



**Puheeksi ottaminen.**

**Kohtaaminen asiakastyössä**

**Asiakastyö luo työturvallisuutta.**

**Timo Nerkko, EHYT ry**

EPT-webinaari

10.11.2022, Helsingin Vallila



# Asiakastyö on keskustelua.

## Keskustelu – lääkepäihdepuhe – vaatii luottamusta.

- Kuuntele. Kuuntele. Kuuntele.
- Älä arvaa.
- Älä kaunistele.
- Älä vähättele.
- Apua saa. Tukea saa. Ota yhteyttä!



Asenne vaikuttaa lopputulokseen.

# Riippuvuudet

## Aineriippuvuudet

- huumausaineet, nikotiini
- lääkkeiden päihdekäyttö

## Toiminnalliset riippuvuudet

- Raha- ja digipelaaminen
- Shoppailu, seksi, some, ruoka, jne.

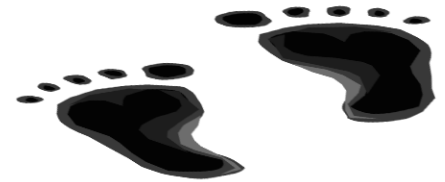
**Kuka kärsii riippuvuudestani? Kenelle muulle haittaa?**

**Riippuvuus on pakonomainen tarve tehdä ja toimia.**

# Puhumisen aloitus

**Kohtaaminen on puhumista.**

- Kun kysyt – olet jo ottanut puheeksi.



**Valmistaudu etukäteen.**

- Mitä haluat sanoa?
- Mikä on keskustelun, puheeksi ottamisen tarkoitus?

**Arvosta.**

**Kunnioita.**

**Ratkaisut: millaista tukea, apua voit roolissasi tarjota?**

- Ammattilaiset vastuut
- Mahdollisuudet & keinot

# Keskusteluyhteys ihmisen kanssa

- Puhu minä -kielellä
- Kysy, jos et ymmärrä – älä tulkitse
- Ole hienovarainen – älä loukkaa, älä loukkaannu turhasta
- Puhu vain omissa nimissäsi – ”me olemme tätä mieltä”
- Perustele mielipiteesi
- Kuuntele, kuuntele, kuuntele - toista kohti aina korva edellä
- Kunnioita toista ihmistä ja kuuntele häntä
- Sanomattomat sanat(kin) merkitsevät



# Ongelmien ja ristiriitojen vähättely

Miten vaikutan päihdeasenteisiin?

- Kysy, kuuntele ja keskustele kaikkien kanssa.  
Päihdepuhe – ihailua, moralisointia, arkea?
- Jos lääkkeiden ”vääräkäyttö” nousee esiin: kysy uudestaan! (kuten kaikkien päihteiden)
- Haluatko puhua? Miten voit?

Millainen on sinun työpaikkasi päihdekulttuuri?

# Ongelmiin on ratkaisuja.

- Luota omaan havaintoosi.
- Kun **kysyt**, olet jo **ottanut puheeksi**.
- Puheeksi ottamisessa on kyse toisen auttamisesta.
- Ratkaisukeskeinen lähestyminen – ongelman omistajuus.
- Myötätuntoinen ja ystävällinen vuorovaikutus on tekniikkaa tärkeämpää.
- Jokainen kohtaaminen, puheeksi ottaminen ehkäisee haittoja.
  - Jokainen meistä rakentaa päivittäin puhe/keskustelukulttuuria.
  - Asiat selviävät puhumalla.
  - Avoin ilmapiiri luo turvallisuutta.

# Puheeksi ottaminen on kannustamista.

**Suosi avoimia kysymyksiä:** Mitä, miten, miksi, kuinka ja kerro. ”Mitä sinä ajattelet?”, ”Miten sinä näet tilanteen?”

**Kuuntele aktiivisesti ja ”heijastaen”:** Kuuntele toisen ajatuksia.

- Ole avoin: hänellä voi olla syitä huolta aiheuttavalle käyttäytymiselle.
- Älä tee tulkintoja ja analyysseja. Tarkista, että teillä on yhteinen ymmärrys: ”Ymmärsinkö oikein...”.

**Tarkista kuulemasi:** osoita, että toinen on tullut kuulluksi. ”Kerroit, että...”

**Älä väittele, syyllistä, syytä, uhkaile, holhoa:** ”kyllä sun nyt kannattaisi ottaa itseäsi niskasta kiinni!”

**Vahvista positiivista, muista voimavara- ja ratkaisukeskeisyys:** ”Mitkä asiat helpottavat tilannetta? Millaista muutosta toivot? Mitä olet valmis tekemään?”

# Lääkeistä puhuminen on arkipuhetta.

Miten puhua lääkkeistä?

- Väärinkäyttö. Lääkemääräyksen vastainen käyttö.
- Päihdekäyttö
  - Mihin mielestäsi tarvitset Lääkkeitä?
  - Hyviä ja huonoja vaikutuksia?
  - Toistuvuus?
- Hoidolliset virheet
  - Unohtelu. Haluttomuus käyttää.
  - Unohtelu. Liian usein käytetty.

# Apua puheeksi ottamiseen

- Kunnan /hyvinvointialueen mielenterveys- ja päihdepalvelut
- Mielenterveystalo, tietoa ja oma-apuvälineitä mielenterveys- ja päihdekysymyksiin [mielenterveystalo.fi](https://mielenterveystalo.fi)
- MIELE ry:n Kriisipuhelin: 09 2525 0111 [mielenterveysseura.fi](https://mielenterveysseura.fi)
- Päihdeneuvontapuhelin: apua ja tukea omasta tai läheisen päihteiden käytöstä huolestuneelle, 0800 90045 (24/7-palvelu)
- Myrkytystietokeskus: 0800 147 111 (24/7-palvelu)  
(09) 471 977 (maksullinen).

Klo 8.30-15 (ma-pe) toimii viranomaisten tietolähteenä.

# Voimavarojen kasvattaminen

## Huolehdi itsestäsi!

- Millaiset asiat antavat sinulle voimia!
- Mitä teet, kun voit hyvin?
- Miten sinä voit huolesi keskellä?
- Jokainen meistä rakentaa ”yhteisön” puheilmapiiriä!



<https://ehyt.fi/uutishuone/blogit/mita-aleksis-kiven-elama-kertoo-meille-mielenterveyspaivana/>



# Kiitos!

timo.nerkko@ehyt.fi

050 570 7825

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