



# HUUGO-koulutus. Työelämä. Päihteet. Riippuvuudet.

**Huomaa ja auta ajoissa!**

**Timo Nerkko**, Ehyt ry  
KT Kuntatyöntantajat  
13.4.2021 webinaari



EHYT ry  
Ehkäisevän  
päihdetyön  
ammattilaiset  
palveluksessasi

## EHYT – Aikuistyö



# HUUGO

Tietoa, koulutusta ja työkaluja työpaikan päihdeongelmien kohtaamiseen



## ELOKOLO

Kansalaisten kohtaamispaikka



## PÄIHDEASIAMIES

Päihdeasiakkaiden edunvalvoja

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

# Tausta-ajatuksia.

- Miten **vaikutan roolissani** työpaikalla **asenteisiin** alkoholin kohtuukäytön puolesta?
- Avon ja luottamuksellinen **ilmapiiri** mahdollistaa **päihdeistä puhumisen**.
- Miten ilmaisen **huoleni** (kun tiedän, että on tarve)?
- Miten **päihdeohjelma** vaikuttaa työssäni toimintaani?
  - Kuinka hyvin tunnet kuntasi / kaupunkisi päihdeohjelman?

# Työhyvinvointi on keskustelua.

## Keskustelu 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
- työelämässä 15–20% miehistä ja 10–15% naisista ylittää korkean riskirajan
- 8,4 l / asukas / 10,0 l / 15+ (2019)
- **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



# Mitä hyvää alkoholista saat? Miksi käytän – jos käytän – alkoholia?

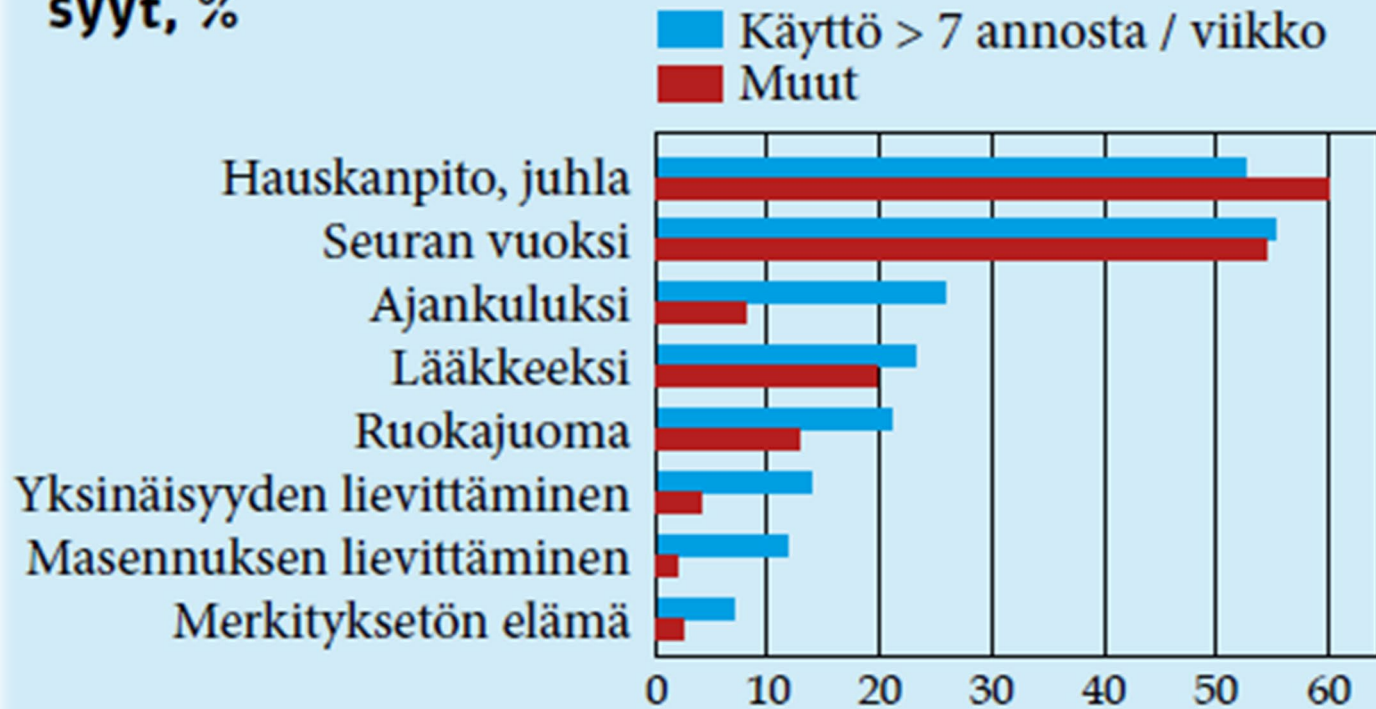
”Terve, ruskee ohranneste,  
terve, voima kuohuva!”  
Aleksis Kivi, Juomalaulu, 1866, näytelmästä  
Olviretki

# Kuinka selviän ja jaksan työssä?

- Miten käytän alkoholia?  
**Millainen alkoholin käyttö on minulle kohtuullista?**  
**Millainen päihdepuhe kannustaa?**  
**Kohtuus – riskijuominen – alkoholismi.**
- Savuton työpaikka.  
**Säännöt ohjaavat – kuinka toimin?**
- Riippuvuudet?  
**Miten tunnistan riippuvuuden?**  
**Toiminnalliset riippuvuudet?**

# Alkoholinkäytön syyt

## Alkoholinkäytön syyt, %

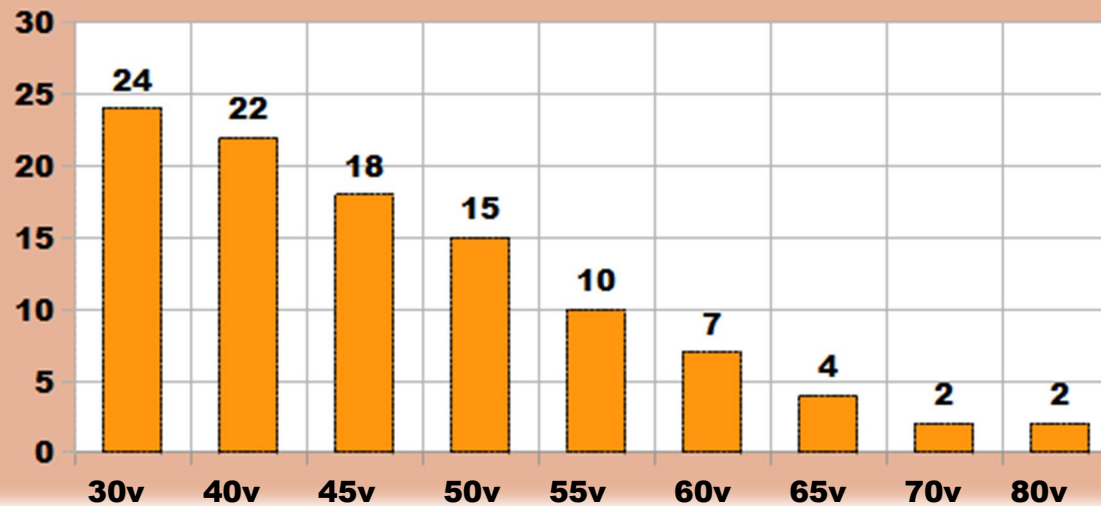


Lähde: Immonen et al.: Int. J. Geriatr. Psychiatry 2011



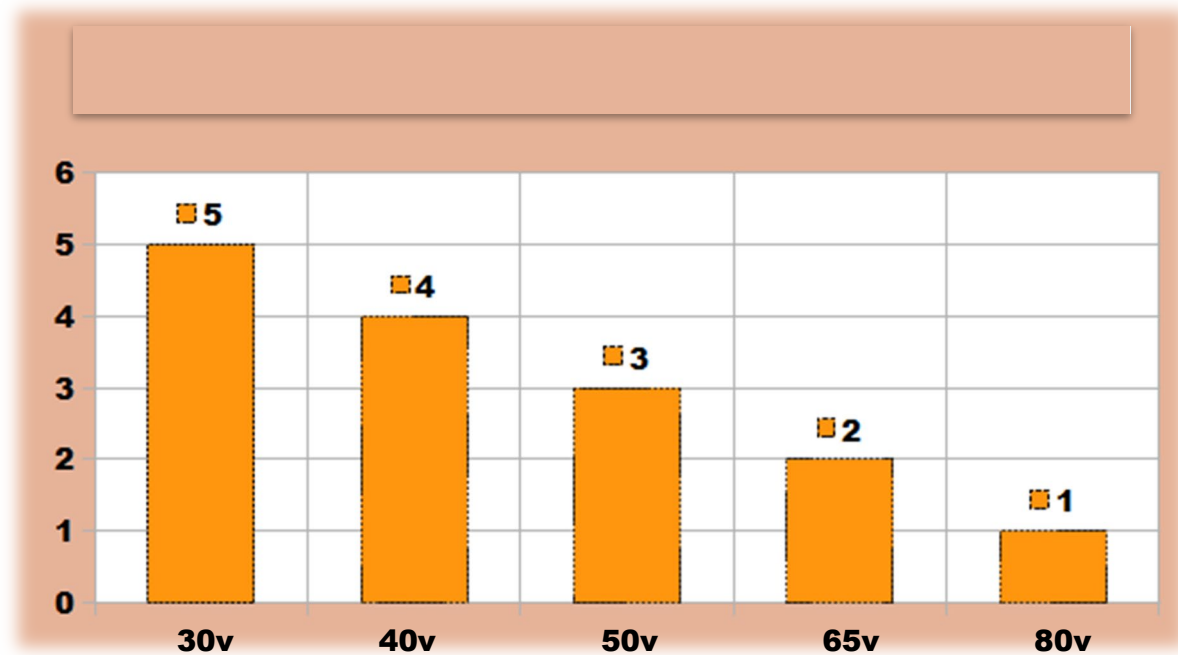
# Terveen aikuisen miehen viikoittainen alkoholin sietokyky

Lähde: Kuopion yliopisto 2013, Käypähoitosuositus 2015



# Terveen aikuisen naisen alkoholin kertakulutuksen sietokyky

Lähde: Kuopion yliopisto 2013, Käypähoitosuositus 2015



# Huumeet työelämässä

**Työelämässä huumeidenkäyttäjiä on vielä vähän**

- Viihdekäyttö – huumeiden pääosin vapaa-aikakäyttöä
- Huumeet laittomia – vaikea havaita
- Kannabisasenteet käyttöön & terveyteen lieventyneet  
**2016:** kannabiskäyttäjiä viikoittain n. 30.000 (jopa 50.000)  
**2020:** jätevesitutkimukset: mm. amfetamiinijäämiä  
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/jatevesitutkimus>

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

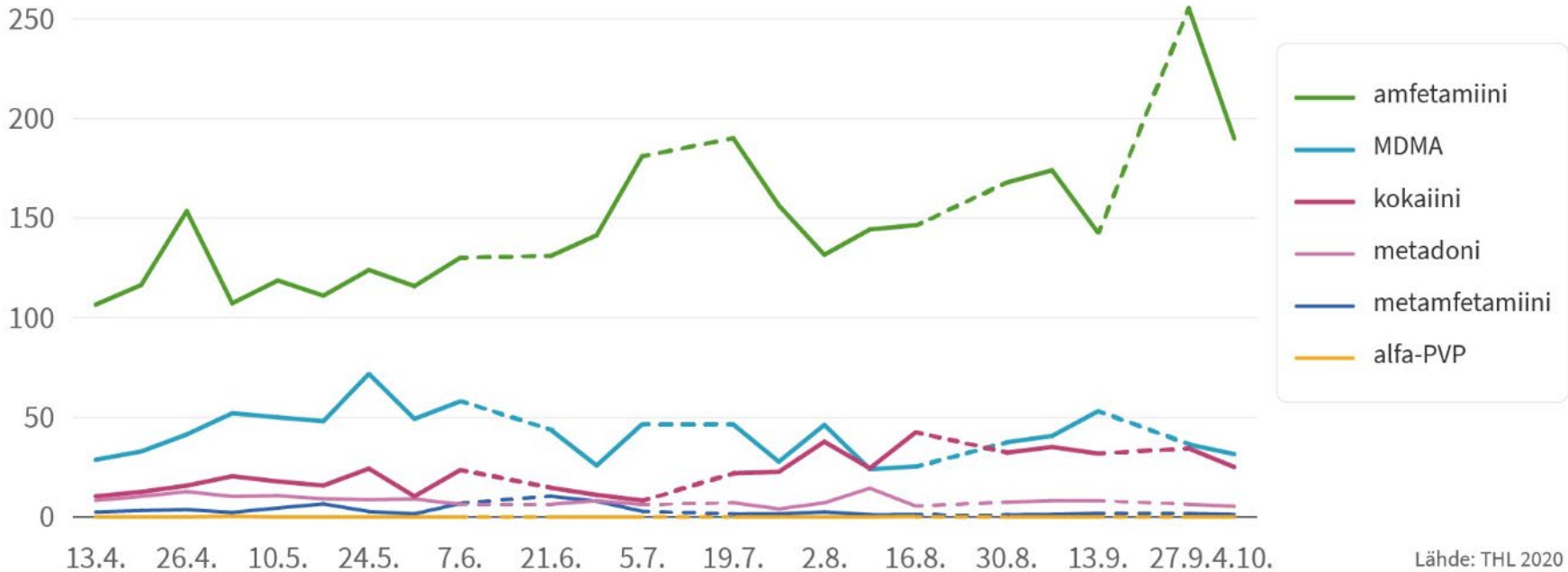
**Työelämän huumeetestaukset määritelty laissa (päihdeohjelma)**

# THL:n huumeiden viikkoseuranta Tampereen jätevesipuhdistamolta

## Huumeiden viikkoseuranta Tampereen jätevedenpuhdistamolla keväästä alkaen

thl

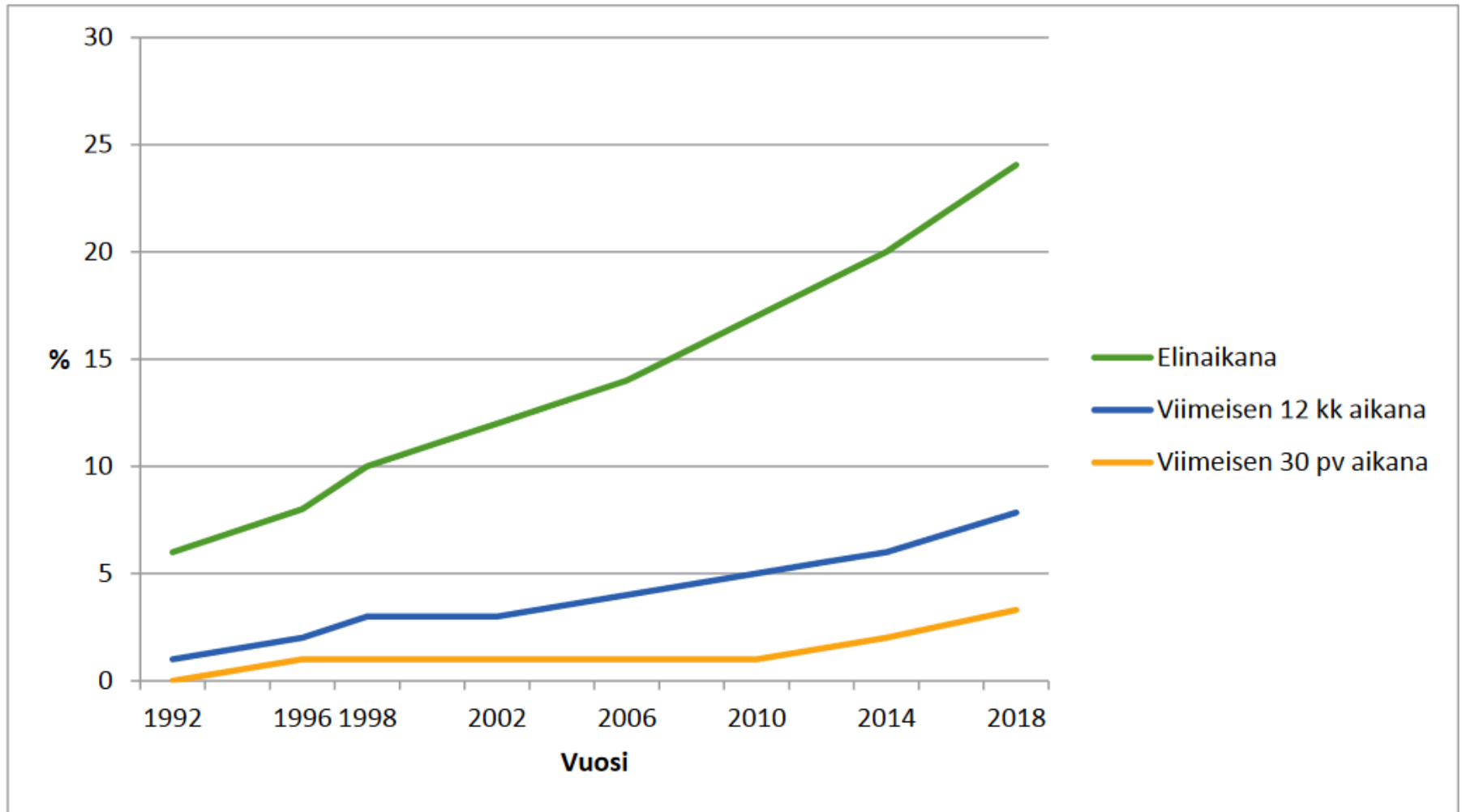
300 milligrammaa /  
1000 hlöä / päivä



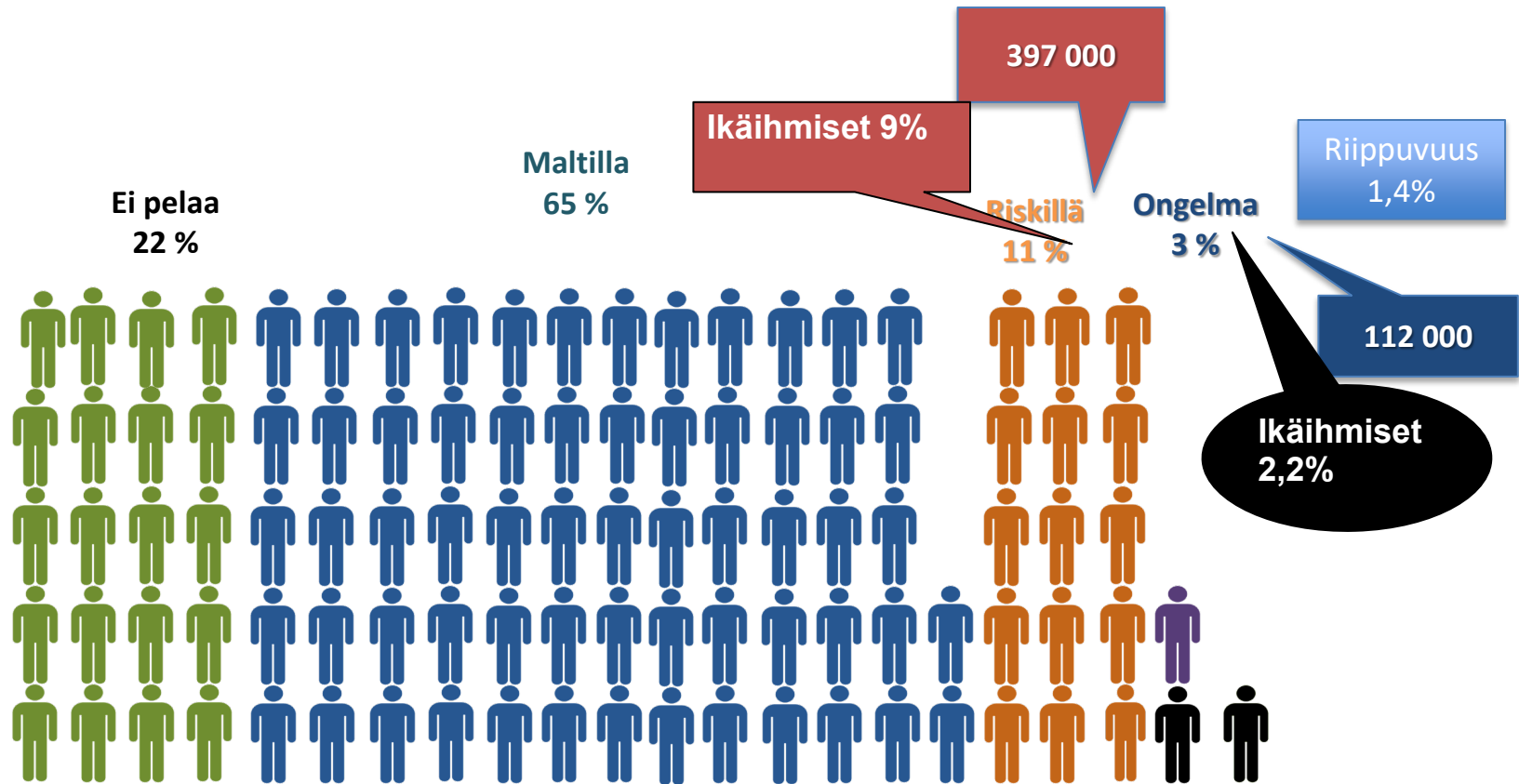
Lähde: THL 2020

## Kuvio: Jotain huumausainetta käyttäneistä 15-69-vuotiaissa 1992-2018

Kuvio 2. Jotain huumausainetta joskus elämän aikana, viimeisen 12 kuukauden aikana ja viimeisen 30 päivän aikana käyttäneiden osuudet suomalaisessa 15–69-vuotiaassa väestössä vuosina 1992–2018, %.

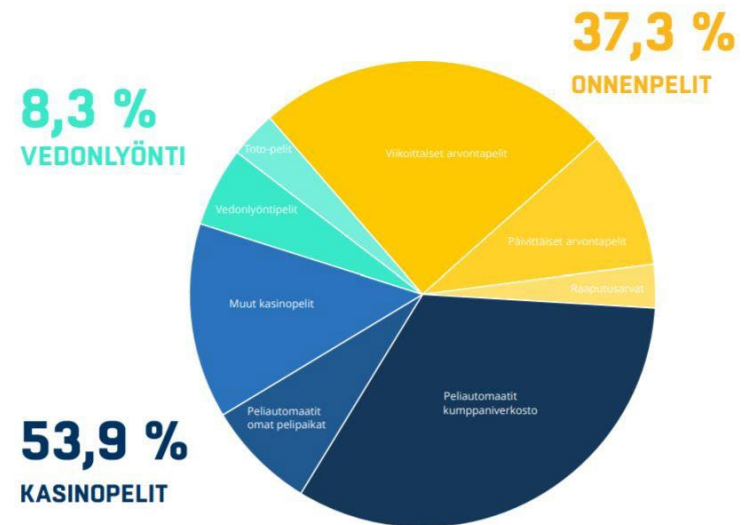


# Suomalaisten pelaaminen



# Työelämä ja rahapelit

- 1.2.2021 THL:n julkaisusarjassa ilmestyi *Työelämä pelissä* -tukiaineiston 2. korjattu painos.
- <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-620-6>



# Toiminnalliset riippuvuudet

**Some. Shoppailu. Seksi. Liikunta. Läheisriippuvuus.,**

- Millainen (tai mikä) riippuvuus on?
  - Pakonomainen tarve. Kiinnostus. Vieroitusoire. Peittely.
- Kuka kärsii minun riippuvuudestani?
  
- Addiktioyhteiskunta, 2013, Gaudeamus  
(toim. Tuukka Tammi ja Pauliina Raento)



# Etätyön vaikutus

## Etätyö – mikä on muuttunut?

### Kokemus stressistä

Lisääntynyt vai vähentynyt?

- Esimieskeskustelut – jaksaminen

Kuinka työn henkistä kuormitusta puretaan?

- Jokaisessa elämänvaiheessa tärkeää osata rentoutua työstä
- Alkoholi voi tarjota hetkellisesti hyvää

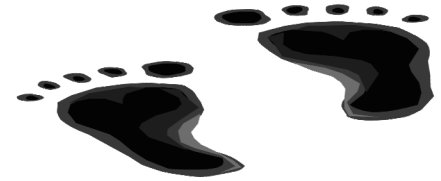
**Testaaminen** – puhallutus & huumausainetestit

- Kuka arvioi etätyössä?
- Puuttuminen ilman testaamista

# Puhumisen aloitus

## Lähde liikkeelle ajoissa.

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



## Valmistaudu etukäteen.

- Mihin haluat päästä puhumalla?

## Puhu työstä. Puheeksi ottaminen ei ole terapiaa.

## Ratkaisuja: syyllistäminen ei ole tarkoitus.

- Muista kuunnella ja sanoa täsmällisesti.

## Jatkosta sopiminen & sitoutuminen

- Työpaikan säännöt, keskustelun tulokset.
- Arvioi keskusteluasi.

# ”Ongelmien ja ristiriitojen vähättely”

Miten vaikutan työpaikalla **asenteisiin** alkoholin kohtuukäytön puolesta riskikulutuksen sijaan?

- Kysy kaikilta ja kuuntele.
- Jos päihteet nousevat esiin: kysy uudestaan!
- Haluatko puhua?

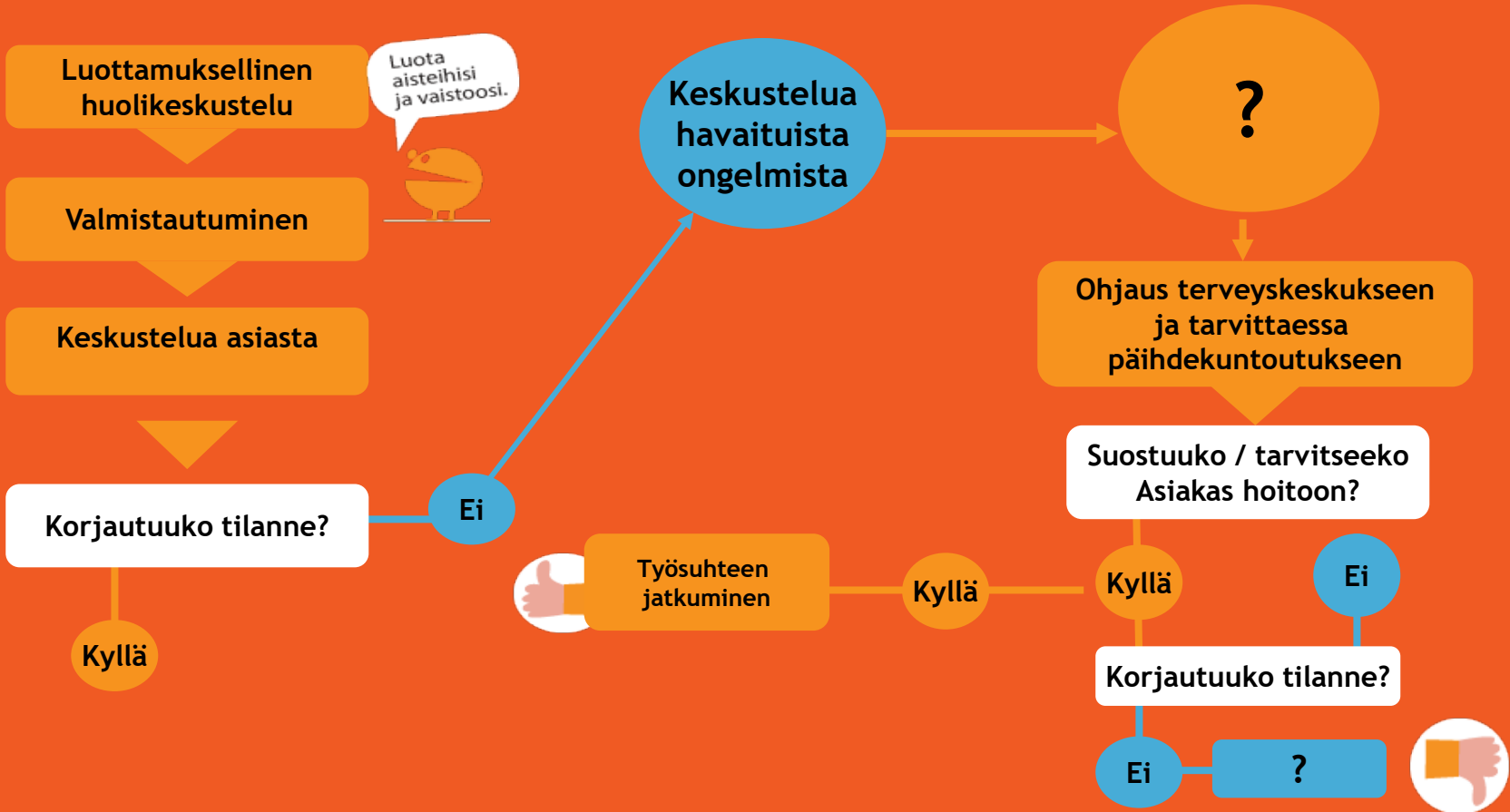
**Millainen on sinun työpaikkasi päihdekulttuuri?**

**Puhuminen on välittämistä**



**Päihdeongelma työyhteisössä  
ei ole yksityisasia.**

**Huolenaihe tai epäily**



# Päihdekäytön tunnistaminen

- **Yksilön kohtaaminen**  
Muuttunut käytös  
Työnlaatu ja aikataulutus
- **Alkoholi**
- **Laittomat päihteet** mm. kannabis
- **Lääkkeet** päihteenä
- Muut riippuvuutta aiheuttavat tekijät

**Kuinka tunnistan päihteiden väärinkäytön?**

# Työpaikan päihdetyö

## Mitä se on?

Tunnistamista, puhetta, päihdeohjelmaa, huolta, iloa, tekoja, ...

## Keskustelua, pohdittavaa:

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

[http://www.huugo.fi/wp-content/uploads/2019/07/Numerot\\_puhuvat\\_raportti\\_verkkoon.pdf](http://www.huugo.fi/wp-content/uploads/2019/07/Numerot_puhuvat_raportti_verkkoon.pdf)

# Päihdehaitat hallintaan!

**Työmarkkinakeskusjärjestöt** (Akava, EK, KiT, KT, SAK, STTK & VTML)  
julkaisivat 4.6.2015 työelämän päihdeasioiden suositukset

<http://www.huugo.fi/wp-content/uploads/2019/04/Hoitoonohjaussuositus-p-2.pdf>

## **Ennaltaehkäisevä toiminta**

- tiedotus ja koulutus, työyhteisö, työterveyshuolto

## **Päihdeasioiden käsittely**

- tilanne: tunnistaminen, puuttuminen
- esimiehen ja työkavereiden roolit ja tehtävät
- työterveyshuollon rooli ja tehtävät
- yhteistoiminta

## **Hoitoonohjaus**

- hakeutuminen & hoidon toteutus  
=> työhön palaaminen



# Miten otan haitan puheeksi? Kunnan päihdeohjelma arjessa

## Ennaltaehkäisy – puuttuminen – ongelmanratkaisu

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

# Päihteet työyhteisössä

## – mitä voin tehdä

- Lähde liikkeelle ajoissa: kysy, kun huomaat.
- Puhu!
- Kehu ammattitaitoa, koska osaamista on, vaikka olisi häiriöitä.
- Et voi toisen puolesta tehdä muutosta.
- Mitkä 2-3 toimenpidettä työyhteisö voi tehdä 2021/2022?
- Mahdollistanko työkaverini päihdeongelman?**

# Välineitä tekoihin työpaikalla

- ”Miten menee?”-kahvipöytäkeskustelut eli huolipuhe
- AUDIT-testi
- Tilannearvio – tapahtumat, puhuminen esillä
- ”Kerhotoiminta” – liikuntaa, kalastusta, teatteria, ...
- Ottomitta-sovellus



# Voimavarojen kasvattamien

## 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](mailto:timo.nerkko@ehyt.fi)

050 570 7825

[www.huugo.fi](http://www.huugo.fi)