

Sara Lyytikäinen

Motivoivan haastattelun elementit
Opetuspodcast simulaatioiden ennakkomateriaa-
likksi

Opinnäytetyö
Sairaanhoitaja (AMK)

2020



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

| Tekijä/Tekijät | Tutkintonimike | Aika |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------|
| Sara Lyytikäinen | Sairaanhoitaja (AMK) | Huhtikuu 2020 |
| Opinnäytetyön nimi | | |
| Motivoivan haastattelun elementit - opetuspodcast simulaatioiden ennakkomateriaaliksi | | 35 sivua 6 liitesivua |
| Toimeksiantaja | | |
| XAMK, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu | | |
| Ohjaaja | | |
| Anetta Väänänen | | |
| Tiivistelmä | | |
| <p>Huonot kokemukset ja vastoinikäymiset saattavat järkyttää ihmismielen tasapainoa ja ajaa ihmisen kriisitilanteeseen. Tämä voi suistaa ihmisen mielenterveydellisiin ongelmiin tai päihteiden väärinkäyttöön. Mielenterveys- ja päihdepalveluiden apua tarvitsevat asiakkaat vaativat terveydenhuollon ammattilaistenerityisosaamista, johon hoitotyön ammattilaisen on kyettävä vastaamaan. Erilaisten työskentelymetodien hallitseminen mahdollistaa paremman hoidon ja luo mahdollisesti tulevaisuudessa myös henkisesti ja fyysisesti parempivointisia ihmisiä.</p> <p>Motivoivaa haastattelua käytetään yleisenä työmenetelmänä mielenterveys- ja päihde-työssä. Se vaatii jatkuvaa harjoittelua, itsensä kehittämistä ja kouluttautumista. Motivoivan haastattelun perustaa käydään läpi jo hoitotyön koulutuksessa. Mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojaksolla perehdytään motivoivan haastattelun elementteihin, eli avoimiin kysymyksiin, reflektointiin, kuunteluun ja lyhyiden yhteenvetojen tekemiseen. Elementtien käyttöä harjoitellaan konkreettisesti oppimissimulaatioissa, jotta oppiminen olisi mahdollisimman tehokasta.</p> <p>Tämä opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä. Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa opetuspodcastlähetykset motivoivan haastattelun elementeistä simulaatioiden opiskelumateriaaliksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) hoitotyön lehtori Anetta Väänäälle. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli auttaa hoitotyön opiskelijoita saavuttamaan mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojakso asettamat osaamistavoitteet, samalla vahvistaen ja kehittäen opiskelijoiden ammattiosaamista mielenterveys- ja päihde-työssä.</p> <p>Opinnäytetyön toiminnallinen osuus toteutettiin luomalla podcastlähetykset motivoivan haastattelun elementeistä, joka tullaan luovuttamaan hoitotyön lehtori Anetta Väänäälle. Opiskelua tukemaan tarkoitettujen podcastien avulla voidaan edistää opiskelijoiden auditiivista oppimista, niiden ollessa helpommin sisäistettäviä kuin esimerkiksi visuaalisia ärsykeitä sisältävät videotallenteet.</p> | | |
| Asiasanat | | |
| Motivoiva haastattelu, mielenterveystyö, päihdetyö, simulaatio-opetus, podcast, ennakkomateriaali, opetusmenetelmä | | |

| Author (authors) | Degree | Time |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------|
| Sara Lyytikäinen | Bachelor of Health Care | April 2020 |
| Thesis title The elements of motivational interviewing - learning podcast as study material for simulations | | 35 pages 6 pages of appendices |
| Commissioned by South-Eastern Finland University of Applied Sciences | | |
| Supervisor Anetta Väänänen | | |
| <p data-bbox="164 723 300 757">Abstract</p> <p data-bbox="164 797 1445 976">Bad experiences and adversities may shake the balance of mind and drive one to a crisis. This can lead to mental health problems or substance abuse. Clients with mental health problems or substance abuse need special care in which the health care professionals must have competence with. Mastering different working methods in that field of competence enables better care and even improves the wellbeing of people in the future.</p> <p data-bbox="164 1016 1469 1308">Motivational interviewing is one of the usual working methods used whilst working with people with mental health problems or substance abuse. Mastering it as a working method requires continuous training, education and self-developing. The basics of motivational interviewing is a part of the mental health work and work with substance abuse study program in universities of applied sciences. Students are taught about the elements of motivational interviewing which are open questions, reflective listening and making short summaries. Nursing students also practice using the elements by participating in learning simulations to make the learning of the working method as effective as possible.</p> <p data-bbox="164 1348 1461 1599">This bachelor's thesis was executed as a practical bachelor's thesis. The object of it was to develop a learning podcast of the elements of motivational interviewing as study material for simulations for the course of mental health work and work with substance abuse at South-Eastern Finland University of Applied Sciences (XAMK). The objective of the bachelor's thesis was to help nursing students achieve the required competence set by the course and to strengthen and develop students' professional competence in the field of mental health work and work with substance abuse.</p> <p data-bbox="164 1639 1469 1818">The practical part of the bachelor's thesis was executed by developing a podcast of the elements of motivational interviewing. Learning podcasts can help improve the auditory learning of students, because they are easier to assimilate than for example video clips that also contain visual irritants. The podcast will be handed over to Anetta Väänänen, who works as a nursing lecturer at XAMK.</p> | | |
| <p data-bbox="164 1861 320 1895">Keywords</p> <p data-bbox="164 1935 1422 2002">Motivational interviewing, social work with substance abuse, mental health work, simulation, podcast, learning method</p> | | |

SISÄLLYS

| | | |
|-------|---------------------------------------------------------|----|
| 1 | JOHDANTO..... | 6 |
| 2 | MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖ..... | 8 |
| 2.1 | Mielenterveystyö ja mielenterveyshoitotyö | 8 |
| 2.2 | Päihdetyö ja päihdehoitotyö..... | 9 |
| 2.3 | Mielenterveys- ja päihdetyön yleiset työmenetelmät..... | 10 |
| 2.3.1 | Hoitosuhdetyö..... | 10 |
| 2.3.2 | Psykoedukaatio | 11 |
| 2.3.3 | Kuntouttava työote..... | 11 |
| 2.3.4 | Ryhmät työmenetelmänä..... | 11 |
| 2.3.5 | Vertaistuki..... | 12 |
| 2.3.6 | Yhteisöhoito..... | 12 |
| 3 | MOTIVOIVA HAASTATTELU..... | 13 |
| 3.1 | Motivoivan haastattelun perusperiaatteet | 14 |
| 3.2 | Motivoivan haastattelun elementit..... | 16 |
| 3.2.1 | Avoimet kysymykset | 16 |
| 3.2.2 | Reflektioiva kuuntelu | 17 |
| 3.2.3 | Lyhyet yhteenvedot..... | 17 |
| 4 | OPPIMINEN | 17 |
| 4.1 | Simulaatio-opiskelu..... | 18 |
| 4.2 | Podcast..... | 19 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE | 20 |
| 6 | TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ..... | 20 |
| 7 | PODCASTIN TEKO..... | 22 |
| 7.1 | Suunnittelu..... | 23 |
| 7.2 | Toteutus..... | 23 |
| 7.3 | Arviointi..... | 25 |
| 8 | POHDINTA..... | 26 |

| | | |
|--------------|-----------------------------|----|
| 8.1 | Eettisyys | 27 |
| 8.2 | Luotettavuus | 28 |
| 8.3 | Jatkokehittämissideat | 29 |
| LÄHTEET..... | | 30 |

LIITTEET

Liite 1. Kirjallisuuskatsaus taulukkomuodossa

Liite 2. Podcastin käsikirjoitus

1 JOHDANTO

Positiiviset kokemukset edistävät hyvän mielenterveyden ylläpitoa. Myös pettymykset, suru ja univaikeudet ovat osa ihmisen normaalia elämää. Mielenterveyshäiriö astuu kuvaan, kun ihminen alkaa menettää päivittäistä toimintakykyään. (Huttunen 2017.) Huonot kokemukset ja vastoinkäymiset saattavat järkyttää tasapainoa ja ajaa ihmisen kriisitilanteeseen, mikä itsessään voi suistaa ihmisen mielenterveydellisiin ongelmiin tai päihteiden väärinkäyttöön (Kuhanen 2017, 20-21). Koska mielenterveys- ja päihdepalveluiden apua tarvitsevat asiakkaat vaativat terveydenhuollon ammattilaisen erityisosaamista, on palveluiden vastattava tähän tarpeeseen. Asiakaslähtöisyyden tärkeys ja mielenterveys- ja päihdetyössä käytettävien työmenetelmien hallitseminen mahdollistaa paremman hoidon ja luo mahdollisesti tulevaisuudessa myös henkisesti parempivointisia ihmisiä. (Wahlbeck ym. 2018, 25.)

Mielenterveys- ja päihdeongelmien hoidossa tärkeänä pidetään erityisesti mahdollisimman varhaista puuttumista. Nykyään noin joka 5. suomalainen kärsii jostain mielenterveydellisestä häiriöstä. Näistä 50% alkaa jo ennen täysi-ikäisyyttä ja 75% alle 25-vuotiaana. Riskitekijöinä mielenterveyshäiriön kehittymiselle pidetään muun muassa köyhyyttä, huonoja perhesuhteita, ja syrjimistä. (mieli.fi s.a.) Myös päihteiden suurkulutus vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteen. FinTerveys 2017 -tutkimuksen (2018) mukaan aikuisväestöstä noin 20,5% miehistä juo alkoholia 2-3 kertaa viikoittain, naisilla lukema on hieman pienempi 11,8%. Muiden huumeaineiden käyttö on huumeongelmaisen käypä hoito -suosituksen (2018) mukaan pysynyt melko tasaisena, tosin esimerkiksi kannabiksen suosio on ollut nousussa. Noin 19% 15-69 vuotiaista on kokeillut elämässään ainakin kerran jotain laitonta huumetta. Vuonna 2015 päihdehuollon huumeasiakkaista 53% hakeutui hoitoon opioidiriippuvuuden vuoksi. Stimulantteja käyttivät 14% samoin kuin kannabista. (Huumeongelmaisen hoito: Käypä hoito -suositus 2018.)

Motivoiva haastattelu on yksi yleisesti käytössä oleva mielenterveys- ja päihdetyön menetelmä. Se perustuu asiakkaan ja ammattilaisen väliseen tasa-arvoiseen vuorovaikutussuhteeseen. Tämän tavoitteellisen ja ohjaavan työme-

netelmän (Parviainen 2018, 18) tarkoituksena on saada asiakas prosessoimaan ja käynnistämään oma elämäntapamuutoksensa. Motivoivaa haastattelua ja erityisesti sen sisältämiä elementtejä voidaan käyttää esimerkiksi riippuvuudesta eroon pääsemiseksi. Elämäntapamuutoksen tekeminen vaatii rutii- nien rikkomista, mikä useissa tapauksissa voi olla hyvin haasteellista. Motivoi- van haastattelun avulla pyritään herättelemään, kasvattamaan ja vahvista- maan asiakkaan omaa motivaatiota kommunikaation avulla positiiviseen muu- tokseen. Näiden ominaisuuksien vuoksi motivoiva haastattelu on hyvin tärkeä menetelmä elämäntapamuutosta tarvitseville asiakkaille. (Järvinen 2014.)

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena työnä. Tämän opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa podcastlähetyksen motivoivan haastattelun elementeistä simulaatioiden opiskelumateriaaliksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) hoitotyön lehtori Anetta Väänäselle. Valmis podcast tuo mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojakson opiskelijoille vaihtoehtoisen opiskelume- todin lukemisen rinnalle.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on auttaa hoitotyön opiskelijoita saavutta- maan mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojakson asettamat osaamista- voitteet, samalla vahvistaen ja kehittäen opiskelijoiden ammattiosaamista mie- lenterveys- ja päihdetyön saralla. Vuosille 2020-2030 luodun kansallinen mie- lenterveysstrategian (2020) linjausten mukaan mielenterveysosaamiseen tulisi panostaa enemmän jo opiskeluvaiheessa esimerkiksi opetussuunnitelmaa ke- hittämällä.

Tämä opinnäytetyö keskittyy mielenterveys- ja päihdetyön työmenetelmään, motivoivaan haastatteluun ja sen peruselementteihin. Myös muita käytössä olevia työmenetelmiä esitellään yleisellä tasolla. Koska Kaakkois-Suomen am- mattikorkeakoulun opintojakso kulkee nimellä mielenterveys- ja päihdehoito- työ, eritellään käsitteet mielenterveystyö ja mielenterveyshoitotyö sekä päih- detyö ja päihdehoitotyö toisistaan. Opinnäytetyön tarkoituksena on luoda ai- heesta podcast hoitotyön opiskelijoiden ennako-opiskelumateriaaliksi, joten siinä esitellään myös vaihtoehtoinen opiskelumenetelmä oppimateriaalien lukemi- sen rinnalle. Mielenterveydellisiin ongelmiin kohdistuvia ennaltaehkäiseviä hoi- tokeinoja ja niiden vaikuttavuutta tutkitaan jatkuvasti (Koski-Jännes ym. 2008, 82).

2 MIELENTERVEYS- JA PÄIHDETYÖ

2.1 Mielenterveystyö ja mielenterveyshoitotyö

Mielenterveystyöllä tarkoitetaan mielenterveyden edistämistä ja mielenterveysongelmien hoitoa kokonaisuutena. Se käsittää mielenterveyden edistämisen eli mielenterveyden vahvistamisen myönteisten tekijöiden avulla ja mielenterveyshäiriöiden ennaltaehkäisevän työn haitallisten tekijöiden, esimerkiksi koulukiusaamisen tai huonojen kotiolojen vähentämisellä ja parantamisella. Mielenterveystyöhön kuuluu mielenterveyshäiriöitä korjaava työ perusterveydenhuollon, erikoissairaanhoidon ja kuntoutuksen turvin. (Mielenterveyslaki 1990/1116, 1 §; Kuhanen 2017, 18.) Ensisijaiseksi mielenterveystyön päämääräksi Kuhanen (2017, 21) määrittelevät ihmisten hyvinvoinnin ja työ- ja toimintakyvyn lisäämisen sekä ihmisen oman persoonallisuuden kasvun. Kansainvälinen mielenterveysstrategia (2020) on linjannut viisi painopistettä, joita ovat mielenterveys pääomana, lasten ja nuorten mielenterveys, mielenterveysoikeudet, tarpeenmukaiset ja laaja-alaiset palvelut ja mielenterveysjohtaminen. Näiden painopisteiden avulla mielenterveystyötä pyritään kehittämään lähemmäs mielenterveystyön toivottuja päämääriä.

Mielenterveyshoitotyö on osa laajempaa mielenterveystyökäsitettä ja sillä tarkoitetaan potilaslähtöistä, mielenterveyttä edistävää hoitotyötä, jota hoitaja toteuttaa itsenäisesti. Toiminta perustuu yksilö- ja perhekeskeiseen tukevaan sekä kunnioittavaan työotteeseen, joka saavutetaan turvallisen ja yhdenvertaisen hoitajan ja asiakkaan välisen yhteistyösuhteen avulla. (Kuhanen 2017, 33.) Mielenterveyshoitotyö keskittyy mahdollisimman varhaiseen puuttumiseen tilanteissa, joissa mahdollinen mielenterveyshäiriö on puhkeamassa tai jo puhjennut. Myös mielenterveyden kohentaminen ja asiakkaan tilan huonontumisen ehkäiseminen esimerkiksi lääkehoidon tai mielenterveyskuntoutuksen avulla on mielenterveyshoitotyötä. (Lavikainen ym. 2004, 43.)

2.2 Päihdetyö ja päihdehoitotyö

Päihdetyön avulla pyritään vähentämään ja poistamaan päihdekäyttöön liittyviä vaaratekijöitä päihhteettömyyttä tukien esimerkiksi päihdevalistuksen ja päihdeongelmaisen turvallisuuden sekä hyvinvoinnin edistäminen avulla. Konaistavoitteena päihdetyöllä on asiakkaan tilanteen varhainen tunnistaminen ja siihen puuttuminen, hoidontarpeen arviointi sekä tarvittaessa erityissairaanhoidon piiriin ohjaaminen. (Päihdehuoltolaki 1986/41, 1 §; Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä, 2019.) Työ voi olla ehkäisevää tai korjaavaa työtä neuvonnan, ohjauksen ja erilaisten tukitoimien avulla (Havio ym. 2008, 11).

Ehkäisevä päihdetyö on päihdekäyttöön liittyvien haittojen vähentämistä ja ehkäisemistä. Sen tavoitteena on minimoida päihteiden kysyntä, saatavuus ja haitat samalla ihmisten hyvinvointia ja turvallisuutta lisäten. Ehkäisevää päihdetyötä käytetään erityisesti erilaisten päihdyttävien aineiden, kuten alkoholin haittojen vähentämiseen, mutta myös esimerkiksi rahapeli- ja muiden toiminnallisten riippuvuuksien vähentäminen kuuluu ehkäisevään päihdetyöhön. Korjaavalla päihdetyöllä tarkoitetaan palveluita, jotka on kohdistettu asiakkaille, joilla on jo ilmennyt päihdehaittoja tai ongelmakäyttöä. Myös erilaiset hoito- ja kuntoutuspalvelut, päihdeongelmien uusiutumisen ehkäisy ja riippuvuuksien pahenemisen ehkäisy sisältyy korjaavaan päihdetyöhön. (Haravuori 2017, 15-16.)

Päihdetyön ja päihdehoitotyön lähtökohdat ovat suhteellisen samantyyliisiä. Molempien periaatteet muotoutuvat päihteiden käytön tunnistuksesta, sen puheeksi ottamisesta, hoidon tarpeen arvioimisesta ja hoidon suunnittelusta. Karkeasti lokeroituna päihdehoitotyö on päihdetyön osa-alue, joka keskittyy hoitosuhdetyöskentelyyn asiakkaiden kanssa eli päihdehoitotyö kuuluu korjaavan eikä niinkään ehkäisevän päihdetyön alle. Esimerkiksi katkaisuhoidon- ja kuntoutusyksiköissä sekä muun erikoissairaanhoidon palveluissa keskitytään päihdehoitotyöhön. Työ päihdehoitotyöyksiköissä on palveluohjausta ja psykisen hyvinvoinnin tukemista. Myös lääkehoidon toteuttaminen on osa päihdehoitotyötä. (Havio ym. 2008, 12-13.)

2.3 Mielenterveys- ja päihdetyön yleiset työmenetelmät

Mielenterveys- ja päihdetyö on suuri ja haasteellinen hoitotyön ala, joka sisältää monia erilaisia työmenetelmiä. Siksi tulee muistaa, että yhtä menetelmää ei tulisi käyttää liian jäykästi, vaan keinoja voi yhdistellä, jotta työntekijän on mahdollista vastata yksilön ja hänen perheensä tarpeeseen. (Kanerva & Kuhanen 2017, 175.)

Hoitoprosessi lähtee käyntiin asiakkaan haastattelulla ja etenee hoidon tarpeen arvioinnin avulla yksilöllisen **hoitosuunnitelman** tekemiseen (Kanerva & Kuhanen 2017, 176). Kanerva & Kuhanen (2017, 176-179) painottavat, että haastattelutilanne on pystyttävä rauhoittamaan ja asiakkaan sekä hoitotyöntekijän välille on pyrittävä luomaan **luottamussuhde** jo alusta alkaen. Hyvä luottamussuhde on perustana hoitomenetelmien onnistumiselle, sillä usea asia saattaa olla asiakkaalle hyvinkin arka. Tämän takia myös avohoidon tapaamiset perustuvat suurimmaksi osaksi **yksilö- ja perhetapaamisiin, lääkehoidon ohjausta** unohtamatta. (Kanerva & Kuhanen 2017, 141, 176.)

2.3.1 Hoitosuhdetyö

Hoitosuhdetyöllä tarkoitetaan asiakkaan ja hoitajan välistä kahdenkeskeistä vuorovaikutussuhdetta, yhteistyösuhdetta. Hoitosuhdetyö on hyvin tärkeä osa mielenterveys- ja päihdetyötä, koska hyvää, luottamuksellista hoitosuhdetta aletaan luomaan jo ensimmäisestä asiakaskäynnistä lähtien. Hoitosuhdetyö koostuu kolmesta vaiheesta, tutustumis-, työskentely-, ja päättymisvaiheesta. Tutustumisvaiheessa aletaan luomaan luottamussuhdetta ja selvitetään asiakkaan omia tavoitteita ja toiveita hoitosuhteelle. Työskentelyvaihetta ohjaa aiemmin tehty hoitosuunnitelma ja yleensä sen toteutumiseen otetaan supportiivisen, eli tukea antavan keskustelun lisäksi joku muu mielenterveystyön työmenetelmistä. Työn tavoite riippuu aina yksilöllisesti asiakkaasta, tämän takia myös esimerkiksi hoitosuunnitelman laatiminen asiakkaan kanssa on tärkeää. Hoitosuhteen lopulla käydään läpi vielä päättymisvaihe, jonka tarkoituksena on luoda lopullinen yhteenveto ja rauhallisesti sekä harkiten irrottaa asiakas mahdollisesti pitkäänkin kestäneestä hoitosuhteesta. (Kanerva & Kuhanen 2017, 140, 165-169.)

2.3.2 Psykoedukaatio

Psykoedukaatiota käytetään tilanteissa, joissa asiakasta ja hänen läheisiään opetetaan sairauden oirekuvaston tunnistamisessa ja erilaisten hallintakeinojen osaamisessa. Tavoitteena on parantaa asiakkaan arkipäiväisessä elämässä selviytymistä sairaudesta huolimatta. (mielenterveystalo, s.a.) Psykoedukaation päämääränä on saada asiakas hallitsemaan sairauttaan. Lisäksi tarkoituksena on parantaa asiakkaan elämänlaatua ja ehkäistä sairauden uusiutumista. Psykoedukaatiossa asiakkaat kokevat tärkeäksi, että hoitaja kertoo heille miksi ja mitä tapahtuu ja kuinka tilanteesta pystytään selviämään. Sairauden luonteesta ja kulusta saatu tieto ja ymmärrys toimivat vahvistavana suojaitekijänä asiakkaan paranemisprosessissa. (Kanerva & Kuhanen 2017, 189.)

2.3.3 Kuntouttava työote

Kuntouttavassa työotteessa asiakas nähdään oman elämänsä asiantuntijana ja päättäjänä. Menetelmä on tavoitteellinen ja sen tarkoituksena on parantaa ja auttaa ylläpitämään muuttuvaa elämäntilannetta. Siinä korostuu asiakkaan omien positiivisten kykyjen vahvistaminen ja korostaminen, jotka saavutetaan vahvistamalla asiakkaan voimavaroja, toimintakykyä ja elämäntilannetta. Koska kuntoutuvat asiakkaat tarvitsevat usein paljon apua ja tukea päivittäisissä toimissaan, on esimerkiksi arkipäiväisten askareiden, kuten ruuanlaiton ja kaupassa käynnin harjoittelu yhdessä asiakkaan kanssa tärkeä osa kuntouttavaa työotetta. Myös esimerkiksi erilaiset aktivointiryhmät toimivat ovat hyvänä työkaluna kuntoutusprosessille. (Kanerva & Kuhanen 2017, 198-200.) Onnistumiset ja positiiviset kokemukset vahvistavat asiakkaan myönteistä omakuvaa samalla hänen terveyttään ja hyvinvointiaan edistäen. Hoitajana on tärkeää ymmärtää ja pystyä päästämään irti asiakkaasta siinä vaiheessa, kun asiakas ei enää tarvitse apua ja kannattelua, vaan alkaa uskoa omiin kykyihinsä ja on valmis toimimaan itsenäisesti. (Kanerva & Kuhanen 2017, 201.)

2.3.4 Ryhmät työmenetelmänä

Ryhmiä käytetään ratkaisevana osana mielenterveys- ja päihdetyön menetelmiin. Niitä hyödynnetään eri menetelmien, kuten esimerkiksi kuntouttavan työotteen rinnalla vahvistamaan asiakkaan hoitoprosessin vaikuttavuutta.

Ryhmäterapiassa korostuu avoin, salliva ja turvallinen ilmapiiri, joka aktivoi asiakkaita osallistumaan aktiivisesti omaan hoitoonsa ja saa asiakkaat pohtimaan yhdessä omaa hoitoaan ja omia tavoitteitaan sekä päämääriään. Ryhmässä kehitetään yhteisiä tavoitteita, jotka pyritään saavuttamaan yhdessä. Erilaiset ryhmäterapiat vahvistavat asiakkaan yhteisöllisyyden tunnetta ja avautuminen voi tuntua helpommalta asiakkaan tiedostaessa, että hän ei ole tilanteensa kanssa yksin. Tämän avulla myös tiedon jakaminen sairaudesta ja sen vaiheista välittyy muille ryhmäläisille. Koska ryhmissä on usein eri sairauksien vaiheessa olevia asiakkaita, voi yksi ryhmän jäsen auttaa ja tukea eri tilanteen kanssa kamppailevaa, koska on mahdollisesti jo itse läpikäynyt kyseisen vaiheen. Tämä voi kasvattaa auttajan elämänhallinnan tunnetta positiivisesti, mikä itsessään auttaa kyseistä auttajaa hänen omassa hoitoprosessissaan. (Kanerva & Kuhanen 2017, 208-211.)

2.3.5 Vertaistuki

Vertaistukea voi saada niin kahdenkeskeisesti kuin vertaistukiryhmissäkin (Mielenterveystalo s.a.). Sillä tarkoitetaan omaehtoista, yhteisöllistä tukea ihmisten kanssa, jotka ovat samanlaisessa elämäntilanteessa esimerkiksi jonkin mielenterveysongelman kanssa. Siinä korostuu toisen tilanteen ymmärtäminen ja yhteisöllinen tuki, jonka pohjana ovat yhteiset, jaetut kokemukset muun muassa psyykkisen voinnin muutoksista. Vertaistuen tavoitteena on saada asiakas tuntemaan, että hän ei ole sairautensa kanssa yksin, vaan on olemassa muitakin samanlaisia, jotka ovat mahdollisesti päässeet tilanteessaan eteenpäin ja kykenevät hallitsemaan elämänsä nykyään. Näin kasvatetaan vaikeammassa vaiheessa olevien asiakkaiden toivoa ja uskoa omiin vahvuuksiinsa, samalla luoden turvallisuuden tunnetta ajatuksella, että vaikka nykyinen tilanne vaikuttaisi toivottomalta, voi tulevaisuus olla jotain aivan muuta. (Rintaniska 2016.)

2.3.6 Yhteisöhoito

Yhteisöhoito on toimintaa, jonka tarkoituksena on tietoisesti hyödyntää ihmisiä yhdistäviä sosiaalisia voimia, inhimillisyyttä ja pyrkiä tasa-arvoisuuteen. Yhteisössä pyritään korostamaan yhteisöllisyyden tunnetta sekä jokaisen erilaisuuden sallimista. Näitä piirteitä vahvistetaan esimerkiksi vuorovaikutussuhteita

tehostamalla erilaisten yhteisöpalaverien ja kokousten järjestämisellä. Viikottaiset tehtävät ja harjoitteet ovat apuna toimivan yhteisön rakentamisessa, koska yhdessä tekeminen muiden yhteisössä asuvien kanssa tuo järjestystä ja rutiineja kuntoutuvan asiakkaan päivään, mikä ohjaa lopulta myös itsenäistymiseen vertaistuen avulla. (Kanerva & Kuhanen 2017, 205-206.)

3 MOTIVOIVA HAASTATTELU

Aikaisemmassa kappaleessa käytiin yleisellä tasolla normaalisti mielenterveys- ja päihdetyössä käytettäviä työmenetelmiä. Vaikka motivoiva haastattelu on yksi yleisesti käytössä oleva mielenterveys- ja päihdehoitotyön menetelmä, on loogisinta tässä opinnäytetyössä käsitellä työmenetelmä omana kappaleenaan.

Motivoiva haastattelu, josta käytetään myös nimityksiä motivoiva keskustelu sekä motivoiva toimintatapa, on mielenterveystyön menetelmä, joka perustuu ammattilaisen ja potilaan yhteistyöhön. Sen tarkoituksena on aktiivisesti saada asiakas ajattelemaan ja samalla selvittämään, mitä asiakas ajattelee. Tämä William R. Millerin 1983 esittelemä ohjausmenetelmä kehitettiin aluksi erilaisten riippuvuuksien hoitoon, mutta toimintatapaa voidaan hyödyntää monissa muissakin neuvontaa ja ohjausta vaativissa tilanteissa (Kanerva & Kuhanen 2017, 182), kuten terveyden edistämisessä, erilaisten sairauksien itsehoidossa sekä **lääkehoidossa**. Myös **mini-interventioissa** eli lyhyissä, muutaman tapaamiskerran pituisissa neuvontatilanteissa motivoivan haastattelun käyttö on yleinen ja tehokas työmenetelmä (Seppä 2013). Motivoinnin taitoja tarvitaan jatkuvasti sosiaali- ja terveydenhuollossa, koska muutoksen käsitteleminen on alalla toistuvaa (Salo-Chydenius 2017).

Motivoiva haastattelu perustuu ammattilaisen ja potilaan väliseen vuorovaikutussuhteeseen. Suhteessa osallisten tulee nähdä toisensa tasa-arvoisessa asemassa toisiinsa nähden. Menetelmä on sanalliseen asiakaskeskeiseen vuorovaikutukseen perustuva menetelmä, jossa motivaatio on keskeisimmässä asemassa. Erityisominaisuutena motivoivassa haastattelussa on, että se on työtapana myös tavoitteellista ja ohjaavaa. (Parviainen 2018, 8.)

Motivoiva haastattelu voi vaikuttaa helpolta, mutta sen toteuttaminen on usein monimutkaista. Toimintatavan oppiminen ja hallinta vaatii työntekijältä jatkuvaa itsearviointia, koulutusta ja työnohjausta, sillä muutostarpeen tunnistaminen ja työntekijän oma ammattiosaaminen eivät itsessään johda asiakkaan edistymiseen muutoksessa. (Salo-Chydenius 2017.)

Onnistuakseen motivoivassa haastattelussa, on tärkeää, että asiakas kokee ammattilaisen olevan läsnä ja aidosti kiinnostunut asiakkaan tilanteesta. Ammattilaiselta vaaditaan vahvaa osaamista tunnistaa ja vahvistaa asiakkaan omia vahvuuksia alusta alkaen. Kun näiden työkalujen avulla vuorovaikutussuhde saadaan luotua, on ammattilaisen tehtävänä tuoda esille asiakkaan nykyisen käyttäytymisen ja hänelle tärkeiden arvojen sekä tavoitteiden välinen ristiriita ja näin auttaa potilasta motivoitumaan muutokseen. Toisaalta taas liiallinen todistelu ei paranna asiakkaan myönteisyyttä muutokseen, sillä asiakkaalla voi olla vahva, eriävä mielipide työntekijän kanssa. On tärkeää, ettei asiakasta kritisoida valinnoistaan, vaan hänelle osoitetaan ymmärrystä, vaikkei asiakas toimisikaan toivotulla tavalla. (Kanerva & Kuhanen 2017, 185-186.)

Onnistuessaan motivoiva haastattelu saa asiakkaan prosessoimaan ajatusta positiivisen elämäntapamuutoksen puolesta. Samalla asiakas aloittaa itse suunnitteluprosessin, joka vastaa hänen omia arvojaan, tarpeitaan ja resurssejaan ja luo näin muutoksesta toteuttamiskelpoisen. Kokonaisprosessi on hyvin yksilöllinen ja jokainen asiakas motivoituu omassa tahdissaan. Kun toinen saa vasta pienen kipinän muutosta kohden, on toisella jo heti alusta suuri muutosprosessi käynnistynyt. (Järvinen 2014.)

3.1 Motivoivan haastattelun peruseriaatteet

Järvinen (2014) määrittelee motivoivalle haastattelulle 4 keskeistä periaatetta (kuva 1). Näitä ovat:

1. Empatian osoittaminen
2. Potilaan itseluottamuksen ja omien kykyjen vahvistaminen
3. Nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä olevan ristiriidan voimistaminen.

4. Väittelyn välttäminen, vastarinnan myötäileminen.



Kuva 1. The spirit of motivational interviewing (Roberto Benzo, 2013)

Empatiaa osoittamalla ammattilainen luo asiakkaalle tunteen, että hänen asiastaan ollaan aidosti ja oikeasti kiinnostuneita. Hyviä keinoja luoda tämä tunne on katsekontaktin säilyttäminen, tarkkaavainen kuuntelu sekä tasaisin väliajoin äänellä hyväksyvästi yksinkertaisimmillaan sanoen väliin ”mmm” tai muuta vastaavaa. **Asiakkaan itseluottamusta ja hänen kykyjään vahvistessa** tärkeää on tunnistaa positiiviset piirteet ja pienetkin edistymisen askeleet asiakkaan tilassa ja tuoda niitä esille negatiivisten piirteiden sijaan. Asiakkaan alkaessa prosessoida näitä positiivisia piirteitä enenevässä määrin, voi ammattilainen aloittaa **nykyisen ja tavoiteltavan tilanteen välillä olevan ristiriidan luomisen**. Ammattilainen alkaa siis vahvistaa asiakkaan omaa muutospuhetta ja auttaa asiakasta tuomaan esille menneen ja tulevan välillä olevaa ristiriitaa motivoiden asiakasta elämäntapamuutokseen yhä enemmän. (Järvinen 2014.)

Väittelyn välttäminen, vastarinnan myötäileminen on motivoivan haastattelun viimeinen peruserä. Asiakkaalle saattaa nousta joistain aiheista hyvin negatiivisia tunteita, jotka aiheuttavat asiakkaan vastarintaa ja muutosvastaisuutta. Tällöin ammattilaisen tulee ymmärtää antaa asiakkaan käsitellä kyseiset tunteet rauhassa ja siirtyä mahdollisesti toiseen aiheeseen. Tärkeää ammattilaisena on pysyä puolueettomana eikä provosoitua jos asiakas ei toimisi-kaan toivotulla tavalla. Asiakkaalle täytyy suoda ymmärrystä ja oikeutusta hä-

nen kokemilleen tunteilleen. Vastarintaa luoneeseen aiheeseen voidaan palata siinä vaiheessa, kun asiakas on prosessoinut sen mielessään ja muuttanut negatiiviset tunteuksensa positiivisemmaksi ja muutosmyönteisemmäksi. (Järvinen 2014.)

3.2 Motivoivan haastattelun elementit

Halutun tavoitteen saavuttamiseksi työntekijän on hallittava myös motivoivan haastattelun peruselementtien käyttö. (Salo-Chydenius, 2017.) **Avointen kysymysten** avulla asiakas toimii pääpuhujan roolissa hoitotyön ammattilaisen esittäessä vain välikysymyksiä. Tämän lisäksi hoitaja vahvistaa ja pyrkii korostamaan asiakkaan omia vahvuuksia ja jo saavutettuja tavoitteita huonojen kokemusten ja saavuttamattomien asioiden sijaan. Motivaation vahvistamisessa tärkeää on hoitotyön ammattilaisen kärsivällisyys odottaa sitä, että asiakas tuo itse esille häntä motivoivia asioita. (Kanerva & Kuhanen 2017, 185.) **Reflektioivassa kuuntelussa** pääpisteenä toimii ammattilaisen kyky tunnistaa ja ymmärtää asiakkaan oikea sanoma. Viimeisenä elementtinä, joka kuuluu osittain myös reflektioivaan kuunteluun, toimii **lyhyiden yhteenvetojen teko**, jonka ajatuksena on koota ammattilaisen keskeisin kuulemma ja kuinka ammattilainen on sanoman ymmärtänyt. (Salo-Chydenius, 2017.) Seuraavissa alakapaleissa avataan peruselementtejä ja niiden käyttöä tarkemmin.

3.2.1 Avoimet kysymykset

Avoimet kysymykset tarjoavat ammattilaiselle mahdollisuuden saada asiakkaasta lisätietoja samalla luoden asiakkaalle tunteen siitä, että ammattilainen on autenttisesti kiinnostunut hänen elämästään ja tekemisistään. Tavoitteena kysymysten esittämisessä on saada asiakas toimimaan pääpuhujana niin, että ammattilainen kysyy vain niin sanottuja täyttekysymyksiä, kuten miten, miksi ja kuinka. Myös aloite ”kerro enemmän...” soveltuu avoimeksi kysymykseksi. Tämän elementin avulla saadaan tarkempi käsitys asiakkaan kokonaistilanteesta ja ajatusmaailmasta. (Järvinen 2014.) Avointen kysymysten avulla myös tuetaan ja vahvistetaan asiakkaan muutospuhetta tunnistamalla ja nimeten asiakkaan omia vahvuuksia ja pyytämällä niistä esimerkkejä sekä tarkennuksia (Salo-Chydenius, 2017).

3.2.2 Refleктоiva kuuntelu

Refleктоivasta kuuntelusta käytetään myös nimitystä heijastava kuuntelu. Tämän haasteellisen elementin pääajatuksena on viestittää asiakkaalle, että hänen todellinen sanomansa on ymmärretty. Ideana siinä on, että ammattilainen reagoi tasaisesti asiakkaansa tarinaan esimerkiksi toistaen aiemmin sanotun, tarkistaakseen että on ymmärtänyt asiakkaan sanoman oikein. Refleктоivan kuuntelun avulla siis tarkastellaan, onko se mitä ammattilainen olettaa asiakkaan tarkoittavan sama kuin se, mitä asiakas oikeasti tarkoittaa. (Salo-Chydenius, 2017; Järvinen 2014.)

3.2.3 Lyhyet yhteenvedot

Viimeisenä motivoivan haastattelun elementtinä toimii lyhyiden yhteenvedojen tekeminen, joka on läheisesti yhdistettävissä refleктоivan kuuntelun käyttöön (Kanerva & Kuhanen 2017, 184). Järvisen (2014) mukaan yhteenvedojen tarkoituksena on kasata ammattilaisen kuulemasta keskeisin ajatus. Niiden avulla vahvistetaan myös asiakkaan kuulluksi tulemisen tunnetta. Sopivin väleihin tehtävät yhteenvedot antavat asiakkaalle mahdollisuuden palata korjaamaan aiemmin sanottua tai täydentämään jotain jo kerrottua. Yhteenvedot saattavat myös luoda asiakkaalle uutta näkökulmaa tilanteessaan ja tämän avulla vahvistaa muutoksen onnistumismahdollisuutta (Kanerva & Kuhanen 2017, 186).

4 OPPIMINEN

Hyvän oppimisympäristön tarkoituksena on stimuloida luovuutta ja tukea oppimista. Sen avulla voidaan vähentää stressiä, samalla yhteisöllisyyden tunnetta lisäten. (Virolainen & Virolainen 2018, 270.) Opiskelun lähtökohtana toimii se, että yksilö kokee opetettavan asian olevan merkityksellinen (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 23).

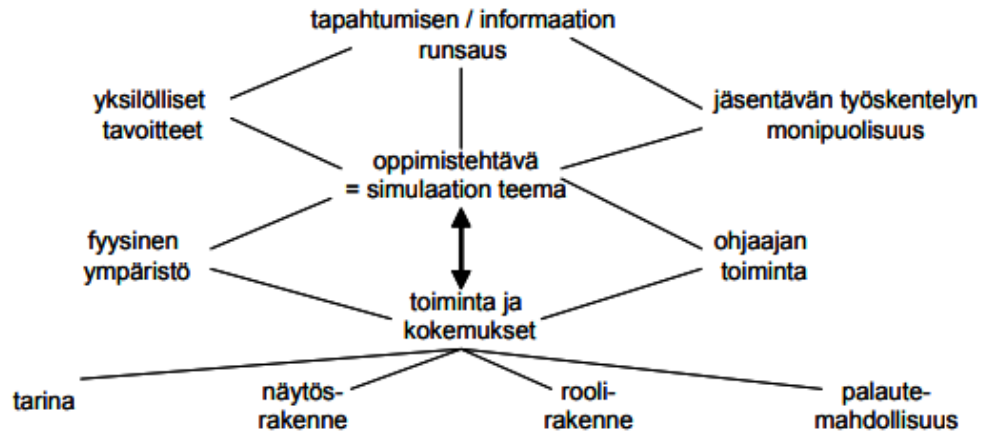
Uuden oppiakseen yksilö pyrkii valitsemaan omalle oppimiselleen parhaan ja mielekkäimmän keinon (Yrjönsuuri & Yrjönsuuri 2003, 24). Tiedon vastaanottaminen voi tapahtua yleensä neljällä eri tavalla: kinesteettisesti, eli tekemisen

kautta, visuaalisesti, eli opittavan asian näkemisen kautta, taktiilisesti eli tunteiden sekä sanattoman viestinnän kautta tai auditiivisesti, eli kuuntelun avulla. (Laine ym. 2009, 18-21.)

Verkko-opintojen lisääntyessä monilla aloilla ovat myös uudenlaiset tietokanavat yleistyneet. Esimerkiksi yleisessä käytössä oleva Moodle toimii oppimisympäristönä miltei jokaiselle korkeakouluopiskelijalle nykypäivänä. Lisäksi tiedonkeruu on laajentunut pelkän luentodiodien lukemisen parista erilaisten opetusvideotallenteiden katseluun, blogien, eli verkkopäiväkirjojen, seurantaan ja esimerkiksi Microsoftin tarjoamien sharepoint -yhteistoimintaympäristöjen käyttöön. (Mäkitalo & Wallinheimo 2012, 22-29.) Kaakkois-Suomen Ammatti-korkeakoulun käytössä aiemmin ollut Moodle vaihtui vuoden 2020 tammi-kuusta Learn - oppimisympäristöksi.

4.1 Simulaatio-opiskelu

Simulaatio-opiskelulla tarkoitetaan oppimisympäristöä, jossa opiskelija toimii itse aktiivisena tekijänä todellisuutta jäljentävässä, ennalta määritellyssä tilanteessa. (Räsänen 2004, 5.) Terveysalalla simulaatio-opetus on lisääntynyt huomattavasti viime vuosien aikana. Opetuksen tarkoituksena on vahvistaa opiskelijoiden ongelmanratkaisu- ja vuorovaikutustaitoja turvallisessa ympäristössä tapahtuvien konkreettisten asiakastilanteiden avulla. Kun opiskelija toimii itse tilanteessa tekijänä, hahmottuu myös opiskeltava kokonaisuus paremmin. Tämä edesauttaa kehittämään opiskelijan itsevarmuutta sekä luottamusta toimintaansa. (Teräs 2016.) Korvenojan (2019, 41-42) haastattelututkimuksen mukaan simulaatioihin osallistuneet kokivat simulaatio-oppimisen vahvistavan etenkin heidän työskentelytapojaan ja vuorovaikutustaitojaan. Lisäksi opetusmenetelmä kehitti yleisellä tasolla heidän ammattiosaamistaan. Jokaisen simulaation jälkeen opiskelijat käyvät opettajan johdolla keskustellen läpi koko simulaatiotilanteen, niin onnistumiset kuin parannettavat kohdat, jotta oppimiskokemuksesta luotaisiin mahdollisimman tehokas ja jotta myös opiskelijat pääsisivät kertomaan omia kehitysideoitaan tulevaisuuden simulaatioita ajatellen. (Teräs 2016.) Kuvassa 2 eritellään vielä yleisellä tasolla simulaatioympäristön rakennetta.



Kuva 2. Simulaatio oppimisympäristönä. (Jalava U. Keskinen E. Keskinen S. & Tiuranniemi J. 2001).

Simulaation onnistumiseksi opiskelijoiden toiminnan tueksi tarjotaan ennakoon opiskeltavaksi saadut käsitteet ja teoriatieto (Räsänen 2004, 5). Ennakkomateriaalina voidaan käyttää erilaisia verkkomateriaaleja, kirjallisuutta tai esimerkiksi podcastlähetystä, kuten tässä opinnäytetyössä tuotettu tallenne. Lisäksi opintojakson tarjoama perusopetus toimii ennakkomateriaalina simulaatioon valmistautumisessa. (Seppänen & Flöjt 2012.)

4.2 Podcast

Nimi podcast tulee Applen mediantoistovälineen iPodin ja sanan broadcasting, lähetys, yhdistelmästä. Podcast, eli kuunneltava äänitiedosto, mahdollistaa vapaamman oppimisympäristön opiskelijalle, sillä podcastlähetyksillä ei ole tiettyä lähetysaikaa, joten ne voidaan kuunnella milloin vain. (Kortesuo 2019, 19.) Tilastokeskuksen tutkimuksen (2018) mukaan 19% suomalaisista 25-34 -vuotiaista kuuntelee podcasteja. Arkiset podcastit ovatkin vielä uusi asia suomalaisille, mutta esimerkiksi Yhdysvalloissa 64% väestöstä kuunteli vuoden 2018 aikana podcastlähetystä (Webster, 2018). Korteson (2019, 146) mukaan podcastien kulutus ja tuotanto ovat kuitenkin lisääntyneet vuoden 2018-2019 aikana. Erityisesti opiskelua tukemaan tarkoitettut podcastit ovat lisääntyneet niiden ollessa helpompi sisäistää kuin esimerkiksi visuaalisia ärsykeitä sisältävät videotallenteet. Skog (2018) kirjoittaa, että aiheesta on tehty monia tutkimuksia, jotka puoltavat äänitiedostojen kuuntelun tehokkuutta oppimisen

apuna. Podcastien kuuntelu opiskelijoiden keskuudessa on koettu käytännölliseksi ja hyödylliseksi esimerkiksi kielten opiskelussa (Yeh 2013, 142).

Podcast koostuu introsta, joka sisältää jakson otsikon ja tiiviisti selitettynä jakson sisällön, varsinaisesta sisällöstä ja lopuksi outrosta, joka voi pitää sisällään kiitokset kuuntelijoille tai esimerkiksi loppumusiikin. (Kortesuo 2019, 147-148.)

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Tämä opinnäytetyö toteutetaan toiminnallisena työnä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tuottaa podcastlähetys motivoivan haastattelun elementeistä simulaatioiden opiskelumateriaaliksi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (XAMK) hoitotyön lehtori Anetta Väänäselle. Valmis podcast tuo mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojakson opiskelijoille vaihtoehtoisen opiskelumenetdin lukemisen rinnalle.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on auttaa hoitotyön opiskelijoita saavuttamaan mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojakson asettamat osaamistavoitteet, samalla vahvistaen ja kehittäen opiskelijoiden ammattiosaamista mielenterveys- ja päihdetyön saralla.

6 TOIMINNALLINEN OPINNÄYTETYÖ

Toiminnallisen opinnäytetyön tarkoituksena on edistää opiskelijan työelämälähtöistä ongelmanratkaisutaitoa ja suunnata hänen ammatillista kasvuaan sekä urakehitystään. Sen tarkoituksena on vahvistaa opiskelijan projektiosaamistaitoja ja tukea raportointitaitoja. Vaihtoehtona tutkimukselliselle opinnäytetyölle toiminnallinen opinnäytetyö tarjoaa tekijälleen käytännönläheisemmän lähestymistavan esimerkiksi oppaan, ohjeen, videon tai äänitiedoston tekemisen muodossa, jonka tulee osoittaa opiskelijan alan tietojen ja taitojen hallintaa. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10.) Produktin eli tuotoksen lisäksi toiminnalliseen opinnäytetyöhön kuuluu tutkimusviestinnän vaatimukset täyttävä työprosessin raportointivaihe, jossa tekijä selvittää tarkasti, miten työprosessi on kokonaisuudessaan kulkenut ja kuinka produkti on tehty. Raportissa ilmenee myös tekijän oma arvio työn onnistumisesta. Opinnäytetyön ollessa valmis, voi

lukija ja produktin käyttäjä arvioida työn onnistumista valmiin tuotteen ja kattavan raportin avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 65-66.)

Toiminnallisessa opinnäytetyössä on tultava ilmi miksi tuotteen tai tapahtuman luominen on tärkeää, koska produktin tavoitteena on selkeyttää kyseistä ai-
hetta tai asiaa kohderyhmälleen erilaisten ohjausmenetelmien avulla. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 38.) Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajien opintosuunnitelman (2019) mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojakson osaamistavoitteissa määritellään seuraavasti:

- tiedät psykiatrisessa hoitotyössä käytettävät keskeiset toimenpiteet ja diagnostiset tutkimukset osana potilaan kokonaisuhoitoa
- osaat kohdata ja ylläpitää hoidollista vuorovaikutusta mielenterveys- ja päihdeongelmaisen ja hänen läheistensä eri hoitoympäristöissä mielenterveyttä edistävästi, häiriöitä ehkäisevästi ja voimavaralähtöisesti
- psykiatrisen hoitotyön menetelmät, hoitosuhdetyöskentely
- päihdehoitotyön- ja varhaisen puuttumisen menetelmät

Opintojakson osaamistavoitteet määrittelevät tarkasti, että mielenterveys- ja päihdehoitotyön työmenetelmien käyttöön perehtyminen kuuluu opintojakson osaamistavoitteisiin. Näin myös opinnäytetyön tekeminen motivoivan haastattelun elementeistä on kohderyhmälleen, eli Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun hoitotyön opiskelijoille tärkeä ja ajankohtainen aihe.

Tämä opinnäytetyö tarjoaa podcast -tallenteen hoitotyön opiskelijoille Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa. Tallenne on suunnattu mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojaksolle simulaatiotunnin ennakkomateriaaliksi. Podcastin sisältö on rajattu hyvin tarkasti motivoivan haastattelun elementteihin, minkä avulla varmistetaan, että tieto tulee tiiviissä muodossa pitäen tallenteen noin 8 minuutin pituisena. Aineistot tallenteen tekemistä varten kerättiin mielenterveys- ja päihdehoitotyön kirjoja ja tieteellisiä, luotettavia lähteitä käyttäen, joiden avulla koottiin käsikirjoitus. Podcast äänitetään hyvällä mikrofonilla, rauhoitetussa tilassa häiriöäänten minimoimiseksi.

7 PODCASTIN TEKO

Podcastin äänittäminen saattaa vaikuttaa alkuun helpolta, lähtökohtana puhutaan mikrofoniin ja ladataan tiedosto internetiin. Alkuun ja äänitysvaiheen pääsemiseen vaaditaan kuitenkin paljon suunnittelutyötä ja tarpeellisten välineiden etsimistä. Ensimmäisenä on mietittävä, millainen kohdeyleisö podcastilla on ja minkälaisesta sisällöstä sen tulee koostua. Lisäksi pohdittavaksi nousee podcastin tuleva nimi ja alku- sekä loppumusiikin valitseminen niin, että tekijänoikeuslakeja ei rikota. (Winn 2020.) Rungon muotoutuessa aloitetaan myös käsikirjoituksen suunnittelu, jonka avulla aihealue saadaan pysymään napakana ja kokonaisuus selkeänä (Kortesuo 2019, 149-151).

Mikrofonin valitseminen on tärkeä osa podcastin onnistumisessa, joten laadukkaan mikrofonin hankkiminen on suositeltavaa mielekkään kuuntelukokemuksen luomiseksi sekä häiriöäänten minimoimiseksi. Tarvittaessa äänittämiseen voi hyödyntää myös esimerkiksi puhelimen kuulokkeisiin liitettyä mikrofonia, mutta tällöin ääni jää usein epäselvemmäksi ja ulkoiset häiriöt kuuluvat voimakkaammin. Häiriöääniin voidaan vaikuttaa jonkin verran äänityspaikan valinnalla, eli mitä vähemmän ulkoisia ääniä äänityspaikkaan kantautuu, sitä selkeämpi äänityksestä tulee. (Winn 2020.) Puhetta luodessa myös selkeä artikulaatio ja äänenpainojen hallinta luo podcastista miellyttävämmän kuunneltavan (Kortesuo 2019, 149-151).

Editointiohjelman valitseminen projektin aloitusvaiheessa jouhevoittaa toteutusvaihetta. Erilaisia ilmaisia editointisovelluksia- ja ohjelmia löytyy internetistä useita (Winn 2020), esimerkiksi Audacity, joka valittiin tämän podcastin äänitys- ja editointiohjelmaksi.

Koska podcast on vapaasti kuunneltavissa, mahdollistaa valmis työ lähetyksenkuuntelemisen opiskelijoille itselleen sopivaan aikaan, paikasta riippumatta. Valmis podcast lisätään Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun käyttämään Learn -oppimisympäristöön mielenterveys- ja päihdehoitotyön kursialustalle, josta se on myöhemmin kuunneltavissa.

7.1 Suunnittelu

Tämän opinnäytetyön produktin suunnittelu lähti liikkeelle hyvän mikrofonin ja sopivan äänityspaikan etsimisellä. Mikrofonina käytettiin lainaksi saatua ADX - ultimate gaming -mikrofonia, mahdollisimman hyvän äänenlaadun saavuttamiseksi. Äänityspaikan vaihtoehtoina olivat joko Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun kampuksen tilat tai opinnäytetyön tekijän asunto. Koska kotona äänittäminen loi vapaamman äänitysaikataulun ja myös minimaaliset ulkoiset häiriöäänet, valikoitui äänityspaikaksi tekijän oma asunto. Äänitys- ja editointiohjelmaksi valittiin internetistä ladattava maksuton Audacity -editointiohjelma sen helppokäyttöisyyden vuoksi.

Alkuvalmisteluiden ja tarvikkeiden hankinnan jälkeen siirryttiin käsikirjoitusvaiheeseen. Käsikirjoituksen runkona toimivat jo aiemmin mainitut intro, tekstisisältö ja outro. Koska podcast tuotettiin opiskelumateriaaliksi, tuli myös sisällön olla ammattimaisempaa eikä niin sanotusti tehdessä improvisoitua. Tämän takia myös käsikirjoituksen tekoon panostettiin enemmän. Alkuun kirjoitettiin intro, jossa esiteltiin podcastin tekijä, podcastin aihe, eli motivoivan haastattelun elementit, sekä podcastin kokonaissisältö. Sen jälkeen keskityttiin podcastin varsinaiseen sisältöön. Tekstisisältöön etsittiin materiaalia erilaisten tieteellisten internetjulkaisujen ja mielenterveys- ja päihdetyön kirjojen avulla ja niistä koostettiin sopiva tietopaketti, joka käsitteli motivoivaa haastattelua yleisellä tasolla. Seuraavaksi keskityttiin motivoivan haastattelun peruselementteihin ja niiden avaamiseen. Loppuun kirjoitettiin vielä outro, joka sisälsi pienen lisäinformaatiopaketin ja kiitokset kuuntelijoille. Samaan aikaan käsikirjoitusta tehdessä tutkittiin myös erilaisia musiikkisivustoja, jotka tarjosivat vapaalla lisenssillä, eli CC-lisenssillä tuotettua musiikkia intron ja outron melodiat varten. Podcastiin soveltuva musiikki löytyi Jamendo -sivustolta.

7.2 Toteutus

Suunnitteluvaiheen jälkeen siirryttiin itse podcastin äänittämiseen ja sen editointiin. Koska podcastista haluttiin tehdä rennolla otteella opettavainen, lisättiin puheeseen pieniä improvisaatio-osia käsikirjoituksen ulkopuolelta. Toteutusvaiheeseen kului yhteensä kolme päivää. Äänittämisen haasteeksi nousi artikulaation selkeys ja podcastin pitäminen sopivan pituisena. Äänittämistä

pyrittiin toteuttamaan ensin mahdollisimman pitkissä osioissa, joka olisi helpotanut editointia mutta nopeasti siirryttiin pilkkomaan osioita pienemmiksi, noin 30 sekunnin mittaisiksi, jonka avulla äänenpainoihin ja artikulaatioon pystyttiin vaikuttamaan paremmin. Osioden pieniksi pilkkominen osoittautui myös hyväksi apukeinoksi pitämään podcast tavoitepituudessaan. Kun kaikki palat oli saatu äänitettyä, siirryttiin editointivaiheeseen. Editoidessa osiot mallattiin tarkasti toisiinsa niin, että osiot saatiin kuulostamaan yhtenäisiltä. Kritiikin alle nousi tässä vahvasti myös äänenpainot, sillä editointivaiheessa osioden liitoskohdat haluttiin luoda mahdollisimman saumattomiksi kuuntelijan mielekkäämpää kuuntelukokemusta ajatellen. Lopulta päädyttiin palaamaan alkuperäiseen suunnitelmaan, eli pitkien osioden äänittämiseen, koska leikkauskohtien epätarkkuus häiritsi kuuntelijoita suhteellisen paljon.

Sopivaa alku- ja loppumelodiaa sovitettaessa etsittiin Jamendo -sivustolta ensin muutamia vaihtoehtoja ja niistä karsittiin lopulta paras, joka ladattiin ja liitettiin jo tehdyn ääniteraidan lisäksi. Musiikkivalinnan päättämiseen vaikutti teoksen sopiva ja positiivisen kuuloinen rytmi. Valintaan vaikutti myös suuresti se, että musiikin haluttiin olevan vain melodiaa ilman sanoituksia. Lopulliseksi musiikiksi valikoitui Lena Orsan, artistinimeltään The Piano Ladyn teos ”Chocolate Cake Ragtime”. Musiikkia leikatessa ja muokatessa pidettiin huolta, että musiikki saataisiin sopivalla äänenvoimakkuudella podcastin introon sekä outroon. Se leikattiin ja äänenvoimakkuutta korjailtiin sopivista kohdista parhaan mukaan niin, että musiikki saatiin sovitettua podcastin kulkuun.

Audacity -editointiohjelma muodostaa äänitiedostoista oman tiedostomuotonsa, joka projektin tekoprosessin valmistuttua täytyi muokata myös muita sovelluksia tukevaan muotoon. Ohjelman avulla tämä onnistui muutaman hiirenklikkauksen avulla. Vaihtoehtoina olivat joko mp3- tai WAV -tiedostomuodot. Podcastin ollessa suhteellisen suuri tiedosto, valittiin tallennusmuodoksi mp3, joka soveltui paremmin isojen tiedostojen pakkaamiseen. Tämän jälkeen varmistettiin podcastin toimivuus eri laitteilla tietokonetta ja älypuhelimia testilaitteina käyttäen.

7.3 Arviointi

Podcastin ydinsisällön arviointi jäi näin suurimmaksi osaksi tekijän oman arviointikyvyn varaan. Etenkin mielenterveystyön oppikirjojen, päihdelinkin ja käypä hoito -suositusten sekä artikkelien avulla podcastista pyrittiin luomaan mahdollisimman luotettava asiasisällöltään. Vaikuttavuuden arvioimista varten olisi ollut toivottavaa, että itse kohdeyleisö olisi päässyt kuuntelemaan podcastia, jonka jälkeen tekijä olisi voinut vielä muokata sen mielenterveys- ja päihdetyön kurssia käyvien hoitotyön opiskelijoiden mielipiteitä silmällä pitäen. Aikataulun tiukkuus teki vaihtoehdosta mahdottoman, joten työn arvioimisessa apuna käytettiin 14 vapaaehtoista, joihin lukeutui 6 hoitotyön opiskelijaa, 2 mielenterveys- ja päihdetyössä työskentelevää sairaanhoitajaa ja 6 muun alan opiskelijaa tai ammattilaista. Palautetta pyydettiin podcastin rakenteesta ja sisällöstä.

Erityisesti aiheesta mitään tietämättömät toivoivat, että podcast sisältäisi jonkinlaisia esimerkkejä selkeyttämään sen sanomaa. Myös raidan leikkauskohdat ja niiden huomaaminen saivat osakseen kritiikkiä. Positiivisiksi piirteiksi taas mainittiin etenkin äänitteen rauhallinen tempo, sopivat tauotukset ja artikulaation selkeys. Nämä palautteet ohjasivat tekijää muokkaamaan käsikirjotukseen esimerkkejä sekä äänittämään podcast vielä uudelleen mahdollisimman yhtenäisenä sen sijaan, että podcast olisi äänitysvaiheessa pätkitty pieniin osioihin ja tästä yhdistelty yhtenäiseksi kokonaisuudeksi. Haasteellisimmaksi podcastin teossa nousi se, että palautetta itse sisällöstä ja sen vaikuttavuudesta, esimerkkipyyntöjä lukuun ottamatta, ei noussut esille.

Kirjallinen raportti toteutui suhteellisen itsenäisesti podcastin tavoin, mutta opinnäytetyöohjaajan kanssa käytiin tasaisesti ohjauskeskusteluja, joiden kautta raportin rungosta saatiin selkeämpi ja johdonmukainen. Ohjauksessa nousi esille muun muassa, että tekijän käsitys motivoivan haastattelun elementeistä oli aluksi eri kuin opinnäytetyön toimeksiantajana toimivalla opinnäytetyöohjaajalla. Elementtejä kutsutaan esimerkiksi Järvisen (2014) artikkeleissa perusmenetelmiksi ja Salo-Chydeniuksen (2017) tietoisuudessa avaintaidoiksi. Epäselvyyksien välttämiseksi ohjaajalta olisi voinut heti alusta varmistaa kuinka hän elementit mieltää. Toisena kritiikinkohteena nousi se, että

vaikka itseohjautuvuus suurimmaksi osaksi kantoi toimivasti läpi koko opinnäytetyöprosessin, olisi myös toimeksiantajalta ollut ehkä tarpeen pyytää säännöllisemmin mielipidettä podcastin sisällöstä ja rakenteesta, koska produkti luovutetaan lopulta toimeksiantajalle ja sen tulisi olla mahdollisimman kustomoitu hänen tarpeitaan ajatellen.

8 POHDINTA

Opinnäytetyö toteutettiin toiminnallisena opinnäytetyönä ja sen tarkoituksena oli kehittää podcastlähetyksen motivoivan haastattelun elementeistä simulaatioiden ennakkomateriaaliksi. Arvioin opinnäytetyön tarkoituksen omalta osaltani täyttyneeksi. Podcast -lähetyksen on tehty ja olen luovuttanut sen hoitotyön lehtori Anetta Väänäselle, joka tulee hoitamaan podcastin siirtämisen verkkoalustalla Learniin.

Opinnäytetyön tavoitteena oli auttaa hoitotyön opiskelijoita saavuttamaan mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojakson asettamat osaamistavoitteet, samalla vahvistaen ja kehittäen opiskelijoiden ammattiosaamista mielenterveys- ja päihdetyön saralla. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun sairaanhoitajien opetussuunnitelman (2019) mielenterveys- ja päihdehoitotyön opintojakson osaamistavoitteissa määritellään, että opiskelijan on hahmotettava erilaiset toimenpiteet ja tutkimukset osana potilaan kokonaishoitoa, pystyttävä ylläpitämään hoidollista vuorovaikutussuhdetta, hoitoympäristöstä riippuen ja tiedettävä erilaisista hoitotyön menetelmistä. Tavoitteen arvioisin edellä mainittujen kriteerien perusteella onnistuneen motivoivan haastattelun osalta. Lisäksi tietoiskut muista mielenterveys- ja päihdetyön menetelmistä alustavat lukijalleen sitä, mitä mielenterveys- ja päihdehoitotyön kurssilla käydään läpi.

Kokonaisuutena opinnäytetyöprosessi sujui ongelmitta. Arvioisin tiiviin aikataulun toimineen omalla kohdallani paremmin verraten esimerkiksi prosessin venymisen kuukausien mittaiseksi. Aikataulutuksen vapautta omalla kohdallani lisäsi myös se, että pystyin toteuttamaan työn itsenäisesti, ilman paria, jonka kanssa aikatauluja ja työnjakoa olisi pitänyt sovittaa. Toisaalta opinnäytetyön toteuttaminen yksin vaati myös enemmän sitoutumista, koska tiesin olevani itse täysin vastuussa opinnäytetyöprosessin sujuvuudesta.

Napakka aikataulu ja epävarmuuteni tutkimuksellisen opinnäytetyön tekemiseen ohjasivat valintaani toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen. Vaikka toiminnallinen opinnäytetyökin oli minulle melko tuntematon, koin sen tukevan oppimistani ja motivaatiotani sitoutumaan näin isoon työhön paremmin, kuin esimerkiksi haastattelututkimuksen toteuttaminen. Mieluisa aihe löytyi nopeasti, kirjoittaminen oli vaivatonta ja mielenkiintoni koko prosessia ja podcastin tekoa kohtaan säilyi läpi koko opinnäytetyön tekovaiheen.

Haasteellisimmaksi tässä opinnäytetyössä kuvaisin oman kriittisyyteni podcastin tekoa ajatellen. Käsikirjoituksen tekeminen vaikutti aluksi helpolta, mutta matkan varrella huomasin, että vaikka tarkoituksena oli tehdä rennolla otteella opetuspodcast, muokkasin sitä puhuessani liikaakin, vaikka opetuspodcastien olisi hyvä olla ennakkoon harjoiteltua ja jopa suoraan käsikirjoituksesta luetuja (Clark 2019). Tämä vaati minulta paljon harjoittelua ja podcastin äänittämistä useita kertoja uudestaan. Itsekriittisyyteni johti siihen, että loppuvaiheilla muutin miltei koko käsikirjoituksen ja vasta tämän jälkeen olin tyytyväinen podcastiin.

Podcastin luomisessa toiseksi ongelmaksi nousi äänenpainojen ja artikulaation selkeyden tärkeys. Tätä harjoittelin paljon ja kuuntelutin podcastia muutamilla halukkailla saadakseni jo heti alussa podcastin kuulostamaan ammattimaiselta ja hyvin artikuloidulta. Harjoitusta vaati myös editointisovellus Audacityn käyttö, erityisesti leikkaaminen ja lisäefektejä säätäessäni koin, että niihin kului liiankin paljon aikaa. Tähän vaiheeseen tarvitsin hieman neuvontaa, jotta sain lopputuloksesta luotua omaa korvaani miellyttävän.

8.1 Eettisyys

Suomalaisessa tiedeyhteisö on määritellyt yhteiset tutkimuseettiset ohjeet, HTK-ohjeen, jonka tarkoituksena on luoda eettisesti hyväksyttävä perusta tieteelliselle käytännölle. Ohjetta sovelletaan kaikilla tieteenaloilla Suomessa. Sen tavoitteena on tuoda hyvää tieteellistä käytäntöä samalla epärehellistä tietoa minimoiden ja ennaltaehkäisten esimerkiksi tutkimuslaitoksissa ja ammattikorkeakoulun opinnäytetyöprosesseissa. Eettisesti tärkeää on, että toteu-

tettava tutkimus on rehellisesti ja huolella tehty. (Arene ry 2020, 8-13.) Tutkimusetiikan ohje määrittelee hyväksi tieteelliseksi käytännöksi opinnäytetyön, johon on sovellettu tieteellisen tutkimuksen mukaisia ja eettisesti kestäviä menetelmiä ja jonka tekijät ottavat huomioon työssään käyttämiensä muiden tutkijoiden tekemät tutkimukset kunnioituksella. Lisäksi tutkimus tulee suunnitella ja toteuttaa tieteellisten vaatimusten mukaan niin, että tarpeelliset luvat on saatu, esimerkiksi tutkimuslupa, ja mahdollisten yhteistyökumppaneiden kanssa tarpeelliset sopimukset on luotu yhteisymmärryksessä. Myös tutkimuksen julkaisuvaiheessa on hyvä muistaa eettisiä ohjeita, sillä esimerkiksi rahoituslähteiden sekä muiden tutkimuksen kannalta tärkeiden asioiden informointi tulee raportoida tutkimusta julkaistaessa. (TENK 2012, 6-7.)

Tässä opinnäytetyössä ei tarvittu erillisiä tutkimuslupia eikä esimerkiksi rahoitus- ja suostumusasioita tarvinnut pohtia, koska toteutin opinnäytetyön toiminnallisena työnä itsenäisesti ja podcastia tehdessäni käytin ilmaisohjelmia, jotka mainitsin myös podcastin tekovaiheessa. Podcastissa kuultava intron ja outron musiikin etsin CC -lisensoidulta sivulta, joten tekijänoikeusasiatkaan eivät rikkoutuneet tässä opinnäytetyössä.

8.2 Luotettavuus

Opinnäytetyötä työstettäessä erityisesti lähteiden luotettavuutta ja merkityksellisyyttä tulee tarkastella kriittisesti. Myös lähdemerkintöjen oikeaoppinen merkitseminen ja opinnäytetyöprosessia ohjanneiden valintojen, teoreettisten periaatteiden ja johdonmukaisesti tehdyn raportin tekeminen lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta. (Oulun yliopisto 2012, 4.). Myös selkeästi eroteltu tarkoitus ja tavoite lisäävät opinnäytetyön luotettavuutta. Kriittisesti tulee tarkastella työn uskottavuutta, jota lisää tekijän perehtyminen tutkittavaan aiheeseen. (Juvakka & Kylmä 2007, 127- 130.)

Tätä opinnäytetyötä tehdessäni tietoperustani koostin käyttämällä mielenterveys- ja päihdetyön oppikirjoja, luotettavia sivustoja (esimerkiksi THL, päihdelinkki, mielenterveystalo) ja aiheeseen liittyviä tutkimuksia, jotka pyrin rajaa-

maan mahdollisimman ajankohtaisiksi. Haastetta tähän toi se, että vaikka tutkimuksia löytyi paljon, olivat ne suurimmaksi osaksi jo melko vanhoja. Toisaalta tämä helpotti epäluotettavien lähteiden karsimista.

Podcastia tehdessäni koostin tiedonhakuni samoin kuin raporttia tehdessäni. Lisäksi kuuntelutin valmista podcastia halukkaille sairaanhoitaja- ja terveydenhoitajaopiskelijoille, mielenterveystyötä tekeville valmiille sairaanhoitajille ja myös muilla kuin hoitoalla työskenteleville. Tämän avulla sain luotua podcastista mahdollisimman luotettavan ja helposti ymmärrettävän niin jo aiheeseen enemmän perehtyneelle kuin heillekin, joille aihe oli aivan uusi.

8.3 Jatkokehittämisideat

Opinnäytetyön pohjalta kehittämisideoita on muutamiakin. Esimerkiksi tutkimuksellista näkökulmaa voisi etsiä motivoivan haastattelun vaikuttavuuteen mielenterveys- ja päihdetyön menetelmänä ja lisätutkimusta voisi tehdä erityisesti siitä, miten motivoivaa haastattelua käytetään muissa kuin riippuvuussien hoidossa.

Podcastien ja muidenkin äänitiedostojen käytöstä opetusmateriaalina voisi tehdä tutkimusta, sillä kuten jo aiemmassa kappaleessa mainittiin, podcastien sekä äänikirjojen suosio on kasvanut huomattavasti viime vuosien aikana (Skog 2018). Myös esimerkiksi eri opetusmetodeista voisi tehdä vertailua, minkä avulla saataisiin tutkittua, minkälaista opetusmateriaalia opiskelijat oikeasti haluavat.

Toiminnallisempaa lähestymistapaa haluttaessa voisi myös muista mielenterveys- ja päihdetyön menetelmistä tehdä jonkun konkreettisemmän opetusmateriaalin, kuten podcastin tai esimerkiksi opetusvideon.

LÄHTEET

Ammattikorkeakoulujen rehtorijärjestö Arene ry. s.a. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset, WWW-dokumentti. Saatavissa:

<http://www.arene.fi/julkaisut/raportit/opinnaytetoiden-eettiset-suositukset/> [viitattu 10.1.2020].

Benzo, R. 2013. Mindfulness and Motivational Interviewing: Two candidate methods for promoting self-management. *US National library of medicine national institutes of health* 10(3), 175-182 WWW-dokumentti. Saatavissa:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3953462/> [viitattu 10.2.2020].

Clark, N. 2019. Planning your podcast – Free podcast scripts and formats.

Blogi. Saatavissa: <https://www.voices.com/blog/planning-your-podcast/> [viitattu 7.2.2020].

Haravuori, H., Muinonen, E., Kanste, O. & Marttunen M. 2017. THL. Mielenterveys- ja päihdetyön menetelmät opiskeluterveydenhuollossa. Opas arviointiin, hoitoon ja käytäntöihin. Ohjaus 20/2016, 15-16. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/131873/URN_ISBN_978-952-302-722-0.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 13.1.2020].

Havio, M., Inkinen, I. & Partanen, A. (toim.) 2008. Päihdehoitotyö. 5. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Houttu, A. & Pajunen, P. 2006. "Mä vaan tiesin miten se toimii" Toimintatutkimus mobiilioppimisen kokeilusta Ipod-laitteilla peruskouluissa. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ, WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/93969/gradu01435.pdf?sequence=1&isAllowed=y> [viitattu 17.1.2020].

Huttunen, M. 2017. Mielenterveyden häiriöt. Duodecim. WWW-sivusto. Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002 [viitattu 17.1.2020].

Huumeongelman hoito. 2018. Käypä hoito -suositus. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50041> [viitattu 15.3.2020].

Järvinen, M. 2014. Motivoiva haastattelu. Duodecim. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.kaypahoito.fi/nix02109> [viitattu 10.1.2020].

Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu. 2019. Sairaanhoidajakoulutus. Opetussuunnitelma. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://opinto-opas.xamk.fi/index.php/fi/28/fi/127614/SHSA19SP/year/2019> [viitattu 30.1.2020].

Kanerva, A. & Kuhanen, C. 2017. Keskeisimmät mielenterveyden häiriöt ja niiden hoitotyö. Teoksessa Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., Seuri, T. & Pohja, B. (toim.) 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 140-211.

Koponen P., Borodulin K., Lundqvist A., Sääksjärvi K. & Koskinen S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa. FinTerveys 2017 -tutkimus 4/2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y [viitattu 15.3.2020].

Kortesuo, K. 2019. Kaikenkattava sisällöntuotannon opas yrityksille. 1. Painos. Helsinki: Helsingin seudun kauppakamari Oy, 19, 141-151.

Korvenoja, M. 2019. Moniammatillinen simulaatio-oppiminen sosiaali- ja terveysalalla. Ryhmähaastattelu suursimulaatiosta. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ. Saatavissa: https://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn_fi_uef-20190691/urn_nbn_fi_uef-20190691.pdf [viitattu 1.4.2020].

Kuhanen, C. 2017. Mielenterveys ja mielenterveyshoitotyö. Teoksessa Hämäläinen, K., Kanerva, A., Kuhanen, C., Schubert, C., Seuri, T. & Pohja, B. (toim.) 2017. Mielenterveyshoitotyö. 5. Painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy, 18-31.

Laine, A., Ruishalme, O., Salervo, P., Sivén, T. & Välimäki, T. 2009. Opi ja ohjaa sosiaali- ja terveysalalla. 8. uudistettu painos. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit Oy.

Lavikainen, J., Lahtinen, E. & Lehtinen, V. 2004. Mielenterveystyö Euroopassa. Sosiaali- ja terveysministeriön selvityksiä 2004:17. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/74011/Selv200417.pdf?sequence=1> [viitattu 10.2.2020].

Mielenterveyslaki 14.12.1990/1116.

Mielenterveystalo. s.a. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/oppaat/psykoosi/Pages/oireenhallinta.aspx> [viitattu 17.1.2020].

Mäkitalo, E. & Wallinheimo, K. 2012. Virtuaaliset ympäristöt – Innostava oppiminen, tehokas koulutus. Vantaa: Talentum.

Oulun yliopisto. 2012. Guidelines for writing a thesis. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www oulu.fi/sites/default/files/content/Guidelines.pdf> [viitattu 17.1.2020].

Parviainen, T. 2018. Motivoiva haastattelu terveyden edistämisen menetelmänä. Itä-Suomen yliopisto. Filosofian tiedekunta. Pro gradu -työ. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://epublications.uef.fi/pub/urn_nbn fi uef-20180371/urn_nbn fi uef-20180371.pdf [viitattu 13.1.2020].

Päihdehuoltolaki 17.1.1986/41.

Päijät-Hämeen hyvinvointiyhtymä. 2019. Päihdetyö. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.phhyky.fi/fi/perhe-ja-sosiaalipalvelut/tyoikaisten-palvelut/palvelukuvaukset/paihdeetyo/> [viitattu 30.1.2020].

Rintaniska, V. 2016. Vertaistuki kuntouttaa. Kuntoutussäätiö. Tutkijablogi. Saatavissa: <https://kuntoutussaatio.fi/2016/04/26/vertaistuki-kuntouttaa/> [viitattu 1.3.2020].

Räsänen, S. 2004. Verkko-opetuksen tietotekniikkaa – Simulaatio opetuksessa. Kuopion Yliopisto. Tietojenkäsittelylaitos. Raportti B/2004/3. Saatavissa: <http://www.cs.uku.fi/tutkimus/publications/reports/B-2004-3.pdf> [viitattu 28.1.2020].

Salo-Chydenius, S. 2017. Motivoiva toimintatapa/motivoiva haastattelu. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulutus/motivoiva-toimintatapa-motivoiva-haastattelu> [viitattu 10.1.2020].

Seppä, K. 2013. Lyhytneuvonta (Mini-interventio). WWW-sivusto. Saatavissa: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tietois-kut/paihdeyön-menetelmat-ja-koulutus/lyhytneuvonta-mini-interventio> [viitattu 1.3.2020].

Seppänen, J. & Flöjt, A. 2012. Simulaatio-opetus - Simulaatioteknologia näkyväksi potilasturvalliseen hoitotyön koulutukseen Kainuussa. *AMK-lehti*. 2/2012. Saatavissa: <https://uasjournal.fi/tag/simulaatio-opetus/> [viitattu 30.1.2020].

Skog, I. 2018. Podcast opettaa, viihdyttää ja on läsnä siellä, missä sinäkin. Metropolia. Blogi. Saatavissa: <https://blogit.metropolia.fi/hiilta-ja-timant-tia/2018/06/29/podcast-opettaa-viihdyttaa-ja-on-lasna-siella-missa-sinakin/> [viitattu 10.1.2020].

Suomen mielenterveysseura ry. s.a. Suomalaisten mielenterveys ei ole kohentunut fyysisen terveyden tahtiin. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://mieli.fi/fi/yhteiskunta/suomalaisten-mielenterveys-ei-ole-kohentunut-fyysisen-terveyden-tahtiin>[viitattu 15.3.2020].

Suomen virallinen tilasto: Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Internetin käyttötavat matkapuhelimella 2017, %-osuus väestöstä. Helsinki: Tilastokeskus. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://tilastokeskus.fi/til/sutivi/2017/13/sutivi_2017_13_2017-11-22_tau_018_fi.html [viitattu 17.1.2020].

- Teräs, M., Kiias, S. & Jokela, J. 2016. Simulaatiot haastavat opiskelutaitoja. AMK-Lehti. 1/2016. Saatavissa: <https://uasjournal.fi/koulutus-oppiminen/simulaatiot-haastavat-opiskelutaitoja/#1458134585005-b3f22396-5506> [viitattu 28.1.2020].
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyiden käsitteleminen Suomessa. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [viitattu 30.1.2020].
- Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2.painos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.
- Virolainen, I. & Virolainen, H. 2018. Mielen voima oppimisessa. 1. Painos. Helsinki: Viisas elämä Oy.
- Vorma H., Rotko, T., Larivaara M. & Kosloff, A. 2020. Kansallinen mielenterveysstrategia ja itsemurhien ehkäisyohjelma vuosille 2020-2030. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2020:6. Saatavissa: <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-00-4139-7> [viitattu 1.4.2020].
- Wahlbeck, K., Hietala, O., Kuosmanen, L., McDaid, D., Mikkonen, J., Parkkonen, J., Reini, K., Salovuori, S. & Tourunen, J. 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalvelut. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 89/2018. WWW-dokumentti. Saatavissa: http://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160554/89-2017-YhdessaMielen_valmis.pdf [viitattu 17.1.2020].
- Winn, R. 2020. Podcast insights. How to start a podcast: A complete step-by-step tutorial. WWW-sivusto. Saatavissa: <https://www.podcastinsights.com/start-a-podcast/> [viitattu 7.2.2020].
- Yrjönsuuri, R. & Yrjönsuuri, Y. 2003. Opiskelu, oppiminen, osaaminen. Helsinki: Oppilo.
- Yeh, C. 2013. An Investigation of a Podcast Learning Project for Extensive Listening. *Language Education in Asia*. Volume 4, 135-149. PDF-dokumentti.

Saatavissa: http://www.leia.org/LEiA/LEiA%20VOLUMES/Download/LEiA_V4_I2_2013/LEiA_V4I2A04_Yeh.pdf [viitattu: 1.4.2020].

| Tutkimus | Kohderyhmä | Otoskoko ja Tutkimusmenetelmät | Keskeiset tulokset | Oma intressi |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Benzo, R. 2013. Mindfulness and Motivational Interviewing: Two candidate methods for promoting self-management. US National library of medicine national institutes of health | Motivoivan haastattelun vaikuttavuus elämäntapa/käyttäytymismuutoksissa keskivaikeaa tai vaikeaa COPD:tä sairastavan hoidossa. | 51 hallittavissa olevaa-vakavaa copd:tä sairastavaa potilasta. 3 Kuukauden viikottaiset 15-20min kestävät "valmennus"puhelut, ensimmäinen tapaaminen kasvo-tusten. | 84% osallistujista koki, että motivointi paransi heidän jaksamistaan johdatellen terveellisempiin elämänvalintoihin 84,6% osallistujista koki motivoivan haastattelun käytön hyväksi ja tehokkaaksi työmenetelmäksi. | Motivoivan haastattelun käyttö muuallakin kuin päihde-työssä. Haastattelun vaikuttavuuden varmistamista, toimissaan erinomainen työmenetelmä. |
| Edison Research, 2018. The 2018 Infinite Dial Study by Edison Research and Triton Digital® unveils the latest research in digital audio, social media, mobile, smart speakers, and podcast consumption. | Yli 12- vuotiaiden amerikkalaisten puhelin-käyttäytyminen Podcast -tallenteiden kuuntelussa. | yleiskatsaus randomoidulla puhelinhaastattelulla ihmisten kuuntelumieltymyksistä älypuhelin-ten datan-käyttöä seura-ten | n. 64% amerikkalaisvastaajista kuuntelee säännöllisesti podcast -lähettyksiä. | Podcastien kuuntelu on noususuhdanteessa edellisvuosiin verrattuna, on myös opiskelumateriaaliksi käypä menetelmä |

| | | | | |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Korvenoja, M. 2019. Moniammatillinen simulaatio-oppiminen sosiaali- ja terveysalalla. Ryhmähaastattelu suursimulaatiosta. Itä-Suomen yliopisto. Terveystieteiden tiedekunta</p> | <p>Sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten ajopiskelijoiden kokemukset moniammatillisen pienryhmäsimulaatio- ja suuryhmäsimulaatio-oppimisesta</p> | <p>Ryhmähaastattelut, 5 ryhmää joissa 23 opiskelijaa/ryhmä</p> | <p>Simultaatiotilanteita pitäisi lisätä. Kehittävät moniammatillista osaamista ja ammattitaitoa. Mielekkäitä tilanteet jossa itse voi olla toimijana ja harjoitella tilanteita.</p> | <p>Simulaatio-opiskelun hyödyt hoitotyön opiskelijoiden keskuudessa.</p> |
| <p>Houttu, A. & Pajunen, P. 2006. "Mä vaan tiesin miten se toimii" Toimintatutkimus mobiilioppimisen kokeilusta Ipod-laitteilla peruskouluissa. Tampereen Yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunta. Pro gradu -työ</p> | <p>Kuinka erilaisia mobiililaitteita voidaan hyödyntää perusopetuksessa, ala-asteikäisille</p> | <p>Kvalitatiivinen toimintatutkimus, päätiedonkeruumenetelminä osallistuva havainnointi ja ryhmähaastattelu. 2 eri luokkaryhmää, yhteensä 43 osallistujaa.</p> | <p>Mobiililaitteiden (ipod) käyttö osoittautui hyödylliseksi etenkin kielten opiskelussa. Erilaiset oppimistavat kehittyivät nopeasti (videoiden teko, äänitiedostojen teko)</p> | <p>Vaihtoehtoiset oppimismenetelmät innostavat opiskelemaan, hyvää pohjaa podcast-ajatukselle.</p> |
| <p>Parviainen, T. 2018, Motivoiva haastattelu terveyden edistämisen menetelmänä, Itä-Suomen yliopisto. Filosofian tiedekunta. Pro gradu -työ.</p> | <p>kuinka terveydenhoitajaopiskelijat ilmentävät motivoivan haastattelun mukaisia toimintamalleja terveyden edistämisen edistämisen</p> | <p>Haastattelututkimus, 15 loppuvaiheen terveydenhoitajaopiskelijaa. Kvalitatiivinen tutkimusmetodi ja sisällönanalyysi.</p> | <p>hyvä vuorovaihtusosaaminen erilaisissa ilmenemismuodoissaan sekä asiakkaan omien muutostavoitteiden tukeminen on teorian tasolla hyvä.</p> | <p>Mielenkiinnon lisääminen motivoivan haastattelun käyttöön, sen tärkeyden painotus opeussuunnitelmissa.</p> |

| | | | | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Wahlbeck, K. Hietala, O. Kuosmanen, L. McDaid, D. Mik- konen, J. Park- konen, J. Reini, K. Salovuori, S. Tourunen, J. 2018. Toimivat mielenterveys- ja päihdepalve- lut.</p> | <p>Mielenterveys- ja päihdepalve- luiden laadun parantaminen, asiakkaiden ja ammattilaisten näkökulmasta</p> | <p>kirjallisuuskat- sauksena, asi- antuntijahaas- tatteluina, väes- tökyselynä ja kokemus-asian- tuntijoiden fo- kusryhmäyös- kentelynä.</p> | <p>Kansalaisky- selyssä tärkeim- mäksi nousi pal- veluiden lei- maamattomuus. Haastatteluissa tärkeäksi nousi miepä -ongel- mien aikainen tunnistaminen myös peruster- veydenhuol- lossa ja sen vahvistaminen ja asiakaslähtöi- syyden paranta- minen</p> | <p>Kertoo laajasti puutteista miepä -palve- luista ja asia- kaslähtöisyyden vajavaisuu- desta, hyviä lähteitä esim. kululaskelmien, mielenterveys- ongelmien pro- sentuaalisuu- den ym. takia.</p> |
| <p>Yeh, C. 2013. An Investigation of a Podcast Learning Pro- ject for Exten- sive Listening. Language Edu- cation in Asia.</p> | <p>Podcastien vai- kuttavuus ja hyödyllisyys toi- sen kielen opis- kelemisen ja oppimisen kan- nalta.</p> | <p>23 opiskelijaa, nimetön mielipi- dekysely - opis- kelijoiden pi- tämä "podcast päiväkirja" - Opettajan muis- tiinpanot esityk- sistä</p> | <p>Suurin osa koki, että podcastit vapauttivat opiskeluympä- ristöä. Opiskeli- jat kuuntelivat it- seään kiinnos- tavia aiheita mieluummin.</p> | <p>Podcastien käyttö opetuk- sessa</p> |

(ALKUMUSIIKKI)

INTRO:

Tervetuloa kuuntelemaan opetuspodcastia motivoivan haastattelun elementteistä. Käydään tässä ihan aluksi yleisellä tasolla läpi, että mitäs se motivoiva haastattelu tarkoittaakaan ja sitten sen jälkeen päästään perehtymään niihin peruselementteihin ja niiden käyttöön. Minä olen Sara Lyytikäinen ja toimin tämän podcastin vetäjänä, joten ei muuta kuin mukavaa asentoa etsimään ja podcastia kuuntelemaan!

TEXT -alku:

Motivoiva haastattelu kehitettiin 1982 erilaisten riippuvuuksien hoitoon, ja nykyään sitä hyödynnetään luonnollisesti siinäkin, mutta myös monissa muissa neuvontaa ja ohjausta vaativissa tilanteissa, kuten esimerkiksi: terveyden edistäminen, lääkehoito.

Ja se haastattelu perustuu sanalliseen asiakaskeskeiseen vuorovaikutussuhteeseen, jonka keskiössä on hoitajan ja asiakkaan välinen tasa-arvoinen luottamussuhde.

Jotta tämä luottamussuhde saataisiin luotua, on äärettömän tärkeää, että asiakas kokee heti alun alkaen, että ammattilainen on autenttisesti läsnä sekä kiinnostunut hänen tilanteestaan, ja tämä vaatiiikin ammattilaiselta todella vahvaa osaamista tunnistaa ja vahvistaa niitä asiakkaan omia vahvuuksia heti suhteen alusta alkaen.

Sitten pikkuhiljaa, kun vuorovaikutussuhde saadaan luotua, on ammattilaisen tehtävä tuoda esille asiakkaan nykyisen käyttäytymisen ja hänelle tärkeiden arvojen sekä tavoitteiden välistä ristiriitaa ja vahvistaa, mikä edesauttaa asiakkaan muutoshalukkuutta. MUTTA tärkeää on muistaa, että liiallinen todistelu ei välttämättä paranna asiakkaan myönteisyyttä muutokseen, sillä asiakkaalla voi (ja usein onkin) vahva, eriävä mielipide työntekijän kanssa. Tässä avaintaitona toimiikin se, että asiakasta ei kritisoida valinnoistaan vaan hänelle osoitetaan ymmärrystä, vaikka hän ei toimisikaan ammattilaisen toivomalla tavalla heti alusta alkaen.

Kokonaisuutena motivoiva haastattelu voi vaikuttaa yllättävänkin helpolta, mutta sen toteuttaminen on usein suht. monimutkaista ja työtävän oppiminen ja hallinta vaatii ammattilaiselta jatkuvaa itsearviointia ja kouluttautumista, työnohjausta ja kaikkea siltä väliltä, sillä se muutostarpeen tunnistaminen ja ammattilaisen oma ammattiosaaminen eivät itsessään johda asiakkaan muutokseen.

Motivoiva haastattelu on onnistuessaan semmoinen, mikä saa asiakkaan prosessoimaan sitä muutosajatusta positiivisessa valossa ja siinä kun asiakas alkaa itse pohtia suunnitelmaa tulevaisuutta varten, vastaa se hänen omia arvojaan, resurssejaan ja tarpeitaan mikä luo koko muutosprosessista toteuttamiskelpoisen. Tärkeää on muistaa, että kokonaisprosessi on usein hyvin yksilöllinen. Siinä ajassa missä yhdellä asiakkaalla voi olla vain pieni ajatushippunen muutoksen mahdollisuudesta, on toisella saattanut alkaa jo suuri muutosmyllerrys

ELEMENTIT:

Ja näin on saatu kaikki yleisimmät motivoivan haastattelun piirteet käytyä läpi ja onkin aika siirtyä olennaiseen, eli MOTIVOIVAN HAASTATTELUN ELEMENTEIHIN!

Motivoivassa haastattelussahan on 3 pääelementtiä. Näitä ovat: Avoimet kysymykset, refleктоiva kuuntelu ja lyhyiden yhteenvetojen tekeminen

Avointen kysymysten tarkoituksena on luoda ammattilaiselle mahdollisuus saada asiakkaasta ns. enemmän irti lisää/täytekyymysten avulla, pyritään siis saamaan kokonaiskuvaa asiakkaan tilanteesta ja hänen omasta ajatusmaailmastaan. Samalla elementin on tarkoitus luoda asiakkaalle tunne siitä, että hänestä ollaan kiinnostuneita. Käytännössä avoimet kysymykset toimivat niin, että ammattilainen kysyy asiakkaan tarinoidessa mm. kysymyksiä kuten ”mm-m, kerro lisää, miten sitten kävi? kuinka johonkin päädyttiin” ymsyms. Tarkoituksena on pitää asiakas pääpuhujan roolissa. Kysymysten avulla myös tuetaan ja vahvistetaan, sitä asiakkaan muutospuhetta esim tarkennuskysymyksillä ja niitä sitten tunnistetaan, nimetään ja vahvistetaan.

Sitten onkin **refleктоivan eli heijastavan kuuntelun** vuoro. Ja tämä on hyvin haasteellinen elementti toteuttaa, sillä sen ajatuksena on viestittää asiakkaalle, että hänen todellinen sanomansa on ymmärretty. Ideana tässä on, että ammattilainen reagoi tasaisesti siihen asiakkaansa tarinaan esim. toistamalla jotain jota on aiemmin sanottu ja näin tarkistaa, että on ymmärtänyt asiakasta oikein. Toisin sanoen refleктоivan kuuntelun avulla tarkastellaan onko se, mitä ammattilainen olettaa asiakkaan tarkoittavan sitä, mitä asiakas on oikeasti tarkoittanut.

Viimeisenä oli vielä **lyhyiden yhteenvetojen** tekeminen, joka kulkee käsi kädessä refleктоivan kuuntelun kanssa.

Yhteenvetojen tarkoituksena on kasata ammattilaisen kuulemasta semmoinen keskeisten ajatusten paketti, johon asiakas voi tehdä korjauksia ja lisäyksiä tarpeen mukaan. Tämänkin avulla vahvistetaan asiakkaan kuulluksi tulemisen tunnetta. Yhteenvetoja tehdään sopivin väliajoin, jotta asian ydin pysyisi mahdollisimman hallittavissa olevana. Kun näin tehdään, on myös todennäköistä, että asiakas saa uusia näkökulmia tilanteestaan ja se alkaa vahvistamaan muutoksen onnistumismahdollisuutta.

Nepä olivatkin kaikki sitten siinä. Kuten voi huomata, on motivoivan haastattelun hallitseminen aikamoinen vyyhti, mutta sitä kun pikkuhiljaa saa availtua ja harjoittelee rauhassa niin kokonaisuus elementteineen selkenee varmasti ja rautainen ammattitaito tällä saralla sen kuin kasvaa

OUTRO:

Mutta näin huomaankin, että meillä alkaa aika pikkuhiljaa loppua. Vielä tähän loppuun haluaisin sanoa, että mielenterveys- ja päihdetyöhän on hyvin monialainen ja haastava kokonaisuus erilaisten työmenetelmiensä kanssa, joten tärkeää on muistaa, että yhtä menetelmää ei pitäisi koskaan tehdä liian jyrkästi vaan mielessä on hyvä pitää, että niitä voi myös yhdistellä. Esimerkiksi psykoedukaatio + motivoiva haastattelu. Koska loppupeleissä tärkeimpänä seisoo asiakkaan yksilölliseen avuntarpeeseen vastaaminen mahdollisimman monipuolisesti ja vaikuttavasti näin ammattilaisen näkökulmasta. MUTTA kiitoksia kuuntelijoille ja opiskeluniloa!

(LOPPUMUSIIKKI)