

Päihteet ja pelaaminen puheeksi työpaikalla



Valmistaudu

- ☐ Pohdi etukäteen miten esität kysymykset aiheesta. Kehityskeskusteluissa voit lähestyä asiaa työntekijän hyvinvoinnin näkökulmasta.
- ☐ Varmista, että tila on rauhallinen ja keskeytyksetön.
- ☐ Mikä on oma suhtautumisesi tilanteeseen? Entä tunnetila? Kysyjän tulisi pystyä pysymään mahdollisimman neutraalina ja ammattiroolissa
- ☐ Valmistaudu myös siihen, ettei toinen ole valmis keskustelemaan aiheista. Silti voit ottaa asian puheeksi ja sillä on merkitystä

Ota puheeksi

- ✓ Esitä suoria kysymyksiä ja käytä selkeitä termejä
- ✓ Kysy avoimia kysymyksiä, vältä oletuksia
- ✓ Voit aloittaa kysymällä: **"Voinko kysyä, millainen rooli päihteillä ja pelaamisella on elämässäsi?"**
→ mikäli vastaus on kieltävä, tulee tätä kunnioittaa.

Kuuntele ja tarkenna

- ✓ Anna vastaukselle aikaa, vältä valmiiden vastausten tarjoamista
- ✓ Voit toistaa tai tarkentaa esitettyä kysymystä, jos sille on tarvetta
- ✓ Voit myös esittää lisäkysymyksiä, joilla saat tarkemman kuvan tilanteesta
- ✓ Vastauksen toistaminen on hyvä keino esittää tarkentavia kysymyksiä, näin vältät oman tulkinnan syntymisen. Kysy ja kuuntele, miten vastaaja näkee oman tilanteensa

Kannusta

- ✓ Tuo esille, että päihteistä ja pelaamisesta kannattaa puhua matalalla kynnyksellä.
- ✓ Käytä neutraaleja termejä. Voit todeta, ettei sinulla herää huolta tilanteesta ja kiittää keskustelusta. Stigmaa voivat lisätä kommentit "Hyvä ettei sinulla ole haasteita" tai "näin arvelinkin, ettei sinulla ole ongelmia näiden suhteen"



**Huolen herätessä nosta asia esille ja sanoita huolesi.
Voitte yhdessä pohtia tilanteeseen ratkaisuja ja apuja.
Korosta, että olet tilanteessa tukena.**

"Voinko kysyä päihteiden käytöstäsi ja pelaamisestasi?"

"Voinko kysyä, millainen rooli päihteillä ja pelaamisella on elämässäsi?"

"Olisiko sinulle sopivaa keskustella päihteiden käytöstä ja pelaamisesta?"

"Miten päihteet ja pelaaminen näkyvät elämässäsi?"

"Pelaatko rahapelejä tai digipelejä?"

"Miten käytät alkoholia?"
"Käytätkö jotain päihteitä?"

"Millainen rooli päihteiden käytöllä / pelaamisella on sinun elämässäsi?"

"Mitä itse ajattelet tilanteestasi?"

"Kerroit että käytät alkoholia satunnaisesti. Mitä tarkoitat satunnaisella käytöllä?"

"Kiitos keskustelusta. Kertomasi ei herätä minussa huolta."

"Kiitos että pystyit kertomaan tilanteestasi. Voisinko olla jotenkin avuksi?"

Tutustukaa yhdessä palvelun tarjoajiin ja tukimuotoihin. Mikäli huolesi edellyttää toimia, muista kertoa asiasta avoimesti.



POHJOIS-KARJALAN
SYÖPÄYHDISTYS



Malli on tuotettu EHEÄ-hankkeessa (2024–2025).
Hanketta rahoitetaan terveyden edistämisen määrärahasta (STM).

Palveluihin ohjautumisen malli työpaikalla

Työterveyshuolto on ensisijainen taho, minne työntekijä voidaan ohjata tarkempaan tilanteen selvittelyyn työssäjaksamiseen liittyvissä asioissa. Päihde- sekä peliongelmiin on saatavilla apua hyvinvointialueen palveluista, joista on hyvä tiedottaa työntekijää.

Mikäli työnantajan puolelta edellytetään hoitoonohjausta, edetään työpaikan päihdeohjelman mukaisesti / varhaisen puuttumisen mallin mukaisesti.

Työntekijä hakeutuu itsenäisesti avun piiriin

Mielenterveys- ja päihdepalveluiden hoitokoordinaattori

arkisin klo 8-15.45

p. 013 330 2145.

Tätä kautta voi saada hoitosuhteen oman alueen MIEPÄ-työntekijälle, apua sekä ohjeistusta tilanteeseen.

Digitaaliset palvelut: Mielen hyvinvointipalvelut.

Neuvoa mielen hyvinvointiin, riippuvuuksiin tai päihteisiin liittyvissä huolissa arkisin 8–15.30

<https://www.siunsote.fi/digi> tai Siun soten mobiilisovelluksesta

Päivystykselliset palvelut

Siun soten päivystysapu p. 116117 (24/7)

Sosiaali- ja kriisipäivystys p. 013 330 9002 (24/7) tarjoaa apua sosiaalisessa hätätilanteessa tai kriisitilanteissa. esim. huoli-ilmoitukset ja perhe- sekä väkivaltatilanteet.

<https://www.siunsote.fi/palvelu/sosiaali-ja-kriisipaivystys/>

Työterveyshuollon palvelut

Siun työterveys

Palvelunumero ja ajanvaraus

p. 013 245 6000 arkisin klo 8–15.30

Suoran linjan aukioloajat:

ma-pe klo 8.00 - 12.00

Takaisinsoittopyyntöjä voit jättää:

ma-pe klo 8.00 - 15.30

Verkkoajanvaraus ja lisäohjeet:

[Ajanvaraus - siuntyoterveys.fi](#)

Verkossa voit varata työterveyshoitajan lähi- ja etävastaanottoajan sekä soittopyynnön

Mikäli ajanvarauksesi syy on jokin seuraavista, ajanvaraus tulee tehdä aina palvelun tarpeen arvioinnin vuoksi puhelimitse p. 013 245 6000:

- Jaksamis- ja uupumisasiat
- Tapaturmat

Ehkäisevän päihdetyön polusta löydät lisää tietoa ja toimintaohjeita, kun päihteet ja pelaaminen herättää huolta. Lisäksi linkit ajantasaisiin yhteystietoihin Siun soten sivuille.

<https://palveluketjut.siunsote.fi/ehkaiseva-paihdeyto/>



Järjestöjen tarjoamaa tukea

Paikalliset järjestöjen tarjoamat palvelut, vertaistukiryhmät ja kohtaamispaikat löydät osoitteesta www.lahella.fi

Pohjois-Karjalan kriisikeskus tarjoaa keskustelutukea ja apua kriisitilanteissa ja vaikeissa elämäntilanteissa
<https://www.mielenterveysseurat.fi/pohjois-karjala/>

Seurakunnan palvelut (perheneuvonta ja diakoniatyö)

Valtakunnallisia apua ja tukea tarjoavat tahot:

EHYT päihdeneuvontapuhelin

p. 0800 900 45 (24/7)

Stumppi-neuvontapuhelin (nikotiinituotteiden lopettamisen tuki)

p. 0800 148 484

Peluurin auttava puhelin

p. 0800 100 101

Omat muistiinpanot