

# Johdanto

## Mistä riskikäyttäjän tunnistaa?

Kysymykseen on helppo vastata: ei mistään ulkoisista tunnusmerkeistä. Jos yhdeksän kymmenestä suomalaisesta käyttää alkoholia, kaksi tai kolme heistä käyttää todennäköisesti alkoholia itselleen vahingollisesti. Joukossa on ihmisiä kaikista ammateista ja sosiaaliluokista. Mitään hajua tai riskikäyttäjälle ominaista tunnusmerkistöä ei ole. Henkilö voi olla opiskelija, työtön, koti-isä, lentoemäntä – et voi etukäteen tietää.

[Lue lisää ►](#)

Asiakaskaan ei aina tiedä käyttävänsä alkoholia liikaa. Tiedon puute on valtava. Moni on jo nuoruudessaan oppinut väärät juomatavat. Ei tiedetä, mikä on kohtuutta ja mikä taas liikaa. Tämän voi todeta kysymällä asiaa omissa kaveripiirissään. Kun alat kysyä aktiivisesti alkoholin käytöstä, tulet huomaamaan, että moni käyttää tietämättään liikaa alkoholia.

Ihminen voi käyttää vuosia suuria määriä alkoholia ilman, että hänelle tulee siitä haittoja. Tieto mahdollisista haitoista voi tulla ikävänä yllätyksenä ja asiakkaat voivat olla kiitollisia siitä, että ovat ajoissa saaneet tietää riskeistä. Esimerkiksi alkoholistiksi tullaan juomalla vuosien ajan liikaa, joten jos sitä riskiä ei halua itselleen, on parempi vähentää ajoissa.

## Suurkulutuksen jaottelu

Luokka	Määritelmät
Riskikulutus	Riskirajat ylittävä kulutus, mutta ei merkittäviä alkoholihaittoja tai riippuvuutta
Haitallinen käyttö	Merkittäviä haittoja, mutta ei riippuvuutta
Riippuvuus	Oireyhtymä, jonka tyypillisiä piirteitä ovat pakonomaisuus, vieroitusoireet, toleranssin kasvu ja juomisen jatkuminen haitoista huolimatta

## Esimerkkejä alkoholista kysymisen hyödyistä:

*Yksilötasolla*

*Perheen ja työpaikan tasolla*

*Koko maan tasolla*

1. Osa saa tiedon, että he käyttävät liikaa alkoholia ja se on piilevä terveysriski, joka voi aktualisoitua myöhemmin esimerkiksi maksasairauksina, syöpinä, dementiaana, alkoholiriippuvuutena jne.
2. Unettomuuden, vatsaoireiden, keskittymis- tai muistivaikeuksien, päänsäryn tai masennuksen takana voi olla niinkin yksinkertainen syy kuin liiallinen alkoholinkäyttö. Tämä mahdollisuus pitää sulkea pois kartoittamalla käytön määrät.
3. Alkoholia voi oppia käyttämään oikein neuvonnan avulla. Ilman jakamaasi tietoa viisaita valintoja ei pystytä tekemään.
4. Liiallista käyttöä on helpompi korjata, mitä varhemmin se huomataan.
5. Lapset ja muut läheiset hyötyvät, kun liikkakäyttöön puututaan rakentavassa hengessä.
6. Sukupolvelta toiselle siirtyvä päihdejatkumo voidaan yrittää katkaista.
7. Työpaikan henki paranee, kun liialliseen alkoholinkäyttöön puututaan.
8. Suomalaisten alkoholinkulutus voi laskea, kuten on käynyt esimerkiksi Ranskassa ja Italiassa. Alkoholinkäytön kasvu taas lisää haittoja ja kustannuksia. Alkoholi on työikäisten yleisin kuolinsyy.
9. Nuoret saavat terveemmän esimerkin kun aikuisten juomatavat muuttuvat vähemmän humalahakuisiksi. Alkoholin runsasta käyttöä ihannoivat asenteet vähenevät.
10. Alkoholista tulee enemmän nautintoaine ja vähemmän päihde.

## Vinkki

Alkoholin käyttö on Suomessa tavallista, mutta tiedoissa ja alkoholin käyttötaidoissa on puutteita. Niihin voidaan vaikuttaa neuvonnalla. Sitä, ketkä ovat neuvonnan tarpeessa ja ketkä eivät, ei voi päätellä ulkonäöstä tai

käyttäytymisestä. Useimpien kohdalla oikea tai väärä juomatapa selviää ainoastaan kyselemällä. Valtaosa potilaista on kokenut myönteisesti sen, että heidän alkoholinkäytöstään ollaan kiinnostuneita. Kysy siis avoimin mielin!

## Mini-interventio eli lyhytneuvonta

Mini-interventio on terveydenhuollossa tapahtuva lyhyt neuvonta, jossa pyritään tukemaan asiakasta alkoholin käytön vähentämisessä silloin, kun käyttö on runsasta, mutta siitä ei ole vielä ehtinyt aiheutua mainittavia haittoja. Hoito sisältää alkoholin kulutuksen kartoittamisen, neuvonnan ja mahdollisesti muutaman seurantakäynnin.

[Lue lisää ►](#)

Mini-intervention teho on osoitettu monissa tutkimuksissa ja se tehoaa naisiin ja miehiin yhtä hyvin. Vaikutus kestää 1-2 vuotta. Joka kymmenes hoidettu potilas hyötyy mini-interventiosta.

Lähes jokainen terveyskeskukseen hakeutuva potilas suhtautuu positiivisesti tai neutraalisti alkoholikeskusteluun. Kuitenkin vain muutama prosentti potilaista tekee aktiivisen aloitteen keskustella alkoholikäytöstään. Aloite on siten ammattilaisten vastuulla. Mitä enemmän otamme alkoholinkäytön puheeksi, sitä enemmän saamme kokea, että asiakkaat hyötyvät siitä ja vähentävät juomista.

Suomessa jopa puoli miljoonaa ihmistä käyttää alkoholia terveydelle haitallisesti. Juomatottumuksillaan terveytensä riskeeraavia on arvioitu olevan terveydenhuollon asiakkaina olevista naisista 10 ja miehistä 20 prosenttia. Terveydenhuollon ja sosiaalihuollon toimipisteissä on tärkeää muistaa ilmiön yleisyys.

Mitä aiemmin riskikäyttöön puututaan, sitä parempi. Jos asiakas on esimerkiksi muutaman vuoden juonut riskirajoilla, hänellä on vielä hyvät mahdollisuudet muuttaa juomatapaansa.

### Vinkki

Kun asiakkaan alkoholin käyttö on siinä määrin runsasta, että terveys tai ihmissuhteet vaarantuvat, terveydenhuollon- tai sosiaalitoimen henkilöstön on hyvä kertoa tästä asiakkaalle ja tukea häntä mahdollisessa muutoksessa. On muistettava myös se, että hyväksytään potilaan yksilölliset ratkaisut.

### Lyhytneuvonta (Mini-interventio)

[Tietoisku aiheesta](#) . Terveydenhuollossa kaikilta potilailta on suositeltavaa kysyä alkoholin käyttöä.

### Phepa-opas

[Lyhytneuvonnan hoitosuositus perusterveydenhuoltoon](#)

### Alkoholin riskikäyttäjien mini-interventio työterveyshuollossa

[Työterveyshuollon](#) mini-interventio on jatkuvaa toimintaa ja osa työpaikan ehkäisevää päihdetyötä. Selkeä toimintamalli helpottaa alkoholinkäytön puheeksiottoa, riskikulutuksen tunnistamista ja neuvontaa.

### Valtakunnallinen mini-interventio-projekti VAMP

[Hankkeen](#) tavoitteena on nostaa alkoholin käytön kysyminen ja mini-interventio rutiiniasiaksi, jonka perusterveydenhuollon henkilökunta osaa.

## Hyvä tietää alkoholista

Yhdeksän kymmenestä aikuisesta käyttää alkoholia nautintoaineena ja päihteenä. Myönteiset vaikutukset saavutetaan muutamalla alkoholiannoksella eikä kohtuukäytöstä ole yleensä haittaa.

[Lue lisää ►](#)

Annosmäärien kasvaessa veren alkoholipitoisuus kasvaa. Riski lisääntyy jo puolen promillen tasolla ja viimeistään yhden promillen humalatila lisää tapaturmariskiä jo merkittävästi. Myös alkoholin säännöllinen käyttö lisää terveysriskejä. Tässä juomistavassa riskit syntyvät lähinnä hitaista ja iän myötä lisääntyvistä muutoksista elimistössä. Naisilla 12-16 ja miehillä 23-24 viikkoannoksen ylityksellä alkoholisairauksien riski on tutkimusten mukaan varmuudella kohonnut, mutta mitään täysin turvallista rajaa ei voi määritellä. Sairastumisiksi voi kohota pienemmilläkin viikkoannosmäärillä. Olisi tärkeää opastaa asiakkaita kohtuukäyttöön ja kertoa kertakulutuksen ja viikkokulutuksen riskikäytön rajat pitäen mielessä, että alkoholin vaikutukset ovat kuitenkin aina yksilöllisiä.

## Vinkki

Alkoholia käytetään rentoutumiseen ja sosiaalisen vuorovaikutuksen lisäämiseen, joten asiakkaan kanssa ei kannata puhua ainoastaan haitoista vaan myös hyödyistä, joita hän hakee käytöllään. Näin asiakkaan oma motivaatio ja kiinnostus mahdolliseen vähentämiseen herää herkemmin.

## Miten alkoholia kannattaa käyttää

[Perustietoisku](#) alkoholin käytöstä, jonka voit tulostaa mukaan asiakkaallesi.

## Päihteet ja aivot

Miksi viina vie muistin? [Animaatio](#) näyttää, kuinka päihteet vaikuttavat aivojen välittäjäaineiden kautta tuntemuksiin ja toimintaan.

## Pikatiedossa faktaa alkoholista

Alhainen määrä virkistää, vilkastuttaa, kohottaa mielialaa ja vähentää estoja. Suuremmat määrät altistavat akuuteille ja pitkäaikaisriskeille. [Tietoa](#) eri päihteistä pienissä erissä!

## Käypä hoito –suositus Alkoholiongelmaisen hoito

[Lääkäreiden laatima suositus](#) sisältää tietoa mm. suurkulutuksen haitoista.

## Suomalaisten alkoholinkäyttö

Tiesitkö, että alkoholin kulutus Euroopassa on yhtenäistymässä? Perinteisesti pienemmän kulutuksen maissa, kuten Suomessa, käyttö lisääntyy ja runsaan kulutuksen maissa, kuten Ranskassa, se vähenee. Juomatavat ovat pysyneet kuitenkin erilaisina eri maissa.

[Lue lisää ►](#)

Meillä käyttö on keskittynyt niin, että kymmenesosa kansasta juo lähes puolet kaikesta kulutetusta alkoholista.

Noin viidennes alkoholia käyttävistä miehistä ja kymmenisen prosenttia naisista juo viikon aikana riskirajan verran tai sitä enemmän. Riskikäytöstä puhutaan silloin, kun suomalaisten lääkäreiden asettamat alkoholin käytön riskirajat ylittyvät kerralla tai jatkuvassa käytössä. Alkoholista aiheutuvien terveyshaittojen arvellaan jatkavan kasvuaan, vaikka kokonaiskulutus ei enää kasvaisikaan, sillä nyt liikaa juoville riskikäyttäjille haitat tulevat sitten viiveellä. Naisten osuus alkoholin kokonaiskulutuksesta on kasvanut.

Suomalaisilla alkoholin käyttö painottuu voimakkaasti viikonloppuihin. Vahva humaltuminen on pysynyt juomatapojen keskeisenä piirteenä. Väkivalta kytkeytyy humalaan ja esimerkiksi kaksi kolmesta pahoinpitelyrikoksiin syyllistyneistä on rikoksen tekohekellä alkoholin vaikutuksen alaisena.

Valtaosa nuorista käyttää alkoholia ja sen hankkiminen on helppoa. Raittiiden osuus etenkin nuorimmissa ikäryhmissä on kuitenkin lisääntynyt. Varhain nuoruudessa tai lapsuudessa alkaneella alkoholinkäytöllä on huono ennuste.

Nuorille olisi annettava alkoholineuvontaa kokeilujen alkaessa 13–14 vuoden iässä, pyrittävä kokeilujen lykkäämiseen vähintään 16 vuoteen ja kerrottava perustiedot alkoholista, kuten annokset ja promillet. Alkoholi vaarantaa nuoren keskushermoston kehitystä ja aiheuttaa hormonitoiminnan häiriöitä. Nuorten vanhemmat eivät useinkaan tiedä tosiasioita.

Perussuosituksena on, että alkoholi ei sovi alle 18-vuotiaille ja erityisesti on varottava juomasta useita annoksia nopeaan tahtiin tyhjään vatsaan.

## Vinkki

Nuoret eivät useinkaan koe tarvitsevansa tietoa alkoholista. Tekemällä AUDIT-testin Päihdelinkissä nuori saa paitsi tietoa omasta tilanteestaan myös perustelut sille, miksi alkoholia ei kannata käyttää nuorena. Palaute on kannustava. Kouluissa ja oppilaitoksissa testiä voidaan hyödyntää esimerkiksi terveystapahtumissa. Oppilas voi tulostaa saamansa palautteen itselleen. Testin löydät [täältä](#).

## Alkoholinkäyttö Suomessa

[Tietoisku](#) suomalaisten alkoholinkäytöstä.

## Mikä on annos?

Suomessa alkoholiannoksella tarkoitetaan määrää, joka sisältää 12 grammaa 100-prosenttista alkoholia. Yksi annos on esimerkiksi viinilasi (12 cl), pieni (0,33 l) keskiolut- tai siideripullo, annos väkevää viiniä (8 cl) tai annos viinaa (4 cl).

[Lue lisää ►](#)

### Annos

0,5 l pullo tai tuoppi keskiolutta tai siideriä	1,5 annosta
sikspäkki	6 annosta
mäyräkoira	12 annosta
0,75 l pullo mietoa viiniä	6 annosta
2 litran hanapakkaus mietoa viiniä	16 annosta
3 litran hanapakkaus mietoa viiniä	24 annosta
0,5 l pullo väkevää viinaa	13 annosta

### Riskirajat (kohtalaisen riskin rajat)

	Kuinka monta annosta päivässä?	Max. annosta kerralla	Viikossa
Nainen	0-1	5	0-7
Mies	0-2	7	0-14
Yli 65-vuotiaat	0-2	2	0-7

### Vinkki

Aikaa säästyy, kun asiakkaan kanssa ei käydä läpi kaikkien juomien annoksia, vaan keskitytään hänen käyttämiinsä laatuihin ja käyttömääriin. Jos asiakas juo esimerkiksi viiniä, kerrotaan, että 12 cl on yksi annos ja normaalissa 0,75 litran pullossa on 6 annosta alkoholia.

### Annoslaskuri

muuttaa nautitun määrän annoksiksi.

## Promille

### *Promillet lasketaan*

Naiset: alkoholimäärä (g): 0,66 x paino

Miehet: alkoholimäärä (g): 0,75 x paino

Yksi alkoholiannos (12 g alkoholia) nostaa veren alkoholipitoisuutta naisilla 0,18–0,36 promillea ja miehillä 0,12–0,32 promillea riippuen henkilön painosta.

Humalan kasvaessa voi olla vaikea pysyä ajan tasalla nautitusta annosmäärästä. Apuna voi käyttää tukkimiehen kirjanpitoa, säilyttää tyhjä pullo näkyvässä (josta ne on helppo aamulla laskea) tai säilyttää ravintolakuitit lompakossa.

### Vinkki

Jos asiakkaasi joutuu toistuvasti vaikeuksiin alkoholin käytön kanssa (tapaturmat, juovuksissa ajaminen), on tärkeää käydä hänen kanssaan tilanteet läpi. Kuinka monta annosta hän joi? Missä ajassa hän joi? Tämä auttaa oivaltamaan syitä, jotka johtivat seurauksiin.

### Alkoholipromille

[Perustietoisku promillesta.](#)

### Kertakäytön raja

Kokeile [tätä](#) asiakkaasi kanssa, koska eripainoiset ihmiset saavat eri promillemäärät samoilla annosmäärillä. Laskuri arvioi, millä annosmäärällä käyttäjä ylittää yli yhden promillen humalan ja tapaturmariski kasvaa jyrkästi.

### Promillelaskuri

Voit arvioida esimerkein asiakkaan kanssa, milloin hän olisi ajokunnossa aamulla.

[Promillelaskurin](#) avulla voi helposti laskea arvion alkoholin määrästä veressä. Se laskee myös, kuinka monta tuntia kuluu, ennen kuin alkoholi on palanut verestä. Promille toimii näppärästi myös älypuhelimella. Mobiilisivun löydät osoitteesta [m.promille.fi](https://m.promille.fi).

## Alkoholin palaminen

Maksa aloittaa alkoholin polttamisen jo parin minuutin kuluttua siitä, kun alkoholi on imeytynyt kehoon. Miehellä ja naisella palaminen on suunnilleen yhtä nopeaa. Myöskään iällä ei ole juuri merkitystä.

[Lue lisää ►](#)

Suurkuluttajilla maksan polttoteho nousee, kunnes runsaan alkoholin käytön seurauksena maksasairauksien yhteydessä polttonopeus taas hidastuu.

Tunnissa poistuu noin gramma alkoholia jokaista kehonpainon kymmentä kiloa kohti, esimerkiksi 60 kg painavalla naisella 6 g tunnissa ja 80 kg painavalla miehellä 8 g.

Yksi alkoholiannos palaa 1,2-2,4 tunnissa riippuen henkilön painosta ja maksan kunnosta.

### Vinkki

Voit pyytää asiakasta arvioimaan, montako annosta hän tavallisesti ottaa.

Arvioikaan sitten asiakkaan painon mukaan, montako grammaa alkoholia hänen maksansa polttaa tunnissa.

Laskekaa lopuksi, montako tuntia nautitun alkoholimäärän polttaminen kestää.

### Alkoholipromille

[Perustietoisku promillesta.](#)

[Promillelaskuri](#) n avulla voi helposti laskea arvion alkoholin määrästä veressä. Mittari laskee myös, kuinka monta tuntia kestää ennen kun alkoholi on palanut verestä. Luotettavan tuloksen saamiseksi on tärkeää laittaa ylös oikeat annosmäärät.

## Asiakassuhteen rakentaminen - Ymmärrä käyttäjän ajattelumaailmaa

Työntekijänä sinun on hyvä kohdata asiakas yksilönä, jolla on ehkä erilainen kokemus alkoholin vaikutuksista kuin sinulla. Tutkimukset osoittavat, että ihmiset kokevat nousuhumalan tunteen pääsääntöisesti positiivisena kokemuksena. Suurin osa väestöstä päätyy käyttämään alkoholia kuitenkin kohtuudella.

[Lue lisää ►](#)

Miellyttävät kokemukset ja "luvan" antavat uskomukset ovat usein alkoholin käytön taustalla. Työntekijä voi auttaa asiakasta tiedostamaan sisäisiä ja ulkoisia vihjeitä, jotka laukaisevat mielihalun käyttää alkoholia. Anna asiakkaan kuvailla omin sanoin, mihin alkoholi auttaa ja mitä se helpottaa hänen elämässään.

Suurkulutusvaiheessa käyttäjä usein sivuuttaa vihjeet, jotka kertovat käytön muuttumisesta haitalliseksi tai liioittelee omaa kykyä vähentää tai lopettaa käyttö kokonaan. Säännöllisesti, pitkään ja usein käytettynä alkoholi voi kehittää psyykkisen ja fyysisen riippuvuuden.

Käyttäjä voi alkaa liioitella käytön tuomia hyötyjä ja vähätellä haittoja. Tällä hän perustelee itselleen ja muille, ettei alkoholin käyttötapoja ole syytä muuttaa. Käyttäjän positiivinen ennako-odotus alkoholia kohtaan lisääntyy ja laajenee koskemaan vähitellen yhä useampia elämän osa-alueita. Hänellä voi olla vaikka uskomus, että alkoholi auttaa selviämään työpäivän paineista.

Ajan myötä koko ajatusmaailma ja sitä seuraava toiminta voi alkaa pyöriä pakonomaisen alkoholin käytön ympärillä. Tämä voi aiheuttaa voimakkaita tunnepurkauksia, esimerkiksi aggressiivisuutta, jos alkoholin saaminen estyy.

#### Vinkki

Työntekijän tehtävä on auttaa asiakasta tunnistamaan vihjeitä ja yllykkeitä, jotka saavat käyttämään alkoholia. Käytetäänkö alkoholia stressin purkamiskeinona, unettomuuteen, yksinäisyyteen tai lievityskeinona johonkin muuhun? Olisi hyvä saada asiakas löytämään muita toimintatapoja alkoholin käytön tilalle silloin, kun alkoholin käytöstä koituu hänelle haittaa.

## Henkilökunnan osaaminen ja asenteet

Henkilökunnan asenteilla ja osaamisella on paljon merkitystä puheeksiotossa. Vaikka asiakas ei juuri koskaan koe alkoholista kysymistä hankalana, osa työntekijöistä ei uskalla, kehtaa tai osaa ottaa asiaa puheeksi. Alkoholista kysytään vain niiltä, joilla jo selvästi on näkyvä ongelma.

[Lue lisää ►](#)

Alkoholin käytön kartoitus olisi tehtävä kaikkien asiakkaiden kanssa, sillä jokainen meistä on potentiaalinen riskikäyttäjä ainakin jossakin vaiheessa elämäämme. Kun kysymme kaikilta, meidän ei tarvitse perustella itselle eikä muille, miksi juuri tältä asiakkaalta kysytään ja kokea leimaavamme häntä. Ota kysyminen tavaksi!

Apuvälineenä voi käyttää esimerkiksi Apukorttia, sillä se helpottaa muistamista, auttaa vaiheistamaan alkoholin puheeksiottotilanteen ja neutralisoi tunnelmaa.

Yleensä asiakkaiden tietämys annoksista, käytön riskirajoista tai alkoholin käytön vaikutuksista eri sairauksiin on vähäistä, minkä voi todeta kysymällä näistä omassa kaveripiirissään. Jakamalla aktiivisesti tietoa annamme keinoja, joilla alkoholinkäyttöä voi oppia hallitsemaan paremmin. Vaikka asiakas ei muuttaisi käyttöönsä heti, hän ottaa ehkä ajatuksen tasolla ensi askeleen. Sen jälkeen paluuta entiseen ei ole.

On hyvä selvittää, mitä asiakas tietää alkoholista ja minkälaista tietoa hän tarvitsee, eikä tehdä oletuksia. Yleensä on parempi antaa liian paljon tietoa kuin liian niukasti. Asiakkaan olisi hyvä saada työntekijästä kuva, että tämä tietää, mistä puhuu ja pitää asiaa tärkeänä. On tosiasia, että jos työntekijä ei itse usko asiaansa, hänen on usein vaikea yrittää "myydä" sitä eteenpäin.

Työntekijän ei pidä hoitaa asioita asiakkaan puolesta vaan auttaa häntä itse oivaltamaan asioita ja löytämään ratkaisuja ongelmiin. Se, että työntekijä tietää, että asiakkaan pitäisi vähentää juomista, ei auta asiakasta. Meidän on saatava hänet oivaltamaan asia itse.

Väärät asenteet voivat lukita vuorovaikutustilanteen ja estää asiakasta puhumasta avoimesti tilanteesta. Erilaiset sanattomat viestit ja äänensävy voivat kertoa virheellisestä asenteesta. Tuomitseva suhtautuminen voi ilmetä myös uhkailuna (lastensuojelu, perheneuvola). Alkoholista pitäisi kuitenkin kyetä keskustelemaan neutraalisti.

Jos asiakkaan tulosyynä on päihdeongelma, ammattihenkilöissä herää usein ennakoasenteita, jotka saattavat osaltaan ohjata yhteistyön kehittymistä. Yhdysvalloissa tehdyn mielipidetiedustelun mukaan päihdeongelma on yksi niistä kolmesta ongelmaryhmästä, joita työntekijät ilmoittivat mieluusti karttavansa. Kaksi muuta ovat asosiaalisuus ja lihavuuden hoito. Jos ennakoasenteemme seurauksena on se, että annamme henkilölle jonkin leiman ja luokittelemme hänet esimerkiksi "menetetyksi tapaukseksi", irrotamme samalla asiakkaamme toimijuudesta. Tosiasiassa alkoholin ongelmakäyttäjätkin pystyvät vähentämään juomistaan intervention jälkeen.

#### Vinkki

*Työntekijän olisi hyvä*

- suhtautua alkoholin käytön puheeksiottoon neutraalisti
- osata antaa perustietoa alkoholista vakuuttavasti ja herättää asiakasta tiedostamaan oma tilanteensa
- uskaltaa kysyä kaikilta asiakkailta heidän alkoholin käytöstään

Jos koet asian hankalana, kokeile seuraavaa: Harjoittele peilin edessä alkoholista kysymistä itseltäsi. Kysy ikään kuin kysyisit jostain neutraalimmasta asiasta kuten syömisestä tai nukkumisesta. *"Tarjoamme täällä kaikille mahdollisuutta testata alkoholinkäyttöä. Haluatko, että testattaisiin, miten alkoholi vaikuttaa sinun terveyteesi? Se vie 5 minuuttia".* Jos

kuvitteellinen asiakkaasi ei ole kiinnostunut sano: *"Hyvä, ehkä seuraavalla kerralla sitten"* tai *"Tässä osoite, jos haluat tehdä testin netissä"*.

### Apukortti ja S-Apukortti

Kaksipuoleinen kortti, jota voit käyttää alkoholin puheeksiotossa ja jossa on keskeiset asiat: alkoholiannos, kohtuuden määrät, riskit ja terveyshaitat.

## Työntekijän inhimilliset erehdykset

Osalla asiakkaista saattaa olla aikaisempia kokemuksia, jotka voivat haitata alkoholi aiheen käsittelyä. He ovat esimerkiksi jo lapsuudessaan saaneet tutustua kasvatukseen menetelmiin, joissa on käytetty enemmän keppiä kuin porkkanaa. Asiakas saattaa olla yliherkkä kaikille vaikuttamisyrityksille, joissa on vivahdekin "ylhäältä päin" tietämistä, uhkailua, vakuutteluun turvautumista tai vihjailua. Hän reagoi niihin uhmaamalla.

[Lue lisää ►](#)

Työntekijän tehtävä on vastakkainen. Hänen on hyvä väljentää tilannetta vähemmän uhkaavaksi, vähentää painetta asiakkaan muuttumiseen ja samalla lisätä tämän selviytymisuskoa.

### Vinkki

*Pyri välttämään seuraavia toimintatapoja, joilla estät asiakasta oivaltamasta itse tilannettaan*

1. Vakuuttelu toisen vaihtoehdon puolesta (esim. raittius)
2. Uhkailu alkoholin käytön vaarallisista seuraamuksista
3. Kiristys esim. etuuksien menettämällä
4. Tirkistely, tarpeeton yksityiskohtien utelu
5. Tietäväisyys, oman auktoriteetin ja asiantuntemuksen korostaminen
6. Salamyhkäisyys, viittaaminen tietoon, jota ei viitsitä lausua
7. Pelottelu, riskien ja vaarojen korostaminen
8. Liiroittelu
9. Väheksyminen, asiakkaan oman harkintakykyä mitätöivä puhetapa
10. Oman roolin korostaminen (esim. antaa ymmärtää, että asiakas ei selviä ilman häntä)

link

Lähde verkko-osoite: <https://paihdelinkki.fi/fi/tietopankki/tyon-tueksi/alkoholineuvonnan-opas/johdanto>