
- Ota aina päihteet puheeksi, jos epäilet työntekijällä olevan riskikäyttöä, ja tarjoa tukea.
 - Anna tietoa, ohjaa työterveyteen ja informoi työterveyttä etukäteen asiasta
 - Tarjoa työntekijälle sähköisiä työkaluja, joilla hän voi itsenäisesti arvioida omaa päihteidenkäyttöään (esim. päihdelinkki.fi)
 - Muista että päihteidenkäyttöön liittyy usein häpeää, siksi arvostava kohtaaminen on tärkeää

”Presenteismi tarkoittaa sitä, että työntekijä tulee töihin sairaana tai muuten huonokuntoisena. Hän on paikalla (*present*), mutta ei täysipainoisesti läsnä. Termi on otettu käyttöön tutkittaessa työtehoon liittyviä ilmiöitä.”

Wikipedia

Miten vähennän päihdehaittoja työpaikallani?

- Jos työntekijällä havaitaan päihdeongelma, esimiehen tulee puuttua siihen heti ja ohjata työntekijä avun piiriin
 - Toimi työpaikan päihdeohjelman ohjeiden mukaisesti
 - Tiivis yhteistyö työterveyden kanssa
 - Välitä työntekijästä
 - Tue työntekijää työhönpaluuissa

Päihderiippuvuus on sairaus muiden joukossa, ja ansaitsee tulla hoidetuksi ilman häpeää. Kun työyhteisössä keskustellaan asioista avoimesti ja arkipäiväisesti, madalletaan myös kynnystä kohdata ongelmia, jos sellaisia ilmenee.



Kehitä työpaikkaasi

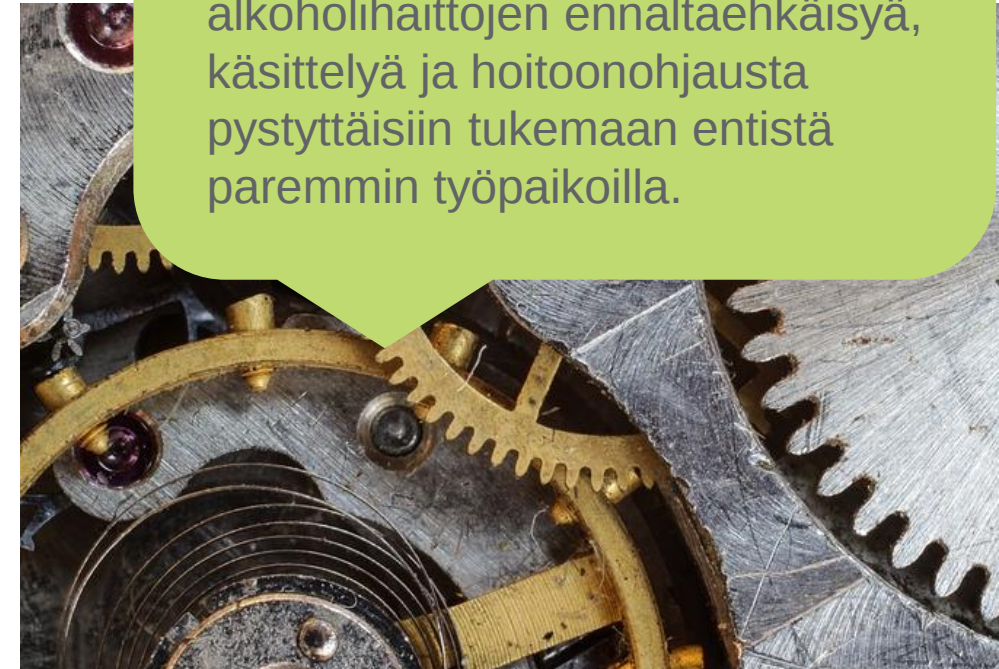
1. Työpaikoilla tulisi selvittää, mihin toimintakokonaisuuteen ja millä tavalla alkoholihaittojen ennaltaehkäisy voidaan integroida organisaatiossa.
2. Vastuuroolit olisi selkeytettävä sekä työpaikan sisällä että työntekijöiden ja työterveyshuollon välillä.
3. Koulutusta ja tiedotusta alkoholihaitoista ja niiden ennaltaehkäisystä tulisi lisätä työpaikoilla.

Lähde: Työelämä ja alkoholin haitat – Kyselytutkimus Päihdehaitat hallintaan -suositusten toteutumisesta työpaikoilla (Hanna Bennett, Pirkko Hakkarainen, Jouni Tourunen) A-klinikkasäätiön raporttisarja 64, 2016

<https://a-klinikkasaaatio.fi/julkaisut/3374>



A-klinikkasäätiö esittää kuusi tutkimukseen perustuvaa kehittämissuositusta, joiden avulla alkoholihaittojen ennaltaehkäisyä, käsittelyä ja hoitoonohjausta pystyttäisiin tukemaan entistä paremmin työpaikoilla.



Kehitä työpaikkaasi

4. Työpaikoilla tulisi lisätä tietoa ja osaamista erilaisista alkoholihaittoja ennaltaehkäisevistä välineistä ja menetelmistä niiden käytön edistämiseksi.
5. Työpaikat tarvitsevat tukea yhteisöllisyyden ja välittämisen kehittämiseen alkoholihaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi.
6. Alkoholihaittoja kohdattaessa ja ennaltaehkäisevässä työssä on tärkeää selvittää työntekijän kokonaistilanne ja huomioida sekä alkoholikulttuurin että muiden päihteiden käytön uudet haasteet.

Lähde: Työelämä ja alkoholin haitat – Kyselytutkimus Päihdehaitat hallintaan -suositusten toteutumisesta työpaikoilla (Hanna Bennett, Pirkko Hakkarainen, Jouni Tourunen) A-klinikkasäätiön raporttisarja 64, 2016

<https://a-klinikkasaaatio.fi/julkaisut/3374>



A-klinikkasäätiö esittää kuusi tutkimukseen perustuvaa kehittämis ehdotusta, joiden avulla alkoholihaittojen ennaltaehkäisyä, käsittelyä ja hoitoonohjausta pystyttäisiin tukemaan entistä paremmin työpaikoilla.

Kehitä osaamistasi työhyvinvoinnin lisäämiseksi

A-klinikkasäätiön tuottama Ota puheeksi päihteet työpaikalla -verkkokurssi on osa Selvästi hyvää työtä -vastuullisuus-ohjelmaa.

Ohjelman kumppanit:

Alko Oy

A-klinikkasäätiö sr

Ehyt ry

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

Työterveyslaitos

Työturvallisuuskeskus



Ota puheeksi päihteet työpaikalla

1. Johdanto

2. Työyhteisön päihdekulttuuri

3. Työ ja päihdehaittojen ehkäisy

4. Tunnistaminen ja tavoitteellisuus

5. Sähköiset oma-apuvälineet

6. Hoitoonohjaus

7. Päihdekuntoutujan tukeminen

8. Huumeet ja sekakäyttö työpaikalla

9. Vuoro- ja etätyöt

10. Ikä ja sukupuoli

11. Tentti: Minä osaan!

12. Päätösosio

Lisää hyvinvointia ja johtamisen laatua

- Verkkokurssin kohderyhmäksi on valittu työpaikkojen esimiehet, koska heillä on tärkeä rooli työntekijän ja työyhteisön tukena.
- Pääteemana on alkoholi, mukana myös huumeet ja sekakäyttö.
- Kurssin suorittaminen kestää muutaman tunnin, suosittelemme tekemään sen osissa.
- A-klinikkasäätiö on saanut verkkokursseistaan kansainvälistä tunnustusta (RARHA-validointi hyvänä käytäntönä/EU).



Ota puheeksi päihteet työpaikalla -verkkokurssi sisältää asiantuntijavideoita, tutkittua tietoa, höydyllisiä linkkejä, sähköisiä oma-apuvälineitä, muistilistoja, työyhteisöä osallistavia tehtäviä, osaamista osoittavan lopputentin ja kurssitodistuksen.

Miten verkkokurssi toteutetaan?

- Organisaatioyhteistyöhön perustuva toimintamalli työhyvinvoinnin edistämiseen.
- Koko esimiesportaan valmennus tuottaa parhaat tulokset.
- Organisaation yhteyshenkilö tilaa kurssin A-klinikkasäätiöstä, joka myöntää tunnukset.
- Verkkokurssi on ilmainen ja luottamuksellinen.



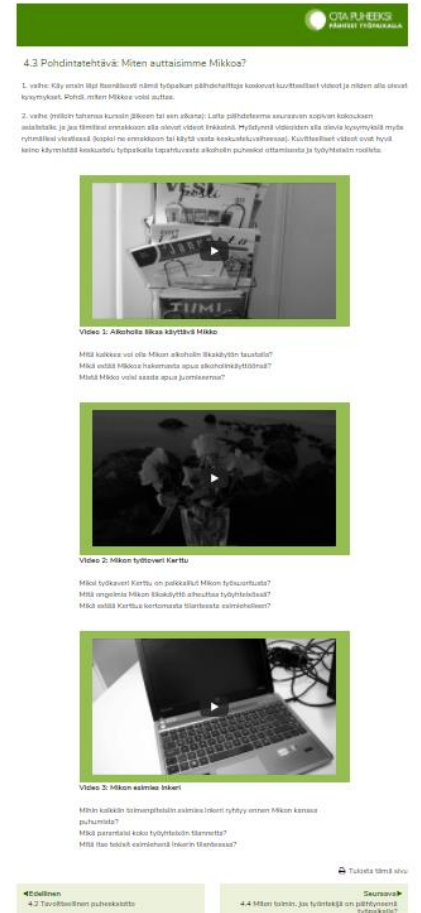
Verkkokurssia voi halutessaan ensin pilotoida pienemmällä kokoonpanolla.



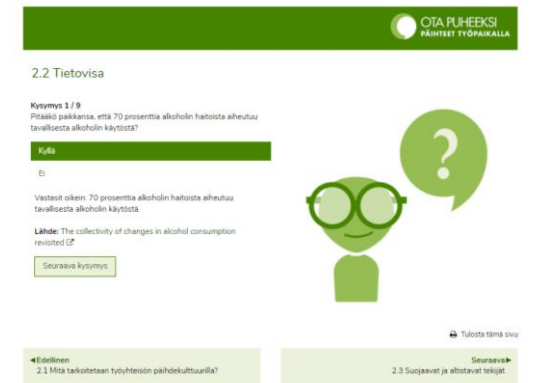
Työhyvinvointi kuuluu kaikille

Miten verkkokurssi toteutetaan?

- A-klinikkasäätiö kerää verkkokurssilaisilta tietoa, mutta raportoi siitä vain kyseiselle organisaatiolle ja anonyyminä datana.
- Soveltuu sekä isoille että pienille työpaikoille.
- Verkkokurssi julkaistiin toukokuussa 2018 ja sillä on jo satoja käyttäjiä.
- Päihdehaittojen ehkäisyssä ja vähentämisessä vaikuttavaa päihdetyötä tehdään yhteistyössä työpaikkojen, työterveyshuollon ja päihdetyön ammattilaisten kanssa.



Asiakkaiden
kokema hyöty
verkkokurssista on
asteikolla 1–5 tällä
hetkellä 4.4



otapuheeksi.fi

Organisaatioiden kannattaa integroida päihdehaittojen ehkäisy ja vähentäminen luontevaksi osaksi omaa toimintaa.

A-klinikkasäätiön puheeksioton verkkokurssit



Sote-ammattilaiset

Kurssi on suunnattu terveys- ja sosiaalialan ammattilaisille ja opiskelijoille sekä alkoholin riski- ja ongelmakäyttöä asiakastyössä kohtaaville. Tavoitteena on lisätä ammattilaisten puheeksioton osaamista.



Esimiehet

Kurssi on suunnattu työpaikkojen esimiehille oman henkilöstön johtamiseen päihdehaittojen ehkäisemiseksi ja vähentämiseksi työyhteisössä. Tavoitteena on edistää työhyvinvointia ja toiminnan kustannustehokkuutta.



OTA PUHEEKSI

PÄIHTEET TYÖPAIKALLA

A-klinikkasäätiön sähköiset palvelut tavoittavat joka kuukausi keskimäärin 321 000 yksilöityä kävijää. ainalähellä.fi



Kiitos ajastasi!
Annan mielelläni lisätietoja.

Pirkko Hakkarainen
verkkopalvelupäällikkö
A-klinikkasäätiö

pirkko.hakkarainen@a-klinikka.fi

GSM 050 5780 806
otapuheeksi.fi

