

**Outi Hedemäki
Marja Hautaluoma**

Lupa puhua päihteistä - yhteisövalmennusta työpajoilla



Valtakunnallinen työpajayhdistys ry 2010

Sisällysluettelo:

Johdanto

1. Keskeisiä käsitteitä	3
Työpajatoiminta	3
Työ- ja yksilövalmennus	3
Yhteisövalmennus	4
Yhteisöllisyys	5
Ehkäisevä päihdetyö	5
Päihteet	8
Päihdeohjelma	8
2. Miksi Yhteisövalmennus?	10
2.1. Miten päihdeohjelma tukee työpajan perustehtävää	10
2.2. Miten päihdeohjelma tukee valmentajia	11
2.3. Miten päihdeohjelma tukee valmentautujia	12
3. Yhteisövalmennus- prosessikuvaus	14
3.1. Ennakkotapaaminen	15
Sopimukset ja tavoitteet	
3.2. Ensimmäinen tapaaminen	16
Yhteisöllisen työskentelyn käynnistäminen	
3.3. Toinen tapaaminen	18
Riippuvuus ilmiönä	
3.4. Kolmas tapaaminen	23
Päihdeohjelman laatiminen	
3.5. Neljäs tapaaminen	25
Työpajojen perustehtävä ja ehkäisevä päihdetyö	
3.6. Verkostotapaaminen	28
Yhteistyöllä tuloksia	

4. Harjoitteet yhteisövalmennuksen toteuttamiseen	30
4.1. Ensimmäisen tapaamisen harjoitteet	30
4.1.1. Työpajayhteisön esittäytyminen	30
4.1.2. Yhteisen kielen luominen	32
4.1.3. Alueellinen päihdekulttuuri	33
4.1.4. Päihteidenkäytön funktiot	34
4.2. Toisen tapaamisen harjoitteet	39
4.2.1. Mistä voi tulla riippuvaiseksi?	39
4.2.2. Päihteiden riskikäytön tunnistaminen	40
4.3. Kolmannen tapaamisen harjoitteet	41
4.3.1. Miten päihteet / päihteiden riskikäyttö näkyy työpajalla?	41
4.3.2. Miten työpaja voi tukea jäseniään päihteiden käytön eri tasoilla	42
4.3.3. Yhteisen toimintamallin luominen	47
4.4. Neljännen tapaamisen harjoitteet	55
4.4.1. Perustehtävä näkyväksi asiakasprosessin kuvaamisella	55
4.4.2. Työpajan ehkäisevä päihdetyö	56
4.4.3. Alueellinen ehkäisevän päihdetyön kenttä	56
4.4.4. Suhde päihteisiin rakentuu monista tekijöistä	57
4.4.5. Ota päihteet puheeksi	58
4.5. Verkostotapaaminen harjoitteet	59
4.5.1. Asiakaslähtöinen verkoston toimintakartta	59
5. Hyödyllistä tietoa keskustelun pohjaksi	60
5.1. Perustietoa päihteistä	60
5.2. Riippuvuus ilmiönä	67
5.3. Motivoiva haastattelu	68

Liite 1

Lähdeluettelo

Johdanto

Päihdekulttuurin ja työelämään välinen suhde on vastavuoroinen: heijastumia on sekä päihdekulttuurista työelämään, että päinvastoin. Päihteiden ja erityisesti alkoholin suurkulutus vapaa- ajalla ei voi olla heijastumatta työelämään ja siten myös työpajoille, vaikka asenteet päihteiden käyttöön työn ohella ovat tiukentuneet. Alkoholin riskikäyttäjiä työelämässä olevista miehistä on erään arvioin mukaan jopa 15- 20 % ja naisista 10- 15 %, monet heistä tietämättään. Päihteidenkäyttöön on monia syitä. Työelämän ja työn luonteen muutoksilla on mitä ilmeisimmin yhteyttä päihteiden väärinkäyttöön. Päihteistä haetaan lievitystä henkisesti kuluttavan työn aiheuttamaan kuormitukseen, riittämättömyyden ja ahdistuksen tunteisiin. (Hämäläinen, Juha. Päihdekulttuurin heijastumia työelämään. Luento Valtakunnallisilla päihdepäivillä Kuopiossa 2008)

Päihdeasioita pidetään perinteisesti yksityisasiaina eikä päihteiden riskikäytöstä ole tapana puhua. Päihteiden riskikäytön tunnistaminen ja asian puheeksi otto koetaan usein hankalaksi, ei ainoastaan työpaikoilla vaan perhe- ja ystäväpiireissäkkin. Asiallinen tieto päihdeilmiöstä voi madaltaa puheeksi oton kynnyksiä, mutta lupa puhua päihteistä esimerkiksi työpajayhteisössä syntyy vain yhdessä puhumalla. Jotta työpajayhteisössä syntyisi avoin vuorovaikutuskulttuuri, sen eteen täytyy tehdä töitä. On luotava puitteet, jotka mahdollistavat yhteisen keskustelun perustehtävästä, työstä ja keskinäisistä suhteista. Mahdollisuus voi löytyä yhteisövalmennuksesta. Yhteisövalmennus nostaa päihdekysymykset koko yhteisön käsiteltäväksi sillä yhteisövalmennuksen lähestymistapa on sosiaalipedagoginen ja yhteisövalmentajan rooli on toimia työpajayhteisössä ajatusten ja keskustelujen virittäjänä.

Vuonna 2002 Sosiaali- ja terveysministeriö ja opetusministeriö käynnistivät hankkeen yhdessä Valtakunnallisen työpajayhdistys ry:n kanssa, jonka tehtävänä oli kehittää valtioneuvoston huume politiikasta antaman periaatepäätöksen mukaisesti ehkäisevää huumetyötä nuorten työpajojen ja kuntien kanssa. Hankkeessa toteutettiin yhteisövalmentajakoulutus, johon valikoitui 16 työpajatoiminnan ammattilaista eri puolilta maata hakemuksien perusteella. Yhteisövalmennusten toteuttaminen työpajakentällä käynnistyi vuonna 2004 ja on vakiinnuttanut paikkansa Valtakunnallisen Työpajayhdistyksen koulutustoiminnassa.

Yhteisövalmennuksen opas on syntynyt hyväksi havaittujen kokemusten kautta ja on muotoutunut nykyiseen malliinsa kuuden toteuttamisvuoden aikana. Oppaassa kuvattu yhteisövalmennusprosessi kuvaa kirjoittajien tapaa lähestyä työpajojen päihdekysymyksiä. Opas antaa käytännönläheisen ja selkeän työväliseen työpajojen ehkäisevään päihdetyöhön sekä työpajan päihdeohjelman laatimiseen. Työväline on siirrettävissä myös lähes mihin tahansa toimintaympäristöön ja lähes minkä tahansa yhteisössä puhuttavan tilanteen yhteisölliseen käsittelyyn. Kuilu teorian ja käytännön välillä voi olla suuri ja siksi oppaassa on myös harjoitteita yhteisövalmennusprosessin toteuttamisen tueksi.

Kirjan syntymiseen ovat vaikuttaneet useat kollegat Valtakunnallisessa työpajayhdistyksessä. Kiitokset heille. Erityisesti haluan kiittää Mari Ahonen-Walkeria tuesta ja sinnikkydestä.

Rovaniemellä 15.2.2010

Outi Hedemäki

1. Keskeisiä käsitteitä

Työpajatoiminta sekä päihdetyö sisältävät runsaasti moniselitteisiä käsitteitä, joita on syytä avata.

Työpajatoiminta

Työpajatoiminta käynnistyi 1980-luvulla ja sen uutuusarvona oli perinteisen nuorisotyön ja työhallinnon toimenpiteiden yhdistäminen. Kolmen vuosikymmenen aikana työpajatoiminta on laajentunut lähes maankattavaksi, asiakaskunta monipuolistunut ja toiminta ammatillistunut. Tuotantoon perustunut työllistämistoiminta on kehittynyt valmennus- ja kuntoutuspalveluiksi, jotka edellyttävät työpajoilta vahvaa ammatillista osaamista sekä monialaista verkostotyötä. Työpajat sijoittuvat julkisen palvelun sektorissa koulutuksen, työelämän, sosiaalipalveluiden ja terveydenhuollon välimaastoon.

Työpaja on sekä fyysinen toimintaympäristö että moniammatillinen metodi, jonka avulla pyritään vaikuttamaan yksilön työmarkkina- ja koulutusaseman paranemiseen. Työpaja on yhteisö, jossa työnteon ja siihen liittyvän valmennuksen avulla tuetaan yksilön kykyä ja valmiuksia hakeutua koulutukseen tai työhön sekä parantamaan arjenhallintataitojaan. Työ- ja yksilövalmennuksen ohella useat pajat tarjoavat myös kuntoutuspalveluja sekä työ- ja toimintakyvyn arviointiin liittyviä palveluja. Työpajamethodi perustuu tekemällä oppimiseen ja voi tarjota vaihtoehdoisen väylän koulutukseen. Työpajoilla on vuosittain hieman vajaa 15 000 valmentautujaa, joista lähes 60 % on alle 29-vuotiaita (Häggman Erik. Työpajatoiminta 2008 Länsi-Suomessa ja valtakunnallisesti. Luento Länsi-Suomen pajapäivillä Tampereella 9.6.2009).

Lisätietoa:

www.tpy.fi

www.tyopajatieto.fi

Työ- ja yksilövalmennus

Työpajojen menetelmiksi ovat työn tekemisen ohella vakiintuneet työ- ja yksilövalmennus. Työvalmennuksella tarkoitetaan päivittäisen tuen antamista töiden ja taitojen opettelussa, yhteistoimintaa muiden valmentautujien kanssa sekä mm. säännöllisyyden, huolellisuuden ja siisteyden opettelua. Työn avulla toteutettavan valmennuksen tavoitteena on edistää valmentautujan työkykyä ja tukea ammatillista kehittymistä, sekä selkiyttää valmentautujan suunnitelmia ja tavoitteita koulutukseen ja työelämään siirtymisessä. Työvalmennus perustuu tekemällä oppimiseen, ja tarjoaa teoriaopinnoille vaihtoehdoisen tavan kehittää ammattitaitoa.

Yksilövalmennuksen avulla puolestaan tuetaan valmentautujan toimintakyvyn vahvistamista ja arjenhallinnan parantamista, koulutus- ja työuran suunnittelussa sekä motivoidaan häntä ottamaan vastuuta omasta elämästään. Yksilövalmennus perustuu pitkälti vuorovaikutukseen sekä palveluohjaukseen. Yksilövalmennuksen tavoitteena on valmentautujan kokonaisvaltainen auttaminen, ja sitä tehdään yhdessä sosiaali-, terveys-, koulutus-, työllisyys-, ja muiden alan asiantuntijoiden kanssa.

Lisätietoa:

www.tpy.fi

www.tyopajatieto.fi

Pekkala, T. 2007. Yksilö- ja työvalmennuksen perusteet

Yhteisövalmennus

Yhteisövalmennus on työskentelymalli, jossa yhteisövalmentajan tuella työpajalle rakennetaan päihdeohjelma, konkreettiset päihdepelisäännöt. Yhteisövalmennuksen tarkoituksena on pohtia yhdessä päihdeiden vaikutusta työhön ja arjenhallintaan. Yhteisövalmennusprosessi perustuu koko työpajayhteisön keskinäiseen vuorovaikutukseen. Valmennuksessa on kaikilla osallistujilla mahdollisuus omien arvojen ja asenteiden tutkiskeluun. Nostamalla päihdekysymykset yhteisön pohdittavaksi ja ratkaistavaksi, annetaan yhteisön jäsenille vastuuta ja päätösvaltaa, joka tukee sitoutumista syntyvää yhteiseen päihdeohjelmaan. Lisäksi yhteisövalmennusprosessi on hyvä työväline yhteisöllisyyden ja osallisuuden edistämiseen.

Yhteisövalmennuksen teoreettinen viitekehys löytyy sosiaalipedagogisesta ajattelusta. Sosiaalipedagogiikalla tarkoitetaan sekä aatesuuntaa että toimintatapaa, joiden tavoitteena on vahvistaa yksilöä oman elämänsä asiantuntijana, aktivoida yksilön vuorovaikutus- ja elämänhallintataitoja ja rohkaista toimimaan yhteisen hyvän saavuttamiseksi huomioimalla muut yhteisön jäsenet. Sosiaalipedagoginen viitekehys on soveltavaa ja käytännönläheistä. Yhteisövalmentajan tehtävänä on antaa tilaa yhteisölle keskinäiseen vuorovaikutukseen ja päihdeilmiön tarkasteluun.

Lisätietoa:

www.tpy.fi

Yhteisöllisyys

Sosiaalipedagoginen ajattelu korostaa yhteisöllisyyttä ja ihmisten keskeistä vuorovaikutusta. Keskeisenä tavoitteena on saattaa yhteisön jäsenet kasvamaan yhteisvastuuseen ja yhteistoimintaan (Hämäläinen 1997). Koko yhteisö, kaikki sen jäsenet osallistuvat yhteisövalmennuksessa tutkimaan päihdeilmiötä yhteisön jäseniä kunnioittaen ja tasa-arvoisesti. Yhteisöllisyys ei toteudu, jos yhteisö sulkee yhdenkin jäsenensä ulkopuolelle. Erilaisuuden ja omasta näkemyksestä poikkeavien mielipiteiden hyväksyminen on haaste, koska uusi ja erilainen lähestymistapa tuttuun asiaan herättää usein pelkoa, epäluuloisuutta ja epävarmuutta. Erilaisuuden ja toisenlaisten näkemysten hyväksyntä syntyy yhdessä puhumisen kautta. Erilaisuuden hyväksyntä onkin yhteisöllisyyden perusta.

Myös työelämässä korostetaan enenevässä määrin yhteisöllisyyttä. Työelämässä yhteisöllisyys tukee terveyttä, hyvinvointia, oppimista ja tuloksellisuutta. Usein käytetty Oppiva organisaatio käsite liittyy läheisesti yhteisöllisyyteen. Oppivan organisaation edellytys on positiivinen yhteisöllisyys. Oppiva organisaatio osaa käyttää kaikkien yksilöiden ja ryhmien oppimiskykyä yhteisten tavoitteiden saavuttamiseksi ja kykenee luomaan jatkuvaan oppimiseen ja kehittämiseen kannustavaa ilmapiiriä. Oppimisen edellytyksenä on aktiivinen vuorovaikutus. (Manka 2007)

Lisätietoa:

Manka, Kaikkonen ja Nuutinen, 2007. Hyvinvointia työyhteisöön.
Hämäläinen ja Kurki, 1997. Sosiaalipedagogiikka.

Ehkäisevä päihdetyö

Ehkäisevä päihdetyö on laaja-alaista ja poikkihallinnollista yhteistyötä. Tavoitteet määritellään Ehkäisevän päihdetyön laatukriteerien mukaan. Keskeisenä tavoitteena on edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia edistämällä päihdeettömiä elämäntapoja, ehkäisemällä ja vähentämällä päihdehaittoja, lisäämällä ymmärrystä päihdeilmiöstä ja tietoa sen hallinnasta sekä toteuttamalla ja edistämällä perus- ja ihmisoikeuksien toteutumista päihteisiin liittyvissä kysymyksissä (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:17). Suuri osa ehkäisevästä päihdetyöstä on terveyskasvatusta, vaikka ihmiset eivät usein muuta päihdekäyttäytymistään pelkästään rationaalisista syistä.

Ehkäisevän päihdetyö perustuu kansainvälisille sopimuksille. Kansallisella tasolla ehkäisevää päihdetyötä ohjaa poliittinen päätöksenteko. Strategisesta suunnittelusta ja ohjauksesta vastaavat ministeriöt ja tiedonvälityksestä ja ohjauksesta vastaavat tutkimus- ja kehittämislaitokset. Ehkäisevän päihdetyön valvonta, koordinointi, tutkimus- ja kehittämistyö ovat valtakunnallisten järjestöjen vastuualuetta. Läänintasolla ehkäisevän päihdetyön ohjauksesta ja koordinoinnista vastaa Läänin päihdetyöryhmä, jossa nimetty läänin ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö. Kuntatason poliittinen päätöksenteko, seuranta ja kehittämisaloitteet perustavat Raittiustyölakiin (19.11.1982/828). Kunnan ehkäisevän päihdetyön yhdyshenkilö koordinoi ehkäisevän päihdetyön kehittämis-, tutkimus- ja koulutustoimintaa sekä käytännön työtä ja toimijoita. Ehkäisevä päihdetyö tarkoittaa jokaisen yksilön henkilökohtaista päätöksentekoa ja päihdekäyttäytymistä.

Tämä opas pyrkii nostamaan esiin näkökulman, jonka mukaan päihdeiden käytöstä johtuvien riskien, haittojen ja ongelmien ehkäisy ei kuulu vain erityisammattilaisille vaan myös työpajoille. Sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa kolmannen sektorin eli kansalaisjärjestösektorin rooli on taloudellisesti, yhteiskunnallisesti ja inhimillisesti merkittävä.

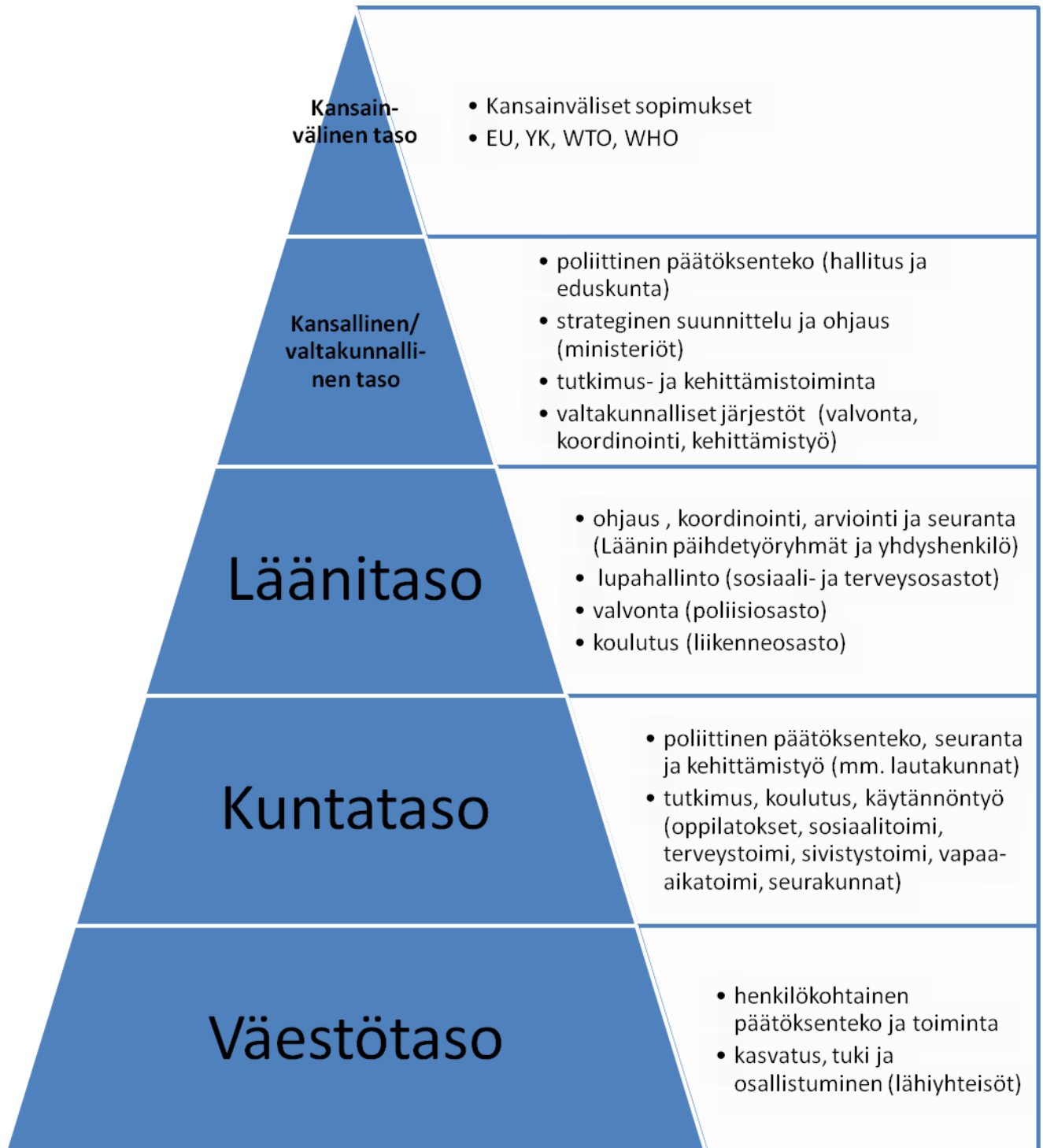
Lisätietoa:

www.alkoholiohjelma.fi

www.thl.fi/neuvoa-antavat (€Matti)

Päihdetyötä ohjaavat lait ja valtakunnalliset ohjelmat löytyvät koosteena osoitteesta

<http://neuvoa-antavat.stakes.fi/FI/index.htm>.



Mukaillen: Ehkäisevän päihdetyön toimijat ja toimintakenttä - Neuvoa antavat/ Terveystoimintat ja hyvinvoinnin laitokset

Päihteet

Päihteillä tarkoitetaan kaikkia niitä kemiallisia aineita, yhdisteitä tai luonnontuotteita, joita käytetään päihtymis-, piristymis- tai huumaustarkoituksessa. Päihteitä, joiden käyttöön ehkäisevällä päihdetyöllä pyritään vaikuttamaan, ovat alkoholi, huumausaineet ja tupakka. Myös lääkkeet, liuottimet ja muut aineet luokitellaan päihteiksi silloin kun niitä käytetään päihtymystarkoituksessa.

Lisätietoa:

www.neuvoa-antavat.stakse.fi

www.thl.fi

www.paihdelinkki.fi

Päihdeohjelma

Työyhteisöjen päihdetyössä on viime vuosina kiinnitetty erityistä huomiota päihdehaittojen ennaltaehkäisyyn hoitonohjauksen ohella. Työpaikan päihdeohjelma on yksi parhaista varhaisen puuttumisen ja ehkäisevän päihdetyön työkaluista työelämässä. Se on lakisääteinen (Työterveyshuoltolaki) niillä työpaikoilla, joilla toteutetaan huumetestauksia (Laki yksityisyyden suojasta työelämässä).

Esimerkki päihdeohjelman sisällöstä:

- Päihdeohjelman tarkoitus:
Päihdeohjelma on osa työpaikan työkykyä ylläpitävää toimintaa, jonka tarkoituksena on edistää terveyttä ja työkykyä erityisesti vaikuttamalla päihteiden käyttöön liittyviin elintapoihin.
- Päihdeohjelman tavoitteet:
Päihdeohjelman päämääränä on päihteetön työelämä. Työyhteisön päihdetyö painottuu ennaltaehkäisevään toimintaan ja siinä korostuu kyky puuttua päihdehaittoihin riittävän aikaisessa vaiheessa
- Soveltamisalue ja vastuut:

Päihdeohjelma koskee ja velvoittaa kaikkia työyhteisön jäseniä. Jokainen työntekijä vastuullinen omasta toiminnastaan, myös toiminnastaan muita kohtaan. Työnantaja on vastuullinen tukija.

- Koulutus, perehdyttäminen:

Päihdeohjelmassa voidaan edellyttää koulutuksen järjestämistä henkilökunnalle päihdehaittojen tunnistamiseen ja päihdeasioiden käsittelyyn. Päihdeohjelma on osa työpaikan perehdyttämisohjelmaa.

- Seuranta

Työpaikoilla nimetään päihdeasioiden yhdyshenkilöt, jotka vastaavat päihdeohjelman päivittämisestä yhdessä työnantajan ja yhteistyöverkoston (mm. työterveyshuolto) kanssa.

Lisätietoa:

www.tyoturva.fi

www.ttl.fi/astep

www.huugo.fi

www.ttk.fi/files/378/suositus_paihdeasioiden_kasittelysta.pddf

2. Miksi Yhteisövalmennus?

Ulkoapäin tarkasteltuna moni työpajayhteisö vaikuttaa hyvin yhtenäiseltä näkemyksiltään, mutta pahimmillaan työpajoilla on joukko valmentajia ja valmentautujia vailla yhteistä näkemystä juuri päihdekysymyksiin. Yhdessä laadittu päihdeohjelma vahvistaa yhteisöllisyyttä ja osaltaan lisää valmiuksia päihteidenkäytön puheeksiottoon ja tukee omaehtoista hoitoon hakeutumista. (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:17).

Yhteisövalmennus perustuu koko työpajayhteisön keskinäiseen vuorovaikutukseen. Mahdollisuus keskustella ryhmässä ja työskennellä ryhmän jäsenenä voi auttaa ryhmätyötaitojen oppimisen lisäksi tulemaan tietoisemmaksi itsestään, omista tavoistaan toimia ryhmässä, ajatella, olla vuorovaikutuksessa ja toimia. Yhdessä laadittu päihdeohjelma vahvistaa työpajayhteisöä kaikilla osa-alueilla: työpajaa perustehtävän toteuttamisessa, valmennushenkilöstöä arjen työskentelyssä ja valmentautujia oman elämänsä parhaina asiantuntijoina.

2.1. Miten päihdeohjelma tukee pajan perustehtävää

Työpajojen perustehtävä on tukea vaikeassa työmarkkina-asemassa olevia ihmisiä vahvistamaan työ- ja toimintakykyään. Työ- ja toimintakykyyn ei löydy yksiselitteistä määritelmää vaan sitä arvioidaan monella tasolla. Runsaan päihteiden käytön tiedetään alentavan yksilön työ- ja toimintakykyä. Päihteiden käyttö ja mahdollisesti kehittyvä päihderiippuvuus on yksi vakavimpia uhkatekijöitä valmentautujien työ- ja toimintakyvylle sekä elämänhallinnalle. Erityisesti alkoholin käyttö vapaa-ajalla on kasvanut reippaasti ja se näkyy työpajoilla esimerkiksi sairauspoissaolojen kasvuna.

Työpajojen ehkäisevää päihdetyötä ohjaavat monet lait, sopimukset ja suositukset esimerkiksi laki yksityisyyden suojasta työelämässä sekä päihdehuoltolaki ja -asetus. Lait, sopimukset ja suositukset eivät kuitenkaan määrittele työpajojen konkreettisia käytäntöjä ehkäisevän päihdetyön toteuttamisessa. Sen sijaan yhteisövalmennusprosessissa laadittu päihdeohjelma määrittelee perustehtävään kiinteästi kuuluvat konkreettiset käytännöt ja mallit työpajan ehkäisevään päihdetyöhön. Päihdeohjelman tavoitteena on päihteetön, terveellinen ja turvallinen työyhteisö.

Oppaan lähtökohtana on oletus työpajojen halusta kehittää ehkäisevää päihdetyötä työpajalla. Ehkäisevä työote ei aina tuota nopeita näkyviä tuloksia ja voi siksi jäädä työpajan kehittämistyössä huomiotta. Päihdekysymykset ovat osa työhyvinvointia, työsuojelua ja laatutyötä.

" Päihdeohjelma tukee toimintamme läpinäkyvyyttä ja perustehtävän toteuttamisen pajalla. "

" Työpaja ei ole hoitoyhteisö. "

" Päihdeohjelma on osa laatutyötämme. "

" Päihdeohjelma toi uskottavuutta verkoston silmissä. Työpajatoiminta ei ole puuhastelua, vaan työelämän oikeilla pelisäännöillä pelaava työyhteisö. "

" On tärkeää erottaa työ- ja vapaa- aika. "

" Päihdeohjelma on osa työturvallisuutta. "

(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

2.2. Miten päihdeohjelma tukee valmentajia

Valmennushenkilöstö pitää pääsääntöisesti valmentautujien päihteiden käytöstä kysymistä vaikeana. Syiksi mainitaan esimerkiksi ajan puute, valmentajien riittämätön koulutus sekä arkuus puuttua toisen päihteiden käyttöön, koska se koetaan jokaisen henkilökohtaisena asiana. Faktatiedon hankkiminen päihteistä lisää asiallista suhtautumista päihdeasioihin sekä rohkeutta päihteiden käytön puheeksi ottoon, mutta päihdekysymysten nostaminen koko yhteisön käsiteltäviksi tukee koko yhteisön ennaltaehkäisevää asennoitumista päihteiden riskikäyttöön. Välittäminen ja huoli ovat usein päihteiden käyttöön puuttumisen motiivit ja se kannattaa myös sanoa ääneen.

Yhteisövalmennusprosessissa laadittu työpajan päihdeohjelma antaa oikeutuksen ja velvollisuuden puuttua päihdekysymyksiin: kaikille työpajayhteisön jäsenille oikeutuksen toimia

koko työpajayhteisön hyväksymän mallin mukaisesti ja työpajahenkilöstölle velvollisuuden työpajan perustehtävään kuuluvan ehkäisevän päihdetyön kautta.

" Päihdeohjelma selkeyttää työntekijöiden vastuita, velvollisuuksia ja oikeuksia"

" Yhteisövalmennus on selkeyttänyt toimintatapoja, ei ainoastaan suhteessa päihteisiin, vaan muuhunkin työpajayhteisön toimintaan."

" Päihdeohjelma selkeyttää työpajalla vastuunjakoja ja antaa toimintamallin valmentajille, toimii työkaluna päihteisiin puuttumiselle. "

"Päihdeohjelma on hyvä perehdytyksen väline. "

" Päihdeohjelmassa on määritelty, että työpajalla järjestetään säännöllisesti päihdekoulutusta. "

"Päihdeohjelma sitouttaa työhön."

(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

2.3. Miten päihdeohjelma tukee valmentautujia pajalla

Päihdekäyttäytymiseen pyritään perinteisesti vaikuttamaan erilaisilla säännöillä ja rangaistuksilla. Nämä menetelmät yksin johtavat harvoin toivottuun tulokseen. Yhdessä laadittu päihdeohjelma osallistaa jokaista työpajayhteisön jäsentä yhteisöä koskevaan päätöksentekoon ja sitouttaa näin noudattamaan laadittua päihdeohjelmaa. Mahdollisuus vaikuttaa ja esittää omia näkemyksiä sitouttaa usein yksilöt myös henkilökohtaiseen omaa päihdekäyttäytymistä koskevaan pohdintaan. Se, että valmentaja tunnistaa muutostarpeen valmentautujan päihdekäyttäytymisessä, ei auta valmentautujaa. Valmentajan tehtävänä on tukea valmentautujaa itseään oivaltamaan asioita ja löytämään ratkaisuja. Yhdessä päihdekysymysten pohdinta voi herättää ajatuksen muutoksen tarpeellisuudesta ja halun muuttaa päihdekäyttäytymistä. Halu muuttua on keskeisintä päihdekäyttäytymisen muutosprosessissa.

"Päihdepelisäännöt ovat yhteiset, kaikkien tiedossa oleva toimintamalli."

"Reilu peli!"

"Yhteisövalmennus tuki yhteisön avoimuutta."

"Nyt ymmärrän miksi valmentajat on sellaisia, kuin ovat – välillä vittumaisia."

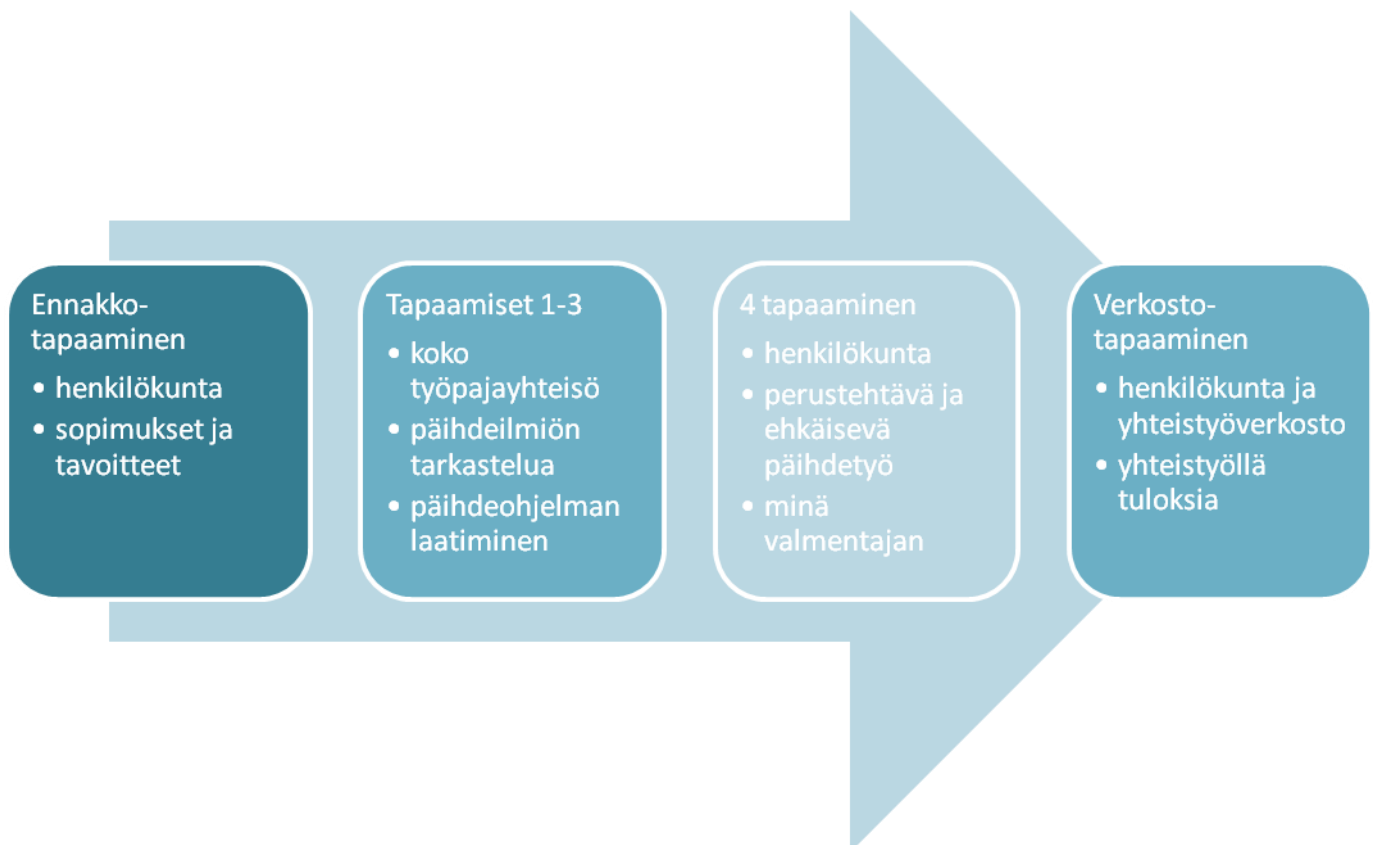
"Uskalsin ottaa keverinkin päihteidenkäytön puheeksi."

(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

3. Yhteisövalmennus prosessikuvaus

Jokainen yhteisövalmennusprosessi on ainutlaatuinen. Prosessin kulkuun vaikuttavat yhteisön jäsenet, yhteisön toiveet ja tavoitteet. Ainutkertaisuudestaan riippumatta yhteisövalmennusprosessi noudattaa pääpiirteittäin tiettyä kaavaa.

Yksittäinen yhteisövalmennus tapaaminen kestää noin 4 tuntia. Puoleen päivään rajattu kesto mahdollistaa koko yhteisön osallistumisen eikä aiheuta kohtuutonta rasitetta pajan normaalille toiminnalle. Yleensä yhteisövalmennusprosessiin sisältyy 4-5 tapaamiskertaa. Näistä tapaamisista 2-3 on yhteisöllisiä tapaamisia, joihin osallistuu koko työpajayhteisö: johto, valmentaja ja valmentautajat. 1-2 tapaamista on suunnattu pelkästään pajan henkilöstölle: johto ja valmentajat. Lisäksi yhteisövalmennusprosessiin kuuluu monialainen verkostotapaaminen, joka on suunnattu työapajan yhteistyötahoille. Ajallisesti koko yhteisövalmennusprosessin läpivienti kestää 1-3 kuukautta.



Yhteisövalmennus päihinänkuoressa

3.1. Ennakkotapaaminen – sopimukset ja tavoitteet

Yhteisöllisen päihdeohjelman laatimiseen tarvitaan koko yhteisöä. Ennakkotapaamisen tavoitteena on motivoida henkilöstöä ja sitouttaa erityisesti työpajan johto mukaan yhteisölliseen työskentelyyn. Johdon mukana olo antaa laadittavan päihdeohjelman käyttöönotolle valtuutuksen.

Sisältö:

- käytännön järjestelyt
- yhteisten tavoitteiden määrittely

Käytännön järjestelyt

- työpajan henkilöstöstä yhdyshenkilön nimeäminen
 - Nimetty henkilö toimii yhteisövalmentajan yhdyshenkilönä yhteisövalmennusprosessin toteutusaikana vastaten käytännön järjestelyistä työpajalla
- aikataulutus
- koulutustila
 - Työpaja on velvollinen järjestämään työpajalta tai muusta tarkoitukseen sopivasta paikasta tilan yhteisövalmennuksen toteuttamiseen.
- tarvittavat välineet
 - Yhteisövalmennus ei ole luennointia vaan, se perustuu yhteisön vuorovaikutukseen ja päihdekysymysten työstöön pienryhmissä eikä näin ollen edellytä erityisiä välineitä.
- tarjoilu
 - Työpaja voi järjestää kahvitarjoilun koko työpajayhteisölle. Kahvitarjoilu voi mm. motivoida työpajayhteisön jäseniä yhteisövalmennukseen osallistumisessa.
- tiedotus työpajayhteisössä
 - Työpajayhteisössä tiedotetaan yhteisövalmennusprosessin käynnistymisestä. Perinteinen, päihdehaittoja usein korostava päihdevalistus on useimmille työpajayhteisön jäsenelle tuttua. Tiedotuksessa on tärkeää korostaa, että yhteisövalmennus on mahdollisuus vaikuttaa, kuulla ja tulla kuulluksi yhteisön täysivaltaisena jäsenenä työpajayhteisön päihdeohjelmaa laadittaessa.

Yhteisten tavoitteiden määrittely

On tärkeää keskustella etukäteen yhteisövalmennukselle asetettavista tavoitteista.

Yhteisövalmennukselta odotetaan usein valmiita vastauksia esimerkiksi päihteenkäytön puheeksi oton käytäntöihin, vaikka tarkoituksena on yhdessä koko yhteisön kanssa pohtia ja rakentaa toimintamalleja päihdekysymyksiin.

3.2. Ensimmäinen tapaaminen – Yhteisöllisen työskentelyn käynnistäminen

Yhteisöllinen päihdeasioiden käsittely vaatii onnistuakseen jokaisen yhteisön jäsenen ponnistelua sekä yksilönä että ryhmänä. Yhteisöllinen työskentely on enemmän kuin tietojen oppimista, se opettaa myös yhteisölliseen toimintaan. Pelkkä faktatiedon jakaminen ei riitä vaan yhteisön tulisi myös jakaa keskenään olettamuksia, uskomuksia ja tunteita omasta näkökulmastaan. Yhteisöllinen työskentely on hyvä aloittaa käytännön asioista sopimisella, joka raamittaa koko yhteisövalmennusprosessia. On hyvä kertoa, miksi juuri kyseisellä työpajalla on päädytty yhteisövalmennusprosessin käynnistämiseen ja että yhteisövalmennus tarkastelee päihkeitä työelämässä yleisellä tasolla.

Ensimmäisen tapaamisen tavoitteena on herättää työpajayhteisön jäsenet pohtimaan yhteisössä vallitsevaa asenneilmapiiriä suhteessa päihteisiin ja päihteenkäyttäjiin. Tavoitteena on luoda luottamuksellinen ja salliva ilmapiiri päihdeasioiden käsittelyyn, motivoida yhteisöä osallistumaan yhteiseen kehittämiseen ja sitouttaa yksilöt osallistumaan aktiivisena jäsenenä yhteisövalmennusprosessiin. Ensimmäisen tapaamisen aikana pyritään luomaan jaettu ymmärrys siitä, että kaikki erilaiset ajatukset, olettamukset ja merkitykset mahtuvat yhteisöön. Tavoitteena ei ole etsiä vain yhtä totuutta, vaan tarkastellaan asioita useista eri näkökulmista. Yhteisön osallistumisaktiivisuus vaihtelee jonkin verran mm. osallistujien iän, sukupuolen mukaan, mutta pääsääntöisesti työpajayhteisöt ovat aktiivisia osallistujia ja keskustelu erityisesti ryhmätöiden aikana on vilkasta.

Sisältö:

- ryhmäytyminen ja esittäytyminen
- yhteisen kielen luominen

- alueellinen päihdekulttuuri
- päihteidenkäytön funktiot

Ryhmäytyminen ja esittäytyminen

Ryhmäyttäminen on prosessi, jossa ryhmän jäsenten välistä keskinäistä tuntemusta, luottamusta, turvallisuutta ja vuorovaikutusta kehitetään. Tavoitteena on luoda turvallinen ilmapiiri, joka mahdollistaa ryhmässä avoimen ajatusten vaihdon ja tunteiden ilmaisun. Esittäytyminen on osa ryhmäyttämistä. Pelkkä esittäytyminen ei kuitenkaan usein riitä vaan yhteisövalmennuksessa toteutettavat erilaiset harjoitteet ja keskustelut tähtäävätkin jatkuvaan ryhmäytymiseen.

(tehtävä 4.1.1)

Yhteisen kielen luominen

Ihmisen toimintaa päihdekysymyksissä säätelee esimerkiksi erilainen tiedollinen taso, ikä ja sukupuoli. Yhteisössä on pääsääntöisesti runsaasti tietoa eri päihteistä ja niiden vaikutusmekanismeista. Etenkin nuorten päihdetietous perustuu Internetin kautta hankittuun tietoon. Toisaalta päihdekysymykset herättävät ihmisissä hyvin erilaisia ajatuksia ja tunteita liittyen myös elämäkokemuksiin. Yhteisön erilaisista ajatuksista ja tulkinnoista syntyvien ristiriitojen ehkäisemiseksi, tarkastellaan päihteitä faktatiedon pohjalta. Faktatieto vahvistaa valmiutta kohdata asioita myös toisten näkökulmasta oman näkökulman lisäksi.

(tehtävä 4.1.2)

Alueellinen päihdekulttuuri

Suomalainen päihdekulttuuri on arkipäiväistynyt. Suomalainen alkoholikulttuuri sallii julkisen humalan ja puuttumattomuus toisten juomiseen on perustavanlaatuista. Päihteidenkäyttöä ilmenee maantieteellisesti koko Suomessa. Tilastojen mukaan eniten alkoholia kulutetaan Lapin läänissä (Orjasniemi,2009).

(tehtävä 4.1.3)

Päihteidenkäytön funktiot

Päihdevalistus on perinteisesti korostanut päihteiden terveyshaittoja ja negatiivisia vaikutuksia ja se on perustunut pitkälti kielloille ja pelottelulle. Yhteisövalmennus poikkeaa tästä merkittävästi. Yhteisövalmennuksessa tunnustetaan, että päihteiden käyttöön liittyy myös positiivisia vaikutuksia, jos päihteiden käyttöä tarkastellaan lyhyellä tähtämellä, sillä useimmille ihmisille alkoholi on osa sosiaalista elämää.

Päihteiden kokeilulla tai käytöllä ei ole selkeitä yksittäisiä syitä. Syitä voi etsiä ihmisen persoonallisuudenpiirteistä, ympäristötekijöistä, päihteistä itsestään tai kaikista edellä mainituista yhdessä. Päihteiden käytön taustalla on aina yksilöllisiä ja usein useita tekijöitä. Pääasiassa päihteitä käytetään rentoutumistarkoituksessa, mutta riippuvuuden synnyttyä voidaan päihteitä käyttää esimerkiksi niiden aiheuttamien vieroitusoireiden torjuntaan. Kaikkeen päihdekäyttäytymiseen liittyykin riski riippuvuuden kehittymisestä.

(tehtävä 4.1.4)

3.3. Toinen tapaaminen - Riippuvuus ilmiönä

Toisen tapaamisen tavoitteena on herättää yhteisö tarkastelemaan päihteiden riskikäyttöä ja riippuvuutta eri näkökulmista ja lisätä ymmärrystä päihderiippuvuuden luonteesta. Tapaamisessa on läsnä koko työpajayhteisö.

Sisältö:

- mistä voi tulla riippuvaiseksi
- Suomalaisten pääpäihde on alkoholi
- päihteidenkäytön tasot
- päihteiden riskikäytön tunnistaminen

Mistä voi tulla riippuvaiseksi

Riippuvuus eli addiktio voi kohdistua johonkin aineeseen, tapaan tai tilaan. Riippuvuus voi ilmentyä tiettyjen tunnetilojen toistumisena tai tiettyjen toimintojen toistamisena. Riippuvuus on

kaiken kaikkiaan tärkeä osa normaalia ja tervettä elämää, elämää ylläpitävänä voimana kuten lapsen riippuvuussuhde hoivaavaan vanhempaan. Kun riippuvuus hallitsee elämää ja vaikeuttaa arjesta selviytymistä voidaan puhua haitallisesta riippuvuudesta. Riippuvuusilmiötä voi tarkastella toiminnallisena ja kemiallisena riippuvuutena.

(tehtävä 4.2.1)

Toiminnallinen riippuvuus

Toiminnallisella riippuvuudella tarkoitetaan sellaisia välitöntä tyydytystä tuottavia toimintoja, joihin ei liity minkään kemiallisen aineen nauttimista. Tällaisia voivat olla esimerkiksi uhkapelaaminen, syöminen, syömättä jättäminen tai pakonomainen liikunta. Toiminnallisiin riippuvuuksiin liittyy voimakasta halua tai pakkoa, kyseisen toiminnan hallinnan heikkenemistä ja sen lopettamisen vaikeutta (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:17).

Fyysinen riippuvuus

Fyysisellä riippuvuudella tarkoitetaan sellaisia jonkin aineen aiheuttaneita hermostollisia muutoksia, jotka vahvistavat tarvetta saada tuota ainetta yhä uudelleen.

Päihderiippuvuus

Päihderiippuvuuden kehittyminen alkaa yleensä murrosiässä ja se voi syntyä kenelle päihteitä käyttävälle tahansa. Päihderiippuvuus merkitsee päihdehakuksen käyttäytymisen voimistumista ja muuttumista pakonomaiseksi. Päihteidenkäytön hallintakyky heikkenee. Päihderiippuvuuden tunnusmerkit ovat toleranssi eli päihteen sietokyvyn kasvu, vieroitusoireet päihteidenkäytön lopettamisen tai vähentämisen yhteydessä. Päihdyttävät aineet aiheuttavat riippuvuutta ja aineen riskikäyttöä eri tavalla. Esimerkiksi kokaiini ja nikotiini ovat fyysiseltä riippuvuuspotentiaailta voimakkaita ja osalle käyttäjistä syntyy voimakas riippuvuus. Alkoholi riippuvuus syntyy vain muutamalle prosentille alkoholin käyttäjistä. Alkoholin riskikäyttö on kuitenkin tavallista, mutta riskikäyttäjät harvoin hakeutuvat hoitojärjestelmien piiriin. Huumeiden käyttäjät hakeutuvat todennäköisemmin omaehtoisesti ja aikaisemmassa vaiheessa hoitojärjestelmän piiriin, kuin alkoholin käyttäjät.

Suomalaisten pääpähde on alkoholi

Yhteisövalmennusprosessin aikana työpajoilla syntyvä yleinen päihdekeskustelu on muuttunut alkoholikeskeisestä huumekeskeiseksi. Huumausaineisiin ja niiden käyttäjiin liittyy voimakkaita asenteita ja tunteita, jotka voivat perustua liian vähäiseen, jopa virheelliseen tietoon. Alkoholi on kuitenkin selkeästi yleisin päihde, joka aiheuttaa puheeksi otto tilanteita työpajoilla. Alkoholin ongelmakäytön vähättelyyn vaikuttavat osaltaan käytön yleisyys ja ajattelutapa, jossa alkoholi kuuluu suomalaiseen kulttuuriin. Yhteisövalmennusprosessissa alkoholin korostuminen ei kuitenkaan ole huumeongelman vähättelyä.

Päihteidenkäytön tasot

Päihteidenkäyttöä ilmiönä voi tarkastella esimerkiksi päihteidenkäytön tasojen kautta. Ihmisten terveyteen keskittyvä Yhdistyneiden kansakuntien elin Maailman terveysjärjestö eli WHO (lyhenne sanoista *World Health Organization*) määrittelee alkoholinkäytön tasot: satunnaiskäyttöön, säännöllistyvään käyttöön, riskikäyttöön, haitalliseen käyttöön ja riippuvuuteen (Lindholm, 2009). Luokittelu on vain apuväline, jolla voidaan käsitteellistää alkoholinkäyttöön liittyviä asioita. WHO:n määritelmää voi muokata koskemaan minkä tahansa päihdyttävän aineen käyttöä.



WHO:n määritelmä alkoholin alkoholinkäytön tasoista

Raittiit

Raittiit ovat henkilöitä, jotka eivät ole koskaan käyttäneet tai eivät enää käytä lainkaan päihteitä. Raittiit unohtuvat helposti määriteltäessä päihteidenkäytön tasoja. Suomalaisista miehistä noin 10 % ja naisista noin 13 % ei käytä lainkaan alkoholia. Jos tuohon tilastoon lasketaan mukaan ne henkilöt, jotka käyttävät alkoholia 3 – 4 kertaa vuodessa, niin luvut ovat 20 % ja 28 %. (Orjasniemi, 2009) Päihteetöntä elämää kunnioittava suhtautuminen ja päihdehaitoista toipuvan ymmärtäminen ja tukeminen ovat osa ehkäisevää päihdetyötä työpajoilla.

Kokeilu- ja satunnaiskäyttö

Kokeilu- / satunnaiskäytöstä voidaan puhua kun päihteitä käytetään tilannekohtaisesti esim. juhlien yhteydessä. Pari käyttökertaa on kokeilua, seuraavilla kerroilla ihminen jo tietää, mitä tekee. Alkoholia voidaan ottaa perinteiseen suomalaiseen malliin humalahakuisesti suuria määriä, mutta näin tapahtuu harvoin eikä käyttö johda jatkoon. Huumeita kokeillaan usein uteliaisuudesta, useimmiten päähänpistosta tilaisuuden tarjoutuessa.

Säännöllistytvä käyttö

Säännöllistytvä alkoholin käyttö voidaan rinnastaa varhaisvaiheen riskikulutukseksi, jolloin käyttömäärä tai säännöllisyys voi jatkuessaan johtaa alkoholihaittoihin. Säännöllistytvä käyttö viittaa siihen, että alkoholinkäytön tavoite ei ole ainoastaan humalahakuisuus, vaan alkoholi on osa arkea ja juomistilanteita on usein. Alkoholia käytetään säännöllisesti useita kertoja viikossa, joka johtaa toleranssin kasvuun ja nautitun alkoholimäärän kasvuun. Huumausaineiden säännöllistytvä käyttö on yhteisön kannalta riskialtista, sillä käyttäjä saa yleensä mukaansa uusia kokeilu- ja satunnaiskäyttäjiä kaveripiiristään.

Riskikäyttö

Riskikäytöllä tarkoitetaan suurkulutuksen rajat ylittävää alkoholinkulutusta, johon ei vielä liity merkittäviä alkoholihaittoja tai riippuvuutta. Alkoholin riskikäyttöön voivat viitata esimerkiksi

erilaiset unihäiriöt, masentuneisuus, ahdistuneisuus, toistuvat tapaturmat ja muuttunut sosiaalinen tilanne.

Haitallinen käyttö ja riippuvuus

Alkoholin haitallinen käyttö voi johtaa riippuvuuteen, jolloin elimistö on riippuvainen pähteestä vaikeuttaen juomisen lopettamista. Lopettaminen aiheuttaa vieroitusoireita sekä fyysisiä ja psyykkisiä terveyshaittoja. Huumausaineiden hankinta ja käyttö on järjestäytyneitä ja siihen liittyy psyykkisiä, fyysisiä, sosiaalisia ja taloudellisia haittoja. Käyttö muuttuu pakonomaiseksi.

Päihteiden riskikäytön tunnistaminen

Aikaisempi mielikuva ”ränsistyneestä, hampaattomasta, huono-osaisesta” päihteidenkäyttäjistä on muuttunut. Nyt tiedostetaan että, kuka tahansa voi käyttää jossakin määrin esimerkiksi huumausaineita ilman, että käyttöä lainkaan epäillään tai tunnistetaan. Päihteiden käytön varhainen tunnistaminen on haasteellista. Erityisen haasteellista on tunnistaa päihteidenkäyttö siinä vaiheessa, kun käyttö on runsasta, mutta ei vielä ole aiheuttanut riippuvuutta tai psykososiaalisia ongelmia. Mielialan vaihtelut ja käytöksen arvaamattomuus voivat olla päihteiden käyttöön viittaavia merkkejä, mutta huomioitavaa on, että ne kuuluvat kohtuullisissa määrin myös nuoruusikään (Aalto-Setälä, Marttunen, Pelkonen, 2003). Päihteidenkäytön tunnistamisen hankaluus voi johtaa siihen, että puuttuminen tapahtuu vasta kun päihteidenkäyttö jo merkittävästi näkyy.

(tehtävä 4.2.2.)

Päihteiden riskikäyttöä seulotaan erilaisilla päihteiden käyttöä kartoittavilla kyselyillä ja testeillä mm. AUDIT -kyselyllä ja erilaisilla laboratorionkokeilla. Erilaiset lomakkeet voivat toimia erinomaisina keskustelun herättelijöinä. Huomioitavaa on, että erilaisten päihteidenkäyttöä kartoittavien kyselyiden ja testien tulokset antavat suuntaa suurkulutuksen riskeistä pääasiassa terveille, keskikokoisille aikuisille. Nuorten runsaaseenkin päihteidenkäyttöön liittyy harvemmin psyykkisiä haittoja, fyysisiä komplikaatioita tai vieroitusoireita. Tyypillisiä nuorten päihdehaittoja ovat sosiaaliin suhteisiin ja koulunkäyntiin liittyvät ongelmat. Kuitenkin mitä nuorempana päihteidenkäyttö aloitetaan, sitä todennäköisemmin ongelmia esiintyy myös aikuisuudessa ja päihteidenkäytön vaikutukset psykososiaaliseen toimintakykyyn ja muuhun mielenterveyteen

ovat suurempia. Alkoholinkäyttö jatkuu runsaana nuoruudesta aikuisuuteen arviolta 10 %:lla. (Puolakka, 2009)

AUDIT

(Alcohol Use Disorders Identification Test) eli 10 henkilökohtaista kysymystä alkoholinkäytöstä - testi on Maailman terveysjärjestö WHO:n alkoholin käyttöä kartoittava kyselylomake. Kysymyksiin vastaamalla saa tietoa, miten suuria terveydellisiä riskejä alkoholinkäyttö voi tuottaa. AUDIT - testi ja muita hyödyllisiä julkaisuja on tilattavissa (suomeksi, ruotsiksi) maksutta ja ilman postikuluja sähköpostitse osoitteessa alkoholiohjelmaineisto@stakes.fi. Aineisto on myös tulostettavissa osoitteessa www.alkoholiohjelmama.fi PDF- versioina.

3.4. Kolmas tapaaminen – päihdeohjelman laatiminen

Kolmannella tapaamiskerralla pohditaan päihteiden näkymistä työelämässä ja keinoja, joilla työpaja voi tukea yhteisönsä jäseniä päihteidenkäytön eri tasoilla. Tapaamisessa on läsnä koko työpajayhteisö.

Sisältö:

- päihteet näkyvät työelämässä
- minkälaista tukea työpaja voi tarjota päihteidenkäytön eri tasoilla
- yhteisen toimintamallin laatiminen

Päihteet näkyvät työelämässä

Työ- ja toimintakyky ovat työssä selviytymisen perusta. Runsas päihteidenkäyttö voi alentaa työ- ja toimintakykyä merkittävästi ja johtaa pitkittyessään jopa pysyvään työkyvyttömyyteen. Työkyvyttömyyteen johtavat usein pitkälle edennyt maksakirroosi, krooninen haimatulehdus ja sydänlihassairaudet. Myös mielenterveydenhäiriöt, kuten masentuneisuus, ahdistuneisuus, persoonallisuushäiriöt, kaksisuuntainen mielialahäiriö ja psykoottiset oireet - olivatpa ne päihteidenkäytön syy tai seuraus – ovat merkittäviä työkyvyttömyyden syitä. (Juntunen 2009)

Tilastokeskuksen työikäisten kuolinsyytilastojen mukaan alkoholisyys ovat yhä selvemmin työikäisten yleisin kuolinsyy. Uusin kuolinsyytilasto löytyy osoitteesta www.tilastokeskus.fi.

Huumekuolemien määrä vaihtelee eri tilastoissa. Huumekuolemat, erityisesti nuorten huumeekuolemat ovat lisääntyneet viime vuosina, mutta ovat vieläkin alle kymmenesosa alkoholikuolemista (Soikkeli 2004).

Työpajoilla alkoholin riskikäyttö voi aiheuttaa esimerkiksi poissaoloja, työpajajakson keskeytymisiä, erilaisina arjen ristiriitatilanteita ja työssä selviytymisen ongelmia. Huumeet aiheuttavat työpajoilla paljolti samanlaisia haittoja kuin alkoholi.

(tehtävä 4.3.1)

Miten työpaja tukee jäseniään päihteidenkäytön eri vaiheissa

Keskeisintä työpajojen ehkäisevässä päihdetyössä on varhainen puuttuminen. Varhaiseen puuttumiseen ei ole olemassa vain yhtä määritelmää. Yleisesti tarkoitetaan sitä, että ongelmat havaitaan ja niihin pyritään löytämään ratkaisuja mahdollisimman aikaisessa vaiheessa. Varhaisesta puuttumisesta puhutaan esimerkiksi oppimisvaikeuksien ja päihteiden käytön ehkäisyyn liittyvissä kysymyksissä. Toisaalta työpajojen päihdetyössä voidaan puhua riskiehkäisystä. Riskiehkäisy on puuttumista sellaiseen päihteiden käyttöön, joka ennakoi haittoja tai ongelmakäyttöä. Päihteiden ongelmakäyttöön vaikuttavia riskitekijöitä voidaan määritellä yksilön, tämän lähisuhteiden (esimerkiksi suhde vanhempiin), ympäröivän yhteisön (esimerkiksi vaikutusmahdollisuudet yhteisössä) tai koko yhteiskunnan tasolla (esimerkiksi lait). Samoin voidaan määritellä päihdehaitoilta suojaavia tekijöitä.

(tehtävä 4.3.2)

Päihdeohjelman luominen

Työpajan päihdeohjelma on työpajayhteisön yhteinen toimintamalli päihdekysymysten käsittelyyn. Päihdeohjelma on vastuunjaoltaan selkeä. Mallin toteuttamiseen ja seurantaan nimetään vastuuhenkilö tai vastuu työntekijäryhmä.

(tehtävä 4.3.3).

Liite 1) työpajan päihdeohjelma

3.5. Neljäs tapaaminen – Työpajojen perustehtävä ja ehkäisevä päihdetyö

Päihteiden riskikäyttöön puuttuminen työpajalla on osa työpajan perustehtävää. Työpajan perustehtävän kuvaamisen tavoitteena on mm. tuoda näkyviksi työpajan konkreettiset työtavat ehkäisevän päihdetyön toteutuksessa. Valmennustyön konkreettinen kuvaaminen tukee valmentajien ammatillista kasvua ja vahvistaa yksilö- ja työvalmennuksen keskinäistä suhdetta ja yhteistyötä. Tapaamisessa on läsnä henkilökunta.

Sisältö:

- perustehtävä näkyväksi asiakasprosessin kuvaamisella
- ehkäisevä päihdetyö työpajalla
- suhteeni päihteisiin ja päihteidenkäyttäjiin
- ota päihteet puheeksi

Perustehtävä näkyväksi asiakasprosessin kuvaamisella

Työpajan henkilökunnalla tulee olla yhteinen näkemys työpajatoiminnan hyödyistä ja tarpeellisuudesta palvelurakenteessa ja yhteiskunnassa. Työpajan perustehtävää voi tarkastella asiakasprosessien kautta, jossa asiakas on tarkastelun keskipisteessä. Ehkäisevän päihdetyön nostaminen näkyväksi työpajan perustehtävässä voi merkitä jo olemassa olevien toimintamallien selkeyttämistä. Toisinaan on jopa tarpeen luoda uusia toimintamalleja.

(tehtävä 4.4.1)

Ehkäisevä päihdetyö työpajalla

Työpajayhteisö tarjoaa yhteisöllisyyteen perustuvaa tukea päihdeongelmallisille. Työpaja tarjoaa valmentautujille paikan omatoimiseen päihteidenkäytön riskien arviointiin sekä tukee päihteidenkäytön hallintaa tarjoamalla mielekästä toimintaa.

(tehtävät 4.4.2 ja 4.4.3)

Suhteeni päihteisiin ja päihdeidenkäyttäjiin

Päihdeiden käyttöön puuttuminen edellyttää ammatillista työtettä. Ammatillinen työote muodostuu yleisistä työelämävalmiuksista ja ammattialakohtaisesta osaamisesta, mutta myös yhteistoiminnalliset taidot kuuluvat kiinteästi siihen. Se edellyttää myös oman työn arvostusta.

Päihdekysymyksissä ammatilliseen työöteeseen vaikuttavat usein tiedostamattomat uskomukset, oletukset ja asenteemme päihdeasioista ja ne onkin tärkeää tietää ja tuntea (Manka, 2007). Asenteemme ovat suhteellisen pysyviä käyttäytymiseemme vaikuttavia tekijöitä, niiden perusteella ihminen havainnoi ympäristöään ja tulkitsee sen tapahtumia. Avoin asenne on tavoiteltavin. Asennoituminen johonkin kysymykseen tai tilanteeseen syntyy nopeasti ja huomaamatta, usein jostakin ulkoisesta ärsykkeestä. Esteenä avoimelle asennoitumiselle päihdekysymyksissä voivat olla esimerkiksi oikeassa olemisen tarve, totutut rutiinit ja muutospelko. Negatiivinen asenne päihdekysymyksissä johtaa usein huomaamatta moralisointiin. Jos pyrkii vaikuttamaan toisen ihmisen päihdekäyttämiseen moralisoimalla tai tuomitsemalla, usein varmistaa sen, että se ei muutu.

(tehtävä 4.4.4)

Ota päihdeet puheeksi

Varhainen puuttuminen ja puheeksi ottaminen kuvaavat tilannetta, joka on tarpeen silloin, kun jokin asia uhkaa muuttua huonommaksi työyhteisössä tai jollakin työyhteisön jäsenellä. Varhaisesta puheeksi ottamisesta on käytetty myös termiä varhainen välittäminen, sillä välittämisestä on kysymys silloin, kun puututaan ajoissa ongelmatilanteisiin ja haittatekijöihin. Aktiivinen aikainen puuttuminen on selkeä osoitus aidon huolenpidon ja välittämisen kulttuurista työpaikalla. Oikein ajoitetulla ja toteutetulla puheeksi ottamisella tuetaan työyhteisöä käsittelemään vaikeitakin asioita ennen kuin niistä syntyy suurempia ongelmia. Puheeksi ottamisesta tulee työpaikalle malli, joka auttaa pitämään työyhteisön motivoituneena ja käsittelemään monenlaisia konfliktitilanteita.

Päihdeidenkäytön puheeksi ottoon ei ole yhtä selkeää ohjetta tai tapaa. Puheen päihdeidenkäytöstä voi aloittaa esimerkiksi tiedustelemalla

”Miten usein käytät päihteitä?”

”Mitä päihteitä käytät silloin kun käytät?”

”Onko päihteidenkäytöstäsi tullut sanomista?”

”Oletko koskaan miettinyt päihteidenkäyttöäsi?”

Puheeksi oton tarkoituksena on havahduttaa asiakas itse pohtimaan omaa alkoholinkäyttöään ja sen vaikutusta omaan ja lähipiiriin hyvinvointiin. Tärkeimmät puheeksi ottotaidot ovat kysyminen ja kuunteleminen (Kujansalo, 2009). Puheeksi oton lähtökohta voi olla selkeästi työssä selviytymiseen liittyvä. Päihteiden käytön puheeksi otto voi olla kuitenkin merkityksetöntä, jos se toteutetaan vain mekaanisesti ilman asianomaisen ohjausta eteenpäin tarkoituksenmukaisiin palveluihin. Varhaisessa puuttumisessa ja puheeksi ottamisessa yhdistyvät inhimillinen, taloudellinen ja tuottavuusnäkökulma (Manka 2007).

(tehtävä 4.4.5)

Lisätietoa:

Terveydeksi! Kysy alkoholinkäytöstä, STM esitteitä 2004:12 (www.alkoholiohjelma.fi)

Slå ett slag för hälsan! Ställ frågor om alkoholbruket, SHMs broschyrer 2004:12swe

(www.alkoholiohjelma.fi)

Lupa puuttua – päihdeasiat puheeksi (www.ttk.fi)

3.6. Verkostotapaaminen - Yhteistyöllä tuloksia

Yksi yhteisövalmennuksen tavoitteista on vahvistaa työpajan ja alueellisten päihdetoimijoiden sekä muun yhteistyöverkoston keskinäistä yhteistyötä ja tehdä työpajassa tehtävää ehkäisevää päihdetyötä alueellisesti tunnetuksi. Tapaamisessa on läsnä henkilökunta ja työpajan yhteistyöverkosto.

Sisältö:

- yhteistyöllä ehkäisevää päihdetyötä
- työpajan perustehtävä ja päihdeohjelma tiedoksi yhteistyökumppaneille
- sopimukset jatkotyöskentelystä

Yhteistyöllä ehkäisevää päihdetyötä

Monialainen yhteistyö on keskeisessä asemassa ehkäisevän päihdetyön toteutuksessa. Yhteistyön korostaminen ja verkoston asiantuntemuksen ja osaamisen hyödyntäminen kaipaavat usein tehostamisista. Pahimmillaan monialaisessa verkostotyössä on epätietoisuutta vastuista ja yrityksiä saada toiset tekemään osansa asiakkaan auttamiseksi (Seikkula ja Arnkil 2005). On turhaa etsiä yhtä oikeaa näkökulmaa tai tapaa tehdä ehkäisevää päihdetyötä. Tärkeämpää on etsiä yhteinen ymmärrys siitä miten verkostossa voidaan tukea toisten näkökulmaa ja perustehtävää. Parhaimmillaan monialainen verkosto muodostuu toisiaan täydentävistä osista, jossa ammattilaiset tietävät minne olla yhteyksissä, kun täydentävää asiantuntemusta tarvitaan. Verkostotyössä kyse on eri toimijoiden osaamisen yhdistämisestä yhdessä sovittujen tavoitteiden saavuttamiseksi (Soikkeli 2004).

(tehtävä 4.5.1)

Työpajan perustehtävä ja päihdeohjelma tiedoksi yhteistyökumppaneille

Kun verkostotyöhön osallistuu eri ammattialojen ammattilaisia, he tuovat mukanaan kaikki omista asiakassuhteistaan (Seikkula 2005). Usein työpajan toiminnasta välittyy verkoston jäsenille tietoa pääasiassa yhteisten asiakkaiden välityksellä. Tätä tietoa värittävät asiakkaiden subjektiiviset kokemukset työpajasta ja sen toiminnasta sekä erityisesti suhteesta valmentajiin. Verkostolla on tästä syystä usein riittämätöntä, vanhaa tai jopa väärää tietoa työpajan toiminnasta. Perustehtävän esittely selkeyttää työpajan asemaa ehkäisevän päihdetyön palvelukentässä, vahvistaa siellä toteuttavan valmennuksen ammatillisuutta ja vähentää ennakoasetelmia ja -luuloja.

Sopimukset jatkotyöskentelystä

Työpajalla laadittava päihdeohjelma on paitsi työpajan sisäinen sopimus, myös sopimus pajan yhteistyöstä paikallisten toimijoiden kanssa. Vaikka ehkäisevä päihdetyö ja päihdehoito ovat selkeästi erotettavissa toisistaan, on asiakkaan edun mukaista etsiä keskinäistä yhteyttä ja korostaa yhteistyön vaikuttavuutta ja merkitystä. Palveluja voidaan yhdistää ja ketjuttaa

ymmärtämällä toisten työ oman työn tueksi, ei sen kilpailijana. Monialainen yhteistyö edellyttää suunnitelmallisuutta ja vastuujakoa.

4. Harjoitteita yhteisövalmennukseen

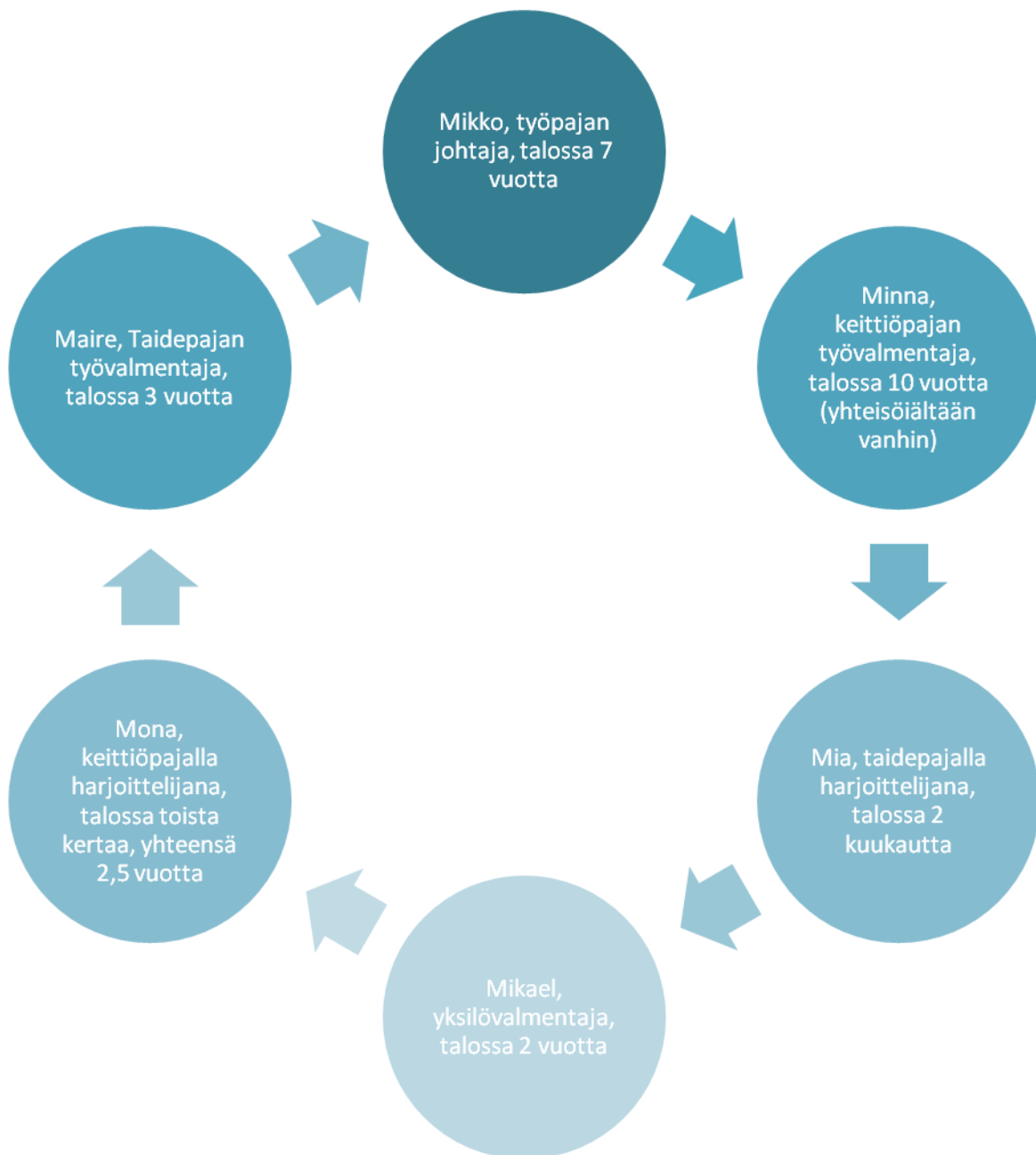
Yhteisövalmennusprosessiin liittyvät esimerkkiharjoitteet on jaoteltu tapaamiskerroittain. Yhteisövalmennus- prosessikuvaukseen on merkitty harjoitteiden toteuttamisajankohdat.

4.1. Ensimmäisen tapaamisen harjoitteet

4.1.1. Työpajayhteisön esittäytyminen

Esittäydytään työpajayhteisöiän mukaan.

- ”Piirrä” lattiaan ympyrä. Merkitse ympyrälle tämä hetki ja määrittele suunta, johon menneisyys ympyrällä kulkee. Lähimpänä ympyrän merkkiä ”tämä hetki” seisoo työpajayhteisön yhteisöiltään uusin jäsen: oikealla puolellaan toiseksi uusin jäsen ja vasemmalla työpajayhteisön vanhin jäsen. Ympyrässä esittäytyminen mahdollistaa jokaiselle osallistujille mahdollisuuden seurata esittäytymistä.
- Pyydä jokaista yhteisön jäsentä siirtymään ympyrällä oman yhteisöikänsä mukaiseen kohtaan. Kehota keskustelemaan ja kyselemään, jotta oma paikka löytyy.
- Kun kaikki yhteisön jäsenet ovat paikkansa löytäneet, pyydä ikäjärjestyksessä (vanhimasta nuorimpaan) jokaista jäsentä kertomaan
 - nimensä
 - yhteisöikänsä
 - roolinsa yhteisössä
 - jokin mukava muisto/ hetki työpajalla

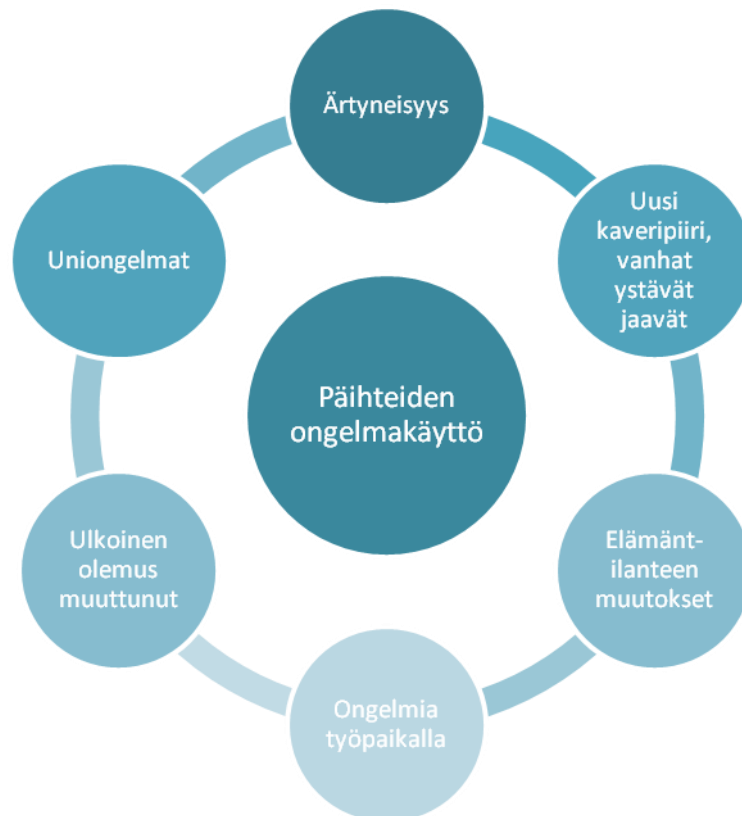


Esittäytyminen yhteisöään mukaisesti

TILAA MUISTIINPANOILLE:

4.2.2. Päihteiden riskikäytön tunnistaminen

- Jaa yhteisön jäsenet pienryhmiin.
- Pyydä tarkastelemaan päihteiden riskikäytön tunnistamisen merkkejä ja kirjaamaan kaikki ajatukset.
- Jokainen ryhmä esittelee oman kuvauksensa päihteiden ongelmakäytön näkymisestä.



(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

TILAA MUISTIINPANOILLE:

4.3. Kolmannen tapaamisen harjoitteet

4.3.1. Miten päihteet/päihteiden riskikäyttö näkyy työpajoilla?

- Jaa yhteisön jäsenet pienryhmiin.
- Pyydä pohtimaan, miten päihteet/ päihteiden riskikäyttö voi näkyä työpajan arjessa ja kirjaamaan kaikki ajatukset.
- Jokainen ryhmä esittelee oman näkemyksensä.



(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

TILAA MUISTIINPANOILLE:

4.3.2. Miten työpaja voi tukea jäseniään päihteidenkäytön eri tasoilla

- Jaa yhteisön jäsenet neljään eri ryhmään, sillä tehtävässä tarvitaan 4 pöytäkuntaa.
- Jokaisella ryhmällä on oma aiheensa.
- Jokaiselle ryhmälle etsitään vapaaehtoinen isäntä/emäntä, joka pysyy omassa pöydässään koko tehtävän ajan. Isännän/emännän tehtävänä on toimia pöydän kirjurina ja puheenjohtajana. Hänen velvollisuutensa on aina perehdyttää pöytään saapuvat uudet osallistujat annettuun aiheeseen ja tiivistää edellisten osallistujien virittämän keskustelun pääpiirteet. Muut pöytäkunnan jäsenet vaihtavat ryhmänä yhteisövalmentajan ilmoituksesta uuteen pöytäkuntaan ja uuden aiheen pariin 20 minuutin välein.
- Jokainen yhteisön jäsen vieraillee näin jokaisessa pöytäkunnassa ja osallistu jokaisen pöytäkunnan aiheen mukaiseen keskusteluun. Pyydä huomiomaan aiemmin tehdystä tehtävästä ” Miten päihteet/päihteiden ongelmakäyttö näkyy työpajoilla? käyty keskustelu.
- Tehtävän anti läpikäydään yhdessä isäntien/emäntien avustuksella.
 - Pöytäkunta 1) Miten työpajayhteisö tukee yhteisön raittiita jäseniä?
 - Pöytäkunta 2) Miten pajayhteisö tukee yhteisön jäseniä, jotka ovat päihteiden kokeilu / satunnaiskäyttäjiä?
 - Pöytäkunta 3) Miten pajayhteisö tukee yhteisön jäseniä, joiden päihteidenkäyttö on säännöllistynyt ja päihteidenkäyttö voidaan rinnastaa riskikäyttöön?
 - Pöytäkunta 4) Miten pajayhteisö tukee yhteisön jäseniä, joiden päihteidenkäyttö on haitallista?

TILAA MUISTIINPANOILLE:

Pöytäkunta 2) Miten pajayhteisö tukee yhteisön jäseniä, jotka ovat päihteiden kohtuu-/satunnaiskäyttäjiä?

Kohtuullisesta ja satunnaisesta päihteidenkäytöstä puhutaan kun päihteitä käytetään tilannekohtaisesti esim. juhlien yhteydessä. Alkoholia voidaan nauttia perinteiseen suomalaiseen malliin humalahakuisesti suuriakin määriä, mutta näin tapahtuu harvoin eikä käyttö johda jatkoon.

Työpajalla päihteistä sekä päihteiden käytöstä keskustellaan asiallisesti ja toisia kunnioittaen.

Ennen aloittamista työpajalla, jokaiselle valmentautujalle tehdään palvelusuunnitelma, jossa keskustellaan mm. päihteidenkäytöstä.

Työpajalla noudatetaan normaaleja työelämän pelisääntöjä.

Työpajalla on nollatoleranssi, eli työssä voi olla ainoastaan täysin selvin päin.

Suori
a
laina
uksia
työpa
jojen
päihd
eohje
lmista
2004-
2009)

TILAA MUISTIINPANOILLE:

Pöytäkunta 4) Miten pajayhteisö tukee yhteisön jäseniä, joilla päihteidenkäyttö on haitallista ja viittaa alkoholiriippuvuuteen?

Alkoholiriippuvaisen elimistö on riippuvainen päihteestä, mikä vaikeuttaa juomisen lopettamista ja lopettaminen voi aiheuttaa vieroitusoireita.

Päihderiippuvaiset eivät kuulu työpajalle / työpaikalle

Päihderiippuvaiset ohjataan oikean palvelun piiriin

(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

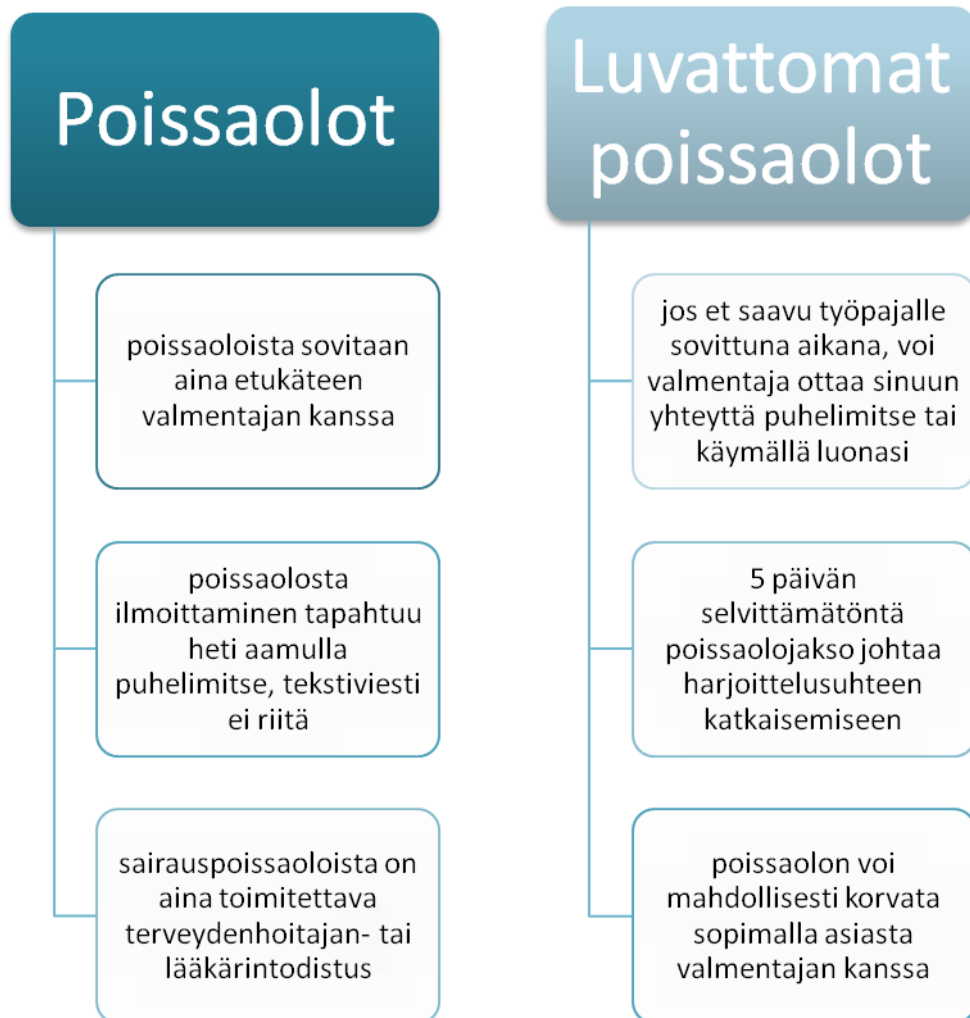
Hoitoonohjaus

Hoitoonohjaus on terveydenhuoltohenkilöstön tehtävä. Työpajan hoitoonohjaus mallin tulee olla hoidon tarpeen arviointiin ohjaava malli. Ensisijaisena tavoitteena on kannustaa oma-aloitteiseen ja vapaaehtoiseen hoitoon hakeutumista.

TILAA MUISTIINPANOILLE:

Poissaolot

Päihteiden ongelmakäyttö ilmenee työpajoilla tyypillisesti selvittämättöminä poissaoloina ja toistuvina myöhästymisinä. Työpajoilla on hyvin erilaisia käytäntöjä poissaoloseurannalle.



(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

TILAA MUISTIINPANOILLE:

Miten toimitaan, jos joku tulee pajalle päihtyneenä?

Työpaikalla päihtyneenä esiintyminen viittaa usein vakavaan päihdeongelmaan. Työnantaja voi työsopimuslain (43§) perusteella irtisanoa tai purkaa työsopimuksen, jos työntekijä vaarantaa työturvallisuutta välinpitämättömyydellään tai esiintyy työpaikalla päihtyneenä tai vastoin kieltoa käyttää työpaikallaan päihdyttäviä aineita.

Akuuttia päihtymistä tai alkoholiriippuvaisen henkilön hallitsematonta päihdekierrettä ei katsota sairauslomaan tai -päivärahaan oikeuttavaksi sairauden aiheuttamaksi työkyvyttömyydeksi, vaikka henkilö tilansa vuoksi onkin kiistatta työkyvytön. Sama koskee krapulaa.

Selkeästi ei työkykyisenä, pajalle saapuva poistetaan paikalta ja sovitaan palaamisesta takaisin työpajalle seuraavana päivänä.

Työkykyisyyden arvioi valmentaja havaintoihinsa perustuen, päihtymystila voidaan todentaa alkometri-puhalluksella.

Työtoverina havaitsee usein kaverin ongelman päihteiden käytössä jo varhain.

Pohtiessa tilanteeseen puuttumista on syytä aina miettiä omaa ja toisten työturvallisuutta.

Viime kädessä vastuu päihteidenkäyttöön puuttumisesta kuuluu valmentajalle, mutta on tärkeää kertoa luottamuksellisesti vastuuhenkilölle mitä on havainnut.

Vastuu tilanteeseen puuttumisesta on siis kaikilla yhteisön jäsenillä.

Päihteidenkäyttöön puututaan välittömästi sovitun mallin mukaisesti.

Tilanne dokumentoidaan ja asianomaiselle annetaan suullinen varoitus, tilanteen toistuessa asianomaisen työ-/harjoittelusopimus voidaan purkaa.

(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

Onko pakko puhalttaa?

Jos työnantajalla on perusteltu epäily työntekijän päihtymyksestä, voi hän pyytää työntekijää puhalluskokeen kautta todistamaan päihteettömyytensä. Puhalluskoe työpaikalla perustuu vapaaehtoisuuteen. Jos henkilö ei halua osallistua puhalluskokeeseen, esimies ratkaisee jatkotoimenpiteet ulkoisten havaintojensa perusteella. Vapaaehtoisen puhalluttamisen voi suorittaa työpaikan alkometrin käyttöön perehdytyksen saanut henkilö.

(www.huugo.fi).

Valmentajan epäillessä valmentautujan työkykyisyyttä krapulan tai päihtymystilan vuoksi hän voi puhalluttaa valmentautujan. Puhalluttaa voi vain valmentaja, joka on ammattitaitoinen, perehtynyt puhallustestin suorittamaan.

Alkometrin toimintakunnosta (huollosta, kalibroinnista) vastaa nimetty valmentaja.

(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

Työpajan esimies puuttuu viime kädessä valmennushenkilöstön työkykyyn.

Työpajayhteisössä on sitouduttu noudattamaan yhdessä laadittua päihdepolisääntöjä.

(Suoria lainauksia työpajojen päihdeohjelmista 2004- 2009)

TILAA MUISTIINPANOILLE:

Tupakointi työpajalla

Tupakointiin riippuvuuden muotona kiinnitetään suhteellisen vähän huomiota verrattuna alkoholi- ja huumeriippuvuuteen. Joka viides aikuinen suomalainen tupakoi päivittäin. Työpajoilla yleisesti vallitseva hyväksyvä suhtautuminen tupakointiin ei tue tupakoinnin ehkäisyä. Alaikäisten nuorten tupakointiin työpajoilla suhtaudutaan hyvinkin erilailla. Jossakin työpajoilla alaikäisten tupakan polttoa ei nähdä aiheelliseksi rajoittaa, vaikka sitä lailla säännöstellään. Rajoittamisen koetaan aiheuttavan turhaa hermostuneisuutta ja mielihapaa. Jossakin taas alaikäisten tupakointi työpajalla työaikana ei ole sallittua lainkaan.

- Asiakasprosessi kuvataan yksilövalmennuksen, työvalmennuksen ja hallinnon/muut tukitoimet näkökulmista.
 - Hallinnon rooli/ tehtävät ennen asiakkaan aloittamista työpajalla
 - Työvalmentajan rooli/ tehtävät ennen asiakkaan aloittamista työpajalla
 - Yksilövalmentajan rooli/tehtävät ennen asiakkaan aloittamista työpajalla



4.4.2. Työpajan ehkäisevä päihdetyö

Tarkastellaan ehkäisevän ja korjaavan päihdetyön sisältöjä verrattuna aiemmin auki kirjoitettuihin asiakasprosessikuvauksiin.

- Näyttäytyykö ehkäisevää päihdetyötä tukevia ja toteuttavia sisältöjä valmennusprosessissa?



- Pyydä jokaista pohtimaan itsekseen/ pareittain tehtävän esiin nostamia ajatuksia ja oivalluksia

TILAA MUISTIINPANOILLE:

4.4.5. Ota päihteet puheeksi

Päihteidenkäytön puheeksi oton yhtenä tavoitteena on tuoda nykyiseen päihdekäyttämiseen liittyvät ristiriitaisuudet näkyväksi. Puheeksi oton apuna voi käyttää erilaisia kyselyitä ja lomakkeita (esimerkiksi AUDIT).

Tehtävä: Ristiriidan herättäminen

- Mieti jokin juuri tällä hetkellä elämääsi liittyvä pieni tai suuri kysymys, jonka voit jakaa ryhmäsi kanssa.
- Pohdi itsekseesi jokaista kysymystä yksi kerrallaan ja jaa lopuksi ajatuksesi tehtävästä ryhmällesi.
 - Nykyisen toiminnan jatkamisen hyödyt
 - Muutoksen jälkeisen toiminnan haitat (muutokseen liittyvät pelot, tunnemerkit)
 - Nykyisen toiminnan jatkamisen haitat
 - Muutoksen jälkeisen toiminnan hyödyt (oletetun muutoksen hyötyjen tarkastelua)



Nelikenttä nostaa mahdollisen ristiriidan esiin (Koski-Jännes, 2008)

4.5. Verkostotapaaminen

4.5.1. Asiakslähtöinen verkoston toimintakartta

Jokainen verkoston jäsen määrittelee oman perustehtävänsä puitteissa oman suhteensa ja lähestymistapansa työpajatoimintaan ja työpajan valmentautujiin.



Asiakaslähtöinen monialainen verkostokartta

TILAA MUISTIINPANOILLE:

5. Hyödyllistä tietoa keskustelun pohjaksi

Oppaan viimeinen osa sisältää yhteisövalmennuksen aikana työpajayhteisöissä usein heräävien ajatusten ja kysymysten tueksi hyödyllistä tietoa ja linkkejä lisätiedon hankkimiseen.

5.1. Perustietoa päihteistä

Alkoholi

Alkoholin käyttö on lisääntynyt Suomessa suuresti viimeksi kuluneen puolen vuosisadan aikana. Suomalainen alkoholin kulutus jakautuu erittäin epätasaisesti. Pieni osa suomalaisista ei juo ollenkaan, suuri osa juo vähän, suurin osa kohtuudella ja pieni osa erittäin paljon.

Alkoholijuomien lähes päivittäinen käyttö on edelleen harvinaista, vaikka juominen useammin kuin kerran viikossa on yleistä. Humalan tavoittelu on suomalaisessa juomakulttuurissa yhä yleistä ja hyväksyttävää ja sen periaatteet omaksutaan jo nuorena ensimmäisten kokeilujen myötä. (www.paihdelinkki.fi)

Runsaasti alkoholia käyttäviä on arvioitu olevan 250 000- 500 000 henkeä eli noin 6- 12 prosenttia aikuisväestöstä (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008). Alkoholi lamauttaa keskushermoston toimintaa. Alkoholin imeytymiseen vaikuttavat monet seikat mm. paino, ikä, sukupuoli. Alkoholi poistuu elimistöstä palamalla, maksa polttaa sitä tasaisella nopeudella, eikä palamista voi nopeuttaa vippaskonsteilla kuten saunomalla tai lenkkeilemällä.

Yksittäinen vahva humalatila voi jo haitata terveyttä. Säännöllinen päivittäinen käyttö tuo mukanaan lähes väistämättä terveydellisiä riskejä.

Lisätietoa:

www.paihdelinkki.fi

www.alko.fi

Alkoholi ja terveys

Alkoholijuomien käyttö ja tupakointi ovat merkittävimmät yksittäiset kansanterveyden uhkatekijät. Alkoholin aiheuttamat haitat riippuvat kulutetusta määrästä ja kulutustavoista. Useat terveyshaitat suurenevat suorassa suhteessa kulutukseen eikä turvallista kynnyсарvoa alkoholin käytölle ole olemassa. Alkoholin käytön sosiaaliset haitat liittyvät yleisimmin humalajuomisen aiheuttamiin onnettomuuksiin, ihmissuhdeongelmiin sekä väkivaltaan ja turvattomuuteen. Runsas pitkään jatkuva juominen tuo mukanaan perhe-elämään, ihmissuhteisiin ja työelämään liittyviä sosiaalisia sekä taloudellisia ongelmia.

(www.stm.fi/hyvinvointi/paihdehaitat/alkoholipolitiikka)

Alkoholinkäyttö vaikuttaa noin 60 sairauden syntyyn (Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:17). Runsaasti alkoholia käyttävillä on sairaspäivien määrä noin kaksin- tai kolminkertainen verrattuna raittiisiin ja kohtuudella alkoholia käyttäviin henkilöihin. Tavallisimpia runsaan alkoholinkäytön aiheuttamia sairauksia ovat tapaturmat, masennus, pelkotilat, hermotaudit ja vatsan alueen sairaudet. Älykkyydessä, kätevyudessa ja lihasvoimassa ilmenee toimintakykyä heikentäviä muutoksia. Alkoholi kohottaa verenpainetta ja voi johtaa aivoverenvuodosta johtuvaan halvaukseen. Pitkäaikainen alkoholin käyttö lisää vaaraa sairastua parantumattomaan ruumiilliseen sairauteen, esim. aivosurkastumaan, maksakirroosiin, hermorappeumaan, haimatulehdukseen sekä suun, nielun, kurkunpään, ruokatorven ja mahan syöpään. Raju humala johtaa helposti hengenvaaralliseen sydämen rytmihäiriöön. (www.paihdelinkki.fi/tietoiskut/223-alkoholi-terveyshaitat)

Alkoholijuomat sisältävät runsaasti energiaa, mutta vain vähän tai ei laisinkaan elimistön tarvitsemia suojaravinteita kuten vitamiineja ja kivennäisaineita (Reinivuo, Hirvonen, Männistö, 2008). Tämä puhuttaa erityisesti nuoria naisia.

Lisätietoa:

www.paihdelinkki.fi

www.ttl.fi/terveysvikki

www.taitolaji.fi

www.paihdelinkki.fi

Paljonko on liian paljon?

Alkoholin käytön riskirajat perustuvat tutkimustietoon siitä, millaiset käyttömäärät lisäävät sairastuvuutta ja kuolleisuutta merkittävästi. Riskirajojen ylittyessä pidempään henkilöllä on keskimääräistä suurempi riski saada alkoholinkäytön vuoksi terveydellisiä oireita. Tutkimusten tulkinta ei kuitenkaan ole yksiselitteistä ja alkoholin suurkulutuksen rajat tulisi mieltää ohjeellisiksi.

Riskirajat ovat yksilöllisiä ja riippuvat henkilön iästä, painosta ja aiemmasta terveydentilasta. Suomessa riskirajat on asetettu yleisesti muuta Eurooppaa korkeammalle. Alkoholin

suurkulutuksen alaraja terveellä, keskikokoisella miehellä on 24 ja naisella 16 alkoholiannosta viikossa. Kertakäytössä riskirajana pidetään miehillä 7 annosta ja naisilla 5 annosta kerralla.

Riskirajat

terveille keskikokoisille

MIEHILLE

Riskirajat

terveille keskikokoisille

NAISILLE

VIKKOKULUTUS

24 annosta viikossa

= 24 pulloa keskiolutta tai

= 3½ pulloa mietoa viiniä tai

= 1 ¾ pulloa viinaa

VIKKOKULUTUS

16 annosta viikossa

= 16 pulloa keskiolutta tai

= 2 1/3 pulloa mietoa viiniä tai

= 1 1/5 pulloa viinaa

KERTAKÄYTTÖ

7 annosta kerralla

= 7 pulloa keskiolutta tai

= 1 pullo mietoa viiniä tai

= ½ pulloa viinaa

KERTAKÄYTTÖ

5 annosta kerralla

= 5 pulloa keskiolutta tai

= 2/3 pulloa mietoa viiniä tai

= 1/3 pulloa viinaa

Vähennä vähäsen/ Opas alkoholinkäytön vähentäjälle, Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2006:10

Lisätietoa:

www.paihdelinkki.fi

Hallittua juomista: Opas sinulle, joka haluat vähentää tai lopettaa alkoholinkäytön kokonaan

tilaukset@tekry.fi

Vähennä vähäsen, Opas alkoholinkäytön vähentäjälle, STM:n esitteitä 2006:10

Tiedätkö, paljonko juot? -kortti / Vet du, hur mycket du dricker? – kort (www.alkoholiohjelma.fi)

Juomanlaskijan opas / Dricräknarens Guide (www.alkoholiohjelma.fi)

Alkoholi- suurkulutuksen riskit – kortti / Alkohol- risker vid storkonsumtion- kort

(www.alkoholiohjelma.fi)

Tupakkatuotteet

Tupakointi aiheuttaa Suomessa 5 000- 6 000 kuolintapausta vuosittain ja on maailmanlaajuisesti suurin estettävissä olevien kuolemien aiheuttaja. Lisäksi se aiheuttaa suuren määrän kroonista sairautta ja työkyvyttömyyttä. (www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Tupakka). Tupakka on keskushermostoa stimuloiva aine. Nikotiini on tupakan riippuvuutta aiheuttava ainesosa, jolla on vahva vaikutus mielialaan.

Nuuska

Lääkärit tupakkaa vastaan -verkosto tyrmää kaikki aika ajoin esitetyt väitteet nuuskan vaarattomuudesta. Nuuska pitää veren nikotiinipitoisuuden korkeampana pitempään kuin savukkeet. Lääkäriverkosto epäilee, että nuuskasta imeytyneen nikotiinin kokonaismäärä voi olla korkeampi kuin savukkeista. Verkoston mukaan nuuska aiheuttaa yhdeksälle kymmenestä käyttäjästä vahvan riippuvuuden. (Lapin Kansa 20.3.2009)

Lisätietoa:

www.ttl.fi/terveysvinkki

www.stumppi.fi

www.hengityслиitto.fi

www.tupakka.org

www.pokalehuulessa.fi

www.cancer.fi/syovanehkaisy/tupakka/nuuskahaitat/

Lääkkeet

Ihmisen hermostoon ja tunnetiloihin vaikuttavilla lääkeaineilla on sekä hoitavia että epäsuotuisia vaikutuksia. Lääkeaineiden haitallista käyttöä voi syntyä lääkkeiden tapakäytöstä. Lääkkeiden väärinkäytöllä tarkoitetaan lääkeaineina tunnettujen ja sellaisiksi luokiteltujen aineiden käyttöä joko päihde- tai itsehoitotarkoituksessa sekä sekakäyttöä alkoholin tai huumeiden kanssa. Suurimmat ryhmät ovat bentsodiatsemiini johdannaisia ja barbituraatteja sisältävät ahdistus- ja unilääkkeet (rauhottavat lääkkeet) sekä opioideja sisältävät kipu- ja yskänlääkkeet. Lääkkeet ovat kolmanneksi käytetyin päihdetyyppi alkoholin ja tupakan jälkeen. (www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Laakkeet)

Nuorten lääkkeiden väärinkäyttö ei välttämättä ole merkki lääkeriippuvuudesta, vaan tyypillisesti lääkkeiden päihdevaikutusten testaamista.

Lisätietoa:

www.paihdelinkki.fi

www.terveyskirjasto.fi

www.selvapeli.fi

Doping

Aineita, joiden tarkoituksena on parantaa fyysistä suorituskykyä tai kasvattaa lihasmassaa tai lisätä molempia. Dopingaineiden käyttö ei ole Suomessa laitonta, vaikka dopingaineiden valmistuksesta, maahantuonnista ja levittämisestä sekä hallussapidosta levittämistarkoituksessa tuli vuonna 2002 rangaistavaa. (Salospohja, 2009)

Lisätietoa:

www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?.p_teos=suo&p_artikkeli=suo00020

www.pumppaa.fi

Sienet

Psyykeen vaikuttavia sieniä tunnetaan Suomessa parikymmentä lajia, joista päihtymystarkoituksessa on käytetty suippomadonlakkia sekä punaista ja ruskeaa kärpässiäntä. Sienien käyttö päihtymystarkoituksessa on varsin harvinaista. Pahimmillaan käyttö voi aiheuttaa sekavuus- ja paniikkireaktioita: aggressiivisuutta, pahoinvointia, levottomuutta ja erilaisia pelkotiloja. Sienten päihdekäyttöön liittyy aina myrkytysvaara.

(www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=Sienet)

Lisätietoa:

www.terveyskirjasto.fi

www.paihdelinkki.fi

Liimat, ohenteet, lakat, puhdistusaineet, tinneri, butaani yms.

Teknisten liuottimien ja myös bensiinituotteiden hengittämistä ja haistelua päihtymystarkoituksessa kutsutaan imppaamiseksi. Monet impattavat aineet ovat nesteen muodossa ja niitä hengitetään nenän ja suun kautta höyrynä esimerkiksi rätistä tai muovipussista. Liuotinpitoinen ilma imeytyy ärtyneiden limakalvojen ja keuhkojen kautta verenkiertoon ja edelleen muun muassa aivoihin. Liuottimet ovat myrkyllisiä. Yliannostuksen ja äkkikuoleman riski on huomattava, koska hengitetyn annoksen määrää on vaikea arvioida. (www.paihdelinkki.fi/pikatieto/?c=imppaus)

Lisätietoa:

www.antidrugnet.org/oppilaat/imppaus.html

Huumausaineet

Huumausaineiden kokeilu ja käyttö lisääntyivät 1990- luvulla koko maassa, etenkin nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa. Vuosituhannen vaihteen jälkeen nousivat ensimmäiset signaalit kasvuvauhdin pysähtymisestä, ja viime vuosina tilanne on vakiintunut (Päihdetilastollinen vuosikirja 2008). Käytetyin huumausaine ja myös maailman ylivoimaisesti käytetyin laiton päihde on Kannabis.

Oikeudellisesti aineesta tulee huumausaine sosiaali- ja terveysministeriön päätöksellä. Ministeriö ylläpitää ja päivittää asetuksillaan huumausainelain perusteella luetteloa aineista, joita pidetään huumausaineina.(www.paihdelinkki.fi/pikatieto/huumeet-ja-laki)Huumausaineet ovat hyvin erilaisia niin koostumukselta, vaikutustavoiltaan, riippuvuuspotentiaaliltaan kuin käytön aiheuttamien terveysriskien osalta (vertaa Soikkeli, 2004).

Uusia huumeena käytettäviä aineita kehitetään jatkuvasti. Huumeidenkäyttäjille on tyypillistä eri aineiden sekakäyttö eli turvaudutaan korvaaviin aineisiin, kun varsianisen huumausaineen saanti on jostakin syystä estynyt. Huumausaineisiin liittyy paljon vääristyneitä suhtautumistapoja, jotka voivat liittyä mm. tiedon ja ymmärryksen puutteeseen sekä huumeidenkäytön ja kulttuurin mystifiointiin. On erittäin tärkeää hankkia perusfaktatieto eri huumausaineista.

Lisätietoa:

www.antidrugnet.org

www.irtihuumeista.fi

www.poliisi.fi

Huumausaineet ja terveys

Huumausaineiden terveysriskeistä puhuttavat erityisesti Hepatiitit ja HIV, joista on tärkeää saada oikeaa tietoa.

B- hepatiitti

on B- hepatiittiviruksen aiheuttama maksatulehdus, joka leviää veren välityksellä, kun toisen henkilön veri joutuu toisen ihon alle, haavaan tai limakalvoille sekä suojaamattoman seksin yhteydessä. B- hepatiitti ei tartu tavanomaisessa kanssakäymisessä. (Potilasohje n:o 7.2)

C- hepatiitti

on C- hepatiittiviruksen aiheuttama maksatulehdus, joka myös leviää veren välityksellä, mutta seksitartunnassa on erittäin harvinainen. 90 % Suomen C- hepatiiteista on saatu pistettävien huumeiden käytön tai kokeilun yhteydessä käytetyiden neulojen, ruiskujen tai itse aineen välityksellä. C- hepatiitti ei tartu tavanomaisessa kanssakäymisessä. (Potilasohje n:o 7.3)

HIV

on ihmisen puolustusjärjestelmää tuhoava virus, jonka viimeinen vaihe on AIDS eli hankittu immuunikatotauti. Ensimmäinen Hiv- tapaus todettiin Suomessa vuonna 1980. Hiv tarttuu veren ja elimistön eritteiden välityksellä. Hiv ei tartu tavallisessa kanssakäymisessä. Hiv- infektion saanut henkilö ei muodosta tartuntariskiä ympäristölleen, vaan voi toimia yhteiskunnassa lähes kaikissa tehtävissä täysin normaalisti.

(www.aidstukikeskus.fi/sivut/index.php?option=com_content&task=view&id=20&Itemid=35)

Lisätietoa:

www.paihdelinkki.fi

www.irtihuumeista.fi

www.a-klinikka.fi

[www.vinkki.fi.info](http://www.vinkki.fi/info)

Sekakäyttö

Sekakäyttö on alkoholin tai huumeiden ja lääkkeiden samanaikaista käyttöä päihtymystilan tehostamiseksi. Sekakäyttöä voi esiintyä myös ilman, että sitä tietoisesti tavoiteltaisiin, esimerkiksi runsaan juomisen aiheuttamia unihäiriöitä hoidetaan uni- ja/tai rauhoittavilla lääkkeillä tai toisaalta lääkkeillä voidaan pyrkiä tasaamaan toisen aineen vieroitusoireita.

Sekakäytön seurauksena voi syntyä riippuvuus useampaan eri aineeseen ja vieroitus on yleensä hankalampaa. Esimerkiksi kun alkoholin vieroitusoireet väistyvät, lääkevieroitusoireet vasta alkavat. Sekakäytön purkaminen vaatiikin pitkäjänteistä vieroitushoitoa. Sekakäytön välittömät vaikutukset voivat olla yllättäviä. Eri aineiden yhteisvaikutus sekä vaikutuksen tehostuminen alkoholin käytön yhteydessä voivat pahimmillaan johtaa myrkytystilaa ja kuolemaan.

Lisätietoa:

www.paihdelinkki.fi

5.2. Riippuvuus ilmiönä**Fyysinen riippuvuus**

syntyy, kun käyttäjän elimistö tottuu riippuvuutta aiheuttavan aineen läsnäoloon. Aineen katoaminen elimistöstä aiheuttaa eriasteisia fyysisiä vieroitusoireita. Fyysinen riippuvuus kehittyy yksilöllisesti ja vaihtelee käytetyn aineen sekä käyttötavan mukaan.

[\(www.vaestiliitto.fi/murkun_kanssa/paihteet_ja_laittomuudet/paihteet/riippuvuudet/ \)](http://www.vaestiliitto.fi/murkun_kanssa/paihteet_ja_laittomuudet/paihteet/riippuvuudet/)

Psyykkinen riippuvuus

syntyy vahvasta tottumuksesta johonkin toimintaan tai jonkin aineen käyttöön. Toiminnasta syntyy helposti tapa, esimerkiksi pelaamisen rajoittaminen tai lopettaminen on vaikeaa.

Psyykkisesti voidaan olla riippuvaisia myös päihteiden tuomasta tilasta, johon halutaan päästä uudelleen. (www.vaestiliitto.fi/murkun_kanssa/paihteet_ja_laittomuudet/paihteet/riippuvuudet/)

Sosiaalinen riippuvuus

syntyy siihen ryhmään ja sosiaaliseen tilanteeseen, jossa päihteitä käytetään.

(www.vaestiliitto.fi/murkun_kanssa/paihteet_ja_laittomuudet/paihteet/riippuvuudet/)

Sosiaalinen riippuvuus voi tarkoittaa, että yksilön koko elämäntapaa ohjaa päihteidenkäyttö ja –hankkiminen. Usein sosiaalinen verkosto koostuu ainoastaan päihteidenkäyttäjistä.

Lisätietoa:

www.ktl.fi/portal/suomi/osastot/mao/paihteet_ja_riippuvuus/peliriippuvuus

<http://info/stakes.fi/pelihaitat/FI/index.htm>

www.ktl.fi/portal/suomi/tietoa_terveydesta/elintavat/paihderiippuvuus

5.3. Motivoiva haastattelu

Motivoiva haastattelu -menetelmä on otettu Suomessa käyttöön 1980-luvun puolivälissä

Motivoiva haastattelu on asiakaskeskeinen ohjausmenetelmä, jonka tavoitteena on voimistaa yksilön sisäistä motivaatiota muutokseen tutkimalla ja selvittämällä ongelmakäyttäytymiseen sisältyvää ambivalenssia eli ristiriitaa. Tarkoitus on, että asianomainen saadaan puhumaan itse muutoksen tarpeen puolesta. Motivoivan haastattelun periaatteita ovat mm. empatian osoittaminen (ymmärrystä ja myötätuntoa), nykyisen ja toivotun tilan ristiriidan voimistaminen, muutoskykyyn uskon vahvistaminen (ei tyrkytetä muutosta vaan tarjotaan vaihtoehtoja).

Motivoiva haastattelu edellyttää aitoa kiinnostusta kohdata ihminen, kunnioittamista, erilaisuuden ja erilaisten näkökulmien ja useinkin hitaasti etenevän muutoksen sietämistä.

Vinkkejä motivoivaan haastatteluun:

- Älä leimaa.
- Tyypittely ja luokittelu (alkoholisti, syrjäytynyt) ovat työntekijän apuvälineitä, joilla määritellään käyttöä tai ilmiötä – ei ihmistä.
- Puhu vastuuntuntoiselle aikuiselle, asiakas on aktiivinen toimija, ei passiivinen ”uhri”.
- Käytä sinä – kieltä (ei ”ajetaan”, vaan ”sinä ajat”).
- Kuuntele aktiivisesti. Kysy, miten asiakas itse näkee, määrittelee tilanteensa? Kuunteleminen antaa asiakkaalle tilaa työstää asiaansa.
- Anna tietoa ja palautetta.
- Anna positiivista palautetta aina kun mahdollista! Vahvista myönteistä, osoita, totea ja kertaa asiakkaan voimavaroja.
- Visioi tulevaa.
- Maltti on valttia - mieluummin ”kun” kuin ”jos”.
- Tarkoituksena on esittää vaihtoehtoja, mutta aina valinta jää kuitenkin asiakkaalle, sillä muutoksen edellytykset ovat ihmisessä itsessään. Joskus on ensin saatava esiin ristiriita, jotta muutos olisi mahdollinen. Ristiriita - tuntee samanaikaisesti kahdella eri tavalla jonkin asian suhteen. Ristiriidan läpityöskentely on motivoivan haastattelun keskeinen tavoite.

(A-klinikka säätiö, 2006)

Lisätietoa:

www.paihdelinkki.fi

www.a-klinikka.fi

Liite 1.

Työpajan päihdeohjelma

Laadittu Vuoden 2009 aikana

Päivitetään 1.1.2011



SISÄLLYSLUETTELO:

1. JOHDANTO
2. ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ
3. PÄIHTEET TYÖPAJALLA
 - 3.1 Päihteiden riskikäytön tunnistaminen
 - 3.2 Toiminta epäiltäessä päihtymystilaa
 - 3.2.1 Varoituskäytännöt
 - Palkkasuhde
 - Valmennussuhde
4. TYÖTURVALLISUUS
5. TIEDOTUS JA KOULUTUS
6. TÄRKEITÄ YHTEYSTIETOJA

1. JOHDANTO

Tämä päihdeohjelma on laadittu työpajalle helpottamaan työpajan arkea. Päihdetyö - niin ennaltaehkäisevä kuin osittain korjaavakin – on tärkeä osa työpajan perustehtävää.

Päihdeohjelman sisältö rakentuu työpajayhteisön yhteisistä pohdinnoista, jotka on koottu Valtakunnallisen työpajayhdistyksen yhteisövalmennus tapaamisissa vuoden 2009 aikana. Päihdeohjelman rakentamiseen on haettu näkökulmaa sekä yhteisön jäsenten omista lähtökohdista että työelämän näkökulmista. Päihdekysymyksiä on käsitelty niin faktatietojen, kuin työpajan valmennusarjen kautta.

Päihdeohjelma on yhteinen kaikille työyhteisön jäsenille. Yhteinen menettelytapa päihdekysymyksissä on valmennuksen väline päihteettömyyden tukena.

Päihteeksi luetaan lukematon määrä erilaisia aineita. Tämä päihdeohjelma ei kuitenkaan pyri antamaan yksityiskohtaisia menettelyohjeita jokaiseen kuviteltavissa olevaan pulmatilanteeseen, vaan tämä on yleisohje sovellettavaksi tarpeen mukaan.

Päihdeohjelma on osa työpaikan työkykyä ylläpitävää toimintaa ja laatukäsikirjaa.

2. ENNALTAEHKÄISEVÄ PÄIHDETYÖ

Työpaja tarjoaa yhteisöllisyyteen perustavan päihteettömän työ- ja toimintaympäristön. Päihteettömyyttä tukevat mm. mielekkäät työskentelyolosuhteet ja työkykyä ylläpitävä toiminta. Päihteistä keskustellaan asiallisesti ja toista kunnioittaen. Ryhmäpalvelut ja tutustuminen vaihtoehtoihin (päihteettömiin) tapoihin viettää vapaa-aikaa ovat myös keskeisiä toimintatapoja.

Päihteiden käyttöä kartoitetaan valmennusasiakkaan alkukartoituksen yhteydessä, jolloin määritellään yhdessä valmennusjakson tavoitteet. Tavoitteista poikkeamiin puututaan ja niiden syitä käydään läpi työ- ja yksilövalmentajien avustuksella ja tarvittaessa palveluverkosto on tukena.

3. PÄIHTEET TYÖPAJALLA

Päihteiden käyttö tai päihteiden vaikutuksen alaisena oleminen on työpajalla kaikissa tiloissa ja toiminnoissa työaikana kaikilta kielletty. Jokaisella työpajayhteisön jäsenellä on itsellään ensisijainen vastuu terveydestään ja työkyvystään.

Päihteiden käyttäminen johtaa aina työpaikalta poistamiseen sekä suulliseen huomautukseen ja toistuessaan kirjalliseen varoitukseen ja mahdollisesti työ- tai asiakassuhteen päättymiseen.

3.1. Päihteiden riskikäytön tunnistaminen

Päihteiden riskikäytön avoin ja mahdollisimman varhainen esille otto on kaikkien asianosaisten oikeus, velvollisuus ja etu. Päihteiden käytön tunnistaminen ilman varsinaista päihtymystilaan on usein vaikeaa. Joitakin perusasioita voidaan kuitenkin havaita, kuten epämääräiset poissaolot, alentunut työkyky, huomion ja tekemisen suuntautuminen toisarvoisiin asioihin, suoranaisten laiminlyöntien esiintyminen ja lisääntyminen sekä tapaturmat saattavat liittyä päihdeongelmiin.

Päihtyneenä töissä oleminen kertoo yleensä jo vaikeasta päihdeongelmasta. Päihtyneen henkilön tunnistaa esimerkiksi normaalista poikkeavasta käyttäytymisestä.

3.2. Toiminta epäiltäessä päihtymystilaa

Kaikilla työpajayhteisön jäsenillä on oikeus puuttua päihteiden käyttöön työaikana, mutta päihteiden käyttöön puuttuminen on kaikkien valmentajien velvollisuus.

- Päihtymyksestä epäilty henkilö saatetaan työvalmentajan, yksilövalmentaja tai jonkun muun työntekijän toimesta erilliseen tilaan (yksityisyyden suoja) ja kerrotaan millä perusteilla päihtymystilaa epäillään ja annetaan henkilölle mahdollisuus vastata epäilykseen.
- Epäiltäessä alkoholista johtuvaa päihtymystilaa henkilöllä on myös oikeus todistaa epäily vääräksi tekemällä puhallustesti alkometrillä.
 - Erillinen ohje alkometrin käytöstä löytyy perehdytysoppaasta.

- Paikalla tulee olla kaksi työntekijää.
- Mikäli epäily päihtymystilasta vahvistuu, tulee päihtynyt henkilö välittömästi poistaa työpaikalta. Tapahtuma tulee kirjata valmennuskirjaan.

3.3. Varoituskäytännöt

Työpaikalla päihtyneenä oleminen aiheuttaa palkkasuhteiselle työntekijälle aina huomautuksen tai varoituksen. Varoitus annetaan henkilölle vastan sen jälkeen, kun päihtymystila tai vieroitus on ohitse ja henkilö palaa töihin.

Palkkasuhde:

- Päihtymystila työaikana
 - Suullinen huomautus ja kehoitus hakeutua asianmukaiseen hoitoon
 - toiminnanjohtaja keskustelee väärinkäytön ilmetessä henkilön kanssa ja antaa huomautuksen sekä kehottaa hakeutumaan asianmukaiseen hoitoon
 - huomautuksia annettaessa toiminnanjohtaja pyytää keskusteluun mukaan luottamusmiehen tai työsuojeluvaltuutetun
 - toiminnanjohtaja tekee asiasta ilmoituksen työterveyshuoltoon.
 - väärinkäytön jatkuessa toiminnanjohtaja keskustelee tilanteesta asiasta asianomaisen kanssa
 - keskustelussa selvitetään hoitomahdollisuuksia ja tehdään hoitoonohjaussopimus
 - luottamusmies ja/tai työsuojeluvaltuutettu ovat mukana keskustelussa
 - toiminnanjohtaja antaa työsopimuslain mukaisen kirjallisen varoituksen
 - väärinkäytön edelleen jatkuessa pidetään verkostotapaaminen asianomaisen ja hoitopaikan edustajan kanssa
 - neuvottelusta laaditaan pöytäkirja ja tarkistetaan hoitotilanne
 - työntekijälle voidaan antaa harkinnan perusteella toinen kirjallinen varoitus tai työntekijä voidaan määrätä palkattomalle työlomalle, mikäli hän sitoutuu hoitoon
 - Palvelusuhteen purku
 - jos edellä mainitut toimenpiteet eivät auta, ryhdytään toimenpiteisiin palvelusuhteen purkamiseen.

Valmennussuhde:

- Päihtymystila työaikana
 - Suullinen huomautus ja kehoitus hakeutua hoitoon
 - Yksilö- ja työvalmentaja yhdessä asiakkaan kanssa arvioivat tilannetta ja sopivat jatkotoimenpiteistä. Valmentautujalle annetaan tietoa hoitomahdollisuuksista ja yksilövalmentaja ottaa yhteyden lähettäneeseen tahoon. Jos asiakas haluaa sitoutua hoitoon, lähettävä taho kutsuu koolle verkostopalaverin, jossa päätetään jatkotoimenpiteistä.
 - Yksilövalmentaja kirjaa tehdyt toimenpiteet valmennuskirjaan.
 - Suullisen huomautuksen asiakkaalle antaa yksilövalmentaja.
 - Mikäli tilanne toistuu, yksilövalmentaja ottaa välittömästi yhteyttä lähettäneeseen tahoon, joka sopii verkostopalaverin ja jatkosuunnitelmien tekoa varten.
 - Yksilövalmentaja antaa kirjallisen varoituksen, josta käy ilmi, että valmennussuhde katkeaa, mikäli valmentautuja ei sitoudu päihteettömyyteen.
 - Yksilövalmentaja kirjaa tehdyt toimenpiteet valmennuskirjaan.
 - Valmennussuhteen purku
 - Jos asiakas jatkaa edelleen väärinkäyttöä, valmennussuhde purkautuu
 - Yksilövalmentaja on yhteydessä asiakkaan lähettäneeseen tahoon ja purkaa sopimuksen.
 - Yksilövalmentaja kirjaa tehdyt toimenpiteet valmennuskirjaan ja valmennusraporttiin.

4. TYÖTURVALLISUUS

Työturvallisuuslaki 23.8.2002/738 velvoittaa työnantajaa huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta. Lain 2 luku 8 §: ”Työnantaja on tarpeellisilla toimenpiteillä velvollinen huolehtimaan työntekijöiden turvallisuudesta ja terveydestä työssä. Tässä tarkoituksessa työnantajan on otettava huomioon työhön, työolosuhteisiin ja muuhun työympäristöön samoin kuin työntekijän henkilökohtaisiin edellytyksiin liittyvät seikat. ”

Päihteiden käyttö ja päihteiden vaikutuksen alaisena oleminen aiheuttaa aina vakavan työturvallisuusriskin sekä asianosaiselle itselleen, että muille ihmisille. Päihteiden vaikutuksen alaisena oleva henkilö on työnjohdon tai esimiesten toimesta välittömästi poistettava työpaikalta.

5. TIEDOTUS JA KOULUTUS

Työpajan päihdeohjelma läpikäydään jokaisen yhteisön jäsenen kanssa perehdytyksen yhteydessä. Päihdeohjelman on luettavissa yleisellä ilmoitustaululla.

Päihdeohjelma päivitetään vuosittain koko työpajayhteisön tyky- päivän yhteydessä keskustellen.

Päihdekoulutusta henkilökunnalle järjestetään tarpeen niin vaatiessa.

6. YHTEYSTIETOJA

Keskeisten päihdetyön yhteistyötahojen yhteystietoja

(mukaillen työpajoissa vuoden 2009 aikana laadituista päihdeohjelmista)

Lähdeluettelo:

Aalto- Setälä, T., Marttunen, M. ja Pelkonen, M., 2003. Nuorten päihdehäiriöiden varhaistunnistaminen

Anderson P., Gual A. ja Colom, J., 2005. Riskikulutuksen varhainen tunnistaminen ja mini-interventio -hoitosuosituksen yhteenveto, Työterveyslaitos ja Sosiaali- ja terveysministeriö, Alkoholiohjelma

Ehkäisevää huumeuutä nuorten työpajoilla kehittävän hankeen loppuraportti, Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2006:5

Ehkäisevän päihdetyön käsikirja, 1999. Jaap van der Stel Deporah Voordewind avustaman Pompidou- ryhmä- Euroopan Neuvosto & Jellinek Consultancy

Hallittua juomista, Opas sinulle, joka haluat vähentää tai lopettaa alkoholinkäytön kokonaan, Terveyden edistämisen keskus, 2004

Hämäläinen, J. ja Kurki, L., 1997. Sosiaalipedagogiikka

Kujansalo, A., 2009. Eväitä päihdetyön koulutuksen laadun kehittämiseen. Terveyden edistämisen keskuksen julkaisu 5/2009

Kurki, L., 2002. Persoona ja yhteisö, personallistinen sosiaalipedagogiikka

Mönkkönen, K., 1999. Solmusta kiinni. Pohjois-Savon ammattikorkeakoulun julkaisu D 3/1999

Reinivuo, H., Hirvonen, T. ja Männistö, S., 2008. Ravitseminen, liikunta ja alkoholi. Kansanterveyslaitos, Terveyden edistämisen ja kroonisten tautien ehkäisy

Seikkula, J. ja Arnkil, T., 2005. Dialoginen verkostotyö

Soikkeli, M., 2004. Miten puhua huumeista.

Suomi ja huumeet, 2001. Irti huumeista ry, Keskusrikospoliisi, Opetushallitus, Suomen vakuutusyhtiöiden keskusliitto, Stakes

Päihdeongelmien ehkäisyn ja hoidon koulutuksenkehittämistyöryhmän mietintö, Opetusministeriön työryhmämuistioita ja selvityksiä 2007:17

Päihdealan erikoislehti, Tiimi, 1/2009

Päihdetilastollinen vuosikirja 2008. Alkoholit ja huumeet. Stakes

Vähennä vähäsen, Opas alkoholinkäytön vähentäjälle, Sosiaali- ja terveysministeriön esitteitä 2006:10

Luennot:

Häggman, E. Työpajatoiminta 2008 Länsi-Suomessa ja valtakunnallisesti. Luento Länsi-Suomen pajapäivillä Tampereella 9.6.2009

Hämäläinen, J. Päihdekulttuurin heijastumia työelämään. Luento Valtakunnallisilla päihdepäivillä Kuopiossa 2008

Koski-Jännes, A. Motivoiva haastattelu. Luento 3.4.2008.

Lindholm, P. Hoidetaanko ajoissa – lastenpsykiatrisista seurantatutkimuksista. Luento Lapin mielenterveys- ja päihdepäivät 4. - 5.11.2009, Rovaniemi

Merilehto, L. Työelämä ja päihteet. Luento Huugo- koulutuksessa Hämeenlinnassa 2008