

KERTAHELPPI
TYÖNTEKIJÖIDEN JA
ORGANISAATIOIDEN
TUKENA

Happi Health

happi



Hyvinvoinnin haaste voi ratketa jo yhdellä terapiakeskustelulla

Konflikti työelämässä, ristiriita henkilökohtaisessa suhteessa tai yllättäen ilmennyt terveysongelma. Vaikeus yhdistää vaativa työ ja perhe-elämä. Epävarmuus uudessa työroolissa. Kaikki nämä luovat arkeen haastetta ja stressiä.

Jotkut näyttävät porskuttavan helposti läpi vaikeiden tilanteiden, kun taas toiset kuormittuvat.

Jotta kuormitus ei kasva liian suureksi, olisi mieltä painavista asioista tärkeää päästä keskustelemaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa.

”Nopeasti ja ajoissa saatu keskusteluapu voi olla ratkaisevan tärkeää työkyvyn kannalta. Mielen ammattilaisen tarjoama apu saattaa avata äkillisen solmukohdan hyvinkin nopeasti, jolloin tilanteeseen ei jää jumiin tai ahdistus lähde kasvamaan”, mielen asiantuntija Soile Roth sanoo.



Yksin murehtiminen voi paisuttaa ongelmaa

Tutkimusten mukaan henkilökohtaisella elämällä ei vaikuta olevan merkittävää roolia työuupumuksessa. Pitkän uransa aikana hän on kuitenkin huomannut, että joissain tilanteissa asioilla saattaa olla tekemistä keskenään.

”Ihminen on kokonaisuus, joten henkilökohtaisen elämän haasteet voivat heijastua myös työelämään. Vaikka työuupumus on työperäinen ilmiö, voivat vapaa-ajan haasteet lisätä ihmisen kuormittuneisuuden kokemusta. Toisaalta kuormitus työssä saattaa aiheuttaa haasteita ja palautumisongelmia vapaa-ajalla”, Roth sanoo.

Jos hän saisi päättää, olisi jokaisella työntekijällä nopea pääsy matalan kynnyksen keskusteluavun äärelle mielen ammattilaisen kanssa. Roth on huomannut, kuinka murheiden kanssa yksin jääminen ja itsekseen pätkäileminen tekee ongelmasta usein suuremman.

”Mitä pidempään asiaa murehtii itsekseen, sitä haastavammaksi sen selvittäminen yleensä muuttuu. Siksi parasta olisi, jos työntekijöillä olisi mahdollisuus sopia nopeasti keskustelu ammattilaisen kanssa ja lähteä ajoissa purkamaan mieltä kuormittavaa isompaa tai pienempää haastetta”, Roth sanoo.



”Keskusteluapua tarjoava Helppi on loistava tapa osoittaa työntekijälle, että hänestä välitetään.

Kun panostetaan yksilöiden hyvinvointiin ja autetaan heitä voimaan hyvin, tuo se menestystä koko organisaatiolle. Näin voittavat sekä yksilöt että yritys.”

– Mielen asiantuntija
Soile Roth



Yksikin keskustelukerta voi auttaa eteenpäin

Erilaisia jaksamisen haasteita on yhä useammalla, ja ongelmat koskettavat niin nuoria kuin pidemmän työuran tehneitäkin.

Viime vuosina on kerrottu laajasti erityisesti nuorten mielenterveysongelmien yleistymisestä. Lähes 100 000 ihmistä oli yli 10 päivää poissa töistä mielenterveyden häiriöiden vuoksi vuonna 2022. Heistä 40 prosenttia oli alle 35-vuotiaita.

Rothin mielestä juuri matalan kynnyksen keskusteluapu voisi auttaa nuoria purkamaan ongelmia ennen kuin niistä kasvaa suurempia.

Mikä sitten olisi paras tapa tarjota matalan kynnyksen keskusteluapua työntekijöille?

Yksi ratkaisu on ottaa työpaikalla käyttöön Happi-palvelu, joka tarjoaa yhden terapiakeskustelun tarjoavan Kertahelpin lisäksi myös useamman keskustelukerran Helppi-paketteja. Keskustelu Valviran hyväksymän terapeutin tai psykoterapeutin kanssa parantaa vointia ja vie arjessa eteenpäin.

”Aina oudolle ololle ei välttämättä edes ole selkeää syytä. Silloin yksikin tapaaminen ratkaisukeskeisen terapeutin kanssa auttaa viemään omaa ajattelua eteenpäin ja keskittymään olennaiseen. Mielen ammattilainen näkee myös helposti, riittääkö yksi keskustelukerta vai tarvitaanko sille jatkoa”, Roth sanoo.

Matalan kynnyksen keskusteluavun tarjoaminen on kullanarvoinen työsuhte-etu.

”Keskusteluapua tarjoava Helppi on loistava tapa osoittaa työntekijälle, että hänestä välitetään. Kun panostetaan yksilöiden hyvinvointiin ja autetaan heitä voimaan hyvin, tuo se menestystä koko organisaatiolle. Näin voittavat sekä yksilöt että yritys.”

► **Lue seuraavalta sivulta, mitä Kertahelppi sisältää.**

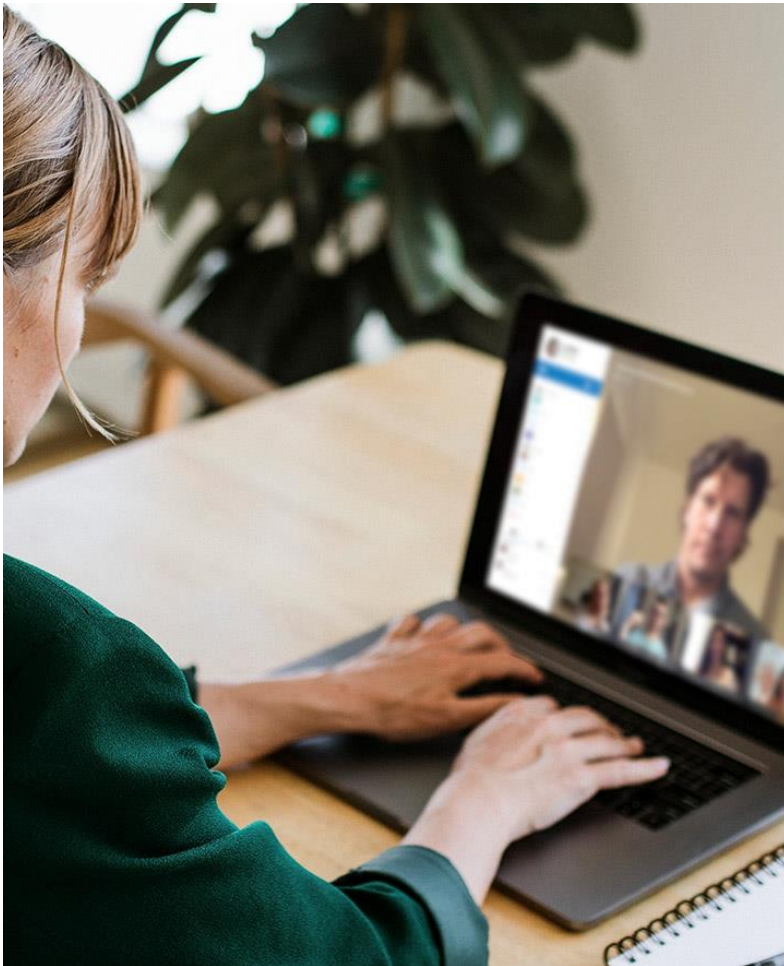
Näin Kertahelppi ylläpitää työkykyä

Kertahelppi on tarkoitettu henkilöille, jotka haluavat tukea erilaisissa tilanteissa. Tällainen Helppi on:

- Kertahelppi auttaa akuuteissa tilanteissa, joissa motivaatio on hukassa, mieltä painaa ja työhön keskittyminen on vaikeaa. Se tarjoaa ensiapua myös akuuteissa kriisitilanteissa.
- Helppi koostuu yhdestä videotapaamisesta henkilökohtaisen terapeutin kanssa. Keskustelu on täysin luottamuksellinen eikä sitä tallenneta.
- Kaikki Helpin asiantuntijat ovat Valviran hyväksymiä psykoterapeutteja tai terapeutteja.
- Kertahelpin avulla työntekijä löytää ratkaisuja ja voimavaroja arkeen. Tavoitteena on työkyvyn ylläpitäminen. Kertahelpistä voi halutessaan tai tarpeen mukaan jatkaa useamman videotapaamiskerran Helppi-kokonaisuuteen.

► Lue seuraavalta sivulta vinkeistä, joita Kertahelppi antaa.





3 x Kertahelpin vinkki

Kertahelppi auttaa monissa kuormittavissa haasteissa, kuten esimerkiksi tällaisissa:

1. Helppi auttaa löytämään keinot päästä eteenpäin, jos työntekijä kohtaa työssään tai vapaa-ajalla haastavan tilanteen.
2. Helppi osoittaa, miten tärkeää on päästä purkamaan stressiä ja väsymystä keskustelun avulla hyvissä ajoin, ennen kuin jaksamisesta tulee isompi ongelma.
3. Mielen ammattilainen auttaa arvioimaan, riittääkö yksi Helppi-kerta vai kannattaako keskusteluja jatkaa toisessa tai useammassa Helpissä.

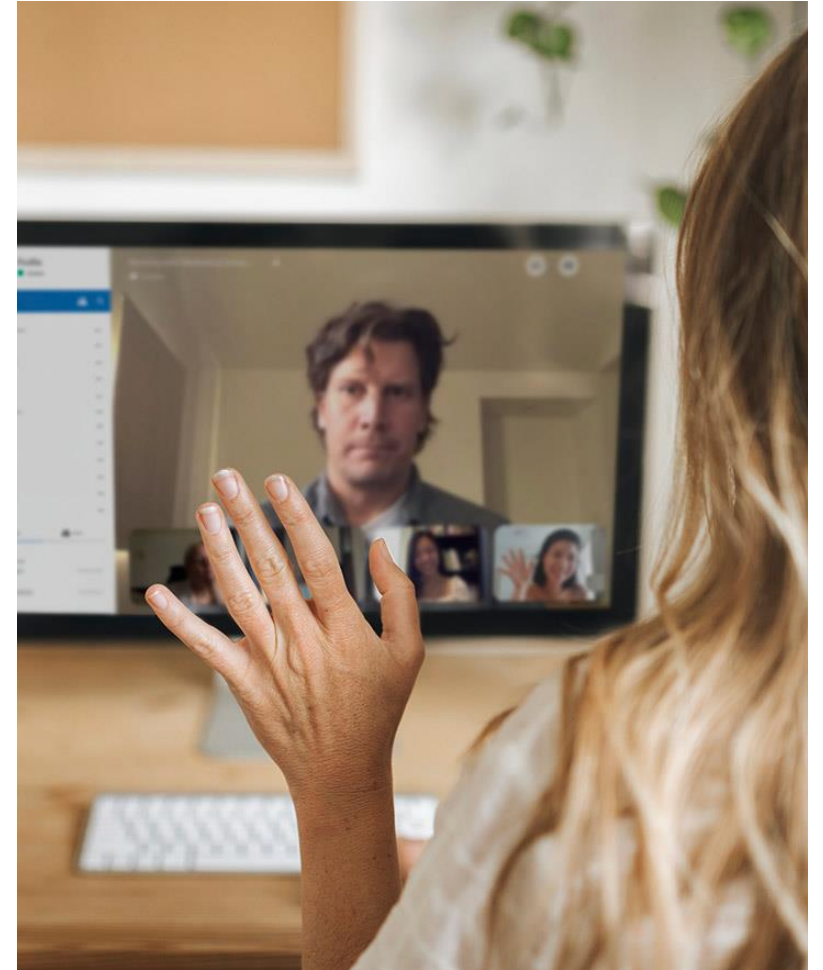
► Lue seuraavalta sivulta oivalluksista, joita Kertahelppi antaa.

3 x Kertahelpin oivallus

Kertahelpissä Valviran hyväksymä psykoterapeutti tai terapeutti auttaa asiakasta löytämään oivalluksia ja ratkaisuja. Terapeutin kanssa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Miten käynnissä olevasta jumitilanteesta tai konfliktista pääsisi eteenpäin pikaisesti mutta rakentavasti, jotta asia ei jäisi vaivaamaan ja hankaloittamaan elämää?
2. Mitä ovat ne konkreettiset keinot, jotka auttavat jatkamaan arkea sujuvasti asiasta huolimatta?
3. Mitkä merkit jaksamisessa kertovat, että keskustelua kannattaa jatkaa mielen ammattilaisen kanssa useammankin kerran?

► Lue seuraavalta sivulta, miksi organisaatioiden kannattaa panostaa työntekijöidensä mielen hyvinvointiin.



Mielen hyvinvointiin sijoittaminen on organisaation etu

Uupuminen, pitkät sairauslomamat ja työntekijöiden vaihtuvuus aiheuttavat yrityksille merkittäviä kustannuksia.

Matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu auttaa työntekijöitä ennakoivasti jo ennen kuin ongelmat kasvavat liian suuriksi.

Työntekijän voimavarojen tukeminen on koko organisaation etu.

Happi Healthin matalan kynnyksen mielenhuoltopalvelu on tukena organisaatiosi arjessa – nyt ja tulevaisuudessa!

► **Kiinnostuitko Happi-palvelusta? Hienoa! Lue seuraavalta sivulta, miten nyt kannattaa edetä.**



Haluatko kuulla lisää työelämätaitoja ja muita työntekijöidesi haasteita ratkovista Helpeistä?

► Jätä yhteystietosi lomakkeen kautta tai varaa esittelyaika kalenterista, niin pääset kuulemaan lisää.

► Voit myös lähettää sähköpostia tai soittaa suoraan asiantuntijoillemme.

Toivottavasti kuulemme sinusta pian! ♥

Lue lisää Happi Healthista!





happi

Lähteitä:

- [Työhyvinvoinnin tuottavuusvaikutukset tutkimuksen valossa | Akava Works](#)
- [Viisi vinkkiä parempaan ajanhallintaan työssä | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Stressi ja työuupumus | Työterveyslaitos \(ttl.fi\)](#)
- [Kaikki tarvitsevat itsensä johtamisen taitoja - Työturvallisuuskeskus \(ttk.fi\)](#)