

Asiakkaan valmius muutokseen

Tavoitteen asettaminen

Muutokselle saadaan parhaat edellytykset, kun asiakas asettaa itselleen tavoitteen. Tällöin muutoksen etenemistä voidaan myös seurata. Tavoite auttaa jäsentämään myös tapaamisia. Palautekeskustelun aikana pystyt tunnistamaan ja huomioimaan, mihin asiakas on valmis.

[Lue lisää ►](#)

Asiakas päättää itse, millaisen tavoitteen hän haluaa itselleen asettaa. Sinun tehtäväsi on kannustaa ja auttaa. Tavoitteen on hyvä olla toimintaa kuvaava, jolloin voidaan seurata, onko sitä tehty vai ei. Asiakkaan oma halu muutokseen huomioidaan ja sitä tai sen puutetta myös kunnioitetaan. Asiakkaan toiminnan tai ratkaisujen moralisointi ei kuulu varhaiseen puheeksiottoon.

Mitä ajattelet omasta juomamäärästä?

Oletko ajatellut muutosta?

Olisitko valmis vähentämään juomista?

Seuraavat asiat on hyvä muistaa, kun asetetaan tavoitteita:

- Tavoitteen tulee olla asiakkaan oma ja hänelle tärkeä, ei työntekijän asettama
- Suosittele mieluummin pientä tavoitetta kuin suurta
- Kannattaa pyrkiä ennemmin kohti jotakin kuin jostakin pois
- Mieluummin jonkin alkamisesta kuin jonkin loppumisesta
- Tavoitteen tulisi olla mahdollisimman konkreettinen ja realistinen
- Tavoitteen tulee olla saavutettavissa oleva
- Tavoitteen tulee olla mitattavissa oleva
- Tavoitteen tulee olla arvioitavissa oleva
- Rohkaise, kannusta ja muistuta, että se vaatii kovaa työtä

Voit käyttää seuraavia keskusteluaiheita tavoitteiden määrittelyssä:

- Muutokset alkoholin käytössä jo ennen tapaamista
- Minkä hyvän asiakas toivoo jatkuvan
- Mitkä ovat ne poikkeukset ongelmassa, tilanteet, joissa asiakas käyttää alkoholia enemmän kuin normaalisti tai vähemmän tai on kokonaan juomatta
- Pohdi alkoholin käytön edut, haitat ja kustannukset
- Pohdi lopettamiset haitat ja edut
- Pyydä kuvittelemaan, millaista elämä on 1-2-vuoden päästä
- Tee "ihmekysymyksiä": mitä pitää tapahtua, jotta asiakas olisi valmis muutokseen
- Kysy kuinka vahvasti asiakas uskoo itse muutokseen, asteikko 0-10
- Kysy kenelle asiakas jakaisi ansiot, jos onnistuu muutoksessa

Alkoholin käyttöä ja vähentämistä seurataan annoksina. Varmista, että asiakas tietää, mikä on annos hänen käyttämässään juomalajissa (olut, siideri, viini, väkevä, juomasekoitus jne.)

Vinkki

Tavoitteen asettaminen on tärkeää: on päämäärä, mihin pyritään ja voidaan seurata asiakkaan onnistumisia ja epäonnistumisia. Arvioi, onko asiakkaan asettama tavoite hyvä, realistinen ja tavoitettavissa oleva.

[Annoslaskuri](#)

Annosten laskemista omassa juomalajissa voi harjoitella Päihdelinkin annoslaskurin kanssa.

[Viikko-ohjelma](#)

Lomakkeen täyttäminen voi auttaa tavoitteenasettelussa.

[Kertakäytön raja](#)

Laskee heti asiakkaalle painon mukaisen kertakulutuksen ylärajan.

[Vähentämisen vinkkejä](#)

Yksinkertaisia vinkkejä, miten juomista voi vähentää.

[Kuinka paljon on liian paljon? Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille](#)

Käytännönläheistä opasta voi suositella luettavaksi kotona, jos asiakkaalla on nettiyhteys. Opas auttaa pohtimaan käytön rajoittamisen plussia ja miinuksia sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan muutoksia. Lopussa olevassa liitteessä on annosten laskemiseen oma-apukortti, juomispäiväkirja sekä selviytymissuunnitelma.

[OmaPäihdelinkin kalenteri](#)

Kalenteri auttaa käyttäjää arvioimaan ja pohtimaan omaa juomatapaa, päättämään pitäisikö sitä muuttaa, löytämään tilanteet ja hetket, jolloin juo enemmän kuin haluaisi, toteuttamaan muutoksen sekä pääsemään retkahdusten yli. OmaPäihdelinkin käyttäminen vaatii rekisteröitymisen sähköpostiosoitteella.

Mikä tavoitteeksi?

Asiakkaan on itse päätettävä vähentää juomista. Jos asiakas tuo esiin, ettei juomisen lopettaminen tuota hänelle ongelmia, kannusta häntä yrittämään. Jos asiakas tuo esiin, että voisi hieman vähentää, sovi, miten sen voisi toteuttaa.

[Lue lisää ►](#)

Anna vaihtoehtoja, esimerkiksi:

- ettei juo arkipäivisin
- ettei juo peräkkäisinä päivinä
- tai juo enintään 4 annosta päivässä

Pyri luomaan toiveikkuutta ja kysy asiakkaalta, mihin hän olisi itse tyytyväinen. Pyri konkretisoimaan asioita. Tavoitteen tulisi olla mahdollisimman realistinen, jolloin onnistuminen on todennäköisempää. Tavoite voidaan pilkkoa osiin.

- Millaista alkoholinkäyttösi olisi, että olisit tyytyväinen?
- Mitä silloin pitäisi tapahtua?
- Mitä olet valmis tekemään?
- Mikä olisi alkuun realistinen tavoite?
- Mikä olisi ensimmäinen muutos, josta aloittaisit ensi viikolla?
- Kuka voisi auttaa?
- Miten palkitset itsesi onnistumisesta?

Tavoite voi olla esimerkiksi: "Ensi viikolla juon korkeintaan X iltana viikossa enkä silloinkaan juo yli kolmea annosta." "Ensi viikosta lähtien juon vain X päivänä viikossa". Tavoite voi olla myös jotain lisää, esimerkiksi käyntejä uimahallissa.

Kohtuukäyttöön voidaan edetä askel kerrallaan ja vähentää pieniä määriä kerralla. Jos asiakas päättää olla täysin juomatta, on hyvä käydä läpi, mitä raitius tarkoittaa ja miten siinä pysytään. Tarjoa mahdollisuutta tulla seuranta-ajalle. Miettikää tarvitseeko asiakas enemmän tukea, ohjausta tai apuvälineitä?

Vinkki

Ihminen pyrkii perimmiltään hyviin tavoitteisiin, järkipäiseen ajatteluun ja toimintaan. Hän pystyy keräämään ja ottamaan käyttöön omia voimavarojaan. Kun ihmiselle annetaan mahdollisuus, hänellä on kyky säädellä toimintaa, muuttaa tapojaan ja toteuttaa itseään.

[Oma-apuohjelmat](#)

Oma-apuvälineet toimivat tukena työssäsi. Jos asiakkaasi on kiinnostunut välineistä, voit suositella seuraavia juomisen vähentämistä tai lopettamista tukevia ilmaisia ohjelmia netissä:

[OmaPäihdelinkin kalenteri](#)

Kalenteri auttaa käyttäjää arvioimaan ja pohtimaan omaa juomatapaa, päättämään pitäisikö sitä muuttaa, löytämään tilanteet ja hetket, jolloin juo enemmän kuin haluaisi, toteuttamaan muutoksen sekä pääsemään retkahdusten yli. OmaPäihdelinkin käyttäminen vaatii rekisteröitymisen sähköpostiosoitteella.

[Kuinka paljon on liian paljon?](#) Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille

Suosituksista oma-apukirjasta tehty nettiversio tarjoaa käytännönläheistä, askel askeleelta etenevää muutosvalmennusta. Suomessa on paljon ihmisiä, jotka ovat huolissaan alkoholin käytöstään. He eivät tunne olevansa alkoholisteja, mutta juominen on silti aiheuttanut heille ongelmia. Oppaan ohjeiden avulla voi vähentää juomisen haitattomalle tasolle tai lopettaa kokonaan, jos niin haluaa.

Asiakkaan valmius eri vaiheissa – Asiakas on heti valmis

Jos asiakas päätyy heti vähentämään tai lopettamaan alkoholin käytön, auta häntä asettamaan tavoitteet. Jos sinulla on epävarma olo, varmista kysymällä: ”Oletko valmis vähentämään tai lopettamaan alkoholin käytön?”

[Lue lisää ▶](#)

Kun asiakas on tässä vaiheessa, hän puhuu jo itse muutoksen puolesta ja on pitkällä muutosprosessissa:

En ole koskaan tullut ajatelleeksi, miten paljon juon.
Ehkä olen ottanut typerä riskkejä.

Minua huolestuttaa tämä asia.
Miten olen voinut saattaa itseni tällaiseen jamaan.
Minulla on aika toivoton olo.

Minun on tehtävä tälle jotain.
Miten muut ihmiset luopuvat tällaisesta juomatavasta.
Näin ei voi jatkaa.

Luulen pystyväni siihen.
Minä aion selvittää tämän ongelman.
Kun olen jotain päättänyt, niin teen sen kanssa.

- *Tunnistaa ongelman*
- *Ilmaisee huolen*
- *Toteaa suoraan tai epäsuoraan muutosaikomuksesta*
- *Ilmaisee optimismia muutoksen suhteen ja sitoutumista*

Ennen tavoitteiden asettamista vahvista asiakkaan omaa ajatusta siitä, miksi hän haluaa vähentää tai lopettaa (syyt), esimerkiksi:

Kerroit, että et ole koskaan pohtinut sitä, että juot niin paljon ja juomasi alkoholimäärä vaikuttaisi terveyteesi. Jäit pohtimaan, miten käyttämäsi alkoholimäärät vaikuttavat aivoihisi ja totesit, ettet halua pilata niitä vielä tässä iässä. Lopuksi päädyit vähentämään alkoholin käyttöäsi.

Vinkki

Asiakas on se, joka puhuu muutoksen puolesta. Ammattilaisen tehtävä on tunnistaa hänen valmiutensa, helpottaa sen ilmaisemista ääneen sekä vahvistaa häntä päätöksessään.

[Viikko-ohjelma](#)

Lomakkeen täyttäminen voi auttaa tavoitteenasettelussa.

[Kuinka paljon on liian paljon?](#) Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille

Oppaan oma-apukortti ja selviytymissuunnitelma auttavat tavoitteen konkretisoimisessa.

[Annoslaskuri](#)

Annosten laskemista omassa juomalajissa voi harjoitella Päihdelinkin annoslaskurin kanssa.

Asiakas toivoo harkinta-aikaa

Jos asiakas ei ole vielä valmis muuttamaan alkoholin käyttöönsä, se on hyväksyttävä, sillä usein päätös vie aikaa. Voit suositella asiakkaalle tutustumista Päihdelinkin sisältöön, jolloin hän voi rauhassa perehtyä siihen kotona ja jäädä miettimään mahdollisuutta muutokseen. Asiaan voidaan palata seuraavalla kerralla.

[Lue lisää ►](#)

Pyri kuitenkin palautteessa neutraalisti nostamaan esiin asiat, jotka puhuvat muutoksen tarpeen puolesta, esimerkiksi:

Jos alkoholin käyttösi jatkuu samana, niin todennäköisesti uniongelmasi pahenee ja diabeteksen hoito vaikeutuu.

Jos jatkossa käytät samalla tavalla alkoholia, saamasi masennuslääke ei vaikuta tehokkaasti.

Voit vahvistaa asioita Päihdelinkin tietoiskujen ja saatavilla olevien esitteiden avulla.

Voit pyytää asiakasta nimeämään alkoholin käytön hyödyt ja haitat, koska sen on todettu olevan hyödyllistä juuri niille asiakkaille, jotka ovat epävarmoja käytön muuttamisesta. Etujen ja haittojen tasapuolinen listaaminen edellyttää asiakkaalta omakohtaisempaa sitoutumista asiaan. Tiedetään, että haittojen tulee ylittää asiakkaan kokemat hyödyt alkoholin käytöstä, jotta hän olisi valmis muutokseen. Tarkastele asiaa neutraalisti ikään kuin ulkopuolisena tarkkailijana.

Käynti voidaan lopettaa esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Sinun kannattaa nyt rauhassa tutustua materiaaliin, seurata juomistasi ja miettiä, mitä haluat tulevaisuudessa tehdä vai jatkatko samalla tavalla.

Kysy asiakkaalta, sopiiko hänelle, että palataan asiaan seuraavalla kerralla. Muutosta vauhdittaa se, että annat asiakkaalle mahdollisuuden päättää itse ja tarkkailla omia alkoholin käyttötottumuksiaan esimerkiksi pitämällä juomapäiväkirjaa sovitun ajan.

Muista kysyä seuraavilla kerroilla alkoholin kulutuksesta. Koska asiakkaalle on tarjottu aikaa työstää asiaa, hän voi olla seuraavalla kerralla valmis muutokseen ja tavoitteen asettamiseen. Sinun tehtäväsi on nostaa asia uudelleen esille seuraavalla tapaamiskerralla.

Vinkki

Hyväksy asiakkaan valinta. Tarjoa tietoa, esimerkiksi esitteitä. Aktivoit muutosta, kun annat asiakkaan pohtia juomisen hyötyjä ja haittoja ja pyydät asiakasta seuraamaan juomistaan pitämällä juomapäiväkirjaa. Muista pitää asia esillä.

[Viikkolaskuri](#)

Viikkolaskurin avulla voidaan muistella edellisen viikon juomista ja laskea käytetty viikoittainen annosmäärä.

[Annoslaskuri](#)

Annosten laskemista voi harjoitella Päihdelinkin annoslaskurin kanssa.

[OmaPäihdelinkin kalenteri](#)

Kalenteri auttaa käyttäjää arvioimaan ja pohtimaan omaa juomatapaa, päättämään pitäisikö sitä muuttaa, löytämään tilanteet ja hetket, jolloin juo enemmän kuin haluaisi, toteuttamaan muutoksen sekä pääsemään retkahdusten yli. OmaPäihdelinkin käyttäminen vaatii rekisteröitymisen.

Asiakas ei ole halukas

Jos huomaat, että asiakas ei ole halukas rajoittamaan alkoholinkäyttöään, tai hän ilmaisee sen sinulle suoraan, se on hyväksyttävä. Yritä motivoida ja aktivoida asiakasta miettimään alkoholinkäyttöä esimerkiksi nostamalla esiin ristiriitoja asiakkaan puheesta. Auta asiakasta tiedostamaan juomisen seurauksia. Keskustelun tarkoitus on saada asiakas työstämään omaa alkoholikäyttöään myös käyntien välillä.

[Lue lisää ►](#)

Asiakas tekee työn – sinä peilaat takaisin asiakkaan omia oivalluksia.

Houkuttele asiakkaan omat muutosta puoltavat näkemykset esiin ja vahvista niitä. Seurausten tiedostaminen ja asiakkaan omien muutosta puoltavien näkemysten ristiriitoja voi motivoida muutokseen. Nostata epäilystä ja lisää asiakkaan omia havaintoja nykyisen alkoholin käytön riskeistä:

T: Koet, että alkoholista ei ole sinulle haittaa. Kerrot juovasi vähemmän kuin useimmat ystäväsi mutta toisaalta olit huolissasi siitä, että moni läheisistäsi on huomauttanut alkoholinkäytöstäsi.

Se, että saamme asiakkaan itse sanomaan asioita ääneen, motivoi jo häntä.

A: Se on ihan totta, että perhe on kärsinyt mun juomisesta.

Asiakkailla vastarinta on varsin luonnollinen reagoititapa päihteistä puhuttaessa ensimmäisillä tapaamiskerroilla. Ongelmaksi se muodostuu vasta, jos se jatkuu ja laajenee. Riippuu paljon meidän omasta reagoititavastamme, jatkuuko ja syveneekö vastarinta. Älä väittele asiakkaan kanssa. Myötäile asiakkaan vastustaessa.

A: Väitätkö, että olen alkoholisti

T: Tarkoituksemme ei ole määritellä, kuka on alkoholisti ja kuka ei, vaan tässä yhdessä pohditaan, minkälaista on sinun alkoholin käyttösi ja miten se vaikuttaa sinuun.

T: Ymmärrän, että aihe herättää sinussa voimakkaita tunteita (toteamus, äänensävy laskusuunta)

Esimerkki:

T: Koet, että nykyisestä alkoholin käytöstäsi ei ole sinulle mitään haittaa, ei siis ole syytä vähentää.

A: Ai, ei ole syytä vähentää? Käytänhän alkoholia lähes päivittäin.

T: Ja mielestäsi alkoholi päivittäin käytettynä on liikaa?

A: Toki se on liikaa.

Sinulla on suuri merkitys asiakkaan tukemisessa ja myönteisen palautteen antamisessa. On todettu, että tällä on merkitystä asiakkaan motivaation synnyttämisessä.

Voit tukea asiakasta myös arvostavilla toteamuksilla ja kohteliaisuuksilla. On kuitenkin muistettava, että niiden on perustuttava faktatietoon:

T: Kiitos kun toit rohkeasti esiin sen, että ystävät ovat olleet huolissaan alkoholin käytöstäsi. Ja perhekin on kärsinyt juomisestasi. Huomaan, että sinulla on kykyä työstää asioita.

Ymmärrän, miten vaikea sinun oli tulla luokseni puhumaan. Minusta on hienoa, että pystyt näin avoimesti puhumaan asioista.

Vinkki

Hyväksy asiakkaan ratkaisut. Yritä motivoida ja aktivoida asiakasta miettimään alkoholin käyttöään.

Käytä motivoivaa työotetta.

Tapaamiskerran lopuksi on hyödyllistä tehdä lyhyt yhteenveto keskustelusta ja antaa siitä palautetta asiakkaalle. Palautteen annon yhteydessä tukeudutaan faktoihin, jotka vahvistavat palautekeskustelussa esille tulleita asioita.

Hyvä, että toit itse esille, että juot liikaa. Olet siinä oikeassa sillä suurkulutusrajat ovat ... (annetaan annoskortti mukaan)

Yhteenveto vahvistaa sitä, mitä on sanottu, ja osoittaa, että olet kuunnellut huolellisesti ja autat näin asiakasta siirtymään eteenpäin.

Esimerkki:

T: Oletko kiinnostunut testaamaan, miten alkoholikäyttö vaikuttaa sinun terveyteesi?

A: En ole kahteen kuukauteen juonut alkoholia.

T: Hyvä, sittenhän alkoholi ei vaikuta terveyteesi.

A: Käytän Marevania...

T: Niin, Marevanin kanssa ei sovi juodakaan.

A: Joo, niin minulle sanottiin, olin sairaalassakin.

T: Haluaisitko testata, miten salkoholinkäyttösi vaikutti sinun terveyteesi silloin kuin joit? (Asiakas tekee AUDIT-testin ja saa runsaasti pisteitä)

T: Taisit jo tietääkin, että saat runsaasti pisteitä.

A: En minä tiennyt (hieman ärtyneenä).

T: Tiedätkö miten voit vähentää juomiseen liittyviä riskejä?

A: Minä en tiedä mistään mitään (viestittää: haluan infoa, olen valmis ottamaan tietoa vastaan).

T: Miten sinä yleensä juot. Juotko niin kuin suomalaiset yleensä, runsaasti silloin kuin juot?

A: Kyllä

T: Juotko monta päivää peräkkäin?

A: Joskus on niin käynyt.

T: Nyt sinulla on aika hyvä tilanne koska olet ollut 2 kk täysin juomatta.

A: Joo, mutta en tiedä miten sitten käy, kun aloitan uudestaan käyttämään alkoholia.

Esimerkki yhteenvedosta:

Kerroit, että ennen kuin jouduit sairaalaan noin 2 kk sitten joit runsaasti, välillä monta päivää peräkkäin. Nyt olet ollut täysin juomatta 2 kk, koska sinulle aloitettiin lääkitys nimeltä Marevan, jonka kanssa alkoholi ei sovi. Siis sinulla on nyt aika hyvä tilanne. Samalla olet kuitenkin huolissasi, miten sinun käy sitten, kun aloitat taas juomaan alkoholia. Koet, ettei sinulla ole riittävästi tietoa, miten hallita alkoholinkäyttöä. Ymmärsinkö oikein?

Työntekijä antaa infoa alkoholin vaikutuksista kehottamalla tutustumaan Päihdelinkkiin ja kertoo alkoholin vaikutuksista terveyteen. Lisäksi työntekijä suosittelee, että asiakas täyttäisi alkoholiriippuvuustestin (SADD), koska hän sai AUDIT-testistä niin paljon pisteitä. Testi antaa vinkkejä, minkälaisia tavoitteita hänen kannattaisi asettaa itselleen.

Työntekijä sopii uuden ajan tai kehottaa ottamaan uudestaan yhteyttä, jos asiakkaasta tuntuu, että hän tarvitsee tukea ja neuvontaa.

Vinkki

Lyhyt yhteenvedo keskustelun lopussa auttaa asiakasta siirtymään eteenpäin. Se vahvistaa myös sitä, mitä asiakas on sanonut ääneen.

[SADD](#)

Testi toimii alkoholiriippuvuuden arvioinnissa.

Motivointi muutokseen

Motivoinnista on tässä oppaassa oma luku.

Päätöksenteon tukeminen

Tue asiakastasi luottamaan omaan kykyynsä valita keinoja ja luo uskoa ja rohkeutta toteuttaa muutosta. Asiakas on vastuussa omista valinnoistaan ja muutoksen toteutumisesta.

[Lue lisää ►](#)

Vaikka asiakas ei olisi vielä valmis muutokseen, olet kuitenkin keskustelun avulla aktivoinut muutosprosessin käynnistymistä. Aika, jonka eri ihmiset tarvitsevat muutokseen, vaihtelee. Se voi olla heti keskustelunne jälkeen, viikon päästä tai vasta jopa vuosien kuluttua. Työntekijän vastuu on tarjota seuranta-aikaa ja pitää asiaa esillä.

Esimerkki päätöksenteon tukemisesta:

T: Paljonko juot?

A: Juon kolme kossupulloa viikossa.

T: Olisitko valmis vähentämään?

A: Kossupullostani voin luopua, mutta alkoholista en.

T: Mitä tarkoitat sillä?

A: Voisin juoda vain kaljaa viikonloppuisin.

T: Montako kaljaa ajattelit juoda per ilta?

A: No, mäyräkoiran.

T: No sehän on sitten jo vähentämistä, yksi annos vähemmän kuin kossupullossa. Siis jos vähennät jatkossa kerran kuussa saman verran, se tarkoittaa sitä, että olet kohtuuden rajoissa noin puolen vuoden kuluttua.

T: Siis päädyit nyt vähentämään tämän verran, hyvä. Tästä sinun on hyvä jatkaa.

Vinkki

Tue asiakastasi luottamaan omaan kykyynsä valita keinoja ja luo uskoa ja rohkeutta toteuttaa muutosta.

- Ole empaattinen. Asiakkaan työntekijän taholta kokema empatia ennustaa hoitotulosta monien tutkimusten mukaan enemmän kuin tekninen näppäryys.
- Vältä asiakkaan painostamista.
- Esittele erilaisia tavoite- ja toimintavaihtoehtoja.
- Kerro, mitä joku toinen on tehnyt vastaavassa tilanteessa.
Asiakas tietää, mikä hänelle on parasta.
- Esitä tiedot neutraalisti.
- Päätöksenteon auki jääminen ei merkitse epäonnistumista.

Heijastava kuuntelu

Motivoivan haastattelun tavoitteena on asiakkaan harkittu päätös. Heijastava kuuntelu tukee asiakkaan pohdintaa kohti muutosta. Asiakas ymmärtää käyttäytymisen seurauksia ja hänen itseluottamustaan ja toiminnallisuuttaan voidaan tukea.

link

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