

MOTIVOIVA HAASTATTELU PÄIHDEPALVELUISSA
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tuija Bergström

MOTIVOIVA HAASTATTELU PÄIHDEPALVELUISSA
Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Tuija Bergström
Opinnäytetyö, syksy 2015
Diakonia-ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan koulutusohjelma
Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Bergström, Tuija. Kirjallisuuskatsaus motivoivan haastattelun toteutumisesta päihdepalveluissa. Helsinki, syksy 2015, 44 s. Sosiaalialan koulutusohjelma, sosionomi (AMK).

Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvailla ja tuoda tiivistetysti julki kirjallisuuskatsauksen avulla motivoivan haastattelun toteutumista päihdepalveluiden kontekstissa Suomessa. Työn tarkoituksena oli selvittää, miten päihdetyöntekijät käyttävät motivoivaa haastattelumetodia asiakaskohtaamisissaan. Tavoitteena oli etsiä luotettavaa tietoa motivoivan haastattelumenetelmän eri tekniikoiden käytöstä haastattelun aikana. Tutkimustuloksia voidaan käyttää hyväksi muun muassa motivoivan haastattelumenetelmän koulutusta suunniteltaessa.

Tutkimusmenetelmänä käytettiin kuvailevaa kirjallisuuskatsausta. Aineisto rajattiin vuosiin 2005–2015 ja kieleksi määräytyi suomen kieli. Tutkimusaineistoa kerättiin seuraavista tietokannoista: Medic, Melinda ja Arto. Näiden lisäksi suoritettiin tiedonhaku Google Scholarin kautta. Medicistä haettiin sanoilla motiv*, haastatte*. Tietokanta Artoon tehtiin haku sanoilla motiv? haastatte? Google Scholariin haku tehtiin käyttämällä hakuehtoa ”motivoiva haastattelu”. Melindasta suoritettiin haku sanoilla motiv?, haastatte?, päihde?. Melinda ei tuottanut sisäänottokriteereitä täyttäviä tutkimuksia. Sisäänottokriteereinä olivat seuraavat: Päihdekonteksti, 2005–2015, käsiteltiin motivoivan haastattelun eri tekniikoiden hallintaa. Poissulkukriteerinä oli se, että tutkimusaineisto oli kerätty ennen vuotta 2005.

Kirjallisuuskatsauksen tulokset osoittavat, että motivoivan haastattelumenetelmän eri tekniikoista eniten vaikeuksia työntekijöille tuottavat reflektointi ja avoimien kysymysten käyttö haastattelun aikana. Motivoivaa haastattelua käytetään menetelmään liittyviä tekniikoita noudattaen. Niitä ovat: vahvistaminen, avoimet kysymykset, heijastava kuuntelu ja tiivistäminen. Nämä toteutetaan motivoivan haastattelun aikana tähän vuorovaikutustilanteeseen liittyvän hengen mukaisesti. Tällöin asiakassuhde on tasa-arvoinen, asiakkaan itsemääräämisoikeutta kunnioitetaan ja hänen kykenevyytään muutokseen kannustetaan. Syy siihen, miksi motivoivan haastattelun eri tekniikoiden hallinta on vaikeaa, saattaa selittyä sillä, että motivoivan haastattelun koulutus on melko lyhyt sen vaativuuteen nähden. Lisäksi motivoivan haastattelun toteutumiseen vaikutti asiakkaan muutosmotivaatio. Työntekijän onkin tärkeää oppia tunnistamaan, missä vaiheessa muutosprosessia asiakas on.

Avainsanat: motivoiva haastattelu, motivaatio, päihteet, päihdepalvelut, riippuvuus

ABSTRACT

Bergström, Tuija. Literature review on motivational interviewing and how the method is actualized in intoxicant services in the Finnish society. 43 p. Helsinki Autumn 2015. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in social services. Degree: Bachelor of Social Services.

The purpose of this thesis was to gather and publish information about motivational interviewing and how it is actualized in intoxicant services in the Finnish society.

The research method was a descriptive literature review. The data was limited to the years 2005–2015 with the language definition of Finnish and was collected from the following databases: Medic, Melinda and Arto. In addition, a manual search was used through Google Scholar database using the following phrase: “motivoiva haastattelu” (motivational interview). In Medic the words used were: Motiv* and haastatte*. In the database Arto the search words were: motiv? and haastatte? Melinda gave results with the following search words: Motiv? haastatte? and päihde? Melinda did not produce results which would fill the inclusion criteria. The exclusion criterion was that the material had been collected before 2005. The inclusion criteria were: the context was substance abuse, 2005–2015, Finnish language, the techniques of motivational interviewing.

The results of this descriptive literature review showed that the most difficult of the motivational interviewing techniques to carry out were the reflecting technique and using open answers over the session. The motivational interviewing is used with the techniques included in the method. Those are: affirmation, open answers, reflective statements and summarizing. These techniques are carried out during the motivational interviewing session in the spirit of the interaction situation. Then the relationship between the worker and the client is equal, the autonomy of the client is respected and his ability to change is supported.

The reason for it might be that the motivational interviewing education is so short that it is impossible to adopt such demanding techniques in such a short period of time. In addition, it seemed that the willingness of the client to change had an influence on how the interview was carried out. Therefore it is important for the worker to recognise in which point of the changing process the client is.

Keywords: motivational interview, motivation, addiction, substance abuse, substance abuse services

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	6
2 PÄIHTEIDEN KULUTUS SUOMESSA	8
3 RIIPPUVUUSKÄYTTÄYTYMINEN.....	10
4 MOTIVOIVA HAASTATTELU	12
4.1 MOTIVOIVAN HAASTATTELUN TAUSTAA	12
4.2 MOTIVOIVAN HAASTATTELUN PERIAATTEET	13
4.3 KAKSIVAIHEINEN MOTIVOIVA HAASTATTELU	17
4.4 VAHTI	18
4.5 EVOKAATIO	21
5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI	24
5.1 KUVAILEVA KIRJALLISUUSKATSAUS	24
5.2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYS	24
5.3 AINEISTO	25
5.4 AINEISTON KUVAUS.....	26
5.5 MOTIVOIVAN HAASTATTELUN TEKNIKOIDEN HALLINTA.....	26
5.6 MOTIVOIVAN HAASTATTELUN YHTEYDET PÄIHDEHOITOOON	30
6 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET	31
6.1 OPINNÄYTETYÖN LUOTETTAVUUS.....	31
6.2 TULOSTEN POHDINTA JA AMMATILLINEN KASVU	31
6.3 JOHTOPÄÄTÖKSET JA JATKOTUTKIMUSEHDOTUKSET	32
LÄHTEET	33
LIITTEET	37

1 JOHDANTO

Tutkimusnäyttöön pohjautuvassa, tällä hetkellä ajantasaistettavana olevassa, vuonna 2011 julkaistussa kansallisessa Käypä hoito –suosituksessa koskien alkoholiongelmaisen hoitoa, hoitohenkilökuntaa ohjeistetaan muodostamaan asiakkaaseen luottamuksellinen hoitosuhde. Turvallisissa olosuhteissa asiakkaan on helpompi puhua hoitajalle vaikeistakin asioistaan. Suosituksen Psykososiaalinen hoito ja kuntoutus –osassa on motivoiva haastattelu yksi alkoholiongelmaisen kuntoutuksen hoitomuoto. (Duodecim 2011.)

Motivoiva haastattelu on suomalaisessa hoitotyössä ollut työvälineenä käytössä jo pitkään mutta menetelmää on tutkittu Suomessa melko niukasti toisin kuin muualla maailmassa (Forsberg, Ernst & Farbring, 2011). Järjestelmällinen motivoivan haastattelun tutkiminen maassamme alkoi, kun Suomen Akatemia ryhtyi tukemaan rahoittamalla professori Anja Koski-Jänneksen johtamaa A-klinikoilla sekä yhdyskuntaseuraamusyksiköissä toteutettua projektia nimeltään Prosessi- ja tuloksellisuustutkimus päihdeongelmaisten motivoivista alkuhaastatteluista vuonna 2007. (Rakkolainen 2012, 5.)

Motivoitumisen ja hyvinvoinnin kannalta on ihmiselle Ryan & Decin vuonna 2000 ilmestyneen tutkimuksen mukaan merkittävässä asemassa hänen kolme psykologista perustarvettaan, jotka ovat kyvykkyys eli kompetenssi, yhteisöllisyys eli sosiaalinen yhteys sekä autonomia eli omaehtoisuus (Martela & Jarenko 2014, 28). Ottamalla huomioon edellä mainitut tarpeet pystytään tuottamaan ihmisen sisäistä muutosmotivaatiota vahvistavia puitteita. Motivoivassa haastattelumenetelmässä haastateltavan autonomisuus otetaan huomioon tähdentämällä hänen valinnanvapauttaan päämääränsä suhteen. Syyllistämistä välttämällä, myötätuntoisesti eläytymällä ja osoittamalla aitoa kiinnostusta haastateltavan tilanteeseen vahvistetaan hänen yhteisöllisyyden tunnettaan. Haastateltavan kykenevyyden tunnetta tuetaan muun muassa myönteisen palautteen avulla. (Koski-Jännes, Riittinen & Saarnio 2008, 9–10.) Professori Robert West

(2006) määrittelee riippuvuuden ”motivaatiojärjestelmän pitkäkestoiseksi häiriötilaksi, jossa ihminen alkaa kohtuuttomasti suosia jotain välittömästi palkitsevaa mutta seurauksiltaan haitallista käyttäytymistä” (Tammi & Raento 2013, 20).

Terveyden ylläpitäminen motivoi ihmisiä vaalimaan hyvinvointiaan. Hallitulla menetelmällä pystytään motivoimaan ihmisiä pyrkimään kohti parempaa terveydentilaa. Autoritaarinen auttamistyyli luo yleensä muutosvastarintaista mieltä autettavassa ja voi siten entisestään pahentaa hänen tilannettaan. Motivoiva haastattelumenetelmä perustuu autettavan sisäisen motivaation löytymiseen sekä hänen itsemääräämisoikeutensa kunnioittamiseen, joiden avulla pyrkiminen parempaan hyvinvointiin voi toteutua. (Mustajoki & Kunnamo 2009.)

Alun perin tarkoituksenani oli tutkia havainnoimalla motivoivan päihdehaastattelun toteutumista Töölön selviämishoitoasemalla. Demonstroidessani tutkimusta henkilökunnalle kävi kuitenkin ilmi, että vapaaehtoisia osallistujia tutkimukseen tulisi olemaan liian vähän. Aiheen mielenkiintoisuuden vuoksi päätin kirjallisuuskatsauksen avulla tutkia motivoivan haastattelun toteutumista päihdehuollossa.

2 PÄIHTEIDEN KULUTUS SUOMESSA

Tarkasteltaessa päihteiden käyttöä tilastoittain voidaan todeta, että alkoholi-juomien kokonaiskulutus sataprosenttiseksi alkoholiksi muunnettuna oli Suomessa vuonna 2013 yhteensä 52,6 miljoonaa litraa. Tämä vastaa alkoholi-juomien 9,7 litran kokonaiskulutusta asukasta kohden laskettuna mutta suhteutettuna 15 vuotta täyttäneisiin ihmisiin kulutus kohosi 11,6 litraan henkilöä kohden. Alkoholin kokonaiskulutus käsittää tilastoimattoman ja tilastoidun kulutuksen. Edellisen vuoden tilastoihin verrattuna alkoholin kokonaiskulutus asukaslukuun suhteutettuna kasvoi yhden prosenttiyksikön verran. Päivittäistavara-kaupat ja ravintolat täydensivät varastojaan vuoden 2013 loppupuolella vuoden 2014 alusta voimaan astuneen alkoholiveronkorotuksen vuoksi. Varastoihin tehdyt alkoholi-juomien lisäykset kirjattiin tilastointitavasta johtuen kulutetuiksi jo vuonna 2013 vaikka osa varastoihin etukäteen ostetuista alkoholi-juomista myytiin vasta vuoden 2014 aikana. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 21–22.)

Huumeista vuonna 2010 väestötutkimuksen kautta koottujen tietojen mukaan elämänsä aikana aikuisväestöstä kaksi prosenttia oli kokeillut ekstaasia tai amfetamiinia, 1,5 prosenttia kokaiinia ja yksi prosentti opiaatteja. 6,5 prosenttia aikuisväestöstä oli käyttänyt ei-lääkinnällisiin tarkoituksiin uni-, rauhoittavia tai kipulääkkeitä. 25–34-vuotiailla huume-kokeilut olivat huomattavasti yleisempiä. Heistä ekstaasia tai amfetamiinia oli kokeillut kuusi prosenttia, opioideja kolme prosenttia ja neljä prosenttia oli kokeillut kokaiinia. Samasta ikäryhmästä 10 prosenttia oli käyttänyt lääkkeitä ei-lääkinnälliseen tarkoitukseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 30.)

Vuonna 2012 tehdyn rekisteritutkimuksen arvion perusteella oli 15–64-vuotiaiden suomalaisten ryhmässä 18 000–30 000 huumeriippuvaista ihmistä. Heistä amfetamiinia käytti 11 000–18 000 ihmistä ja opioideja 13 000–15 000 henkeä. Tällöin kokonaisprosentiksi muodostui 0,55–0,9 prosenttia kyseessä olevasta ikäryhmästä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 30.)

Oikeuskemiallisen tutkimuksen (ruumiinavaukset) perusteella ilmitulleiden huumausainelöydösten määrä oli vuonna 2012 yhteensä 309 tapaista. Määrä kasvoi edellisvuoden 288 tapauksesta 21 tapauksella. Huumemyrkytysten vuoksi kuoli vuonna 2012 Hjelt-instituutin julkaiseman raportin (2014) mukaan yhteensä 155 ihmistä. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2014, 30.)

Tilastokeskus käyttää huumeisiin liittyvässä tilastoinnissaan hyväksi EU:n Euroopan huumausaineiden ja niiden väärinkäytön seurantakeskuksen EMCDDA:n säännöstöä. Siinä huumeiksi luokitellaan opioidien lisäksi ne psykostimulantit, jotka sopivat väärinkäyttöön, kuten amfetamiini ja sen johdannaiset. Myös kannabis ja sen johdannaiset sekä muut hallusinogeenit luokitellaan huumeiksi. Suomessa vuoden 2013 tilastot osoittavat, että huumeiden vuoksi kuoli 201 ihmistä. Eniten huumeisiin kuoli 30–34-vuotiaita ihmisiä. (Tilastokeskus 2014.)

Yhdistyneet Kansakunnat (YK) on laatinut kolme huumeita koskevaa yleissopimusta, jotka ovat peräisin vuosilta 1961, 1971 ja 1988. Näissä sopimuksissa ei katsota huumeiden käyttö tieteellisen tutkimuksen tai lääkekäytön yhteydessä olevan laitonta. Vuonna 1988 tehdyssä huumausaineiden ja psykotrooppisten aineiden laitonta kauppaa koskevassa sopimuksessa, on kansainvälisen huumeikaupan ehkäisemisen vuoksi huumeiden hallussapito henkilökohtaista käyttöä varten kriminalisoitu. Sopimukset eivät sisällä tarkkoja määritelmiä rangais- tuksille, joten allekirjoittajamailla on yksilöllinen vapaus muodostaa omanlaisensa lainsäädäntö kielteinen asenne kuitenkin huomioiden. (EMCDDA 2002.)

Edellä mainituissa sopimuksissa on luetteloitu huumausaineiksi luokitellut ai- neet. Vuoden 1961 sopimuksessa on luetteloitu kannabis-, kokaiini- ja oop- piumiperäiset huumeet ja niiden johdannaiset. Psykotrooppisia aineitten luettelo sisältäen myös amfetamiinin lisättiin vuonna 1971 laadittuun huumeita koske- vaan yleissopimukseen. YK:n huumeita koskevissa yleissopimuksissa mainittu- jen huumaavien aineiden lisäksi on Valtioneuvoston asetuksella Suomessa luokiteltu myös kat-kasvi, meskaliinia sisältävät kaktuskasvit sekä psilosybesie- net huumeiksi. (Valtioneuvosto 2015.)

3 RIIPPUVUUSKÄYTTÄYTYMINEN

Lääketieteessä riippuvuus määritellään ihmisen liiallisen käyttäytymisen häiriötilaksi, joka voi liittyä kaikkiin hänelle tyydytystä tuottaviin aineisiin tai toimintoihin. Parhailaan uudistettavana olevassa DSM-tautiluokitusjärjestelmässä riippuvuudet jaetaan päihde- ja addiktiohäiriöiksi. Uudistus selkeyttää luokittelua ja tuo paremmin esiin riippuvuuksien jakautumisen aineellisiin ja toiminnallisiin riippuvuuksiin. (Raento & Tammi 2013, 18.)

Aineet, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan ja rakenteisiin, etenkin dopamiinivälitteisiin palkitsemis- ja mielihyväjärjestelmiin, luokitellaan päihteiksi. Suomessa yleisimmin käytettyjä päihteitä ovat kofeiini, nikotiini, alkoholi, kannabis, hallusinoogeenit, opiaatit, stimulantit kuten amfetamiini, hengitettävät päihdeaineet, muuntohuumeet, rauhoittavat lääkkeet ja unilääkkeet. Aineita käytetään usein myös samanaikaisesti, jolloin puhutaan päihteiden sekakäytöstä. (Kuoppasalmi, Heinälä & Lönnqvist 2014, 485.)

Päihderiippuvuutta voidaan tarkastella biologisesta ja psykologisesta näkökulmasta (Huttunen 2014). Kiihanmaan (2013, 43) mukaan alkoholi voidaan riippuvuustekijöidensä perusteella rinnastaa huumeisiin. Pitkäaikainen päihteiden käyttö aiheuttaa muutoksia ihmisen riippuvuutta ylläpitävän keskushermoston toiminnassa, jonka seurauksena hänen on vaikeaa katkaista päihteiden käyttöönsä itsenäisesti. Saadakseen korjattua nämä muutokset riippuvuutta ylläpitävän keskushermostonsa toiminnassa on henkilön oltava kokonaan ilman päihteitä vähintään 3–6 kuukauden yhtämittaisen jakson ajan. Katkaisuhuolto, joka yleensä kestää yhden viikon, ei tästä johtuen ole riittävän tehokas keino poistamaan ihmisen pakonomaista tarvetta päihteiden käyttöön. Mikäli päihderiippuvainen aloittaa raittiin jakson jälkeen uudelleen käyttämään päihteitä, palautuvat keskushermostossa olleet muutokset helposti ennalleen. (Huttunen 2014.) Saarnion (2009, 15) mukaan aineellisista riippuvuuksista toipumista ennakoi parhaiten käytön intensiteetti ja riippuvuuden voimakkuus. Perintötekijöiden vaikutus päihteiden käytön aloittamiseen on pieni mutta niiden merkitys suure-

nee sekä päihteiden käytön jatkumisessa että sen kehittymisessä riippuvuudeksi (Kiiänmaa 2013, 43.) Ihmiset reagoivat päihteisiin geneettisten ja biologisten rakenteidensa erilaisuuden vuoksi eri tavoin. Henkilöillä, joiden aivojen limbisen järjestelmän alueella on liian vähän D2 – reseptoreita, syntyy stressitilanteessa tarve palkitsevan dopamiinivälitteisen mielihyvän aikaansaantiin. (Kuoppasalmi ym. 2014, 493–494.)

Psykologisesta viitekehystä käsin päihderiippuvuutta tarkasteltaessa saataan kuvitella päihteiden auttavan kestäämään sekä masennuksesta johtuvaa lamaantuneisuutta että avuttomuuden tunnetta. Mielenterveydelliset ongelmat, joihin liittyy pelko-, ahdistus- ja depressio-oireita, lisäävät riskiä päihteiden käytön lisääntymiseen ja riippuvuuden kehittymiseen. Hoitamaton masennus tai kaksisuuntainen mielialahäiriö ovat usein erityisesti jaksottaisen alkoholin käytön takana. (Huttunen 2014.)

Luterilaisuuden hallitsemissa yhteiskunnassamme suhtaudutaan kielteisesti päihderiippuvuuksista kärsiviin ihmisiin. Paheksunnan, häpeän ja tuomitukseksi tulemisen pelon uhkien edessä on vaikeaa yksilötasolla puhua avoimesti itsehallintansa menetyksestä vaikka samaan aikaan yleisesti tiedostetaan päihderiippuvuuksien niin yhteiskunnan kuin riippuvaisen resurssien kuluttava vaikutus. Riippuvuuden vaikeuttaessa ihmisen osallistumista yhteiskunnan jäseniltään edellyttämiin arjen rutiineihin hänen yhteiskuntakelpoisuutensa kyseenalaistetaan. (Raento & Tammi 2013, 7–8.)

4 MOTIVOIVA HAASTATTELU

4.1 Motivoivan haastattelun taustaa

Nimitys motivaatio juontuu englanninkielisestä termistä motivation, joka puolestaan yhdessä tunnetta ilmaisevan emotion-sanan kanssa tulevat latinan liikkumista merkitsevästä ilmauksesta motere (Goleman 2014, 37). Motivaatio voidaan karkeasti jakaa ulkoiseen ja sisäiseen motivaatioon. Sisäinen motivaatio poikkeaa ulkoisesta motivaatiosta siten, että sisäisessä motivaatiossa tekeminen itsessään koetaan tärkeäksi ja se liittyy itselle merkitseviin arvoihin ja päämääriin. Ulkoiselle motivaatiolle tunnusomaista on tekemisestä tuleva palkkio, kuten esimerkiksi raha. (Martela & Jarenko 2014, 14–15.)

Motivoiva haastattelu, joka pohjautuu kognitiivis-behavioristiseen oppimiskäsitykseen (Filha i.a.), on asiakaslähtöinen ohjausmenetelmä, jonka kehitti psykologi ja tutkija William R. Miller 1980-luvulla terapeuttien kanssa käymiensä keskustelujen perusteella. Haastattelun päämääränä on auttaa päihderiippuvaisia ratkaisemaan niitä motiiviristiriitoja, jotka estävät myönteisen käyttäytymismuutoksen kehittymistä. Voidakseen sitouttaa itsensä muutokseen on päihteenkäyttäjän selvitettävä ristiriitaa itselleen niin, että muutosvastarinnan tilalle tuleekin muutosmyönteisyys. (Koski-Jännes, Riittinen & Saarnio 2008, 42). Motivoivassa haastattelussa on Koski-Jänneksen (2008) mukaan tavoitteena saada päihderiippuvainen havaitsemaan oman päihdeongelmansa ja käsittelemään sitä voimistamalla hänen sisäistä muotomotivaatiotaan kartoittamalla hänen päihteyteen liittyvää ambivalenttista eli ristiriitaista ongelmakäyttäytymistään.

Motivaatio on Millerin mukaan asiakkaan motivaation lisäksi myös tila, joka saattaa vaihdella eri aikoina, joten siihen voidaan vaikuttaa asiakkaan ja terapeutin välisellä vuorovaikutuksella. Asennoituminen, joka heijastaa empaattisuutta sekä aitoa kunnioittavaa suhtautumista asiakasta kohtaan, luo sellaisen ilmapiirin, jossa asiakas voi avoimesti pohtia elämäänsä. (Koski-Jännes ym. 2008, 43.)

Nykytietämyksen mukaan motivaatio esiintyy ihmisillä moniulotteisena sen ollessa sekä dynaaminen ja vaihteleva tila myös herkkä reagoimaan sosiaalisen kanssakäymisen vaikutuksille. Tämä tarkoittaa muun muassa sitä, että hoitajan vuorovaikutukselliset taidot ovat haastattelun keskiössä vaikutettaessa päihderiippuvaisen motivaatioon. Motivoivassa haastattelussa hoitaja pyrkii herättämään ja voimistamaan päihderiippuvaisen motivaatiota, jolloin hoitajan aikaansaama luottamuksellinen ja turvallinen vuorovaikutussuhde lisää asiakkaan avointa kommunikointia. (Koski-Jännes 2008.) Olennaista vuorovaikutustilanteessa asiakkaan kanssa on, että työntekijä kykenee arvioimaan asiakkaan muutosvalmiuden vaiheen ja luomaan asiakkaalle sekä turvallisuuteen että luottamuksellisuuteen perustuvan ilmapiirin, jossa hänelle on helppoa käsitellä elämäntilanteeseensa liittyviä seikkoja. (Päihdelinkki i.a.)

Haastattelun henkeä kuvaavat yhteistyö, evokaatio eli esiin kutsuminen ja asiakkaan autonomian eli itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen. Määriteltäessä työntekijän ja asiakkaan välistä yhteistyötä on tärkeää muistaa tasa-arvoisuus ja vastavuoroisuus osapuolten välillä. Päihdetyöntekijän rooli on olla asiakkaan yhteistyökumppanina, joka tahdikkaalla tavalla pitää yllä päihderiippuvaisen fokusta käsitteilyn alla olevassa asiassa. On muistettava, että ihmisessä itsessään on valmiuden edellytykset muutokseen, jotka haastattelussa niin sanotusti kutsutaan esiin. (Koski-Jännes ym. 2008, 45.)

4.2 Motivoivan haastattelun periaatteet

Yksi tärkeimmistä motivoivan haastattelun periaatteista on välttää väittelyä asiakkaan kanssa, mikä edellyttää haastattelijalta kykyä olla itse provosoitumatta kohdatessaan muutosvastarintaisia taikka vihamielisiä asiakkaita. Sen sijaan, että haastattelija yrittäisi murtaa asiakkaan vastarinnan faktoja sanelemalla, hän voi esimerkiksi reflektoida päihdeongelmaisen tunnetilaa ja kertomusta tilanteesta, jossa asiakas on haluton kokonaan lopettamaan juomistaan sanomalla:

”Sinusta siis tuntuu, että mahdollisuus käyttää alkoholia on sinulle hyvin tärkeää”. Myönteisen refleктоivan dialogin avulla voidaan keskustelua saada jatkumaan. Vastakkain asettelemista ja moralisointia käytettäessä johtaa dialogi lähes poikkeuksetta asiakkaan ärtymykseen ja keskustelu voi päätyä ratkaisemattomaan tilaan. Tällöin tilanteessa, jossa päihderiippuvainen esimerkiksi kertoo yrittäneensä lopettaa päihteiden käytön jo monia kertoja mutta aina epäonnistuneensa siinä, voi työntekijä käsitellä päihderiippuvaisen muutosvastaisuutta positiivisesti antamalla hänelle tunnustusta hänen lannistumattomuudelleen samalla mainitsemalla ongelman korjaamisen olevan asiakkaalle ilmeisen tärkeää. (Koski-Jännes ym. 2008, 48.)

Vuorovaikutuksen onnistuminen edellyttää terapeutin oikeasti kuuntelevan asiakasta yrittäen ymmärtää hänen näkökulmiaan samalla eläytyen hänen tilanteeseensa ja tunteisiinsa. Miller korosti asiakaslähtöisessä työssä tarkan empatian, accurate empathy, tärkeyttä. Työntekijän käyttäessä tarkan empatian metodia haastattelun aikana hyväkseen hän ei kommentoi arvostelevasti eikä muutenkaan syyllistä päihderiippuvaista, vaikka haastattelijalla ei pystyisikään hyväksymään hänen toimintatapojaan. Empaattisesti ajatteleva haastattelijalla kykenee sekä toiminnallaan että omalla olemuksellaan luomaan turvallisen ilmapiirin, jolloin päihderiippuvainen uskaltaa kertoa työntekijälle omista peloistaan ja huolistaan. Haastattelijalla pystyy tämän lisäksi ymmärtämään asiakkaan tilaa, jossa hän kokee itsensä ja hänelle elintärkeät etunsa uhatuiksi, jolloin asiakkaan mielen suojelukeinot kuten erilaiset selittelyt ja ongelman vähättely kuuluvat riippuvuusongelman kuvaan. (Mt, 46.)

Tavoitteellinen muutos on pitkä prosessi, jonka polku kulkee esiharkinta-, harkinta-, valmistelu-, toiminta ja ylläpitovaiheiden läpi saattaen sisältää myös retkahduksia (mt, 44). Muutosvaihemallin mukaan toiset esiharkintavaiheessa olevat ihmiset ovat tietoisia riippuvuusikäyttäytymiseensä sisältyvistä ongelmista. Toiset samassa vaiheessa olevat henkilöt eivät tiedosta näitä ongelmia lainkaan ja muutokseen liittyvät hyödyt tuntuvat heistä pienemmiltä kuin käyttäytymiseen liittyvät ongelmat. Usein tässä muutoksen vaiheessa ihmisen hoitoon meneminen tapahtuu lähinnä muiden henkilöiden toivomuksen perusteella eikä niinkään päihderiippuvaisen omasta tahdosta. Harkintavaiheessa ihminen alkaa

tulla tietoisiksi käyttäytymiseensä liittyvistä ongelmista ja alkaa pohtimaan ratkaisuja ongelmaansa. Tässä vaiheessa hän ei vielä ole sitoutunut muuttamaan riippuvuuskäyttäytymistään ja hänellä voi olla ristiriitaisia tunteita muutosta kohtaan. Harkintavaihetta seuraavassa valmistautumisvaiheessa ihminen alkaa olla myöntäväinen muutokselle ja yrittää tehdä muutoksia riippuvuuskäyttäytymisensä suhteen. Tässä vaiheessa olisi hyvä tehdä juuri hänelle sopiva suunnitelma, johon hän kykenee sitoutumaan. Toimintavaiheessa päihderiippuvainen alkaa muuttaa ympäristöään ja totuttuja tapojaan. Kokeakseen onnistuneensa näissä tavoitteissaan edellytetään häneltä sitoutuneisuutta, aikaa ja aktiivisuutta. Muutosvaihemallin ylläpitovaiheessa pyritään siihen, että muutoksen myötä saadut hyödyt säilyvät. Retkahduksen välttämisen eteen tarvitaan häneltä ponnistuksia herkeämättä. Ylläpitovaihe on saavutettu, jos muutos on kestänyt yli kuusi kuukautta. Retkahdukset, joita voi kuvailla oppimistapahtumiksi, voivat kuulua muutokseen. Ne voivat myös viedä takaisin aikaisempiin vaiheisiin. Onnistunut muutos voidaan toisinaan katsoa kestäväksi koko eliniän vaatien jatkuvasti pinnistelyä, ettei ympäristössä jokin laukaise ongelmakäyttäytymistä uudelleen. (Näkki 2015, 91–93.)

Päihderiippuvaisen käyttäytymistä voidaan usein kuvailla ambivalenttiseksi, jolloin hän kyllä haluaisi lopettaa päihteiden käytön mutta kuitenkin jatkaa riippuvuuskäyttäytymistään. Tämä tulee muutosprosessin eri vaiheissa esiin erimuotoisena. Esiharkintavaiheessa alkoholiriippuvainen voi esimerkiksi toivoa A-klinikkakontaktia ainoastaan rauhoittaakseen puolisoaan, koska riippuvainen ei itse koe juomistaan huolestuttavana. Harkintavaiheen aikana ambivalenttisuus esiintyy voimakkaimmillaan esimerkiksi siten, että alkoholiriippuvainen ymmärtää kuntonsa paranevan alkoholin juomisen lopettamisen myötä mutta hän ei siltikään kykene ajattelemaan elävänsä täysin ilman alkoholia. Ambivalenttinen käyttäytyminen tulee valmistautumisvaiheessa alkoholiriippuvaisen ihmisen kohdalla esiin siten, että hän epäilee kykyään olla ilman alkoholia vaikka muutoin olisi valmis lopettamaan sen käytön. Ylläpitovaiheessa ambivalenttisuus näkyy esimerkiksi siinä, että alkoholiriippuvainen on kyllä onnellinen edistymisestään, mutta saattaa pohtia kohtuukäytön onnistumista omalla kohdallaan. (Koski-Jännes ym. 2008, 47.)

On suhteellisen tavallista, että päihderiippuvainen voi jäädä jopa usean vuoden ajaksi kiinni ristiriitaisiin tuntemuksiinsa. Tällöin on toipumisen kannalta tärkeää, että ambivalenttisia tuntemuksia aiheuttavia tekijöitä sanoitetaan ja niiden merkitystä ja painoarvoa tarkennetaan yhdessä addiktoituneen henkilön kanssa miettimällä sekä riippuvuuskäyttäytymisen että muutoksen haittoja ja etuja esimerkiksi tehtyjen valintojen ääri-seurausten avulla. Muutoshalukkuuden lisäämiseksi voidaan asiakkaan ambivalenttisia tuntemuksia käyttää hyväksi keskittämällä huomiota asiakkaan nykytilanteen ja päämääränä olevan tilanteen konfliktioon, jolloin haastattelija tukee asiakkaan päätöksentekoa tai auttaa asiakasta pysymään päätöksessään. (Koski-Jännes ym. 2008, 47.)

Voidaan käyttää myös muita metodeja päihderiippuvaisen muutosvastaisuuden käsittelyyn. Miller ja Rollnick esittävät tavan, jossa asiakkaan vastustusta voidaan käsitellä siten, että asiakkaan hyökätessä haastattelija siirtyy vähän taaksepäin asiakkaan hyökkäyksen voiman tasaannuttamiseksi. Miller ja Rollnick luonnehtivat tätä tapaa englanninkielisellä termillä: "Rolling with resistance". Asiakkaan tokaisuun: "Sinäkin tietysti vain yrität painostaa minua. Kenelläkään ei ole oikeutta sanoa minulle, mitä minun pitäisi tehdä!" voi haastattelija vastata: "Aivan oikein. Sinä päätät sen asian. Vain täysivaltaisina partnereina voimme yhdessä etsiä ratkaisua tähän ongelmaan." Varovaista paradoksia apuna käytettäessä työntekijä toteaa muutoksen voivan asiakkaalle olla liian suuri ponnistus, jolloin päihderiippuvainen joutuu pohtimaan tilannettaan omalta kannaltaan sekä sitä, mitä hän itse todellisuudessa haluaa. (Mt, 48.)

Asiakkaan pystyvyyden tunteen vahvistaminen on myös keskeinen periaate motivoivan haastattelun toteuttamisessa. Rohkaisemalla ja kannustamalla päihderiippuvaista muistuttamalla hänen aikaisemmista onnistumisistaan sekä päih-teistä irrottautumisesta että muissa asioissa vahvistetaan hänen kykenevyyden tunnettaan. Mahdollisuus muutokseen realisoituu päihderiippuvaiselle hänen huomattaessa muidenkin samassa asemassa olleiden ihmisten onnistumisen. (Mt, 49.)

4.3 Kaksivaiheinen motivoiva haastattelu

Haastatteluprosessi voidaan jakaa kahteen eri vaiheeseen. Päämääränä ensimmäisessä vaiheessa on päihdeongelmaan liittyvän ambivalenssin eli ristiriidan ratkaisu sekä päihdeongelmaisen sisäisen motivaation vahvistaminen. Motivoivan haastattelun toisen vaiheen päämääränä on muutokseen sitoutumisen affirmoinnin eli vahvistamisen lisäksi muutossuunnitelman luominen. Se, kuinka nopeasti kukin ihminen pystyy etenemään ensimmäisestä vaiheesta toiseen vaiheeseen, on yksilöllistä. (Koski-Jännes ym. 2008, 56.)

Aiemmin esiteltyjen asteikkokysymysten avulla pystytään päättämään mitä vuorovaikutuksen osa-aluetta asiakkaan kanssa keskusteltaessa tulisi korostaa. Esimerkiksi asiakkaan asennoituessa muutokseen positiivisesti mutta epäillen omia taitojaan kannattaa hänen itseluottamustaan muutoksen mahdollisuuteen affirmoida. Mikäli taas asiakas kokee pystyvänsä muutokseen mutta toisaalta ei näe sitä tärkeäksi, kannattaa haastattelijan koettaa kartoittaa sitä, onko haastateltava tietoinen kaikesta päätökseensä liittyvästä asiasta. Jos haastateltava haluaa, voi hän saada asiasta lisäinformaatiota haastattelijalta. Asiakkaan edelleen kieltäytyessä muutoksesta tulee haastattelijan ymmärtää, ettei pakottamisen avulla saada ketään sitoutumaan muutosprosessiin ja hyväksyä päätös, vaikka se ei olisikaan hänen mielestään paras mahdollinen. (Mt, 56.)

Hetki, jolloin päihderiippuvainen on valmis siirtymään motivoivassa haastattelussa toiseen vaiheeseen eli neuvottelemaan toimintasuunnitelmasta, on haastattelijan tärkeää tunnistaa. Asiakkaan muutosvalmius on selkeästi kasvanut siinä vaiheessa kun haastattelija huomaa, että asiakkaan muutosvastarinta on vähentynyt. Tähän suuntaan indikoivat seuraavat seikat: Päihdeongelmainen on rauhoittunut, ongelmaa koskeva dialogi saadaan päätökseen, haastateltava

puhuu muutospuhetta sekä esittää muutokseen liittyviä kysymyksiä ja mielikuvia. Lisäksi hän on jo kokeillut muutosta. (Mt, 56.)

Haastattelun toisen vaiheen aluksi tiivistetään asiakkaan tilanteeseen vaikuttavat olennaiset seikat. Seuraavaksi asiakkaalta kysytään hänen ajatuksiaan siitä, miten hän seuraavaksi aikoo toimia. Asiakkaan ollessa haluton muutokseen haastattelijä arvioi ratkaisun turvallisuutta asiakkaan kannalta. Jos haastattelijalla on asiakkaan motivaatiota lisäävää tietoa tai neuvoja, jotka voisivat hyödyttää asiakasta, tulee haastattelijan pyytää lupa niiden esittämiseen asiakkaalta. Tämän jälkeen keskustellaan eri toiminnallisista vaihtoehtoista ja tehdään konkreettiseen toteutukseen pohjautuva toimintasuunnitelma muutoksen toteuttamiseksi. (Mt, 57.)

4.4 Vahti

Vahti – sana, joka muodostuu sanoista vahvistaminen, avoimet kysymykset, heijastava kuuntelu ja tiivistäminen, toimii muistisääntönä näistä vuorovaikutuksessa tarvittavista perustaidoista. Ne ovat välttämättömiä motivoivan haastattelun hengen ja periaatteiden toteuttamisen kannalta. (Koski-Jännes ym. 2008, 50.)

Monesti päihteiden väärinkäyttäjän riippuvuudesta johtuvat ongelmat ovat murentaneet hänen luottamustaan sekä itseensä että omaan kykenevyyteensä. Tällöin vahvistamisen kautta tuetaan päihderiippuvaisen asiantuntemusta ja omanarvontuntoa identifioimalla ja nimeämällä hänen omia vahvuuksiaan. Ilmaisemalla aitoa kiinnostusta päihderiippuvaisen tilanteeseen ilmeiden ja eleiden avulla haastattelijä indikoi asiakkaalle sitä, että hänet huomataan ja häntä arvostetaan. Myös jatkamaan rohkaisevat haastattelijan pienet ääneen lausutut ”mmm” – äännähdykset ovat tärkeitä. Näin päihderiippuvaisen luottamus itseensä vahvistuu. Positiivisia huomautuksia koskien asiakkaan toimintaa tai

hänen esittämiä ajatuksiaan voidaan tukea kommentoimalla esimerkiksi ”kuulostaa hyvältä”, ”siinä on ideaa”, ”olet oikeassa” tai ”arvostan sitä, että päätit tulla tänne, vaikka se ei varmaankaan ollut helppoa sinulle”. (Mt, 50.)

Asiakkaan voimavaroja koskevat arvelut ja otaksumat ovat luonteeltaan vahvempia tuen osoituksia. Voidaan esimerkiksi todeta: ”Vaikutat sellaiselta henkilöltä, joka todella välittää muista ihmisistä” tai ”näytät pitävän haasteista, koska sinulla on kyky voittaa vastukset”. Kannattaa esittää harkitusti asiakasta ja hänen voimavarojaan koskevia myönteisiä asioita etteivät kehumiset tuntuisi asiakkaasta väkinäisiltä. Haastattelijan kannattaakin olla esittämättä kohteliaisuuksia, jollei kykene ilmaisemaan niitä täysin vilpittömästi. (Mt, 50–51.)

Aikoinaan Sokrateen filosofisen ajattelun myötä kehittyneen keskustelutyylin ansiosta syntyi niin kutsuttuja sokraattisia eli avoimia kysymyksiä, joihin ei pystytä vastaamaan pelkästään ei- tai kyllä-sanoilla. Nykyään tätä keskustelutekniikkaa käytetään motivoivassa päihdehaastattelussa hyväksi. Avoimia kysymyksiä, joiden kautta haastetaan ihminen ajattelemaan itse omaa tilaansa, ja alkavat useimmiten kysymyssanalla mitä, mikä, miten ja millainen. Esimerkiksi: ”Mikä tuntuu sinusta hyvältä alkoholin käytössä?”, ”Voisitko kertoa minulle, miten vietät tavallisesti viikonloppusi?”, ”Mitä ajatuksia se herättää sinussa?”, ”Miten amfetamiinin käyttö sopii yhteen tuon sinun tavoitteesi kanssa?”, ”Voisitko kertoa, mikä sai sinut tulemaan tänne?”, ”Millainen perhe sinulla on?”, ”Kertoisitko ensin, miten käytät marihuanaa tavallisen päivän ja viikon aikana?”, ”Millaisista asioista pidät alkoholissa?” ja ”Millaisissa tilanteissa käytät rauhoittavia lääkkeitä?” (Mt, 51.)

Avoimien kysymysten esittäminen haastattelun aikana on suositeltavampaa kuin suljettujen kysymysten siksi, että avoimien kysymysten avulla asiakas ikään kuin kutsutaan puhumaan tarkemmin itsestään. Avoimiin kysymyksiin ei myöskään saada ennakoituja vastauksia. Manipulointia välttääkseen on haastattelijan muistettava, että avointen kysymysten tarkoituksena on asiakkaan eikä

suinkaan haastattelijan ajatusten esilletuominen. Haastattelun aikana on mahdollista esittää haastateltavalle myös suljettuja kysymyksiä. Kuitenkin määrällisesti tulee haastattelussa avointen kysymysten osuuden olla suurempi kuin suljettujen kysymysten. Keskustelun teemasta riippumatta on hyvä esittää haastateltavalle muutama lisäkysymys, koska usein käsiteltävästä teemasta ensimmäinen asiakkaalle esitetty kysymys on vasta johdattelussa hänen ajatuksiinsa kyseessä olevaan aiheeseen. Mikäli siirrytään heti seuraavaan teemaan, jää edellisen aiheen prosessointi kesken, jolloin olennaista tietoa voi jäädä saavuttamatta. (Mt, 51–52.)

Myös heijastava kuuntelu kuuluu motivoivaa päihdehaastattelumetodia käyttävän haastattelijan perustaitoihin. Kohdatessaan kriisejä ja ongelmia elämässään ihminen käy läpi tunteidensa koko kirjoa. Tällöin pääasiallisesti tunteet määrittelevät ihmisen käyttäytymisen muodon. Tutkimusten perusteella onkin havaittu etevien haastattelijoiden käyttävän jokaista kysymystä kohden vain muutamaa (2-3) reflektioivaa kommenttia. Motivoivan haastattelun kehittäjien (Miller & Rollnick 2002) tekemien havaintojen mukaan haastateltavan tunteiden lievä ylikorostaminen saa tavallisesti hänet jonkin verran muuttamaan asennettaan vastakkaiseen suuntaan: ”No, ei se nyt ihan mahdotonta ole”. Sen sijaan haastateltavan tunteiden alikorostaminen johtaa hänet selittämään asiaa laajemmin. Esimerkiksi Haastateltava: ”En siedä sitä, että äitini puuttuu kaikkeen mitä teen.” Haastattelija: ”Äitisi käyttäytyminen näyttää hieman vaivaavan sinua.” Haastateltava: ”Niin, hän aina arvostelee ja yrittää korjata kaikkea mitä teen. Eilenkin...” (Mt, 53.)

Heijastavan kuuntelun avulla haastattelija pyrkii sekä tekemiensä havaintojen että kuulemansa perusteella arvaamaan mitä haastateltava tarkoittaa. On tärkeää, että haastattelija sanoittaa ja lausuu ääneen tekemänsä huomioinnit tai arvaukset, jotta hän saa tarkistettua ymmärtäneensä haastateltavan sanoman oikein. Näin tehdessään haastattelija toimii tavallaan haastateltavan sisäisten tunteiden sekä ajatusten peilinä, jolloin asiakkaan on helpompi tunnistaa omia

toimintatapojaan, ajatuksiaan ja tunteitaan. Tuomalla ne verbaalisen ilmaisun tasolle haastateltava kykenee paremmin paitsi identifioimaan omat henkiset resurssinsa myös definioimaan omia päämääriään. Työntekijän käyttäessä heijastavassa kuuntelussa hyväksi yksinkertaista reflektiota hän toistaa samoin sanoin tai samaa tarkoittavin sanakääntein sen mitä asiakas juuri kertoi, jolloin hän tavallisesti jatkaa tarinaansa samalla täydentäen sitä, kun taas monimuotoista reflektiota käytetään hyväksi keskustelun eteenpäin saattamisessa, jolloin työntekijä esittää keskusteluun uuden näkökulman. Eteväällä heijastavan kuuntelun ja avointen kysymysten käytöllä saadaan asiakas fokusoimaan ajatuksensa niihin asioihin, joiden uskotaan olevan tärkeitä asiakkaan ongelman ratkaisussa. (Mt, 53.)

Tiivistelmien tarkoituksena on näyttää haastateltavalle, että hän on tullut kuuluksi. Samalla hän voi oikaista keskustelun ne kohdat, jotka hänen mielestään sitä tarvitsevat. Haastattelijan ajoittain kootessa yhteen haastateltavan kertomat asiat haastattelija pystyy johdattamaan haastateltavan fokuksen hänen muutoksensa kannalta tärkeisiin asioihin. Sekä asiantuntija-asemaan joutumisen että väärin käsitysten syntymisen välttämiseksi on haastattelijan syytä varoa tekemästä asioista omia tulkintoja. (Mt, 53.)

4.5 Evokaatio

Motivoivassa haastattelussa muutospuheella tarkoitetaan päihderiippuvaisen omaa sanoitusta nykytilanteensa varjopuolista ja muutoksen suomista eduista hänen siten ilmaisten sekä myönteisyyttään että aikomustaan muutokseen. Tällöin VAHTI (vahvistaminen, avoimet kysymykset, heijastava kuuntelu, tiivistäminen,) - taitojensa lisäksi haastattelija tarvitsee kykyä kutsua tätä päihderiippuvaisen muutospuhetta eli asiakkaan omia, häntä itseään motivoivia lauseita esiin. (Koski-Jännes ym. 2008, 54.)

Vahvistaakseen muutostavoitteen tärkeyttä sekä haastateltavan uskoa omiin mahdollisuuksiinsa muutoksessa, voi haastattelija käyttää hyväkseen ratkaisukeskeisen terapian menetelmiä. Haastateltavaa pyydetään esimerkiksi arvioimaan numeraalisen asteikon (1–10) avulla oman muutoksensa toteutumisen merkityksellisyyttä hänelle. Mikäli hänen oma arvionsa on vaikkapa kolme, häneltä tiedustellaan miksi luku ei ole esimerkiksi kaksi tai yksi. Näin meneteltäessä asiakas saa mahdollisuuden esittää muutoksessa hänelle merkityksellisyttä tukevia asioita. Voidakseen saada esille lisäinformaatiota asiakkaan itselleen motivaation voimistumisen kannalta tärkeinä pitämistään toimenpiteistä, voi haastattelija esittää asiakkaalle lisäkysymyksenä: ”Mikä sai sinut etenemään asteikolla yhtä tai kahta askelta pidemmälle?” (Mt.)

Myös asiakkaan itseluottamuksen vahvistamisessa on asteikkomenetelmä todettu hyväksi apuvälineeksi. Jos haastateltavan mielestä hän uskoo muutoksen mahdollisuuksiinsa arvon 5 edestä, asiakkaalta tiedustellaan syytä siihen miksi arvo ei ole 4 tai 3. Näin meneteltäessä asiakkaan täytyy pohtia, mitkä ovat ne edellytykset jolloin hän joka tapauksessa pystyisi tekemään muutoksen. (Mt.)

Vallitsevan tilanteen haittoihin liittyvät evokatiiviset kysymykset: ”Mikä sinua huolestuttaa nykyisessä tilanteessasi?”, ”Millaisia vaikeuksia huumeiden käyttö on sinulle aiheuttanut?”, ”Missä mielessä tämä on sinulle ongelma?”, ”Millä tavoin tämä on estänyt sinua tekemästä, mitä elämältäsi haluat?”, ”Mitä arvelet tapahtuvan, ellet tee minkäänlaista muutosta?” (Mt, 55.)

Muutoksen etuihin liittyvät evokatiiviset kysymykset: ”Mitä hyviä puolia sillä olisi, jos pudottaisit painoasi?” ”Millä mallilla haluaisit elämäsi olevan 5 vuoden kuluttua?”, ”Mitä etua tulisi sinulle siitä, että lopettaisit huumeiden käytön?”, ”Mitä salaisia toiveitasi voisit ehkä toteuttaa, jos pääsisit eroon liiallisesta alkoholin käytöstäsi?” (Mt.)

Muutosoptimismiin liittyvät evokatiiviset kysymykset: ”Oletko joskus aiemmin tehnyt merkittäviä elämäntapamuutoksia? Miten teit sen silloin?”, ”Mitkä keinot voisivat toimia sinun kohdallasi?”, ”Mikä saa sinut ajattelemaan, että muutos on tarpeen?”, ”Mitkä vahvuutesi voisivat auttaa sinua onnistumaan?”, ”Kuka voisi tukea sinua tässä muutoksessa?” (Mt.)

Muutosaikomukseen liittyvät evokatiiviset kysymykset: ”Mitä olet nyt suunnitellut tekeväsi alkoholinkäyttösi suhteen?”, ”Mitä olisit valmis kokeilemaan?”, ”Miten tärkeää tämä on sinulle? Kuinka paljon olet valmis panostamaan muutokseen?”, ”Mikä mainitsemistasi vaihtoehtoista kuulosti sinulle sopivimmalta?” (Mt.)

Vaikka päihderiippuvaisten esittämät muutoshalukkuuteen liittyvät ilmaukset voivat olla aivan rehellisiäkin, saattavat he esittää niitä pelkästään hoitohenkilökunnan tynnyttelyn tai joidenkin toisten henkilöiden rauhoittelun vuoksi. Tällöin puhe todennäköisesti eroaa oikeasta muutospuheesta. Siinä tapauksessa on hyvä käsitellä asiakkaan muutoshalukkuuteen liittyviä ajatuksia aivan konkreetian tasolla hänen valintojensa ja toimenpiteidensä mukaisesti. Samanaikaisesti voidaan pohtia niitä asioita, jotka mahdollisesti estäisivät asiakasta saavuttamasta tavoitettaan. Asiakkaan ilmaistessa epäröintiä voi se merkitä sitä, että hän tarvitsee joko lisää harkinta-aikaa tai lisää sosiaalista tukea. AA:n perusohje ”päivä kerrallaan” on muutossuunnitelmia mietittäessä todettu käytännön tasolla hyväksi ajattelutavaksi, koska loppuelämäksi sitoutuminen täydelliseen raittiuteen voi olla monille ihmisille vaikeaa kun taas tunnin, päivän tai viikon mittaiseen raittiuteen sitoutuminen on huomattavasti helpompaa. (Mt.)

5 OPINNÄYTETYÖN PROSESSI

5.1 Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Kirjallisuuskatsauksen yhtenä fokuksena on hahmottaa kokonaisnäkemyistä jostakin tietystä asiakokonaisuudesta (Salminen 2011, 3). Kuvailevan kirjallisuuskatsauksen turvin voidaan tutkittavaa ilmiötä käsitellä monipuolisesti ilman jyrkästi rajaavia sääntöjä (Salminen 2011, 6). Verrattaessa kuvailevaa kirjallisuuskatsausta toisiin kirjallisuuskatsauksen lajeihin voidaan huomata, että kuvailevalle kirjallisuuskatsaukselle on ominaista katsauksen eri vaiheiden päällekkäinen eteneminen prosessin aikana (Kangasniemi, Utriainen, Ahonen, Pietilä, Jääskeläinen & Liikanen 2013, 292).

5.2 Opinnäytetyön tarkoitus ja tutkimuskysymys

Kysymyksenä opinnäytetyössäni on: Miten motivoiva päihdehaastattelu toteutuu?

Opinnäytetyön tarkoituksena on selvittää, miten motivoiva päihdehaastattelu toteutuu päihdepalveluiden kontekstissa. Tässä kirjallisuuskatsauksessa päihdepalvelut koostuvat A-klinikan työntekijöistä ja heidän asiakkaistaan. Tutkimukseen eivät osallistuneet kaikki A-klinikan työntekijät ja asiakkaat. Katsauksessa tarkastellaan motivoivan haastattelun tekniikoiden käyttöä sekä niiden yhteyksiä päihdehoitoon.

5.3 Aineisto

Diakonia-ammattikorkeakoulun kirjaston informaatikko opasti minua kirjallisuuskatsaukseen liittyvän aineiston haussa. Haut keskitettiin kotimaiseen suomenkieliseen aineistoon vuodesta 2005 lähtien nykyhetkeen saakka (2005–2015). (Liite 1& liite 2)

Vuonna 1978 perustetusta suomalaisesta Medic-viitetietokannasta löytyy yli 100 000 viitettä liittyen terveystieteen julkaisuihin. Tietokannan ylläpitäjänä toimii Meilahden kampuskirjasto Terkko. Valintakriteerinä Medicin aineistolle on se, että julkaisut ovat ilmestyneet Suomessa. (Terkko i.a.) Hakuehdoilla `motiv*, and, haastatte*` sekä vuodet 2009–2015 ja suomen kieli, tuli tulokseksi 26 osua. Hakuehtona toimivan vuosivälin muutoksen (2005–2015) jälkeen muiden hakuehtojen pysyessä samoina, tuli osumia yhteensä 33, joista otsikon perusteella valikoitui 10 kirjoitusta. (Liite 1& liite 2)

Kotimaisten kirjastojen yhteistietokantaan, Melindaan, hakuehdoilla (`motiv?, AND haastatte?`), suomen kieli ja vuodet 2005–2015 tehdyllä haulla tuli yhteensä 314 osua. Haulla, jossa määreinä olivat `päihde? suomen kieli ja vuodet 2005–2015`, tuli hakutulokseksi 1599 viitettä. Yhdistettyäni Melindan hakuhistoriassa edellä mainitut haut seuraavasti: (`motiv? AND haastatte?`) AND `päihde? and Teoksen kieli =FIN and Julkaisuvuosi=2005–2015` tuli viitteiden määräksi yhteensä 18. (Liite 1& liite 2)

Kansalliskirjaston ylläpitämä kotimaisten monografia-artikkeleitten ja aikakauslehtien viitetietokantoja tarjoava tietokanta Arto antoi seuraavilla hakuehdoilla: `motiv? AND haastatte? 2005–2015 ja suomen kieli` 8 viitettä. Niistä otsikon perusteella karsiutui pois 2 viitettä, jolloin kirjallisuuskatsauksen seuraavaan vaiheeseen valikoitui 6 artikkelia. (Liite 1& liite 2)

Näiden lisäksi katsauksessa käytettiin julkaisijoiden ja tiedekustantamojen yhteistyökumppanin Google Scholarin hakupalvelua. Hakuehdoilla ”`motivoiva haastattelu`” löytyi useita viitteitä. Niiden joukosta katsaukseen päätyi yksi tutkimus. (Liite 1& liite 2)

5.4 Aineiston kuvaus

Kirjallisuuskatsauksen aineistona käytettiin neljää suomalaista tutkimusta, joissa selvitettiin motivoivan haastattelumetodin tekniikoiden hallintaa sekä motivoivan haastattelun yhteyksiä hoidon onnistumiseen. Niitä on selvitetty liitteissä kolme ja neljä. (Liite 3 & Liite 4.)

Aineiston analysointimenetelmänä käytettiin teemoittelua sekä sisällönanalyysiä. Metodien avulla voidaan aineistoa eritellä ja tämän jälkeen ilmaista se määrällisesti (Tuomi & Sarajärvi 2009, 107).

5.5 Motivoivan haastattelun tekniikoiden hallinta

Motivoivan haastattelun tekniikoista etenkin luottamuksellisen ilmapiirin luominen haastateltavan ja haastattelijan välille on tärkeää erityisesti kaksoisdiagnoosin saaneille henkilöille (Lahti, Rakkolainen & Koski-Jännes 2013, 2064). Teoreettinen oletus asiakkaan muutospuheen lisääntymisestä motivoivan haastattelumenetelmän tekniikoiden avulla on todentunut viime vuosina suoritetuissa vuorovaikutustilanteisiin liittyvissä tutkimuksissa. (Lahti ym. 2013, 2065.)

Asiakas on saattanut jo ratkaista sisäisen ristiriitansa ja siten valmistautunut muutoksen tekemiseen tai hän voi vielä olla valmisteleivassa vaiheessa, jossa ollaan ristiriitaisten tunteiden ympäröimänä. Tällöin etevä haastattelija, joka hallitsee motivoivan haastattelumenetelmän tekniikat tarpeeksi hyvin, kykenee kohdistamaan asiakkaan mielenkiinnon muutosta suosiviin asioihin ja ilmauksiin, jolloin muutos alkaa tuntua houkuttelevammalta. (Mt.)

Rakkolaisen (2012, 11.) ”Motivoivan haastattelun toteutuminen päihdehoidon ensitapaamisissa” - tutkimuksen tulokset osoittivat muun muassa sen, että motivoivan haastattelun osaamiskriteerit toteutuivat neljässä istunnossa (11 %)

vähintään harjoittelijatasoisesti toisin sanoen ne olivat ”puhtaasti motivoivaa haastattelua”. Motivoivan haastattelun hengen sisäistäminen työntekijöiden keskuudessa ilmensi mittausten perusteella harjoittelijatasoa osaamista. Myös reflektointi näyttäytyi istunnoissa mittausten perusteella harjoittelijatasoisesti. Motivoivalle haastattelulle tyypillisten ilmaisujen, monimuotoisten reflektioiden ja avokysymysten kynnsarvot eivät toteutuneet (harjoittelijatasoa kynnsarvo oli 40 %).

Rakkolaisen (2012, 14) tutkimuksessa yksittäisten työntekijöiden työskentelyä analysoitaessa kävi ilmi, että heistä puolella eli kahdeksan työntekijän kohdalla toteutui motivoivan haastattelun henki heidän istunnoissaan, jonka lisäksi heistä viisi työntekijää suoriutui siinä ”taitavan” tasoisesti. 16 työntekijän joukosta ainoastaan yhden henkilön kohdalla voidaan todeta motivoivan haastattelun toteutuneen selkeästi sekä haastattelun että sen hengen ja tekniikoiden mukaisesti. Motivoivan haastattelun viidestä kriteeristä vähintään kolme täyttyi viiden työntekijän kohdalla, jolloin heidän kohdallaan haastattelun katsotaan toteutuneen ”enimmäkseen” motivoivan haastattelun kriteereiden mukaan. Motivoivaa haastattelumetodia käytti 16 työntekijästä yhteensä noin viisi työntekijää eli hieman yli kolmannes koko työntekijäryhmästä.

Vaikeimmiksi tutkimuksen mukaan motivoivan haastattelun tekniikoista osoittautuivat avoimet kysymykset. Vain kolme työntekijää käytti istuntonsa aikana harjoittelijatasoisesti eli riittävästi niitä. Avointen kysymysten puuttuessa haastateltavalle ei jää mahdollisuutta omin sanoin kuvailla tilannettaan. Jos työntekijä etenee haastattelussaan enimmäkseen suljettujen kysymysten avulla, saattaa motivoiva haastattelu edetä liian nopeasti johtuen ongelmallisesta kysymysvastaus-asetelmasta haastattelijan samanaikaisesti toimiessa ainoastaan asian tuntijan roolissa. (Rakkolainen 2012, 14.)

Rakkolainen (2012, 14–15) esittää syyksi tutkimukseen osallistuneiden työntekijöiden vuorovaikutustyylin vaihtelun eri asiakkaiden kohdalla asiakkaan muutosvalmiuden. Se joko heikensi motivoivan haastattelun mukaista tyyliä tai voimisti sitä. Työntekijän on syytä ottaa huomioon asiakkaan muutosvalmius siinä vaiheessa kun hän suunnittelee strategioita motivoivan haastattelun toteuttami-

seen kunkin asiakkaan kohdalla. Jos asiakas on jo valmis muutokseen, ei ambivalenssia (ristiriitaa) tarvitse enää asiakkaan nykytilanteen ja toivotun tilanteen välillä herättää, vaan vahvistetaan asiakkaan muutospuhetta ja sitoutumista ja ryhdytään asiakkaan kanssa suunnittelemaan muutosta.

Palautekeskusteluissa, joita käytiin tutkimuksen jälkeen työntekijöiden kanssa, tuli ilmi, että työntekijät kokivat turhautumista niiden vastahakoisten päihdeongelmaisten asiakkaiden kanssa, joilla päihderiippuvuus oli kestänyt jo pitkään eivätkä heidän ajatuksensa tulevaisuutensa ja senhetkisen tilanteensa suhteen olleet realistisia. Motivoivan haastattelun toteuttaminen sen lähestymistavan mukaisesti ja muutosvastarintaa kiertäen on todennäköisesti ollut niin haastavaa, että se on luonut turhautumisen tunteita työntekijöille ja heille on tullut tunne haastattelun toimimattomuudesta tällaisten asiakkaiden kohdalla. Vaikka jotkut päihdehoidon asiakkaat tarvitsevat hoidollisempaa ja suurempaa apua kuin mitä motivoiva haastattelu voi tarjota, hyötyisivät juuri he eniten motivoivan haastattelun tarjoamasta hienotunteisesta muutoksen mahdollisuuden pohdinnasta herättämättä heissä työntekijän tai hoidon vastustamisen halua. (Rakkolainen 2012, 15.)

Tutkimustuloksia analysoitaessa vahvistui se, että motivoiva haastattelu on ensisijaisesti sellainen ”tyyli ja tapa olla asiakkaan kanssa”, jossa näkyy koko hoidon henki sekä hyvin toimiva hoitosuhde, jossa henkilöt kokevat olevansa liittolaisia keskenään. Tässä ja aiemmin tehdyissäkin tutkimuksissa ilmeni, että hyväksyvässä, myötätuntoisessa ja samanarvoisessa yhteistyösuhteessa voi haastattelija motivoivan haastattelun hengen mukaisesti työskennellessään joskus toimia myös motivoivan haastattelun hengen vastaisesti esimerkiksi antamalla asiakkaalle neuvoja ilman hänen lupaansa ja kuitenkin sitä kautta lisätä asiakkaan hoitoon sitoutuneisuuttaan, koska he arvostavat työntekijän antamaa apua ja hänen rehellisyyttään. (Rakkolainen 2012, 15.)

Rakkolainen (2012, 16.) näki tutkimuksessaan ongelmalliseksi suljettujen kysymysten koodauksen, koska toisinaan sen avulla asiakas tuotti pidemmän vasta-

uksen, joka toimi siten avokysymyksen tapaisesti. Ongelma ratkaistiin koodausohjeiden suomennoksen tarkennuksella.

Samoin kuin aiempien kansainvälisten tutkimusten tulokset ovat osoittaneet, että omaksuakseen motivoivan haastattelun eri tekniikat, on työntekijälle annettava jatkuvaa henkilökohtaista palautetta ja ohjausta, ja että nykyisen workshop-muotoisen koulutuksen turvin ei työntekijä voi saada tarpeeksi motivoivan haastattelun hallintaan tarvittavia valmiuksia, myös tässä tutkimuksessa päädyttiin samoihin lopputulemiin. Nämä päätelmät vahvistavat Moyersin ja Millerin esittämää mallia motivoivan haastattelun vaiheittaisesta oppimisesta, jossa aluksi sisäistetään motivoivan haastattelun henki ja reflektoinnin tekniikka. Asiakkaan muutospuheen tunnistamisen ja sen vahvistamisen, vastustuksen kiertämisen, muutossuunnitelman tekemisen ja sitoutumisen vahvistamisen opettelu ovat vuorossa vasta edellisen vaiheen omaksunnan jälkeen. (Rakkolainen 2012, 16.)

Motivoivan haastattelun toteutumiseen vaikuttivat asiakkaan kykenevyys muutokseen sekä riippuvuustekijät. Työntekijän myötätuntoinen asenne ja hoidon alkupuolella asiakkaan kanssa tehty vähentämistavoite edesauttoivat hänen sitoutumistaan hoitoon. Asiakkaan muutospuheeseen lisäävästi vaikutti työntekijän käyttämä motivoivan haastattelun monimuotoinen reflektointi – tekniikka, joka vahvistaa asiakkaan muutospuhetta. Se ennakoi asiakkaan päihteiden käytön vähentymistä. Sitä vastoin päihteiden käytön kasvamista enteili tekniikka, jossa muutospuhetta heräteltiin ainoastaan kysymysten avulla. (Rakkolainen, Koski-Jännes, Tolonen & Tuomisto 2015, 102.)

Päihdeongelman lisäksi jonkin muun riippuvuuden omaaviin asiakkaisiin työntekijät erityisesti toteuttivat motivoivan haastattelun henkeä. Sitä vastoin toisen päihdeongelmaisen kanssa asuvaan asiakkaaseen asennoituivat työntekijät vähemmän motivoivan haastattelun mukaisesti. Siihen miten motivoiva haastattelu alkutapaamisissa toteutui sekä siihen miten työntekijä asennoitui asiakkaaseensa, vaikuttivat asiakkaan päihteisiin liittyvät taustatekijät. (Rakkolainen ym. 2015, 109.)

Motivoivan haastattelun yhtenä periaatteena on työntekijän ja asiakkaan tasa-vertaisuus. Rakkolainen & Ehrling (2012, 32–33) toteavat tutkimustuloksissaan haastattelussa tapahtuneen kanssakäymisen asiakkaan ja työntekijän välillä olleen kuitenkin työntekijälähtöistä ja he olivat suuntautuneita keräämään tietoja asiakkailtaan. Tällöin asiakkaan kokemuksen ja hänen oman tilanearvioinnin esiin kutsuminen ja korostaminen sekä asiakkaan rooli oman tilanteensa asiantuntijana jäävät pois ja hänelle jää kysymyksiin vastaajan osa.

5.6 Motivoivan haastattelun yhteydet päihdehoitoon

Vaikka motivoivan haastattelumenetelmän ei ole todettu olevan muita menetelmiä parempi, on sen tuloksellisuus päihdeongelmaisten parissa todettu kiistattomaksi. Verrattuna sitä muihin pitkäkestoisempiin hoitomenetelmiin, kuten esimerkiksi 12 askeleen metodiin, saavutetaan motivoivan haastattelumenetelmän avulla samanveroisia tuloksia lyhemmän aikajakson puitteissa. (Lahti ym. 2013, 2064.)

Motivoivan haastattelumenetelmän on todettu sopivan erityisen hyvin niille kaksoisdiagnoosin saaneille henkilöille, jotka lääkkeiden käytön säännöllisyyden asemesta lääkitsevät oireitaan päihteiden avulla. Tuloksellisuustutkimukset, joita on tehty kaksoisdiagnoosin saaneiden henkilöiden ryhmissä, ovat todistaneet motivoivan haastattelumenetelmän lisänneet hoitoon sitoutuneisuutta ja päihteidenkäytön pienenemistä paremmin verrattaessa sitä muihin lyhyisiin interventiometodeihin. Myös eri hoitomuotoihin yhdistettäessä on motivoivan haastattelumenetelmän todettu parantavan hoidon tuloksia. Erityisesti ne henkilöt, jotka suojelivat tiukasti omaa autonomiaansa ja olivat muutosvastarintaisia sekä ristiriitaisia, hyötyivät eniten motivoivan haastattelun tekniikoista. (Lahti ym. 2013, 2063–2064.)

On havaittu, että hoitotulokset ovat olleet huonompia sellaisissa tapauksissa joissa asiakkaan itsemääräämisoikeutta ei ole kunnioitettu ja on toimittu motivoivalle haastattelulle tyypillisten vuorovaikutustaitojen vastaisesti. Vastaavasti

samanarvoinen yhteistyö opettamisen ja ohjaamisen asemesta tuottaa parempia hoitotuloksia. (Lahti ym. 2013, 2065.) Ennen muiden hoitojen aloittamista motivoivan haastattelun toteutus johtaa pitkäkestoisempiin hoitotuloksiin, koska ihmisen hoitoon sitoutuneisuus paranee ja hänen toimeliaisuutensa lisääntyy. (Lahti ym. 2013, 2064.)

Hoitosuhteessa pysyminen toteutui ammatillisen koulutuksen, iältään vanhempien ja lukuisia eri päihdeongelmia kokeneiden piirissä paremmin kuin niillä tutkittavilla, jotka olivat kokeneet vähemmän päihteisiin liittyviä haittoja, iältään nuoria ilman koulutustaustaa olevia. (Rakkolainen ym. 2015, 108, 112.)

6 KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TULOKSET

6.1 Opinnäytetyön luotettavuus

Täyttääkseen eettiset vaatimukset tulee tutkimus toteuttaa hyvää tieteellistä käytäntöä noudattaen (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 24–25).

6.2 Tulosten pohdinta ja ammatillinen kasvu

Käsillä olevassa kirjallisuuskatsauksessa on kerätty tietoa motivoivan haastattelun tekniikoista, niiden toteuttamisesta päihdehuollossa sekä menetelmän vaikuttavuudesta hoitotuloksiin. Tutkimuskysymyksinäni olivat: Miten menetelmä toteutuu työntekijän ja asiakkaan vuorovaikutustilanteessa, mikä vaikuttavuus metodilla oli hoitotuloksiin. Tarkastelen tutkimustuloksia, teen johtopäätöksiä sekä pohdin ammatillista kasvuani.

Tutkimusmenetelmänä kirjallisuuskatsaus oli minulle uusi. Haastavinta oli olen-
naisimman tutkimusaineiston seulominen käyttämistäni tietokannoista, koska
saamistani tuloksista suuri osa niistä käsitteli elämäntapaohjausta enkä otsikon
perusteella ollut aina varma liittyikö kyseinen teksti motivoivaan haastatteluun
päihdekontekstissa. Tietokantojen käyttövarmuuteni lisääntyi.

Tämän kirjoitustyön myötä opin ottamaan aikaisempaa enemmän ympäristöäni
huomioon ja kunnioittamaan sitä enemmän. Myös toisen ihmisen ajatusten ja
asioiden kuuntelemisen ja kuulemisen taitoni lisääntyi. Tämä puolestaan roh-
kaisee ja auttaa minua tulevaisuudessa sosionomin tehtävien parissa työsken-
nellessäni.

Siihen miten motivoiva haastattelu alkutapaamisissa toteutui sekä siihen miten
työntekijä asennoitui asiakkaaseensa, vaikuttivat asiakkaan päihteisiin liittyvät
taustatekijät. (Rakkolainen ym. 2015, 109.) Tässä yhteydessä voi olla vaikeaa
nähdä motivoivan haastattelun tasavertaisuusperiaatteen toteutuvan.

Monet motivoivaa haastattelua koskevat Suomessa tehdyt tutkimukset perustu-
vat professori Anja Koski-Jänneksen (2007–2010) johtaman ”Prosessi- ja tu-
loksellisuustutkimus päihdeongelmaisten motivoivista alkuhaastatteluista” –
projektista kerättyyn aineistoon, joka koostuu A-klinikan työntekijöiden asiakkail-
leen tekemistä motivoivista haastatteluista. Voidaanko tutkimustuloksista tehtyjä
johtopäätöksiä siinä tapauksessa yleistää esimerkiksi koskien heikkoa reflekti-
oiden käyttöä vai voisiko monipuolinen reflektioiden käyttö toteutua taitavan-
tasoisesti esimerkiksi jossain toisessa päihdehoidon yksikössä?

6.3 Johtopäätökset ja jatkotutkimusehdotukset

1980-luvulla tehtiin tärkeä havainto päihdehoidon tulosten ja päihdehoidon am-
mattilaisten vuorovaikutustaitojen välillä. Havaittiin, että jo pelkästään työnteki-

jän myötätuntoinen asennoituminen asiakkaaseen ja hänen tilanteeseensa paransi hoitotuloksia. (Lahti ym. 2013, 2064.) Lähes vastaavanlaisen huomion oli psykologi Carl Rogers tehnyt jo 1950-luvulla, jolloin hän pani merkille, että potilaan ja terapeutin keskeisen kanssakäymisen laadukkuudella oli selvä yhteys hoidon onnistumisen kanssa (Rakkolainen & Ehrling 2012, 22).

Se, miten työntekijä on ymmärtänyt asiakkaan puhetta ja miten työntekijä heijastaa sen omassa puheenvuorossaan takaisin asiakkaalle, kutsutaan reflektioksi. Kestää suhteellisen kauan oppia taitavan tasoinen sekä riittävä reflektiotekniikan käyttö. Tätä motivoivan haastattelun keskeistä elementtiä, reflektion käyttöä ja sen vaikutuksia, ei vielä ole tutkittu riittävästi. (Rakkolainen & Ehrling 2012, 22). Motivoivan haastattelutekniikan kehittymisen, työntekijöiden ja asiakkaiden kannalta olisi järkevää tutkia ja selvittää lisää tätä osa-aluetta.

Rakkolaisen ym. (2015, 112) tutkimuksen mukaan hoidon onnistumista ennustivat asiakkaan työssä käyminen sekä se, että hän oli osallistunut päihdekuntoutukseen tutkimusta edeltäneenä kuutena kuukautena. Tästä johtuen tulisi mielestäni asiakkaan kuntoutukseen kiinnittymistä tukea sekä löytää työhallinnollisia keinoja asiakkaan työllistymiseksi. Olisikin hyvä pohtia päihdehuollon ja työhallinnon yhteistyön mahdollisuutta päihdeongelmaisten syrjäytymisen ehkäisemiseksi sekä heidän kiinnittymiseksi yhteiskuntamme toimiviksi jäseniksi.

Saadaksemme suomalaiseen yhteiskuntaan soveltuvan ja laadukkaan motivoivaan haastatteluun liittyvän koulutusmuodon, tulisi menetelmää edelleen tarkastella ja tutkia erilaisissa suomalaisissa konteksteissa myös muissa päihdehuollon yksiköissä kuin A-klinikalla.

LÄHTEET

- Cook, Amy L. 2012. Obesity prevention among latino youth: School counselors' role in promoting healthy lifestyles. *American School Counselor Association (ASCA)* 16 (1), 7–17.
- Duodecim 2011. Käypä hoito. Alkoholiongelman hoito. Viitattu 22.10.2015.
<http://www.kaypahoito.fi/web/kh/suositukset/suositus?id=hoi50028#s8>
- EMCDDA 2002. Teemana huumeet. Huumeiden käyttäjät ja lainsäädäntö EU:ssa. Viitattu 16.11.2015.
www.emcdda.europa.eu/attachements.cfm/att_33476_FI_Dif02fi.pdf
- Filha ry i.a. Motivoiva keskustelu muutoksen eri vaiheissa. Auta tupakoivaa lopettamaan. Opetusmoniste. Viitattu 13.4.2014.
www.filha.fi/@Bin/1715979/KA+Motivoiva+haastattelu+muutoksen+eri+vaiheissa.pdf
- Forsberg, Lars; Ernst, Denise & Farbring, Carl Åke 2011: Learning motivational interviewing in a real-life setting: A randomised controlled trial in the swedish prison service. *Criminal Behaviour and Mental Health* 21, 177–188.
- Goleman, Daniel 2014. Aivot ja tunneäly. Uusimmat oivallukset. Parainen: Sam-saraa Tasapaino-oppaat, 37–41.
- Hirsjärvi, Sirkka; Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Huttunen, Matti 2014. Alkoholiriippuvuus (alkoholismi). Duodecim 2014. Terveyskirjasto. Viitattu 20.11.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00196&p_teos=dlk&p_osio=&p_selaus=
- Kangasniemi, Mari; Utriainen, Kati; Ahonen, Sanna-Mari; Pietilä, Anna-Maija; Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäsennettyyn tietoon. *Hoitotiede* 25 (4), 291–301

- Kiianmaa, Kalervo 2013. Alkoholiriippuvuuden biologiset taustatekijät. Teoksessa Teuvo Peltoniemi (toim.) Pääasiana alkoholi. Käyttö, haitat, hoito, politiikka nyt ja 2040. Turku: Lundbeck, 43–51.
- Koski-Jännes, Anja 2008. Motivoiva haastattelu. Sosiologian ja sosiaalipsykologian laitos: Tampereen yliopisto. Viitattu 7.2.2014.
http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f275002594/tup_luento030408.pdf
- Koski-Jännes, Anja; Riittinen, Liisa & Saarnio, Pekka (toim.) 2008. Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Gummerus, 41–64.
- Kuoppasalmi, Kimmo; Heinälä, Pekka & Lönnqvist, Jouko 2014. Päihdehäiriöt. Teoksessa Jouko Lönnqvist, Markus Henriksson, Mauri Marttunen & Timo Partonen (toim.) Psykiatria. Helsinki: Duodecim, 485–550.
- Lahti, Jari 2008. Motivoiva haastattelu päihdehoidossa tutkimusten valossa. Teoksessa Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen & Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin. Jyväskylä: Gummerus, 82–104.
- Lahti, Jari; Rakkolainen, Maria & Koski-Jännes, Anja 2013. Motivoiva haastattelu kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidossa. Päihdepsykiatria-teema. Katsaus. Duodecim 129, 2063–2068.
- Martela, Frank & Jarenko, Karoliina 2014. Sisäinen motivaatio. Tulevaisuuden työssä tuottavuus ja innostus kohtaavat. Helsinki: Eduskunnan tulevaisuusvaliokunta.
- Mustajoki, Pertti & Kunnamo, Ilkka 2009. Sairauksien ehkäisy. Duodecim. Terveyskirjasto. Viitattu 20.9.2015.
http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00147
- Näkki, Pirjo 2015. Motivoiva haastattelu ryhmäkuntoutuksessa. Teoksessa Pirjo Näkki ja Terttu Sayed (toim.) Asiakastyön menetelmiä sosiaalialalla. Helsinki: Edita, 81–104
- Päihdelinkki i.a. 5. Motivointi muutokseen. Motivoiva haastattelu. Viitattu 5.3.2014. www.paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tyontueksi/alkoholineuvonnan-opas/5-motivointi-muutokseen

- Raento, Pauliina & Tammi, Tuukka 2013. Addiktio - ristiriitainen ja vaikutusvaltainen ilmiö. Teoksessa Tuukka Tammi & Pauliina Raento (toim.) Addiktioyhteiskunta. Riippuvuus aikamme ilmiönä. Helsinki: Gaudemus, 7–27.
- Rakkolainen, Maria 2012. Motivoivan haastattelun toteutuminen päihdehoidon ensitapaamisissa. Tieteelliset artikkelit. Psykologia 47 (01), 4–15.
- Rakkolainen, Maria & Ehrling, Leena 2012. Reflektointi taitona ja tekniikkana motivoivassa haastattelussa. Tieteelliset artikkelit. Psykologia 47 (01), 20–37.
- Rakkolainen, Maria; Koski-Jännes, Anja; Tolonen, Kari & Tuomisto, Martti T 2015. Päihdeasiakkaan taustan ja motivoivan alkuhaastattelun yhteydet hoidon tuloksiin. Artikkelit. Sosiaalilääketieteen aikakauslehti 52 (2), 102–117.
- Saarnio, Pekka 2009. Psykososiaalisen päihdehoidon tutkimus. Teoksessa Tuukka Tammi, Mauri Aalto & Anja Koski-Jännes Irti päihdeongelmista. Helsinki: Edita, 14–31.
- Salminen, Ari 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasa: Vaasan yliopisto. Viitattu 21.9.2015. http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2014. Päihdetilastollinen vuosikirja 2014. Alkoholit ja huumeet – Statistik årsbok om alkohol och narkotika 2014 – Yearbook of alcohol and drugs statistics 2014. Helsinki: Terveyden- ja Hyvinvoinnin laitos, 20–28 ja 29–30.
- Tilastokeskus 2014. Suomen virallinen tilasto. Kuolemansyyt 2013. Viitattu 6.3.2015. http://www.stat.fi/til/ksyyt/2013/ksyyt_2013_2014-12-30_kat_005_fi.html
- Terkko i.a. Terkko Navigator. Viitattu 25.9.2015. <https://www.terkko.helsinki.fi/medic-tietokanta>
- Valtioneuvosto 2015. Valtioneuvoston asetus huumausaineina pidettävistä aineista, valmisteista ja kasveista annetun valtioneuvoston asetuksen muuttamisesta. Viitattu 20.11.2015. <http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2015/20151128>

LIITTEET

LIITE 1: Taulukko 1.

TAULUKKO 1. Taulukko hakujen vaiheistuksesta: taulukosta käy ilmi miten haut on toteutettu, mistä tietokannoista ja millä kriteereillä lopulliseen tarkasteluun päätyneet artikkelit on valittu.

Tieto- kanta	Hakusanat	Tulok- set	Kaksois- kappaleet poistettu	Otsikon perusteella valittu	Tiivistelmän perusteella valittu	Koko teks- tin perus- teella valit- tu
Medic	motiv* AND haastatte*	n=33	n=33	n=10	n=5	n=1
Melinda	motiv* AND haastatte* AND päihde, teoksen kieli= FIN AND julkaisuvuosi= 2005–2015	n=18	n=17	n=10	n=3	n=0
Arto	motiv? AND haastatte? Vuodesta 2005 vuoteen 2015 ja Kieli: Suomi	n=8	n=6	n=5	n=3	n=2
Google Scholar	Motivoiva haastattelu	Useita				n=1
Yhteensä		59	56	25	n=11	n=4

LIITE 2: Kuviot 1, 2 ja 3.

Kuvio 1. Aineiston sisäänottokriteerit

- Päihdekonteksti
- 2005–2015
- Käsiteltiin motivoivan haastattelun vaikuttavuutta hoitotuloksiin
- Käsiteltiin motivoivan haastattelun eri tekniikoiden hallintaa
- väitöskirja, pro gradu, tieteellinen artikkeli tai katsaus

Kuvio 2. Aineiston poissulkukriteerit otsikoiden ja tiivistelmien tarkastelun jälkeen

- Teksti liittyi muuhun riippuvuuteen kuin päihderiippuvuuteen (n=2)
- Teksti liittyi elintapaohjaus-/terveyskeskusteluun (n=26)
- Teksti liittyi yleisesti motivointiin (n=6)
- Teksti liittyi muun sairauden hoitoon (n=3)
- Teksti liittyi laboratoriomittauksiin (n=1)
- Teksti liittyi työelämään/opiskeluun (n=4)

Kuvio 3. Aineiston poissulkukriteerit koko tekstin tarkastelun jälkeen

- Jokin muu kuin tutkimus tai katsaus
- Aineisto kerätty ennen vuotta 2005
- Pohjautui ulkomaisiin tutkimuksiin

Taulukko 2. Kirjallisuuskatsauksessa mukana olleet tutkimukset ja katsaukset

Kirjoittajat	Julkaissu-vuosi	Tutkimuksen tarkoitus	Tutkittavat	Käytetty tutkimusmenetelmä	Keskeiset tutkimustulokset.	Johtopäätökset
Lahti, Rakkolainen & Koski-Jännes	2013	Motivoivan haastattelun vaikuttavuus kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidossa	Kaksoisdiagnoosipotilaat/ (päihdeongelmaiset), työntekijät	katsaus	Hoitoon sitoutuminen lisääntyi, paremmat hoitotulokset	Edellytyksenä riittävä, taidokas motivoivan haastattelun hallinta, erityisesti monimuotoinen-reflektointi ja

						motivoivan haastattelun henki
Rakkolainen	2012	Motivoivan haastattelun toteutuminen päihdehoidon ensitapaamisissa	A-klinikan työntekijät	havainnointi, MITI	Avointen kysymysten sekä reflektioiden käyttö heikkoa. Puhtaasti motivoivaksi haastatteluksi luokitellun tekniikan osoittautui harjoittelijatasoiseksi.	Koulutuksen kehittäminen
Rakkolainen, Koski-Jännes, Tolonen, Tuomisto	2015	Päihdeasiakkaan taustan ja motivoivan alkuhaastattelun yhteydet hoidon tuloksiin	A-klinikan asiakkaat	kyselyaineisto	Hoitosuhteessa pysyminen toteutui ammatillisen koulutuksen, iältään vanhempien ja lukuisia eri	Riippuvuudesta toipumisessa on keskeistä asiakkaan omaehtoinen

					<p>päihdeongelmia kokeneiden piirissä paremmin kuin niillä tutkitavilla, jotka olivat kokeneet vähemmän päihteisiin liittyviä haittoja, iältään nuoria ilman koulutustautaus- taa olevia. Työntekijän myötätuntoinen asenne ja hoidon alkupuolella asiakkaan kanssa tehty vähentämistä tai raittius-tavoite edesaut-</p>	<p>pyrkimys muutokseen. Sekä työnohjauksessa että motivoivan haastattelumenetelmän koulutuksessa on tärkeää korostaa asiakkaan muutospysyvyyden tukemista sekä muutospuheen reflektointia</p>
--	--	--	--	--	--	---

					toivat hänen sitoutumistaan hoitoon. Päihteiden käyttö vähentyi merkittävästi jos asiakas kävi töissä.	kuunte- lua.
Rakkolainen, Ehr- ling	2012	Reflektointi taitona ja tekniikkana motivoivassa haastattelus- sa	A-klinikan asiakkaat ja työntekijät	Kes- kuste- luana- lyysi, kooda- us (MITI, Likert- asteik- ko)	Haastatte- lut etenivät työntekijä- johtoisesti. Kestää suhteelli- sen kauan oppia riit- tävä ja taitavan tasoinen reflek- tiotekniikan käyttö	Reflek- tointitai- toihin tulisi enem- män kiinnit- tää huomio- ta sekä koulu- tuksen että kliinisen terapian toteu- tuksen puitteis- sa

LIITE 4: Taulukko 3.

Taulukko 3. Tulokset motivoivan haastattelun yhteydestä hoidon onnistumiseen ja motivoivan haastattelun tekniikoiden hallinnasta.

Tutkimus, julkaisuvuosi	Motivoivan haastattelun yhteydet hoidon onnistumiseen	Motivoivan haastattelun tekniikoiden hallinta
Päihdeasiakkaan taustan ja motivoivan alkuhaastattelun yhteydet hoidon tuloksiin, 2015	Asiakkaan päihdeiden käytön vähentämistavoite, korkeampi koulutus ja varmuus muutoksen onnistumisesta lisäsivät hänen muutospuhettaan.	Reflektiotekniikka ja avoin kysymys-tekniikka heikkoa, asiakkaan muutospystyvyys ja taustatekijät vaikuttivat työntekijän suhtautumiseen asiakkaaseen.
Motivoivan haastattelun vaikuttavuus kaksoisdiagnoosipotilaiden hoidossa, 2013	Hoitoon sitoutuminen lisääntyi, hoitotulokset paranivat	Monimuotoinen reflektio ja motivoivan haastattelun henki tärkeää
Motivoivan haastattelun toteutuminen päihdehoidon ensitapaamisissa, 2012		Avointen kysymysten käyttö, puhdas motivoivaksi haastattelu harjoittelijatasoista
Reflektointi taitona ja tekniikkana motivoivassa haastattelussa, 2012	Ongelmallisiin reflektioihin liittyi asiakkaan näkökulman ohittaminen.	Kestää suhteellisen kauan oppia taitavan tasoinen ja riittävä reflektiotekniikan käyttö