

TILANNEHELPPI
TYÖNTEKIJÖIDEN JA
ORGANISAATIOIDEN
TUKENA

Happi Health

happi



Tilannehelpistä apua ja tukea haasteisiin

Tilannehelpi auttaa silloin, kun päälle iskee kriisi tai vain epämääräinen olo, jolle ei löydy nimeä. Yhden ihmisen yhtäkkinen oireilu tai kriisi voi vaikuttaa ikävästi koko työyhteisöön, minkä vuoksi asiaa on tärkeää lähteä purkamaan.

Pitkään jatkunut paine töissä. Kriisi perhepiirissä. Terveysongelma itsellä tai läheisellä.

Elämässä tulee aika-ajoin eteen yllättäviä asioita – usein vieläpä silloin, kun niitä vähiten odottaa. Monesti ongelmat myös tuntuvat kasautuvan; jonakin vuonna kriisiä on kriisin perään, minkä jälkeen on tasaisempaa.

”Ihmisten kohtaamat haasteet liittyvät usein johonkin työarjessa vastaan tulevaan ongelmaan tai työn ja vapaa-ajan yhteensovittamiseen. Työssä kuormitusta voi aiheutua esimerkiksi työn määrään, työpaikan kulttuuriin tai kollegoiden väliseen vuorovaikutukseen liittyen. Toisaalta kiivaimmissa ruuhkavuosissa kaiken yhteensovittaminen ylipäättään voi repiä liikaa”, mielenhuollon asiantuntija **Soile Roth** kuvailee.

Välillä ihmistä saattaa vaivata jokin, mitä hän ei osaa kunnolla edes pukea sanoiksi.

”Joskus ahdistuksen ja kuormittumisen syynä voi olla vain epämääräinen olo, joka vaivaa ja jonka aiheuttajaa ihminen ei kykene yksin hahmottamaan”, Roth kuvailee.

Tilannetta on tärkeää lähteä purkamaan, sillä yhden ihmisen yhtäkkinen oireilu tai kriisi saattaa vaikuttaa koko työyhteisön ilmapiiriin ja hyvinvointiin.

Miten isoja ja pienempiä haasteita olisi parasta lähteä taklaamaan?



Haitalliset uskomukset voivat hankaloittaa etenemistä

Yksi parhaista keinoista lähteä parantamaan epämääräistä oloa on keskusteleminen mielen ammattilaisen kanssa. Yksin ei kannata jäädä.

”Usein ihmisille on tärkeää, että he pääsevät purkamaan itseään ja oloaan jollekin ulkopuoliselle. Mielen ammattilaisella on oikeat keinot lähteä selvittämään tilannetta”, Roth sanoo.

Monesti ihmisten käyttäytymistä ohjaavat erilaiset uskomukset. Haitalliset uskomukset voivat olla esimerkiksi ajatusvääristymiä, joille ei kuitenkaan ole pohjaa todellisuudessa. Ammattilaiselta voi saada työkaluja, joilla näitä ajatusvääristymiä tunnistetaan ja korjataan.

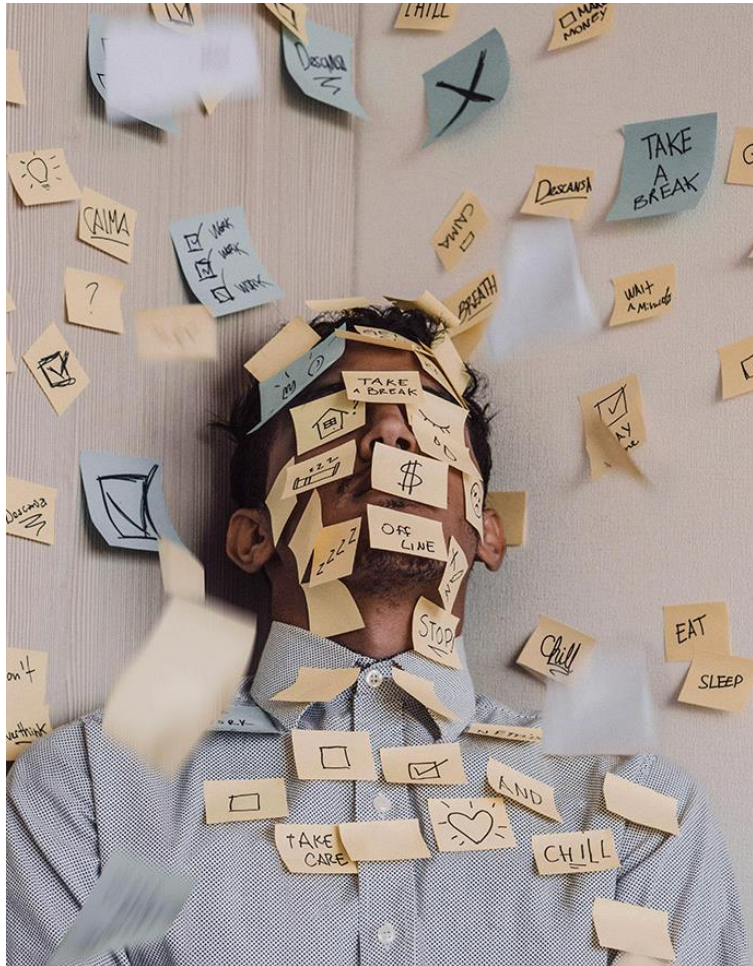
”Keskusteluissa vahvistetaan omia voimavaroja, vahvuuksia ja pystyvyyttä – olipa haaste mikä tahansa. Usein ihmiset kokevat, etteivät he voi ahdistaville asioille mitään. Mutta kun asioita ryhdytään käymään läpi ulkopuolisen ammattilaisen kanssa, selviää, että moniin asioihin löytyy ratkaisu”, Roth sanoo.

Millainen keskusteluapu auttaa kestämään vastoinkäymisiä parhaiten hetkinä, joina keinoja käsillä olevien murheiden käsittelemiseen ja kuoppaisella tiellä etenemiseen ei tunnu löytyvän?



” Usein ihmisille on tärkeää, että he pääsevät purkamaan itseään ja oloaan jollekin ulkopuoliselle. Mielen ammattilaisella on oikeat keinot lähteä selvittämään tilannetta.”

**– Mielenhuollon asiantuntija
Soile Roth**



Tilannehelppi ratkaisuksi ongelmiin

Yksi keino lähteä ratkaisemaan konkreettisia haasteita tai epämääräistä outoa oloa on ottaa organisaatiossa käyttöön Happi Healthin palvelut.

Hapen Helpit ovat yhden–viiden kerran kokonaisuuksia, jotka on suunniteltu tukemaan elämän ja työelämän yleisimmissä haasteissa. Helpissä asiakas tapaa Valviran hyväksymän terapeutin tai psykoterapeutin sovelluksen kautta – luottamuksella ja kaikessa rauhassa.

Helpeistä Tilannehelppi soveltuu tilanteisiin, joissa käsillä olevaa haastetta on vaikea muotoilla. Se sopii siis lähes tilanteeseen kuin tilanteeseen.

”Tilannehelppi lisää arjen voimavaroja. Se tukee ihmisen minäpystyvyyttä ja auttaa vahvistamaan oman elämän tukipilareita – olipa tilanne mikä tahansa. Helpissä pyritään ydinongelman tunnistamisen lisäksi aina määrittelemään myös tulevat tavoitteet, jotka kautta voi helpottaa omaa oloa ja arjen sujuvuutta”, Roth kertoo.

Roth on huomannut, että usein asiakkaiden olo alkaa helpottaa jo ensimmäisellä keskustelukerralla.

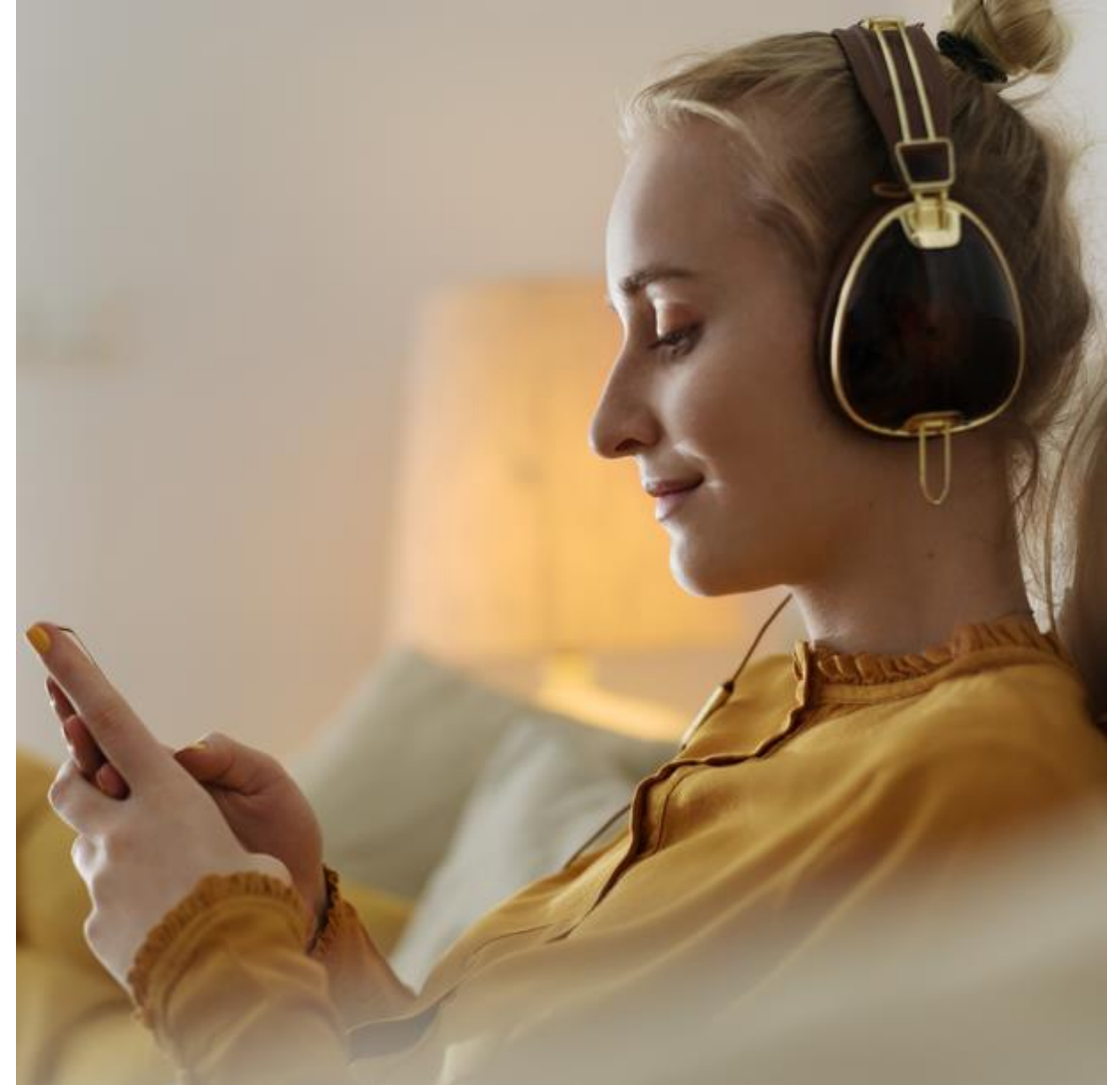
► Lue seuraavalta sivulta, mitä Tilannehelppi sisältää.

Näin Tilannehelppi ylläpitää työkykyä

Tilannehelppi on tarkoitettu ihmisille, joilla on elämässään haaste, mikä ei kuitenkaan osu muiden Helppien teemoihin. Tällainen Helppi on:

- Helppi auttaa esimerkiksi tilanteessa, jossa jokin asia vaivaa, kuormittaa tai ahdistaa, mutta syytä olotilaan on vaikea tunnistaa.
- Helppi koostuu enintään viidestä videotapaamisesta henkilökohtaisen terapeutin kanssa sekä teemoittain etenevistä aiheista.
- Teemat sisältävät tietoa lisäävää materiaalia, tehtäviä ja harjoituksia, jotka tukevat tilanteen ratkaisemista.
- Terapeutin kanssa käydään läpi tehtävien ja harjoitusten sujumista. Lisäksi Helpin sisältöä täydennetään yksilöllisillä aiheilla ja tavoitteilla – asiakaslähtöisesti ja ilman suorittamisen painetta.
- Kaikki asiantuntijamme ovat Valviran hyväksymiä psykoterapeutteja tai terapeutteja.

► Lue seuraavalta sivulta vinkeistä, joita Tilannehelppi antaa.





3 x Tilannehelppin vinkki

Tilannehelppi auttaa löytämään esimerkiksi tällaisia ratkaisuja:

1. Helppi auttaa ideoimaan keinoja, joiden avulla omaan arkeen saa väljyyttä ja hengähdystaukoja.
2. Helppi auttaa tunnistamaan ja helpottamaan ajatusvääristymiä sekä lukemaan oman kehon lähettämiä viestejä.
3. Helppi auttaa pääsemään ulos jumiutuneesta tilanteesta ja hyödyntämään ongelmatilanteessa omia voimavaroja ja vahvuuksia niin, että eteenpäin meneminen helpottuu.

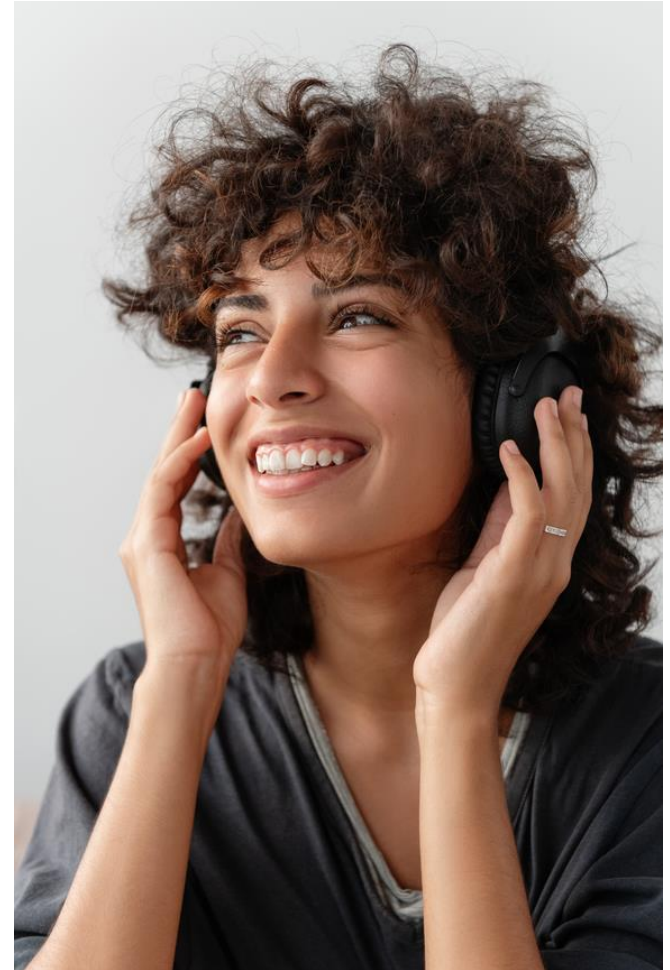
► Lue seuraavalta sivulta oivalluksista, joita Tilannehelppi antaa.

3 x Tilannehelpin oivallus

Tilannehelpissä terapeutti auttaa asiakasta saamaan uusia oivalluksia ja löytämään ratkaisuja arkeen. Terapeutin kanssa voidaan pohtia esimerkiksi seuraavia asioita:

1. Mitä voisin tehdä mieltä vaivaavalle asialle? Mitä keinoja voin käyttää, jotta saan suunnattua energiani tilannettani eteenpäin vieviin asioihin?
2. Mitä ovat ne työn ulkopuoliset voimavaratekijät, jotka tuovat tasapainoa elämään ja auttavat jaksamaan kiivastahtisessa työssä?
3. Miten tunnistan ja ilmaisen omat rajani ja tarpeeni ajoissa niin, etten ajaudu stressin kouriin.

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



Mielen hyvinvointiin sijoittaminen on organisaation etu

Uupuminen, pitkät sairauslomat 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 Hapen Helppi-paketista? 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:

- [Mistä on kyse, kun puhutaan voimavaroista? | Terveyskylä](#)
- [Stressi ja työuupumus | Työterveyslaitos](#)
- [Stressin hallinta | Mieli ry](#)