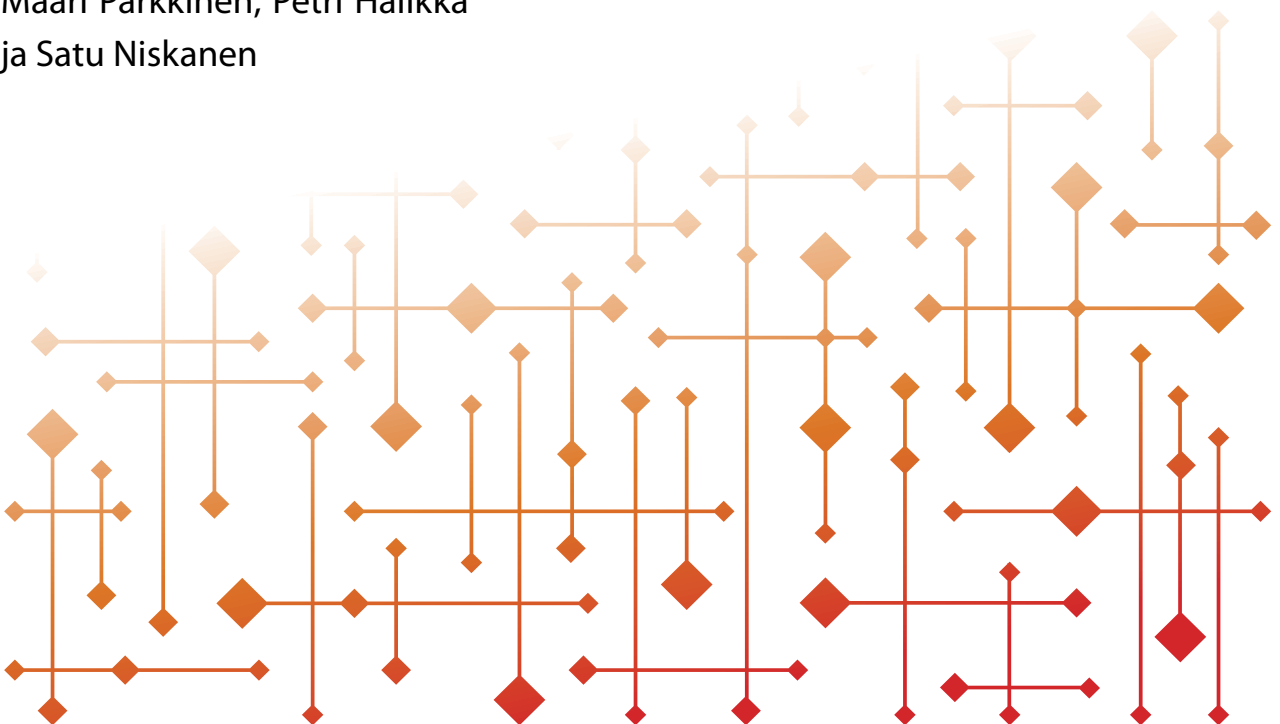




# Päihteet pöydälle

## Ehkäisevän päihdetyön kulttuuri kuntouttavaan työtoimintaan

Maari Parkkinen, Petri Hälikkä  
ja Satu Niskanen



Kiitokset:

Taneli Heinonen, Insight Delivery  
Mikko Henriksson, Ramboll Oy  
Saija Huurinainen, Kuntoutussäätiö  
Emmi Siirtonen, EHYT ry  
Leena Taavila, EHYT ry  
Tuomas Tenkanen, EHYT ry  
Mikko Turtiainen, Kuntoutussäätiö  
Ira Vahtero, Kuntoutussäätiö

Julkaisija:

Kuntoutussäätiö  
Pakarituvantie 4–5  
00410 Helsinki

©Kuntoutussäätiö

**[www.kuntoutussaatio.fi](http://www.kuntoutussaatio.fi)**

Tapatuunaus – Työttömien ja työvoiman  
ulkopuolella olevien alkoholinkäytön  
yhteisölähtöinen vähentäminen -hanke  
**[www.tapatuunaus.fi](http://www.tapatuunaus.fi)**

Helsinki 2018

Kuvat: Mikko Turtiainen ja Pixabay

ISBN 978-952-5961-88-1

# Lukijalle

Päihteet pöydälle -opas on katsaus yhteisölähtöisen ehkäisevän päihdetyön mahdollisuuksista kuntouttavassa työtoiminnassa sekä suositukset ehkäisevän päihdetyön toimintakulttuurin tuomisesta osaksi toimintaa.

Opas koostuu kolmesta osasta. Ensimmäisessä osassa kerrotaan, mitä yhteisölähtöisellä ehkäisevällä päihdetyön tarkoitetaan. Toisessa osassa käydään läpi kuntouttavan työtoiminnan erityispiirteitä ehkäisevän päihdetyön näkökulmasta. Kolmannessa osassa esitellään suositukset ehkäisevän päihdetyön toteuttamiseksi kuntouttavassa työtoiminnassa.

Päihteiden ongelmakäyttö on yleistä kuntouttavan työtoiminnan asiakkaiden joukossa. Toisaalta jo toimintaan osallistumisella on positiivisia vaikutuksia ongelmakäytölle ja päihteistä irtaantumiseen. Päihdehaittojen vähentämisen näkökulmasta olisi kuitenkin tärkeää, että jokaisessa yksikössä olisi selkeät toimintamallit eri tilanteiden varalta. Tämä helpottaisi työntekijöiden toimintaa erityisesti ongelmatilanteissa ja toisaalta takaisi, että apua on helppo pyytää ja että tukea tarvitsevilla olisi helposti saatavilla tietoa niin päihdepalveluista kuin päihteettömän vapaa-ajan viettotavoista.

Kuntouttavan työtoiminnan yksiköt ovat hyvin erilaisia ja joissakin toimintaan jo nyt hyvin lähelle yhteisölähtöisen ehkäisevän päihdetyön periaatteiden mukaisesti. Tämä opas ei olekaan ohjekirja, vaan ideakirja tai vinkkilista, jota voidaan soveltaa kunkin paikan ja siellä vallitsevan kulttuurin mukaisesti.



# 1. Mitä on yhteisölähtöinen ehkäisevä päihdetyö?

**Ehkäisevä päihdetyö on** päihteiden aiheuttamien haittojen ennaltaehkäisyä ja vähentämistä. Ehkäisevän päihdetyön tavoitteena on vähentää päihteiden kysyntää, saatavuutta, tarjontaa ja päihdehaittoja sekä edistää terveyttä, turvallisuutta ja hyvinvointia.<sup>1</sup> **Laki ehkäisevästä päihdetyön järjestämisestä** määrittelee ehkäisevän päihdetyön toiminnaksi, jolla vähennetään päihteiden käyttöä ja päihteiden käytöstä aiheutuvia terveydellisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia haittoja.<sup>2</sup>

Päihteiden ongelmakäytön taustalla olevat syyt ovat myös sosiaalisia. Ihmisen käyttäytymiseen ja valintoihin vaikuttavat yhteisö ja ympäristö, jossa hän elää. Yhteisö ja ympäristö ohjailevat toimintamme niissä vallitsevien arvojen, asenteiden, tapojen ja niiden suomisen toimintamahdollisuuksien kautta.

**Ehkäisevään päihdetyöhön tarvitaan koko yhteiskuntaa ja sen yhteisöjä, koska päihteiden käytössä ei ole kyse vain yksilöiden valinnoista ja vastuusta.**

*”Arkiympäristöjen ja niissä muodostuvien yhteisöjen, kuten oppilaitoksen, työpaikan, ystävä- ja asuinpiirin olosuhteet, toimintatavat ja normit voivat parhaimmillaan tukea ja mahdollistaa yksilöiden terveyttä edistäviä valintoja ja suojata riskiltä. Yhteisöllisen toiminnan tavoitteena on vähentää haittoja vaikuttamalla olosuhteisiin ja niihin yhteisön toimintatapoihin, jotka luovat puitteet yksilön valinnoille.”*

*- Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma 2015*

**Yhteisölähtöinen ehkäisevä päihdetyö** viittaa ehkäisevään päihdetyöhön, jota toteutetaan yhteisöissä. Ehkäisevää päihdetyötä toteuttavien toimijoiden lisäksi lähiyhteisöillä on tärkeä rooli päihdehaittojen vähentämisessä. Lähiyhteisöt ovat yhteisöjä, joissa ihmiset viettävät aikaansa, kuten oppilaitokset, työpaikat, vapaa-ajanyhteisöt<sup>3</sup> - tai kuntouttavan työtoiminnan yksiköt.

1 Sosiaali- ja terveysministeriö 2018: Ehkäisevä päihdetyö. <https://stm.fi/ehkaiseva-paihde-tyo>. Viitattu 18.10.2018.

2 Laki ehkäisevän päihdetyön järjestämisestä 523/2015.

3 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018: Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankeet/ehkaisevan-paihde-tyon-toimintaohjelma>. Päivitetty 11.4.2018. Viitattu 23.10.

Yhteisölähtöinen ehkäisevä päihdetyö koostuu monipuolisista toimista, jossa päihteidenkäyttöä ja niistä aiheutuvia ongelmia ehkäistään tietyssä yhteisössä yhteisön omia voimavaroja hyödyntäen ja yhteisön jäsenet osallistaen. Keskeistä on yhteisön toimintatapojen ja arvojen ymmärtäminen sekä yhteisön omien voimavarojen tukeminen.

Yhteisölähtöinen ehkäisevä päihdetyö ei siten ole mikään yksittäinen toimi, vaan toimintakulttuuri. Käytännössä tämä voi esimerkiksi tarkoittaa yhteisten tavoitteiden määrittelyä, yhtenäisiä toimintatapoja sekä yksittäisten toimien, kuten valistusviikon tai kokemusasiantuntijan vierailun yhdistämistä laajemmaksi kokonaisuudeksi.



### **Yhteisölähtöisiä strategioita on luokiteltu esimerkiksi näin:**

- ◆ Yhteisö ympäristönä -lähestymistapa viittaa alueelliseen yhteisöön vaikuttamiseen (esim. koulu, kunta)
- ◆ Yhteisö kohteena -lähestymistavassa taas vaikutetaan laajasti yhteisön instituutioihin
- ◆ Yhteisö resurssina -näkökulma vahvistaa yhteisön omia toimijoita
- ◆ Yhteisö agenttina -lähestymistavassa yhteisö on resurssina -lähestymistapaa voimakkaammin yhteisön kyky vaikuttaa ongelmiin omien luonnollisten prosessien avulla sekä myös epävirallisten instituutioiden kyky ratkoa yhteisön tarpeita ja ongelmia omista lähtökohdistaan käsin. Yhteisö agenttina -lähestymistavassa huomiota kiinnitetään myös yhteisöjen ulkopuolelle jääviin.<sup>4</sup>

Yhteisölähtöisissä strategioissa voi korostua hyvin erilaiset lähestymistavat tai niiden ristikkäiset muodot. Tässä katsauksessa yhteisölähtöinen ehkäisevä päihdetyö määritetään edellä mainittujen strategioiden kautta. Yhteisölähtöinen ehkäisevä päihdetyö pyrkii vähentämään päihteistä johtuvia haittoja yhteisössä hyödyntäen yhteisön omia voimavaroja ja osallistaen sen jäseniä.

4 McLeroy K R, Norton B L, Kegler M C, Burdine J N & Sumaya C V 2003: Community-based interventions. American Journal of Public Health, 93(4), 529–33.

## Yhteisölähtöisen ehkäisevän päihdetyön hyviä käytäntöjä

Ehyt ry toteutti osana Tapatuunauus-hanketta benchmarking-selvityksen, jonka tuloksena on viisi yhteisölähtöisen ehkäisevän päihdetyön ja päihteidenkäyttöä vähentäneen toiminnan hyvää käytäntöä<sup>5</sup>:



**1. Yhteisöt puuttumisen paikkoina ja toipumisen tukena.** Tällä viitataan toimintamalleihin, joissa varsinaisen päihdekuntoutuksen ulkopuoliset yhteisöt, kuten työyhteisöt, perhe ja lähi-piiri, toimivat sekä puuttumisen paikkoina että ongelmallisen päihteidenkäytön vähentämisen tukena. Yhteisöissä voidaan levittää tietoisuutta päihdeongelmista, puuttua päihdeongelmiin ja tukea niistä toipumista.

**2. Vertaiset päihdetoipujan tukena.** Tapauksissa oli eroteltavissa viisi eri alaryhmää yhteisö-lähtöiselle toiminnalle: keskusteluryhmät; toiminnalliset ryhmät; hoidolliset ryhmät; koulutus, loma- ja virkistystoiminta sekä kohtaamispaikkatoiminta. Näissä toiminnoissa keskiössä oli vertaistuen toteutuminen, sillä ilman vertaisia ei ryhmämuotoista toimintaa voi toteuttaa. Eri toimintoja voidaan erotella tarkastelemalla, lähteekö toiminta osallistujien vai työntekijöiden ideoista ja ohjaako toimintaa työntekijä vai vertainen. Toiminnassa voi olla joko pelkästään kokemukseen perustuvaa asiantuntemusta tai työntekijän rooliin voi kuulua puitteiden luominen ja vertaistuen toteutumisen mahdollistaminen.

**3. Kokemusasiantuntijuus toiminnan ja toipumisen välineenä.** Kokemusasiantuntijuus tunnistettiin selvityksessä hyväksi käytännöksi, mutta sitä voidaan pitää myös toimijaehtoisuuden toteutumisen välineenä. Kokemusasiantuntija voi työskennellä joko vapaaehtoisena tai palkkatyösuhteessa. Selvityksessä kiinnitettiin huomiota kokemusasiantuntijan saaman vastuun määrään sekä sen yhteyteen asiakasosallisuuden ja toimijaehtoisuuden toteutumiseen.

**4. Tiivis yhteisöllisyys tuetussa asumisessa.** Tuettu asuminen yhteisössä päihdekuntoutuksen yhteydessä mahdollistaa tiiviin yhteisöllisyyden toteutumisen. Tällöin pyritään ohjaamisen ja kannustamisen avulla edistämään päihdekuntoutujan vastuunottoa elämästään lisäämällä asteittain hänen vastuutaan omasta toipumisestaan.

**5. Yhteistyö ja verkostot.** Selvityksessä nähtiin, että päihdeongelmia ehkäistään ja korjataan tehokkaasti eri toimijoiden välisellä yhteistyöllä. Yhteistyön avulla voidaan tuottaa lisäarvoa päihdekuntoutujalle laadukkaampien palveluiden suunnittelun ja toteutuksen kautta sekä tarjoamalla toipujalle valinnanvaraa palveluita valittaessa.

## 2. Yhteisölähtöinen ehkäisevä päihde-työ kuntouttavassa työtoiminnassa

Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet tukevat jo itsessään päihteistä johtuvien haittojen vähentämistä. Työ- ja opiskeluyhteisöihin sekä joihinkin sosiaalihuollon muihin palveluihin verrattuna kuntouttavalla työtoiminnalla on kuitenkin tiettyjä erityispiirteitä.



### Kuntouttavan työtoiminnan tavoitteet<sup>6</sup>:

1. Ehkäistä työttömyyden aiheuttamia kielteisiä vaikutuksia asiakkaan toimintakykyyn
2. Vahvistaa asiakkaan elämän- ja arjenhallintaa sekä työ- ja toimintakykyä
3. Ehkäistä syrjäytymistä tarjoamalla mahdollisuutta työtoimintaan ja muihin palveluihin

### Päihdeongelmat yleisiä asiakkailla

Päihdeongelmat ovat yleisiä kuntouttavassa työtoiminnassa, vaikka ne eivät kaikkia asiakkaita koskekaan<sup>7</sup>. Päihdeongelmat käsittävät alkoholinkäytön lisäksi laajasti huumausaineet, lääkkeiden väärinkäytön, sekakäytön ja oheiskäytön korvaushoidossa olevilla. Tapatuunaus-hankkeessa haastatellut työntekijät arvioivat päihdeongelmien koskevan 30–80 prosenttia asiakkaista ja olevan yksi merkittävimmistä tai merkittävin este työllistymiselle<sup>8</sup>.

5 Siirtonen E 2017: Yhteisölähtöisen ehkäisevän päihdetyön ja päihteidenkäyttöä vähentäneen toiminnan hyviä käytäntöjä.

Ehyt ry:n tekemä selvitys Tapatuunaus-hankkeelle. [https://tapatuunaus.files.wordpress.com/2018/03/yhteisölähtöisen\\_ehkäisevän\\_päihdetyön\\_ja\\_päihteidenkc3a4yttc3b6a\\_vahentaneen\\_toiminnan\\_hyvia\\_kaytantoja.pdf](https://tapatuunaus.files.wordpress.com/2018/03/yhteisölähtöisen_ehkäisevän_päihdetyön_ja_päihteidenkc3a4yttc3b6a_vahentaneen_toiminnan_hyvia_kaytantoja.pdf)

6 Sosiaali- ja terveysministeriö 2018: Kuntouttava työtoiminta. Viitattu 23.10.2018. <https://stm.fi/kuntouttava-tyotoiminta>

7 Sandelin I 2014: Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana – Kirjallisuuskatsaus asiakkaiden toiminnalle antamista merkityksistä. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Työpaperi 8. Tampere.

8 Tapatuunaus-hankkeen työllisyyspalveluiden työntekijöiden haastattelut (N=30)

Toisaalta monet kokevat kuntouttavan työtoiminnan myös tukeneen päihteidenkäytön vähentämistä. Siksi toiminnassa on tärkeää huomioida päihteidenkäytön ehkäisy ja vähentämisen lisäksi toipumisen tukeminen. Toipumista voidaan tukea monipuolisesti toiminnan aikana tapaavilla vertaisryhmillä, kokemusasiantuntijatoiminnalla sekä levittämällä tietoa päihdepalveluiden lisäksi muista päihdeongelmiin liittyvistä tukipalveluista, kuten asunto-, talous-, lähisuhdeväkivalta- ja peliriippuvuusongelmat sekä tiedottamalla päihhteettömistä vapaa-ajanviettomahdollisuuksista.

## **Asiakkaiden päihteidenkäyttö vähenee usein toiminnan aikana**

Kuntouttava työtoiminta tukee osaltaan asiakasta sekä päihteidenkäytön vähentämisessä että raittiuden ylläpidossa. Toiminta tarjoaa jo itsessään vaihtoehtoja tekemistä selvinpäin, mahdollisuuksia saada tukea elämässä etenemiselle sekä yhteisön, joka ei keskity päihteiden ympärille<sup>9</sup>. Ei ole ihme, että asiakkaiden päihteidenkäyttö usein vähenee toiminnan aikana<sup>10</sup>. Samalla asiakkailla on ammattilaisten tuki ja tarjoama tieto muista alueen tukipalveluista. Monesti päihdeongelmat tulevatkin ilmi jo heti toiminnan alussa. Työntekijöiltä asiakas voi myös saada tietoa tarjoilla olevista tukipalveluista.

Kuntouttavassa työtoiminnassa useampi asiakas ja osa työntekijöistä jakaa kokemuksen päihdeongelmista, moni myös niistä toipumisesta. Aidossa työntekijän ja asiakkaan kohtaamisessa työntekijä

asettuukin asiakkaan kanssa samalle tasolle ja asiakkaan päihteiden käyttö tapahtuu yhteisen oppimisen kautta. Parhaimmillaan toiminnassa voidaan vahvistaa asiakkaiden keskinäistä vertaistukea sekä hyödyntää kokemustietoa omaavien asiakkaiden ja työntekijöiden osallistumista ehkäisevän päihdetyön toimintojen suunnitteluun ja erilaisten koulutus- tai tiedotustilaisuuksien toteutukseen. Jos työntekijöiden joukossa on kokemusasiantuntijoita, voi asiakkaiden olla helpompi kysyä heiltä päihdeongelmiin liittyvistä asioista.



9 vrt. Prochaska J & Velicer W 1997: The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. American Journal of Health Promotion 12(1), 38–48.

10 Sandelin I 2014: Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana - Kirjallisuuskatsaus asiakkaiden toiminnalle antamista merkityksistä. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Työpöytä 8. Tampere.



## **Ei välttämättä yhteisiä ehkäisevän päihdetyön käytäntöjä**

Vaikka kuntouttava työtoiminta muistuttaa joiltain osin työyhteisöä, on kuntouttava työtoiminta sosiaalihuollon piirissä ja sitä koskee osin eri velvollisuudet ja oikeudet. Kuntouttavaan työtoimintaan sovelletaan työturvallisuuslakia. Velvoitetta yhtenäiselle päihdeohjelmalle ei ole ja työterveyshuollon sijaan asiakkaat ovat kunnallisten terveydenhuollon piirissä.



Työpaikan päihdeohjelma sisältää tavoitteet, toimintatavat, sisällöt, toimenpiteet ja vastuunjaon ehkäisevää päihdetyötä ja hoitoonohjausta varten. Koko yhteisöä koskeva päihdeohjelma nykyään on hyvin yleinen käytäntö työpaikkojen lisäksi opiskelupaikoilla ja sellainen voi olla myös esimerkiksi varhaiskasvatuksen yksiköissä tai monissa vapaa-ajan yhteisöissä. Kuntouttavan työtoiminnan asiakkaille sellaista ei kuitenkaan välttämättä ole tehty. Useimmiten työntekijät kuuluvat työpaikan päihdeohjelman piiriin ja joissain tapauksissa kuntouttavaa työtoimintaa on saatettu käsitellä kunnan päihdestrategiassa.

Mikäli yhteisiä käytäntöjä ei ole lainkaan määritelty, voi niiden puute nostaa työntekijöiden kynnystä puuttua ongelmatilanteissa päihdeidenkäyttöön tai asiakkaat voivat kokea jotkin tilanteista epäoikeudenmukaisiksi. Epäselvästä vastuunjaosta voi myös seurata esimerkiksi, että asiakkaan on vaikea saada tietoa päihdeongelman tueksi tarjoilla olevista palveluista ennen varsinaisten ongelmien ilmaantumista.

Haasteita voi tuoda yhteisten käytäntöjen puutteen lisäksi se, ettei niistä ole selkeästi viestitty. Asiakkaiden olisi tärkeä tietää jo ennalta, miten erilaisissa tilanteissa toimitaan ja miksi niin tehdään, jotta väärinymmärryksiltä ja yllätyksiltä välttyttäisiin. Selkeät yhteiset käytännöt, jotka ovat kaikkien tiedossa, tukevat myös työntekijöitä päihdeidenkäytön puheeksiotossa.

## **Häpeä, epäluottamus ja tulonmenetyksen pelko voivat aiheuttaa päihdeongelman piilottelua**

Kuntouttavan työtoiminnan asiakas menettää työttömyysetuuden ja kulukorvauksen niiltä päiviltä, jolloin hän on luvatta poissa toiminnasta. Lisäksi hän voi menettää oikeutensa työttömyysetuuteen 60 päivän ajalta, jos hän kieltäytyy tai omasta syystä joutuu keskeyttämään kuntouttavan



työtoiminnan. Kuntouttavan työtoiminnan keskeytyminen voi seurata esimerkiksi useammista poissaoloista tai jos asiakas ei suorita sovittuja tehtäviä. Toiminnan keskeytyksellä voi olla vaikutuksia myös toimeentulotukeen.

Asiakkaiden toimintaa kohtaan tunteva motivaatio voi vaihdella, mikä haastaa yhteisymmärryksen löytymisen. Tulomenetyksen pelko, epäluottamus ”viranomaisia” kohtaan ja häpeän kokeminen ovat syitä päihdeongelman salaamiselle. Sen vuoksi on erityisen tärkeää, että myös asiakkaat tietävät, miten eri tilanteissa toimitaan. Työntekijöiden on

myös tärkeä viestiä, että päihdeongelmiin suhtaudutaan ymmärtäväisesti ja huolehtia, että asiakkaille on selvää, keneltä hän saa tarvittaessa apua. Päihdeongelman muuttumista akuutiksi voidaan ehkäistä tukemalla myös vapaa-ajantoimintaa, jotta turhia retkahduksia ei tulisi.

Mikäli asiakkaiden tarpeet ja toiveet eivät tule ymmärretyksi, on riskinä että ehkäisevää päihdetyötä toteutetaan liian voimakkaasti ammattilaisten näkökulmasta eivätkä sen tavoitteet puhuttele asiakkaita. Toisaalta, jos luottamus saavutetaan, voi työntekijästä tulla enemmän kanssakulkija ja apu myös viranomaisasioiden hoidossa.

### **Tietoa vapaa-ajan päihdeettömästä toiminnasta vaihtelevasti**

Kuntouttava työtoiminta tarjoaa oivallisen ympäristön päihdeettömään toimintaan. Suurin osa retkahduksista tapahtuukin toiminnan ulkopuolella iltaisin ja viikonloppuisin. Erityinen riskipaikka on, kun toiminta loppuu. Siksi kuntouttavan työtoiminnan ohessa olisi tärkeää tarjota tietoa päihdeettömän vapaa-ajan viettomahdollisuuksista, kuten harrastus- yhdistys- ja ryhmätoiminnoista.

# 3. Näin toteutat käytännössä: Suositukset yhteisölähtöisen ehkäisevän päihdetyön edistämiseksi kuntouttavassa työtoiminnassa

Kuntouttavan työtoiminnan yksikkö muodostaa yhteisön, joka koostuu useista pienemmistä ryhmistä, kuten asiakkaat, työntekijät ja esimiehet. Näiden ryhmien sisältä on löydettävissä jälleen pienempiä ryhmittymiä. Yhteisölähtöisessä ehkäisevässä päihdetyössä kiinnitetään haittojen vähentämisen lisäksi huomiota näiden eri ryhmien tarpeisiin, toiveisiin ja voimavaroihin.

Jotta yhteisöllä voi olla toimivat ehkäisevän päihdetyön käytännöt, tulisi näiden käytäntöjen olla kaikkien tiedossa sekä eri ryhmien yhteisesti hyväksymiä. Selkeät, yhteiset tavoitteet tukevat toimintatapojen hyväksymistä. Kuntouttavan työtoiminnan yksiköiden toiminta, asiakaskunta, työntekijät ja toimintatavat vaihtelevat eri yksiköiden välillä. Joissakin yksiköissä on esimerkiksi hyvin yhtenäiset toimintamallit päihteidenkäytön varalta, kun toisissa taas ei.

Jos tavoitteet ja toimenpiteet eivät ole kaikkien jäsenten hyväksymät tai edes tiedossa, voi seurata väärinymmärryksiä, epäoikeudenmukaisuuden kokemusta sekä sääntöjen tahallista rikkomista ja kiertämistä. Tällöin myös osa yhteisön voimavaroista voi jäädä käyttämättä.



## **Miten ehkäisevän päihdetyön toimintakulttuuri voi näkyä kuntouttavan työtoiminnan arjessa?**

- ◆ Asiakkailla ja työntekijöillä on matala kynnyks hakea apua päihdeongelmiin
- ◆ Työntekijät tietävät, miten tulee toimia ongelmatilanteissa
- ◆ Kaikilla yhteisön jäsenillä on tietoa eri päihdepalveluista
- ◆ Päihdetoipujan on helppo saada tietoa lähialueen päihteettömän vapaa-ajan tarjonnasta
- ◆ Yhteisön toimintatavat ovat kaikkien tiedossa ja hyväksymiä

## 1. Yhteisillä tavoitteilla kohti yhteisölähtöistä toimintaa

Yhteiset tavoitteet ja kaikkien tuntemat yhteiset käytännöt tukevat niin työntekijöiden kuin asiakkaidenkin arkea ja sitouttavat eri roolissa olevia ryhmiä yhteisten toimintatapojen noudattamiseen.



### **Yhdessä on hyvä määritellä:**

- ◆ Mitä tavoitellaan ja miksi?
- ◆ Miten päihdehaittoja vähennetään yhdessä?
- ◆ Mitä rooleja eri toimijoilla on?
- ◆ Miten yhteisistä käytännöistä tiedotetaan?

Joillekin henkilöille päihhteettömyys toiminnan aikana voi itsessään olla hyvä tavoite. Sen sijaan osa erityisesti asiakkaista saattaa kaivata siihen perusteluja, kuten muiden työturvallisuus, työyhteisön kunnioittaminen ja toipujien tukeminen. Yhteisten tavoitteiden tulisi olla sellaisia, että ne perustuvat koko yhteisön hyvinvointiin ja kaikki yhteisössä voivat ne hyväksyä ja allekirjoittaa. Yhteisten tavoitteiden ilussa kannattaakin hyödyntää koko yhteisöä. Tavoitteista on tärkeä keskustella laajemmin ja tuoda esille syitä niiden taustalla niin, että uusille henkilöille on helppo selittää, miksi näin toimitaan.



### **Mietittävää:**

- ◆ Minkälaisia päihdehaittojen ehkäisyyn liittyviä yhteisiä tavoitteita tämä yksikkö tarvitsee?
- ◆ Miksi?
- ◆ Millä tavoin yhdessä laaditut tavoitteet pysyvät mielessä ja miten niistä tiedotetaan uusille asiakkaille ja työntekijöille?



### Esimerkkejä perusteluista:

- ◆ **Työturvallisuus:** Päihtyneenä töiden tekeminen on turvallisuusriski muille ja itselle.
- ◆ **Viihtyvyys ja muiden huomioiminen:** Päihtyneenä oleskelu tai päihteiden välittäminen tekee ympäristöstä epämiellyttävän muille asiakkaille ja ohjaajille. Myös päihteitä ihannoivat puheet voivat tuntua pahalta esimerkiksi niistä, jotka ovat joutuneet kärsimään päihteiden käytöstä tai toipuvat vaikeasta päihdeongelmasta.

### Sosiaalinen markkinointi – miksi muutos kannattaa?

Sosiaalinen markkinointi on käyttäytymisen muutosta edistävä lähestymistapa. Sen avulla pyritään muuttamaan ihmisten käyttäytymistä yhteiskuntaa hyödyttävällä tavalla.<sup>11</sup> Sosiaalisen markkinoinnin mukaisesti keskeistä on ymmärtää kohderyhmän käyttäytymiseen vaikuttavia tekijöitä sekä muutoksen tuomia etuja ja haittoja kohderyhmän näkökulmasta.

Nostoja Tapatuunauus-hankkeen kohderyhmähaastatteluista (N=20)

#### Vähentämisen tuomat edut ja haitat

- + Kohonnut itsetunto ja itsehillintä
- + Ihmissuhteiden paraneminen
- + Arjen ja elämän hallinta
- + Fyysisesti parempi olo
- Työtyydytys / tekemisen puute
- Yksinäisyys
- Rentoutumisen vaikeus

#### Alkoholinkäytön hyviä ja huonoja puolia

- + Rentoutuminen
- + Ahdistuksen lieveneminen
- + Kipujen väheneminen
- + Yhteenkuuluvuus
- Läheissuhteiden kariutuminen
- Työpaikan menetykset
- Asunnon menetykset
- Terveystilan menetykset
- Talousasiat hunningolla
- Ajan ja ajantajun menetykset
- Väkivaltaisuus ja rikokset

11 Tukka H, Wilskman K & Lähteenmäki M 2012: Sosiaalisen markkinoinnin ABC. Tampere. Englanninkielinen alkuteos Big Pocket Guide to social marketing ©Written and edited by Toby Hopwood and Dr Rowena Merritt Published by National Social Marketing Center 2011.

## 2. Yhteiset käytännöt selkiyttävät toimintatapoja työntekijöille ja asiakkaille

Yhteiset käytännöt selkeyttävät sitä, milloin ja miksi puututaan ja kenen vastuulla puuttuminen on. Yhteiset käytännöt takaavat myös sen, että henkilökunnan on helpompi toimia ja asiakkaat kokevat puuttumisen oikeudenmukaisemmaksi. Apuna kannattaa käyttää esimerkiksi kunnan päihdestrategiaa ja työpaikkojen päihdeohjelmaa.



### Yhteisissä käytännöissä voidaan esimerkiksi määritellä:

- ◆ Mihin jokainen asiakas sitoutuu? Entä jokainen työntekijä?  
(esim. päihteettömyys, tuen tarjoaminen, jne)
- ◆ Milloin toimintaan puututaan?  
(esim. päihteiden välitys, huolen herääminen, päihtyneenä työhön tulo)
- ◆ Miten missäkin tapauksessa toimitaan?  
(esim. varoitus, mini-interventio, puheeksiotto, kotiin lähettämien jne.)
- ◆ Mitä tukea toiminnassa on?  
(esim. ryhmätoiminta, päihdetukihenkilö, tietoa muista palveluista)
- ◆ Mikä on kunkin vastuulla päihdehaittojen ehkäisyssä?  
(esim. käytäntöjen päivittäminen, tietojen ajantasaisuus, muu tuki toipujille, jne.)
- ◆ Mitä muuta tietoa on tarjoilla? (esim. päihteettömän vapaa-ajanviihtomahdollisuudet, hoitavat ja tukevat palvelut, tuki muihin ongelmiin kuten asunnottomuus, talousasiat, jne.)
- ◆ Miten ja milloin yhteisistä käytänteistä tiedotetaan ja keskustellaan?  
(esim. perehdytys, yhteiset tilaisuudet)

Yhteisten käytäntöjen tueksi kannattaa määritellä eri rooleissa olevien vastuut tavoitteiden yhteisölähtöisen ehkäisevän päihdetyön tavoitteiden saavuttamiseksi. Esimiehet ja työpajaohjaajat ovat myös työpaikan päihdeohjelman piirissä, ja heitä koskevat siihen liittyvät velvoitteet ja sopimukset. Myös kehittämisestä kiinnostuneilla asiakkailla voi olla erilaisia rooleja ja vastuita. Lisäksi asiakkaiden läheisten osallistumisen mahdollistaminen tukee yhteisen tavoitteen saavuttamista. Läheisten kautta välittyy tärkeää tietoa päihteenkäytön vähentämisen tueksi ja läheisten hyvinvoinnin lisääntyessä koko lähisuhteen dynamiikka voi muuttua siten, että asiakkaan päihteenkäyttö vähenee.

### **3. Tieto muista palveluista ja päihteettömästä vapaa-ajasta voi auttaa tietämättäkin**

Kuntouttavassa työtoiminnassa olevat asiakkaat edustavat niin riskikäyttäjiä, toipujia kuin raitistuneitakin sekä heidän läheisiään. Siksi kuntouttavan työtoiminnan ehkäisevässä päihdetyössä on hyvä ottaa huomioon toipumisen eri vaiheet ja tarjoilla olevan tiedon, tuen ja käytäntöjen vastata eri tarpeisiin. Kun tietoa tarjotaan tasapuolisesti kaikille, ei tiedon vastaanottamiseen liity leimautumisen pelkoa.



#### **On hyvä, jos asiakkaille on neutraaleissa tilanteissa tarjoilla tietoa ja tilanteen mukaan mahdollisuus yhteisiin vierailuihin tai infotilaisuuksiin osallistumiseen:**

- ◆ Päihdeongelmiin tukea tarjoavista erityyppisistä toimijoista
- ◆ Muihin haasteisiin, kuten velkaantumiseen, asunnottomuuteen ja lähisuhdeongelmiin tukea tarjoavista muista toimijoista
- ◆ Matalankynnyksen tiloja ja puhelinnumeroita
- ◆ Päihteettömiä ajanviettopaikoja tarjoavista lähialueen toimijoista

Löydät lisää vinkkejä seuraaviin teemoihin liittyen Tapatuunauksen internet-sivuilta osoitteesta:  
<https://tapatuunaus.fi/materiaalit>



- ◆ Asiakkaan mielenkiinnonkohteiden kartoittamisen tueksi Model of Human Occupation -teoriaan perustuva Mielenkiintojen kartoitus -lista
- ◆ Asiakkaita tukevia rentoutuskeinoja ja menetelmiä
- ◆ Päihteiden käyttäjille suunnattua palvelua sekä tärkeitä yhteystietoja

#### 4. Yhteisistä käytännöistä kannattaa tiedottaa aktiivisesti

On hyvä myös miettiä, mistä ja milloin uudet asiakkaat tai vasta-aloittaneet työntekijät saavat tiedon yhteisistä toimintatavoista ja kuka niistä on vastuullinen kertomaan. Käytänteistä voi tulla osa toimintakulttuuria vasta, kun jokainen on niistä tietoinen.



##### **Esimerkki: Päihdeasiat perehdytyksessä -muistilista**

##### **Käy ehkäisevän päihdetyön käytännöistä läpi jokaisen uuden tulokkaan kanssa:**

- ◆ Mihin hän sitoutuu
- ◆ Miten ongelmatilanteissa menetellään
- ◆ Mitä seurauksia siitä voi olla?

##### **Kerro, mistä hän saa tukea, jos sitä tarvitsee:**

- ◆ Päihdetukihenkilö, jos sellainen on
- ◆ Vertaisryhmä, jos sellainen kokoontuu
- ◆ Mistä saa tietoa muista palveluista

##### **Anna hänelle mukaan**

- ◆ Yhteiset käytännöt
- ◆ Tietoa muista palveluista -tiedote



## 5. Puheeksioton taidoista hyötyvät kaikki

Päihteet voivat tuilla puheeksi monissa arjen tilanteissa ja sen vuoksi kaikilla asiakkaiden kanssa arjessa työskentelevillä on hyvä olla päivitetty tietotaidot. Motivoivassa vuorovaikutuksessa asiakasta kuunnellaan, hänen muutospystyvyyttään vahvistetaan, pieniäkin, oikeansuuntaisia tavoitteita tuetaan ja häntä rohkaistaan pohtimaan muutoksen positiivisia puolia sekä ratkaisuja negatiivisiin puoliin<sup>12</sup>.

Tärkeää voi olla myös tunnistaa asiakkaan muutoksen vaihe. Esimerkiksi retkahdustilanteissa on hyvä tiedostaa, tunnistako asiakas itse ongelman vai ei ja onko retkahdus merkki siitä, ettei asiakas ymmärrä omaa tilannettaan vai yksi välivaihe toipumisessa.



### Hyviä menetelmiä vuorovaikutustilanteiden tueksi:

- ◆ mini-interventio
- ◆ motivoiva vuorovaikutus

### Mini-interventio on tutkitusti tehokas

Mini-interventiossa pyritään tunnistamaan alkoholin ongelmakäyttö ja antamaan asiakkaan tilanteen huomioivaa lyhyt neuvonta. Ongelmakäytön tunnistamisessa voidaan joko hyödyntää strukturoitua kyselyä, kuten AUDIT-kyselyt, tai vapaaista haastattelua.

Mini-interventiota voidaan käyttää niin sosiaali- ja terveyspalveluissa kuin työpaikoillakin. Sen tehokkuutta on kuitenkin tutkittu erityisesti terveyspalveluissa. Asiantuntijoiden arvion mukaan jopa joka kymmenes ongelmakäyttäjä voisi vähentää alkoholinkäyttöään, jos mini-interventio otettaisiin Suomessa laajasti käyttöön. Sen on katsottu soveltuvan aikuissosiaalityöhön, sillä aikuissosiaalityö on jo luonteeltaan kohtaavaa, ihmisen koko elämän huomioivaa työtä.

12 kts. esim. Miller W R & Rollnick S 2002: Motivational Interviewing: Preparing People for Change sekä Prochaska J & Velicer W 1997: The Transtheoretical Model of Health Behavior Change. American Journal of Health Promotion 12(1), 38–48.

BISTAIRS-projektin yhteydessä arvioitiin, että perusterveydenhuollossa mini-intervention käyttö olisi laajaa, mutta aikuissosiaalityössä vielä satunnaista. Sen tehosta on terveydenhuollossa vakuuttava näyttö, mutta sosiaalipalveluista on vähän tutkimustietoa.

THL:n ja AVI:n vuonna 2014 toteuttamassa kyselyssä terveys- ja sosiaalipalveluiden ammattilaisille nousi esille se, että mini-intervention käyttöä tukisi erityisesti sovitut yhteiset käytännöt ja selkeä ohjeistus sekä koulutus, opastus ja harjoittelu (emt).

#### Lue lisää:

- ◆ Sosiaalityön apukortti (päihdelinkki.fi)

#### Kysy ja neuvo:

- ◆ Alkoholinkäytön mini-interventio aikuissosiaalityössä (THL)
- ◆ Vähennä vähäsen – Opas alkoholinkäytön vähentäjälle (THL)



### Motivoiva vuorovaikutuksen periaatteet ja sudenkuopat (vrt. Miller & Rollnick 2002)

#### Periaatteet

- ◆ Empatia eli välittävä ja aktiivinen kuunteleminen ilman tuomitsemista
- ◆ Ristiriidan osoittaminen arvojen tai toiveiden ja toiminnan välillä henkilön itse sanoittamana
- ◆ Vastahakoisuuden hyväksyminen: välttä väittelytilannetta ja tarvittaessa jätä aihe hetkeksi
- ◆ Pystyvyyden tukeminen tuomalla esiin henkilön vahvuuksia ja hyviä puolia esille sekä tukemalla pieniäkin edistysaskeleita

#### Sudenkuopat

- ◆ Suljetut kysymykset johtavat helposti passivoivaan kyllä/ei –keskusteluun, joka etenee puheeksiottajan lähtökohdista
- ◆ Kannanotto erityisesti asiakas-työntekijä-keskustelussa tarkoittaa, että työntekijä nimeää toivotun tavoitteen, joka ei vastaa asiakkaan omaa ajatusta ja ajaa keskustelijat eri puolille
- ◆ Asiantuntijuus eli puheeksiottaja antaa neuvoja kuulematta asiakasta, jolloin aitoa kohtaamista ei tapahdu
- ◆ Leimaamisessa asiakas kohdataan ongelman kautta ja häneen saatetaan esiimerkiksi yhdistää olettamuksia tai stereotypioita. Leimaaminen on loukkaavaa, voi rakentaa epäluottamusta ja ristiriitaa sekä pahimmillaan heikentää asiakkaan muutosvalmiutta
- ◆ Kiirehtimisessä on kyse siitä, että työntekijä kiirehtii edistämään muutosta, minkä johdosta asiakas voi kokea, ettei ole tullut kuulluksi
- ◆ Syyttämisen yhteydessä tilanteeseen etsitään syntipukkia ulkopuolelta, mikä ei edistä ratkaisujen löytymistä

## 6. Turvallisuuskoulutus on panostus ehkäisevään päihdetyöhön

Henkilöstön turvallisuusosaamisesta on tärkeää huolehtia erityisesti silloin, kun päihteiden ongelmakäyttäjiä on paljon. Kun työntekijät tuntevat olonsa varmaksi, on myös puheeksiottotilanteissa helpompi toimia. Turvallisuusasioista järjestetty koulutus on paras tapa päivittää työntekijöiden osaamista, varsinkin jos heillä ei ole sosiaalialan koulutusta. Selkeät toimintatavat tuovat turvallisuutta haastavissa asiakastilanteissa, kuten päihtyneen asiakkaan kohtaamisessa tai päihteisiin liittyvän epäilyn esilletuomisessa.

## 7. Asiakkaat mukaan kehittämistyöhön

Asiakkaiden ideoita ja kokemusosaamista kannattaa hyödyntää käytännön työssä. Kokemusasiantuntijat taas voivat toimia joko aktiivisina asiakkaina tai työntekijöinä.

**Yhteislähtöisen ehkäisevän päihdetyön hyviä käytäntöjä on esitelty alla:**

### **Osallistavat kokoukset, keskustelu- ja ideointitilaisuudet**

Osallistavat kokoukset, keskustelu- ja ideointitilaisuudet tarjoavat hyvän tavan kehittää toimintaa sekä parhaimmillaan sitouttavat asiakkaita yhteisiin tavoitteisiin.

Jos tietyn teeman ympärille järjestetään ideointitilaisuus, on tärkeää kertoa selkeästi, miksi tilaisuus järjestetään, mitä asiakkailta toivotaan ja milloin ja miten ideoita aiotaan hyödyntää. Kokemusasiantuntijan mukanaolo keskustelussa voi helpottaa päihdeaiheista puhumista. Jos tilaisuus on kaikille, on tärkeää korostaa, että kuka tahansa voi osallistua keskusteluun. Päihteidenkäyttöön liittyy paljon häpeää ja pelkoa leimautumisesta. Yhteisissä tilaisuuksissa tarjoilut ovat yksi tapa viestiä, että osallistujien mukanaoloa arvostetaan.

### **Kokemus- tai asiakasraati**

Kun tarvitaan pidempiaikaista tukea kehittämistyölle, voidaan perustaa teemasta kiinnostuneille asiakas- tai kokemusraati pohtimaan tiettyä teemaa, esimerkiksi päihdetoipujien tukeminen osana toimintaa. Tällöin kokoontumisia voi olla useampi ja osallistujia vähemmän kuin avoimissa keskustelutilaisuuksissa. Raadin toiminta voi riippua aiheesta ja raatilaisista eikä ohjaajaa välttämättä tarvita, jos raatilaiset ovat itseohjautuvia. Raatilaisille voi tarjota esimerkiksi todistuksen kehittämistoimintaan osallistumisesta.

### **Kokemusasiantuntijoiden hyödyntäminen osana toimintaa**

Kokemusasiantuntija voi olla niin asiakkaana, työntekijänä kuin vierailijanakin. Hänellä voi olla myös useita rooleja toiminnassa (vrt. Hietala & Rissanen 2015). Ammattilaisen työparina ryhmänohjauksessa hänellä voi olla merkittävä rooli ryhmään sitouttamisessa ja muutospystyvyyden vahvistamisessa.

Kokemusasiantuntija voi myös vetää itse esimerkiksi toiminnallista vertaisryhmää. Ohjaajana työskentelevä kokemusasiantuntija voi toimia esimerkiksi nimettynä päihdetukihenkilönä asiakkaille, jotka eivät uskalla tuoda päihdeongelmaa ilmi muille työntekijöille. Päihteitä käsittelevissä asiakastilaisuuksissa vierailevat kokemusasiantuntijat voivat tukea keskustelua aiheesta.

# 4. Näin opas tehtiin

Opas toteutettiin osana Tapatuunaus – työttömien ja työvoiman ulkopuolisten alkoholinkäytön yhteisölähtöinen vähentäminen -hanketta. Tapatuunaus-hankkeen tavoitteena on tukea työelämän ulkopuolella olevia alkoholinkäytön vähentämisessä. Hankkeessa kehitetään yhteisölähtöistä toimintamallia ja tuotetaan työkaluja ammattilaisille.



## Alkoholinkäytön vähentämistä tuetaan

- ◆ kokeilemalla, kehittämällä ja levittämällä yhteisölähtöistä toimintamallia
- ◆ tuomalla tietoa riskiryhmien alkoholikäytön motivaatiotekijöistä ammattilaisille
- ◆ tarjoamalla kokemustietoon perustuvia materiaaleja ja työkaluja asiakastyötä tekeville vuorovaikutustilanteiden tueksi

Kokonaisuudessaan hanke toteutetaan tutkijoiden, kokemusasiantuntijoiden ja muiden ammattilaisten sekä ryhmiin osallistuvien yhteistyönä sosiaalista markkinointia ja palveluilun menetelmiä hyödyntäen. Tapatuunaus-hanketta rahoittaa sosiaali- ja terveysministeriö Terveystieteiden edistämisen määrärahalta vuosina 2017–2018.

Vaikka hankkeessa alkoholinkäytön vähentäminen on keskiössä, on oppaassa keskitytty laajemmin päihdehaittojen ehkäisyyn. Syynä on yleistynyt sekakäyttö sekä päihdeongelmien moniisuus, kuten huumeidenkäyttö, lääkkeiden väärinkäyttö ja oheiskäyttö alkoholi-ongelmien rinnalla.

Opas on koottu Tapatuunaus-hankkeen aikana tehdyn kirjallisuuskatsauksen, selvityksen, kohde-ryhmän alku- ja loppuhaastatteluiden (N=20 ja N=13), ryhmätyöskentelyn ja työllisyyspalveluiden parissa työskentelevien kuuden ryhmähaastatteluiden pohjalta (N=30). Oppaan sisältöä on esitelty Kuntoutussäätiön kuntouttavan työtoiminnan ja Vantaan Luxin henkilökunnalle erikseen pidetyissä tilaisuuksissa.

# Lisälukemista

## Ehkäisevän päihdetyön tueksi

- ◆ Sosiaalityön apukortti (päihdelinkki.fi)
- ◆ Vähennä vähäsen - Opas alkoholinkäytön vähentäjälle (THL)
- ◆ THL 2016: Alkoholinkäytön mini-interventio aikuissosiaalityössä
- ◆ Babor T F, Higgins-Biddle J C, Saunders J B & Monteiro M G (2001) AUDIT.  
The Alcohol Use Disorders Identification Test Guidelines for Use in Primary Care.  
Department of Mental Health and Substance Dependence, World Health Organization.
- ◆ Ehkäisevä päihdetyö peruspalveluissa: Opas kunnan ehkäisevään päihdetyöhön 2012
- ◆ Ehkäisevän päihdetyön toimintaohjelma 2015
- ◆ Renko E 2016: Alkoholinkäytön mini-interventio aikuissosiaalityössä.  
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 24/2016.
- ◆ Sandelin I 2014: Kuntouttava työtoiminta asiakkaiden kokemana.  
Kirjallisuuskatsaus asiakkaiden toiminnalle antamista merkityksistä. Työpaperi 8/2014,  
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print – Suomen Yliopistopaino Oy, Tampere.
- ◆ Seppä K, Alho H & Kiianmaa K (toim.) 2010: Alkoholiriippuvuus. Kustannus Oy, Duodecim.
- ◆ Siirtonen E 2017: Yhteisölähtöisen ehkäisevän päihdetyön ja päihteidenkäyttöä vähentäneen toiminnan hyviä käytäntöjä. Ehyt ry:n tekemä selvitys Tapatuunaus-hankkeelle.
- ◆ Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: Kuntouttavan työtoiminnan käsikirja
- ◆ Tukia ym. 2012: Sosiaalisen markkinoinnin ABC
- ◆ Työterveyslaitos 2013: Päihdeohjelmaopas - malli päihdeohjelman tekemiseen työpaikalla.  
Newprint Oy, Raisio. Kopioitava materiaali: [www.ttl.fi/alkoholijatyo](http://www.ttl.fi/alkoholijatyo)

## **Lainsäädäntöä**

- ◆ Laki kuntouttavasta työtoiminnasta 189/2001
- ◆ Sosiaalihuoltolaki 1301/2014
- ◆ Työttömyysturvalaki 1290/2002
- ◆ Laki ehkäisevästä päihdetyöstä

**Tatsi**  
– Työttömän puolella



**Kuntoutussäätiö**

