



# Alkoholineuvonnan opas

A-klinikkasäätiö

## Sisältö

1 Johdanto .....	3
2 Alkoholinkäytön kartoitus .....	15
3 Palautekeskustelu.....	22
4 Asiakkaan valmius muutokseen .....	31
5 Motivointi muutokseen .....	41
6 Toiminta .....	51
7 Seuranta .....	55
Liitteet .....	57
Lähteet .....	62

# 1 Johdanto

Alkoholineuvonnan opas on tehty helpottamaan alkoholin puheeksiottoa sosiaali- ja terveydenhuollossa. Jokainen työntekijä kohtaa päivittäin alkoholia käyttäviä asiakkaita.

Osalla käyttö on liiallista ja siinä ammattilaisella on neuvonnan paikka. Tällä oppaalla halutaan kertoa, että alkoholineuvonta on perusosaamista, johon jokainen työntekijä pystyy.

## 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.

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 omassa 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
--------	-------------

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

1. Osa saa tiedon, että he käyttävät liikaa alkoholia ja se on piilevä terveystriksi, joka voi aktualisoitua myöhemmin esimerkiksi maksasairauksina, syöpinä, dementiana, 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 liiakäyttöön puututaan rakentavassa hengessä.
6. Sukupolvelta toiselle siirtyvä päihdejatkumo voidaan yrittää katkaista.
7. Työpaikan henki paranee, kun liialliseen alkoholinkäyttöön puututaan.
8. Suomalaisten alkoholinkulutus voi laskea. 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.

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 terveystieteiden keskukseseen hakeutuva potilas suhtautuu positiivisesti tai neutraalisti alkoholikeskusteluun. Kuitenkin vain muutama prosentti potilaista tekee aktiivisen aloitteen keskustella alkoholinkäytöstään. 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.

**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.

**Laadi myös nykyaikainen päihdeohjelma organisaatiosi tarpeisiin:**  
[Päihdeohjelmatyökalu](#) (työterveyslaitos).

## Hyvä tietää alkoholista

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

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 pitkäaikaisille riskeille. Lue [pikatietoartikkeli](#)!

**Käypä hoito –suositus ”Alkoholiongelmat”:** 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.

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 tekohetkellä 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.

**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).

#### Annos

<b>0,33 l tölkki tai pullo keskiolutta tai siideriä</b>	<b>1 annos</b>
<b>0,5 l pullo tai tuoppi keskiolutta tai siideriä</b>	<b>1,5 annosta</b>



<b>”sixpack”</b>	<b>6 annosta</b>
<b>”mäyräkoira”</b>	<b>12 annosta</b>
<b>0,75 l pullo mietoa viiniä</b>	<b>6 annosta</b>
<b>2 litran hanapakkaus mietoa viiniä</b>	<b>16 annosta</b>
<b>3 litran hanapakkaus mietoa viiniä</b>	<b>24 annosta</b>
<b>0,5 l pullo väkevää viinaa</b>	<b>13 annosta</b>

#### **Riskirajat (kohtalaisen riskin rajat)**

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

#### **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 seuraavasti:**

Naiset: alkoholimäärä (g):  $0,66 \times \text{paino}$

Miehet: alkoholimäärä (g):  $0,75 \times \text{paino}$

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 tyhjät pullo näkyvissä (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](#) promilleista.

**Kertakäytön raja:** Kokeile [kertakäytön raja](#) -laskuria 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:** [Promillelaskurin](#) avulla voi helposti laskea arvion alkoholin määrästä veressä. Se laskee myös, kuinka monta tuntia kuluu, ennen kuin alkoholi on palanut verestä.

## 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.

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. Arvioikaa sitten asiakkaan painon mukaan, montako grammaa alkoholia hänen maksansa polttaa tunnissa. Laskekaa lopuksi, montako tuntia nautitun alkoholimäärän polttaminen kestää.

## 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.

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.

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 ennakkoasenteita, 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 ennakkoasenteemme seurauksena on se, että annamme henkilölle jonkin leiman ja luokittelemme hänet esimerkiksi ”menetetyksi tapaukseksi”, irrotamme samalla asiakkaamme toimijuudesta. Tosiasiassa alkoholia ongelmallisesti käyttävätkin pystyvät vähentämään juomistaan intervention jälkeen.

### Vinkki

Työntekijän olisi hyvä:

- suhtautua alkoholin käytön puheeksiottoon neutraalisti
- osata antaa perustietoa alkoholista vakuuttavasti
- 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 alkoholinkäyttö. 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:** [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 aiheeseen käsittelyä. He ovat esimerkiksi jo lapsuudessaan saaneet tutustua kasvatusmenetelmiin, 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.

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

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

## 2 Alkoholinkäytön kartoitus

### Miten lähdän liikkeelle?

Alkoholin puheeksiotto alkaa alkoholin käytön kartoituksella. Parhaiten se selviää kysymällä tai käyttämällä AUDIT-testiä.

Kartoitus tehdään neutraalisti ja asiakkaalla on lupa kieltäytyä siitä. Voit esimerkiksi kysyä: *”Haluatko tietää, miten alkoholinkäyttösi vaikuttaa esimerkiksi sinun terveyteesi?”*. Haastattelussa kannustava ja avoin ilmapiiri on tärkeä. On myös tärkeää tuoda esille, ettei saatu informaatio vaikuta asiakkaan saamiin hoitoihin tai sosiaaliin.

Työpaikalla olisi hyvä luoda käytäntö, jossa uusille asiakkaille tehtäisiin kartoitus alkuhaastattelun yhteydessä ja vanhoille asiakkaille säännöllisin välein esimerkiksi kerran vuodessa. AUDIT-testin pisteet ja täyttöpäivämäärä olisi hyvä kirjata ylös hoitorekisteriin, mistä se on helposti löydettävissä ja sitä voidaan seurata.

Kysymällä ja keskustelemalla alkoholinkäytöstä pyritään tunnistamaan ja vaikuttamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa alkoholin riskikäyttäjiin.

#### **Eriyisen tärkeää on kysyä alkoholin käytöstä seuraavissa tilanteissa:**

- Asiakassuhteen alkaessa
- Terveysneuvonnan yhteydessä
- Raskauden alussa
- Seuraavien sairauksien/ ongelmien yhteydessä: masennus, erektiohäiriöt, korkea verenpaine, uniongelmat
- Terveystarkastusten yhteydessä
- Sairauslomien hakemisen yhteydessä lomien jälkeen
- Tapaturmaa seuraavalla käyntikerralla
- Reseptien uusimisen yhteydessä

### Vinkki

Kartoitus tehdään kysymällä tai [AUDIT-testillä](#). Kun asiakas tulee vastaanotolle, ensivaikutelma ratkaisee, millaiseksi vuorovaikutus muodostuu jatkossa. Kokeeko hän tilanteen turvalliseksi ja luotettavaksi? On tärkeää olla rehellinen ja reilu ja uskaltaa kysyä asioita suoraan. Tärkein asia asiakkaalle on kuulluksi ja ymmärretyksi tulemisen kokemus.

## Kartoitus keskustelemalla

Onnistunut keskustelu on usein hyvien ja virittävien kysymysten esittämistä, ei niinkään valmiiden vastausten antamista. Voit pyytää asiakasta vapaasti kertomaan omasta alkoholikäytöstä keskeyttämättä.

Sen jälkeen sinun on tärkeä muistaa kysyä oikeat kysymykset, jotka auttavat antamaan todellisen kuvan henkilön alkoholikäytöstä ja siihen liittyen mahdollisista terveysriskeistä ja haitoista. Tarkenna seuraavilla kysymyksillä:

### a) Suositeltava aikaa säästävä tapa: Kolme kysymystä

1. Kuinka usein juot alkoholia?

Esittämällä suoria kysymyksiä pääset suoraan asiaan ja säästät työaikaa, esim. *”Kuinka usein juot olutta, viiniä tai muita alkoholijuomia? Koeta ottaa mukaan myös ne kerrat, jolloin nautit vain pieniä määriä, esim. pullon keskiolutta tai tilkan viiniä.”*

1. Montako annosta olet ottanut niinä päivinä, kun käytit alkoholia?

2. Kuinka usein juot kerralla kuusi (tai ylität riskirajan: naisilla 5 annosta, miehillä 7 annosta ja yli 65-vuotiailla 2 annosta) tai useampia annoksia?

Kysyttäessä annoksista varmista, että asiakas tietää, mikä on yksi annos hänen juomalaadussaan.

### b) Ei-suositeltava, aikaa vievä tapa:

T: *Miten paljon alkoholia juot?*

A: *Ihan normaalisti*

T: *Mikä on sun mielestä normaalia?*

A: *Viikonloppuisin*

T: *Mitä juot yleensä viikonloppuisin?*

A: *Kossua*

T: *Montako pulloa?*

A: *Yksi kossupullo, ainakin...*

Rauhallinen läsnäolosi auttaa kuulemaan asiakasta paremmin. Suuri merkitys on sillä, miten reagoit siihen, mitä asiakas kertoo. Tarkoituksena on saada asiakas itse



kertomaan alkoholin käytöstään. Myötäelämisen elekieli on tärkeä osa kuuntelua. Voit tehostaa sitä katsekontaktilla, luomalla tilanteeseen kiireettömyyden tunteen, nyökyttelemällä tai empaattisilla arvauksilla.

Sinun olisi hyvä tarkentaa epäselväksi jääneitä asioita asiakkaalta, kuten kunkin juomalajin (olut, siideri, viini, väkevät) käytön määrää ja tiheyttä erikseen. Juomisen aliarviointi jää näin vähäisemmäksi. Käy asiakkaan kanssa läpi edellisen viikon juomiset.

Lisäksi sinun olisi hyvä kysyä asiakkaan omista tavoista (esim. krapularyypyt, rokulipäivät) ja tunteeo asiakas huolta päihteiden käytöstään. Tavoite on tukea asiakasta hallitsemaan alkoholinkäyttönsä itse. Ongelma-alueet kartoitetaan ja niihin tarjotaan tukea.

Voit käyttää strukturoitua kyselyä, kuten AUDIT-testin kolmea ensimmäistä kysymystä, apuna haastattelussa ([AUDIT-C](#)). Myös pelkän kolmannen kysymyksen esittämisen (AUDIT 3) on todettu olevan toimiva ratkaisu. Sinun on hyvä jatkaa keskustelua seuraavalla käyntikerralla, jos kysely antaa siihen aihetta.

### Vinkki

AUDIT-C –kysymysten jälkeen voit esittää tarkentavia kysymyksiä, jotka tuottavat runsaita vastauksia ja pohdiskelua. Esim. mitä, mikä, miten, missä, milloin, kuinka....

**AUDIT-C:** AUDIT-testin kolme ensimmäistä kysymystä ([AUDIT-C](#)) ja vastaukset pisteineen. Miehillä 6 pistettä tai enemmän ja naisilla 5 tai enemmän viittaa alkoholin liiakäyttöön.

### Kartoitus AUDIT-testillä

Riskijuomista ja alkoholihaittojen varhaista ilmaantumista mittaavista testeistä [AUDIT](#) on tunnetuin, eniten tutkimustukea saanut ja eniten käytössä oleva seulontaväline. AUDIT-testi (Alcohol Use Disorders Identification Test) on Maailman terveysjärjestön WHO:n 1980-luvulla kehittämä testi. Kysymykset liittyvät alkoholin käytön tiheyteen, tavallisesti käytettyyn alkoholimäärään, humalajuomiseen ja haittoihin.

Testin käyttö alkoholin käytön kartoituksessa on hyvä, luotettava ja nopea mittari. Se helpottaa sinun työtäsi. Kysely on saatavissa sekä paperilla että sähköisessä

muodossa. Päihdelinkin AUDIT antaa testaukselle lisäarvoa, sillä voit antaa siitä saatavan henkilökohtaisen palautteen asiakkaalle mukaan.

Vastaamalla AUDIT-testin kysymyksiin saa monipuolisen kuvan juomiseen mahdollisesti liittyvistä riskeistä ja haitoista tai vaihtoehtoisesti tiedon, että pulmia ei ole lähitulevaisuudessa näköpiirissä.

Juomisen riskejä arvioidaan AUDIT-testin palautteessa pisteinä. Testin tavoitteena on erotella vähän juovat niistä, joiden juomisen aiheuttama riski on koholla, eli halutaan löytää ne, joiden juominen vasta alkaa aiheuttaa pulmia ja näin ehkäistä ongelmien paheneminen. Tavoitteena ei ole tunnistaa vain alkoholiriippuvaisia tai alkoholisteja, olkoonkin että korkeimmat pistemäärät testissä viittaavat alkoholismiin.

### Vinkki

Kolme ensimmäistä kysymystä mittaa juomisen määriä, sitä kuinka usein juo ja kuinka usein juo runsaasti eli kuusi tai useampia annoksia kerralla. Jos sinulla on kiire, voit käyttää testin kolmea ensimmäistä kysymystä. ([AUDIT-C](#)) Myös pelkän kolmannen kysymyksen esittämisen (AUDIT 3) on todettu olevan kiireessä toimiva ratkaisu.

**Tulostettavat AUDIT-kyselylomakkeet:** Päihdelinkin [AUDIT-lomake](#) (pdf, suomeksi)

**AUDIT verkossa:** Verkossa täytettävä kymmenen kysymyksen [AUDIT](#) löytyy Päihdelinkistä. AUDIT ja sen antama kirjallinen palaute on monikäyttöinen työkalu, jota voidaan käyttää asiakastyön lisäksi esimerkiksi erilaisissa oppilaitosten järjestämissä tapahtumissa, työterveyshuollon ja työyhteisön järjestämissä kampanjoissa tai vaikka vakiolinkkinä työpaikkojen intraneteissa. AUDIT löytyy Päihdelinkistä sähköisenä suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi ja viittomakielellä.

Testin kokonaispistemäärä ilmaisee riskin yleisen tason ja sen lisäksi vastaukset yksittäisiin kysymyksiin antavat jäsenellemme kuvan siitä, millaisiin piirteisiin juomisessa kenties kannattaa kiinnittää huomiota. Tämä tekee palautteesta yksilöllisen.

Naisille, miehille ja yli 65-vuotiaille on omat palautteensa, koska riskirajatkin ovat erilaiset. Asiakasta herätellään mahdollisiin tarvittaviin muutoksiin alueilla, joilla

muutos on tarpeen. Vastauksissa käytettiin motivoivan haastattelun periaatteita. Myös alle 18-vuotiaat saavat oman palautteen.

Käyttäessäsi Päihdelinkin AUDITia sinun ei tarvitse muistaa kysymyksiä ja ohjelma laskee pisteet valmiiksi. Lisäksi tiedetään, että jo kysymykset sinänsä aktivoivat ihmisiä miettimään omaa alkoholinkäyttöään. Pelkkä testin täyttö ja palautteen lukeminen on jo pieni mini-interventio. Palautteen avulla motivoit asiakasta muutokseen, jos siihen on tarvetta, ja annat tärkeää infoa alkoholinkäytön taidosta. Näihin ohjeisiin asiakas voi palata vielä kotona, jos olet tulostanut palautteen hänelle mukaan.

## Vieroitusoireiden arviointi

Jos asiakas on juonut pidempään suuria määriä päivittäin, vieroitusoireet on syytä arvioida. Myös korkeat AUDIT-pisteet (20 tai yli) saaneilla on syytä huomioida vieroitusoireiden mahdollisuus.

Vieroitusoireet voivat ilmentyä 1-6 vuorokautta alkoholinkäytön lopettamisen jälkeen. Esiintymishuippu on 3-4 vuorokauden jälkeen. Lieviä vieroitusoireita voi ilmentyä jo laskuhumalan aikana.

Oireiden voimakkuus ja kesto vaihtelevat riippuen käytetystä alkoholimäärästä, juomakauden pituudesta sekä mahdollisesta muiden päihteiden samanaikaisesta käytöstä. Vieroitusoireisiin kannattaa suhtautua vakavasti, sillä ne voivat hoitamattomina olla hengenvaarallisia. Jos alkoholin käyttö loppuu äkisti esimerkiksi sairaalahoitoa vaativan tapaturman tai sairauskohtauksen takia, on tärkeää pitää mielessä vieroitusoireiden mahdollisuus.

### **Arvioi seuraavia somaattisia ja psyykkisiä vieroitusoireyhtymään kuuluvia oireita:**

- käsien karkeapiirteinen vapina
- pahoinvointi ja oksentelu
- yleinen sairaudentunne ja heikotus
- kohonnut verenpaine ja kohonnut pulssi
- ahdistuneisuus, depressio ja ärtyneisyys
- ohimenevät hallusinaatiot
- päänsärky ja unettomuus

Vieroitusoireiden voimakkuuden arvioinnissa voit käyttää apuna [lomaketta](#). Myös asiakkaan mielialaa on hyvä tiedustella, että hän saa kokemuksen autetuksi tulemisesta kunnioittavalla tavalla.

Alkoholipromillen puhalluskoe tehdään vieroitusoireiden arvioinnin yhteydessä. Erityisen tärkeää olisi huomioida, millaisia vieroitusoireita asiakas on saanut aikaisemmin ja huolehtia, että asiakas saa nukutuksi. Pidä mielessä, että vieroitusoireiden voimakkuus vaihtelee ja arvioi aina tämänhetkinen tilanne. Oireet voivat tulla tai lisääntyä myöhemmin.

Vieroitusoireet hoidetaan oireen mukaisesti ja lääkäri arvioi lääkityksen tarpeen.

[Vieroitusoireiden voimakkuuden arviointi](#) (pdf)

[Alkoholin aiheuttamat vieroitusoireet](#) -tietoartikkeli

[Vieroitusoireiden hoito](#) -tietoartikkeli

## Katkaisu- ja vieroitushoidon tarve

Alkoholikatkaishoidon välittömänä tavoitteena on lievittää alkoholinkäytön lopettamiseen liittyviä vieroitusoireita. Jos asiakas on juonut runsaasti ja hänellä on vieroitusoireita, on tärkeää arvioida lääkkeellisen avokatkaisun tai laitосkatkaishoidon tarve. Avo- ja laitосkatkaishoidoista voit kysyä sosiaalitoimistosta tai alueen päihdepalveluista.

### **Avokatkaisuhoito**

Avohoidossa tapahtuvassa katkaisussa olisi hyvä arvioida päivittäin 3-5 vuorokauden ajan vieroitusoireet, tarvittava lääkitys ja päihtymystila. Arvio tehdään haastattelemalla, havainnoimalla, mittaamalla verenpaine ja pulssi sekä puhalluttamalla potilasta alkometrillä.

Suurin osa avokatkaisuhoitopotilaista selviää pienellä lääkityksellä avohoidossa. Alkoholivieroitusoireissa käytettäviä lääkkeitä ovat mm. B-vitamiini, rauhoittavat lääkkeet, nukahtamislääkkeet, pitkävaikutteiset unilääkkeet, ripuli- ja pahoinvointilääkkeet, verenpainetta ja pulssia alentavat lääkkeet sekä kouristuksia ja hallusinaatiota ehkäisevät lääkkeet. Päihtyneelle potilaalle lääkkeitä ei anneta.

Käyntien aikana mitataan puhalluttamalla, että alkoholinkäyttö on loppunut ja avokatkaisu onnistunut.

### **Laitosvieroitushoito**

Osa asiakkaista tarvitsee osasto-olosuhteissa tapahtuvaa seurantaa huonokuntoisuuden tai avokatkaisuhoidon epäonnistumisen takia.

Alkoholin lopettamiseen voi liittyä kouristus- ja muita vakavia seuraamuksia, jotka voivat johtaa asiakkaan menehtymiseen. Hoidon pituus arvioidaan tapauskohtaisesti, yleensä kuitenkin kolmesta vuorokaudesta kahteen viikkoon.

Soveltuvan hoitopaikan löytäminen voi olla vaikeaa. Päihdeongelmien hoito ei ole järjestelmässämme kovin korkealle priorisoitua. Siitä huolimatta näiden potilaiden kohdalla lyhytkin katkaisuhoidon laitosolosuhteissa saattaa muodostaa myönteisemmän lähtökohdan koko hoidon onnistumiselle. Joidenkin asiakkaiden kohdalla lyhytkin laitoskatkaisuhoidon voi olla tarpeellinen riittävän hoitomotivaation varmistamiseksi.

Ei ole näyttöä, että potilaan pitäisi kriisiytyä pohjalle ennen kuin edellytykset hoidon aloittamiselle ovat olemassa. Työntekijän tulisi hyväksyä se tosiasia, että monet runsaasti alkoholia käyttävät asiakkaat tarvitsevat toistuvia katkaisuyrityksiä onnistuakseen lopulta muuttamaan elämäntapaansa.

## 3 Palautekeskustelu

### Tilannekartoituksen läpikäyminen

Kun olet kartoittanut alkoholin käytön ja saanut siitä kuvan, sinun on hyvä antaa palautetta suhteuttamalla saatuja tietoja asiakkaan tilanteeseen, esimerkiksi hänen vaivoihinsa. Jos asiakas on täyttänyt AUDIT-testin, käy se hänen kanssaan läpi.

Älä kyseenalaista potilaan vastausta, vaan lähde aina siitä, että potilas on vastannut totuudenmukaisesti.

#### Kysy aina asiakkaaltasi aluksi hänen omaa mielipidettään:

- Mitä ajattelet itse alkoholinkäytöstäsi?
- Mitä mieltä olet testistä ja sen palautteesta?
- Mitä mieltä olet itse palautteesta?
- Oletko samaa mieltä/eri mieltä? Minkälaisia ajatuksia sinulle tulee?<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

#### Esimerkkipalaute, kun kartoitus tehdään keskustelemalla:

T: *Paljonko juot ja kuinka usein?*

A: *Kyllä minä juon noin viisi kertaa viikossa. Yleensä juon viiniä 2-4 lasillista.*

T: *Kuinka usein juot kerralla kuusi tai useampia annoksia?*

A: *Kyllä sellaista tapahtuu, noin kaksi kertaa kuussa.*<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

#### Yhteenveto keskustelusta:

Kerroit juovasi noin viisi kertaa viikossa ja kerralla yleensä 2-4 annosta, joskus enemmänkin. Se tekee viikkotasolla noin 20 annosta. Nykyinen riskiraja naisilla on 16 annosta. Tarkoittaen sitä, että olisi hyvä pysyä 16 annoksen alle, jotta välttäisit alkoholin aiheuttamia riskejä jatkossa.

Ylität kertakulutuksen riskirajan pari kertaa kuussa. Kertakulutuksen riskiraja naisilla on 5 annosta. Välttääksesi tulemasta yli yhden promillen humalaan tulisi pysyä alle viidessä annoksessa/kerta. Yli yhden promillen humala lisää tapaturmariskejä.<sup>[1]</sup><sub>[SEP]</sub>

#### **AUDIT: Riskit vähäisiä, alle 8 p. tai keskustelussa ilmenee, ettei asiakkaalla ole ongelmia alkoholin käytön suhteen.**

Vahvista hyvää tulosta: *”Hienoa kun olet saanut alle 8 pistettä niin kuin pitääkin!”*

**Palaute:**

- Sinun alkoholinkäyttöösi ei liity riskejä.
- Sinä käytät niin pieniä määriä, ettei siitä luultavimmin aiheudu terveyteen liittyviä haittoja.

Varmista, että asiakas tietää kohtuuden rajat viikkotasolla, mikä on annos hänen käyttämässään juomalaadussa ja kertakulutuksen maksimimäärän. Jos hän juo harvoin, mutta suuria määriä kerralla, nosta siihen liittyvät riskit esiin, esim.

*”On hyvä, että juot harvoin. Silloin kun juot, sinun on hyvä pysyä kerta-annossuosituksen alapuolella. Suuret kerta-annosmäärät lisäävät tapaturmariskiä ja sairaskohtausten määrää.”*

Pyydä asiakasta arvioimaan, onko hänen alkoholinkäyttönsä lisääntynyt viimeisten vuosien aikana.

**Vinkki**

Kannattaa kannustaa tähän ryhmään kuuluvia jatkamaan samalla tavalla ja toivotaan, että juuri tähän ryhmään kuuluvat vaikuttavat myönteisesti alkoholikulttuuriin.

**AUDIT: Riskit lievästi tai selvästi kasvaneet, 8-15 p. tai keskusteluissa ilmenee alkoholin runsasta käyttöä.**

Käy läpi neutraalisti asiakkaan antamat tiedot.

**Palaute:**

- Sinun alkoholinkäyttöösi liittyy riskejä.
- Sinä käytät niin suuria määriä, että siitä voi aiheutua terveyteen liittyviä haittoja.
- Olen huolissani sinun alkoholinkäytöstäsi.

Pohdi asiakkaan kanssa hänen alkoholinkäyttöönsä liittyviä terveysriskejä ja sosiaalisia haittoja. Käy läpi kohtuuden rajat ja mikä on annos. Palautekeskustelun aikana saat kuvan asiakkaan omista tavoitteista, kyvyistä ja keinoista vähentää. Nosta esiin käytön vähentämisen ja lopettamisen hyödyt.

Toista, mitä asiakas sanoo tai kertoo:

- “Ymmärsin, että koet...”

- “Olet sitä mieltä...”
- “Kuulinko /ymmärsinkö oikein...”

Nosta esiin keskustelussa nousevat mahdolliset ristiriidat:

*”Toit esiin, ettei alkoholista ole sinulle mitään haittoja mutta toisaalta toit esiin, että nukut huonosti ja juuri mitattiin sinulta aika korkea verenpaine.”*

Runsaasti alkoholia käyttävillä on sairaspäivien määrä noin kaksin- tai kolminkertainen verrattuna kohtuukäyttäjiin ja raittiisiin. Kuoleman vaara on samoin noin kaksin- tai kolminkertainen.

Tavallisimpia runsaan alkoholinkäytön aiheuttamia seurauksia ovat tapaturmat, unettomuus, vatsan alueen sairaudet, pelkotilat ja alavireisyys sekä masennus. Alkoholi kohottaa myös verenpainetta ja voi johtaa sairauskohtauksiin kuten sydän- ja aivoinfarktiin. Aivot ovat alkoholin käytön kannalta keskeinen elin. Alkoholi hidastaa aivojen kehittymistä lapsilla ja nuorilla. Muisti, aloitteellisuus, päättelykyky ja motoriikka saattavat heikentyä. Muutoksia esiintyy aluksi alkoholin käytön yhteydessä mutta vähitellen muutokset voivat olla pysyviä.

Jos asiakkaallasi on sairaus (diabetes, verenpainetauti, masennus), jota alkoholi voi pahentaa, on tärkeää antaa tästä asiasta tietoa ja suhteuttaa alkoholin käyttö sairauteen. Jos mahdollista, vahvista palautetta esim. tulostamalla Päihdelinkin tietoisku asiakkaalle.

## Vinkki

Anna palaute kartoituksesta, nosta esiin ongelmakohdat ja tarjota niihin tukea. Vahvista jo olemassa olevaa hyvää, esim.

*”Hyvä, että juot harvoin, mutta silloin kuin juot, niin juot suuria määriä ja siihen liittyy onnettomuus- ja sairauskohtausriski. Olisi hyvä jos pystyisit vähentämään niin, että pystyisit suosituksien mukaisten maksimikerta-annosten alapuolella. Luuletko, että sinä pystyisit siihen jatkossa?”*

Neuvo asiakasta, mikä on annos hänen käyttämässään juomalaadussa ja anna yleisesti suositeltavat kerta- ja viikkokulutuksen rajat.

Lähde liikkeelle asiakkaan tilanteesta. Anna diabeetikolle tietoa, miten alkoholi vaikuttaa diabetekseen ja korkean verenpaineen kohdalla kerro vaikutuksista siihen. Uniongelmissa on tärkeä kartoittaa alkoholin käyttö, koska alkoholin käyttö vaikuttaa unen laatuun. Raskautta suunnittelevalle ja raskaana olevalle kerrotaan alkoholin riskeistä.



**Apukortit:** Voit antaa palautteen [apukortin](#) avulla.

**Päihdelinkin alkoholiaiheisia tietoiskuja:** Voit lähettää tietoiskun asiakkaan sähköpostiin tai tulostaa sen hänelle vastaanotolla.

[Alkoholi ja diabetes](#)

[Alkoholi ja verenpaine](#)

[Alkoholi ja sydän](#)

[Alkoholi ja painonhallinta](#)

[Alkoholin terveystilat](#)

[Alkoholiriippuvuus](#)

[Alkoholi ja uni](#)

[Alkoholi ja raskaus](#)

[Miten alkoholia kannattaa käyttää](#)

**Viikkolaskuri:** [Viikkolaskurin](#) avulla voidaan muistella edellisen viikon juomista ja laskea käytetty viikoittainen annosmäärä.

**Annoslaskuri:** Annosten laskemista voi harjoitella Päihdelinkin [annoslaskurin](#) kanssa.

**Oma-apuohjelmat:** Päihdelinkki voi toimia tukena työssäsi. Tutustu [Ammattilaisille-](#)[osion](#) tarjontaan sekä Päihdelinkin [Kurssit ja oppaat](#) -sisältöihin.

**Juomisen hallinnan opas. Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille:** Suositusta oma-apukirjasta tehty verkkoversio 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.

**AUDIT: Riskit suuria tai erittäin suuria, yli 15 p. tai keskustelussa ilmenee erittäin runsasta alkoholin käyttöä.**

Käy läpi neutraalisti asiakkaan antamat tiedot.

**Palaute:**

- Sinun alkoholinkäyttöösi liittyy suuria riskejä.

- Sinä käytät niin suuria määriä, että siitä aiheutuu terveyteen liittyviä haittoja.
- Olen huolissani sinun alkoholin käytöstäsi.

Pohdi asiakkaan kanssa hänen alkoholinkäyttöönsä liittyviä terveystriskejä ja sosiaalisia haittoja. Käy läpi kohtuuden rajat ja annosmäärät. Palautekeskustelun aikana saat kuvan asiakkaan omista tavoitteista, kyvyistä ja keinoista vähentää alkoholin kulutusta. Nosta esiin käytön vähentämisen ja lopettamisen hyödyt.

Toista mitä asiakas sanoo tai kertoo:

- *“Ymmärsin, että koet...”*
- *“Olet sitä mieltä...”*
- *“Kuulinko /ymmärsinkö oikein...”*

Nosta esiin keskustelussa nousevat mahdolliset ristiriidat:

*”Toit esiin, ettei alkoholista ole sinulle mitään haittaa, mutta toisaalta kerroit, että olet usein kolhinut itseäsi humalassa ja lapsesikin ovat sanoneet, etteivät halua tuoda ystäviään kotiin.”*

Runsaasti alkoholia käyttävillä on sairaspäivien määrä noin kaksin- tai kolminkertainen verrattuna kohtuukäyttäjiin ja raittiisiin. Kuoleman vaara on samoin noin kaksin- tai kolminkertainen.

Tavallisimpia runsaan alkoholinkäytön aiheuttamia seurauksia ovat tapaturmat, unettomuus, vatsan alueen sairaudet, pelkotilat ja alavireisyys sekä masennus.

Alkoholi kohottaa myös verenpainetta ja voi johtaa sairauskohtauksiin kuten sydän- ja aivoinfarktiin. Aivot ovat alkoholin käytön kannalta keskeinen elin. Alkoholi hidastaa aivojen kehittymistä lapsilla ja nuorilla. Muisti, aloitteellisuus, päättelykyky ja motoriikka saattavat heikentyä. Muutoksia esiintyy aluksi alkoholin käytön yhteydessä, mutta vähitellen muutokset voivat olla pysyviä.

Jos asiakkaallasi on sairaus (diabetes, verenpainetauti, masennus), jota alkoholi voi pahentaa, on tärkeää antaa tästä asiasta tietoa ja suhteuttaa alkoholin käyttö sairauteen. Jos mahdollista, vahvista palautetta esimerkiksi tulostamalla aiheesta Päihdelinkin tietoisuutta asiakkaalle.

Jos asiakas saa AUDIT-testissä runsaasti pisteitä, se viittaa yleensä ongelmakäyttöön. Sinun olisi hyvä selvittää, onko asiakkaallesi jo kehittynyt alkoholiriippuvuus.

Voit ehdottaa:

*Haluatko, että testataan, onko sinulla riippuvuutta alkoholiin?*

*Koska juot niin suuria määriä alkoholia, niin olisi hyvä selvittää, onko sinulle jo kehittynyt alkoholiriippuvuus.*

Tähän on kehitetty [SADD-testi](#). Käy läpi, millaisia tavoitteita testi suosittelee. Jos asiakas on riippuvainen, sinun on tärkeää kertoa hänelle, miten alkoholiriippuvuutta voidaan hoitaa ja mistä hän voi hakea apua:

### [Oman hyvinvointialueen päihdepalvelut](#)

### [Vertaistukiryhmät](#)

Lisäksi sinun olisi hyvä antaa myös kirjallisia neuvoja, mikä on kohtuus ja mikä liikaa sekä ohjata pitämään juomapäiväkirjaa. Voit viitata Päihdelinkin tarjoamiin tietoiskuihin ja laajaan [oma- apuosiioon](#). Tarjoa myös tukea, jos tuntuu siltä, ettei asiakas omin avuin selviä.

Voit seurata asiakkaan tilannetta alkoholin käytön suhteen luontevasti muiden käyntien ohessa.

### Vinkki

Käy läpi palaute ja korosta asiakkaalle hänen alkoholin käyttöönsä liittyviä riskejä ja haittoja. Neuvo asiakasta, mikä on annos hänen käyttämässään juomalaadussa ja anna yleisesti suositeltavat kerta- ja viikkokulutuksen rajat. Selvitä, onko asiakkaalle kehittynyt jo riippuvuutta. Tuo esiin erilaisia hoitovaihtoehtoja ja oma-avun välineitä. Muista seurata asiakkaasi tilannetta myös jatkossa.

### Apukortti

Apukortti on kaksipuoleinen kortti, jota voit käyttää sen jälkeen, kun AUDIT-testi on tehty ja asiakas on saanut testistä 8 pistettä tai yli. Keskustelun etenemisjärjestys on tilannearviosta hyötyjen kautta tavoitteisiin ja keinoihin. Löydät kortista myös tärkeät asiat, jotka asiakkaalle pitäisi informoida.

Apukortista selviää, mikä on alkoholiannos, AUDIT-pisteiden rajat, alkoholin viikko- ja kertakulutuksen rajat naisilla, miehillä ja ikäihmisillä sekä liiallisen käytön aiheuttamat terveydelliset ja sosiaaliset haitat. Kortissa on lueteltu esimerkinomaisesti myös vähentämisen hyötyjä ja keinoja.

Apukortti on tarkoitettu sosiaali- ja terveydenhuollon henkilökunnan tueksi alkoholin puheeksiotossa.

## Vinkki

Kortti on oiva apuväline tärkeiden asioiden muistamisessa, kun sinun ei tarvitse muistaa kaikkea ulkoa. Voit käyttää sitä paitsi AUDIT-testin palautteen läpikäynnin yhteydessä myös muistikorttina kaikenlaisessa alkoholineuvonnassa. Apukortin avulla voit käydä neutraalisti läpi alkoholin aiheuttamia ongelmia. Osa asiakkaista muistaa asiat paremmin, kun hän sekä kuulee että näkee käsiteltävän asian.

### Apukortin käyttö alkoholineuvonnassa

- Pyydä asiakasta tekemään AUDIT-testi käyttäen lomaketta tai Netti-AUDITia. Testistä saa arvion yleisestä riskitasosta, asiakkaan käyttämistä alkoholimääristä (kysymykset 1-3) ja koetuista haitoista (kysymykset 4-10).
- Jos asiakas on saanut 8 pistettä tai yli, kysy, mitä mieltä asiakas on tuloksesta. Kertaa sen jälkeen lyhyesti asiakkaan antamat tiedot alkoholin käyttömääristä (käytön useus, käyttömäärät, humalajuominen) ja haitoista.
- Ota esiin kortti ja käy asiakkaan kanssa läpi kohdat 1-4. Voit myös ehdottaa, että käytte korttia läpi seuraavalla kerralla. Pyri kuitenkin aina käymään läpi mikä on annos sekä kerta- ja viikkokulutuksen riskirajat.

### Asiakas saanut 8 pistettä tai enemmän

Kortin kohta	Miten voin käyttää?
<b>AUDIT-pisteet</b>	Esittele neutraalisti faktoina, mitä haittoja liiallinen alkoholinkulutus voi aiheuttaa asiakkaan saamalla pistemäärällä.
<b>Runsaaseen alkoholikäyttöön liittyviä terveyshaittoja tai sosiaalisia haittoja</b>	Keskustele asiakkaan kanssa hänelle alkoholista saaduista hyödyistä, haitoista ja mahdollisista varoitusmerkeistä.  Käy läpi haittoja ja pohdi asiakkaan kanssa, tunnistaako hän jotain itsessään jo nyt (esim.

	<p>uniongelmia)? tai ”sinähän mainitsitkin jo uniongelmistä – voisiko mahdollisesti alkoholinkäyttösi olla osasyynä niihin?”</p>
<p><b>Mitä hyödyt, jos vähennät Oletko ajatellut muutosta?</b></p>	<p>Nosta esiin ongelmakohdat ja vahvista sitä, mikä on hyvää.</p> <p><i>”Toit esiin, että olet huolissasi verenpaineesta ja ajattelit vähentää alkoholin käyttöä. Jos siitä olisi apua niin sinun ei tarvitsisi aloittaa lääkitystä”</i></p> <p><i>”Ajattelit kokeilla alkoholin käytön vähentämistä jos nukkuisit jatkossa paremmin”</i></p> <p><i>”Oletko ajatellut muutosta?”<sup>17</sup><sub>ISEP</sub></i></p> <p><i>”Olisitko valmis vähentämään juomista?”</i></p>
<p><b>Kohtuurajat, tavoitteet, annokset</b></p>	<p>Neuvo</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mikä on 1 annos asiakkaan käyttämässä juomalajissa.</li> <li>• mitkä ovat kohtuuden rajat ja mikä jo liikaa</li> </ul> <p><b>Riskikulutus :</b></p> <p><b>Naiset:</b> yli 2-3 annosta/pv, korkean riskin kulutus 12-16 annosta viikossa, kohtalaisen riskin kulutus 7 annosta viikossa tai</p>

	<p>jokaviikkoinen humalahakuinen juominen (yli 5 annosta).</p> <p><b>Miehet:</b> yli 4-5 annosta/ pv, korkean riskin kulutus 23-24 annosta viikossa, kohtalaisen riskin kulutus 14 annosta viikossa tai jokaviikkoinen humalahakuinen juominen (yli 7 annosta).</p> <p><b>Ikäihmiset, yli 65-vuotiaat:</b> yli 1 annos/pv, yli 7 annosta viikossa tai yli 2 annosta kerralla.</p>
<p><b>Vähentämisen keinoja</b></p>	<p>Esittele vähentämisen keinoja näyttämällä esimerkkejä kortista.</p>

### Mistä kortin saa?

Kortin voi [tulostaa Päihdelinkistä](#) ja laminoida käyttöön.

Tutustu myös [Päihdekortti ikääntyvien parissa työskenteleville](#) -korttiin.

## 4 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.

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 enemmän 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.

### Juomisen hallinnan opas. Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille:

Käytännönläheistä [sähköistä opasta](#) voi suositella luettavaksi kotona tietokoneella tai puhelimella. Opas auttaa pohtimaan käytön rajoittamisen plussia ja miinuksia sekä suunnittelemaan ja toteuttamaan muutoksia.

### 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.

Anna vaihtoehtoja, esimerkiksi:

- ettei juo arkipäivisin
- ettei juo peräkkäisinä päivinä
- tai juo enintään 2 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 raittius 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.

**Juomisen hallinnan opas. Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille:** Suositusta oma-apukirjasta tehty verkkoversio tarjoaa käytännönläheistä, askel askeleelta etenevää muutosvalmennusta. Suomessa on paljon ihmisiä, jotka ovat huolissaan alkoholien 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

### A) Asiakas on heti valmis

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

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 riskejä.”*

*“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.

### [Vähentäjän viikko-ohjelma](#)

**Juomisen hallinnan opas. Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille:** Oppaan oma-apukortti ja selviytymissuunnitelma auttavat tavoitteen konkretisoimisessa.

**Annoslaskuri:** Annosten laskemista omassa juomalajissa voi harjoitella Päihdelinkin annoslaskurin kanssa.

## **B) 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.

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 tietoisuuksien ja muiden sisältöjen 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.

## C) 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 alkoholinkäyttöään myös käyntien välillä. 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 ristiriitoita 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 minun juomisestani.”*

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 käyttöönsä. Käytä motivoivaa työtettä.

Tapaamiskerran loppuksi 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)

Yhteenvedo 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 alkoholinkäyttösi 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 yhteenveto keskustelun lopussa auttaa asiakasta siirtymään eteenpäin. Se vahvistaa myös sitä, mitä asiakas on sanonut ääneen.

**SADD:** 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.

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.



## 5 Motivointi muutokseen

### Motivoiva haastattelu

Millä virittää asiakkaan kiinnostusta muuttaa haitallista toimintatapaa? Motivoiva haastattelu on asiakaskeskeinen ohjausmenetelmä, jonka tavoitteena on voimistaa yksilön sisäistä motivaatiota muutokseen tutkimalla ja selvittämällä ongelmakäyttäytymiseen sisältyvää ambivalenssia eli ristiriitaa. Vuorovaikutusta käytetään muutoksen voimana.

Peruselementit ovat yhteistyö, herättely ja itseohjautuminen. Lähdetään siitä, että ihmisessä itsessään on muutoksen edellytykset, ne täytyy vain etsiä esiin vetoamalla haastateltavan omiin havaintoihin, tavoitteisiin ja arvoihin. Työntekijä kunnioittaa haastateltavan kykyä ja oikeutta valita itse omat tavoitteensa.

Usein asiakas on alkoholin puheeksiottotilanteessa ambivalentti asian suhteen ja esipohdinta- tai pohdintavaiheessa. Haastattelun aikana vältetään opettamista, kasvattamista, asiantuntijana toimimista ja väittelyä.

On hyvä muistaa, että vuorovaikutustilanteen syntymiseen vaikuttaa työntekijän oma käytös: kriittisyys ja käännytysinto herättää asiakkaassa kieltoa ja vastarintaa, kun taas tilanteessa luotu turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri vaikuttaa asiakkaaseen myönteisesti ja avoimuutta lisäävästi.

### Pohdittavaksi

*”Jos haluan onnistua johdattelemaan jonkun ihmisen tiettyyn päämäärään, minun on ensin ymmärrettävä hänen tämänhetkinen tilansa ja aloitettava juuri siitä. Jos en sitä osaa, petän itseäni uskoessani pystyväni auttamaan muita. Auttaakseni jotakuta minun on toki ymmärrettävä asiasta enemmän kuin hän, mutta ennen kaikkea minun on ymmärrettävä, mitä hän ymmärtää. Jos en siihen pysty, ei auta, että osaan ja tiedän enemmän kuin hän. Jos kuitenkin haluan osoittaa oman taitavuuteni, se johtuu turhamaisuudestani ja ylimielisyydestäni ja etsin oikeastaan hänen ihailuaan auttamisen sijaan. Kaikki aito auttaminen alkaa nöyryydellä autettavan edessä. Siksi minun tulee ymmärtää, ettei auttaminen ole hallitsemista vaan palvelemista. Mikäli en tähän pysty, en pysty myöskään auttamaan ketään.”*

- Søren Kierkegaard, tanskalainen filosofi

## Vinkki

Haastattelun aikana työntekijä osoittaa empatiaa, voimistaa ristiriitaa ja vahvistaa uskoa muutoskykyyn.

**Kirjallisuutta:** Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen, Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin.

## Muutoksen vaiheet ja toimintatavat

Keskeisin asia asiakkaan hoidon tarpeen arvioinnissa on tunnistaa, missä vaiheessa asiakas on omassa muutosvalmiudessaan. Hoidon tavoitteita arvioidaan käyttäen lähtökohtana asiakkaan omaa halukkuutta tehdä todellisia muutoksia päihteiden käyttöönsä. Muutosvalmius voidaan nähdä jatkumona, joka ulottuu henkilökohtaisesta harkinnasta pohdiskeluun, valmistautumisvaiheeseen ja toimenpiteisiin ryhtymisvaiheeseen, jota seuraa motivaatio hoitotuloksen jatkuvaan ylläpitoon.

Useimmiten muutos alkoholin käytössä ei tapahdu järjestelmällisesti seuraavien vaiheiden mukaan, vaan asiakas saattaa toistaa samoja vaiheita ennen kuin hän pääsee uuteen tapaan käyttää alkoholia tai lopettaa se kokonaan. Vaihemallin tarkoitus on auttaa työntekijää ottamaan huomioon valmistautumisen ja valmentamisen merkitys sen sijaan, että muutos ja toiminta ymmärrettäisiin samaa tarkoittavaksi.

### Esipohdintavaihe

Asiakas on todennäköisesti esipohdintavaiheessa, kun hän ei tiedosta riskejä juomatavassaan tai kokee ongelman olevan enemmän muilla kuin itsellään. Ongelmakäyttäytymisen edut näyttävät asiakkaalle suurempina kuin haitat. Hän ei tässä tilanteessa ole todennäköisesti valmis vielä muutokseen. Asiakas puolustaa kiihkeästi toimintatapojaan ja nauttii alkoholin käytöstään. Läheiset ovat mahdollisesti eniten huolissaan ja kehottavat asiakasta muutokseen.

Sinun työntekijänä tulisi saada asiakas huomaamaan oma alkoholin käyttönsä, kiinnittämään huomiota seurauksiin ja lisäämään asiakkaan tietoisuutta tilanteestaan. Tässä vaiheessa on haitallista, jos me hoidamme asioita hänen

puolestaan. Tärkeintä olisi, että asiakas joutuisi itse vastaamaan juomisensa seurauksista. Tiedetään, että yleensä juomisen haittojen pitää ylittää hyödyt ennen kuin ihminen on valmis muuttamaan omaa juomatapaansa.

### **Pohdintavaihe**

Asiakas tunnistaa jo tarpeen tehdä ongelmalle jotakin, mutta samaan aikaan lyhyen aikavälin hyödyt merkitsevät paljon. Edestakainen sahaaminen, jossa asiakas punnitsee toisaalta juomisen hyviä ja toisaalta huonoja puolia ja on epävarma tilanteestaan, on tyypillistä tässä vaiheessa. Asiakas on kahden vaiheilla, hän haluaa vuoroin pysyä vanhassa tavassa ja vuoroin muuttua. Tämä vaihe voi kestää pitkäänkin.

Työntekijänä sinun tulisi nostaa keskustelussa esiin tulleita ristiriitoja, tutkia vaihtoehtoja sekä tutkia muutoksen etuja ja haittoja yhdessä asiakkaan kanssa. Tue asiakkaan itseluottamusta, vahvista hänen tietoisuuttaan omista voimavaroista ja tuo esiin mahdollisuutta muutokseen.

### **Valmistautumisvaihe, suunnittelu**

Tässä vaiheessa on monenlaisia keinoja. Jotkut vähentävät alkoholin käyttöä, kun taas toiset suunnittelevat lopettamista tai vähentämistä jonkun tietyn ajan kuluttua.

Auta asiakasta suunnitelman laatimisessa ja asettamaan muutossuunnitelman kaiken muun edelle.

### **Toteutusvaihe, toiminta**

Asiakas etsii keinoja muutoksen toteuttamiseksi ja on valmis toimimaan muutoksen suuntaan. Sinun tehtäväsi on auttaa häntä löytämään hyviä ratkaisuja ja keinoja. Voit tarjota hänelle vaihtoehtoja mistä valita. Tässä vaiheessa asiakas harjoittelee selviytymistaitojaan, hyödyntää muutosta tukevia sosiaalisia suhteita ja hyödyntää erilaisia oma-apuoppaita, kirjallisia ja toiminnallisia tehtäviä. Päihteiden käyttö ja siihen liittyvät uskomukset muuttuvat. Muista myös asiakkaan palkitseminen edistymisestä. Aktiivinen muutoksen toteuttamisvaihe!

## Ylläpitovaihe

Asiakas muuttaa ja sovittaa yhteen uusia tapoja, arvoja ja uskomuksia. Hän tunnistaa omassa käyttäytymisessään juomiseen liittyviä laukaisevia tekijöitä, soveltaa retkahduksen ehkäisytekniikoita ja taistelee retkahtamista vastaan. Tue häntä myönteiseen ajatteluun ja vakiinnuttamaan ja ylläpitämään uutta elämäntapaa. Tehtäväksesi jää olla asiakkaan tukena tarvittaessa esimerkiksi elämän kriiseissä. Asiakas todennäköisesti hyötyy, kun hänelle laaditaan tässä vaiheessa retkahduksen estosuunnitelma.

## Retkahdus

Ylläpitovaiheeseen kuuluu useimmiten retkahdus, jossa asiakas palaa lyhyemmäksi tai pidemmäksi aikaa entiseen tapaansa käyttäen alkoholia. Jos asiakas epäonnistuu pyrkimyksissään, osoita myötätuntoa. Retkahdus tulkitaan oppimiskokemukseksi ja tuetaan uuteen muutosyritykseen. Retkahduksen myötä asiakas tiedostaa ja ymmärtää paremmin omaa alkoholin käyttöönsä ja siihen liittyviä uskomuksia, ajatuksia, tunteita ja toimintatapoja. Tätä tietoa käytetään uuden päätöksen tekemiseen sekä tavoitteiden luomiseen.

**Lue lisää [retkahduksesta](#).**

## Miten edetä motivoinnissa? Avauksen rakenne

Asiakkaat tulevat keskusteluun erilaisin odotuksin. He saattavat odottaa, että heitä syytetään, kritisoidaan, parannetaan, hoivataan, lohdutetaan tai lääkitään. Sinun on hyvä alussa tuoda esiin, paljonko teillä on aikaa käytössä ja miksi asia otetaan esille.

Markkinoi aiheen puheeksiottaminen asiakkaalle niin, että hänellä on nyt mahdollisuus syventyä alkoholin käyttöönsä ja sen vaikutuksiin, esimerkiksi terveyteen. Jossakin tilanteessa asiakkaiden kanssa on hyvä ottaa esiin, että se on vapaaehtoista ja asiakas tekee valinnan itse.

Tärkein asia on luoda asiakkaalle turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri, jossa hänellä on hyvä työstää asioita. Muistathan, että ensimmäiset minuutit ovat tärkeimmät asiakkaan motivaation herättämisessä.

## Vinkki

Pyri luomaan ystävällinen, kiinnostunut ja arvostava suhde asiakkaaseen.

## Tee avoimia kysymyksiä

Hyödyllisen yhteistyön ja asiakkaan itsehavainnoimisen käynnistämisessä työntekijän puhetapaan liittyvät keinot ovat keskeisiä.

Sinun olisi hyvä avata keskustelu avoimella kysymyksellä:

*”Voitko kuvata miten käytät alkoholia?”*

*”Kertoisitko jotakin alkoholin käytöstäsi?”*

Anna asiakkaan puhua eniten alkuvaiheessa, kun taas sinun tehtäväsi on kuunnella tarkkaavaisesti ja kannustaa häntä puhumaan. Kun keskustelu on lähtenyt käyntiin, on suora kannustus usein tehokasta. Yleensä voit käyttää muotona on ”mitä muuta?”

*”Mitä muuta olet huomannut?”*

*”Mitä muita ajatuksia sinulla on ollut tähän liittyen?”*

Varhaisessa vaiheessa voit pyytää asiakasta kuvaamaan päiviä, jolloin hän käyttää alkoholia. Kuvaus tuo lisävalaistusta käytön hyvistä puolista. Samalla nousevat esiin käytön kielteiset seuraukset. Suoria kysymyksiä käytettäessä ajaudutaan helposti vastavuoroiseen peliin, jossa työntekijä joutuu aktiivisen kysyjän rooliin ja asiakas passiiviseksi altavastaajaksi.

### **Ei näin:**

T: *”Juotko viiniä vai väkeviä?”*

A: *”Viiniä”*

T: *”Juotko kotona vai kapakassa?”*

A: *”Kotona”*

### **Vaan näin:**

T: *”Kertoisitko jotakin alkoholin käytöstäsi?”*

A: *”Yleensä juon mieheni kanssa viikonloppuisin. Juodaan muutama lasi viiniä ruokailun yhteydessä. Ehkä noin kerran kuukaudessa juon enemmän juhlatilaisuuksissa.”*

T: *”Onko jotain muuta mitä haluaisit kertoa liittyen alkoholikäyttöösi?”*

A: *”Tosiasia on se, että olen oikeastaan kaksi viikkoa kuukaudessa täysin käyttämättä alkoholia kuukausittain toistuvien migreenikohtauksien takia.”*

## Vinkki

Keskustelu on syytä aloittaa avoimilla kysymyksillä, joihin ei voi vastata vain ”kyllä” tai ”ei”. Älä esitä kysymyksiä, joihin tiedät jo vastauksen. On todettu, että ongelman tunnistaminen on huomattavasti todennäköisempää avoimella kuin suljetulla kysymyksellä aloitettaessa.

## Käytä heijastavaa kuuntelua

Haastavin taito motivoivassa haastattelussa on heijastava kuunteleminen: Miten reagoit siihen, mitä asiakas kertoo. Heijastava kuuntelemisen ydin on, että tuot julki arvauksen siitä, mitä henkilö tarkoittaa ja kerrot tämän arvauksensa toteamuksen muodossa.

Heijastava ajattelu pitää sisällään oivalluksen siitä, että sinun ajatuksesi työntekijänä siitä, mitä ihmiset tarkoittavat, eivät välttämättä pidä paikkaansa. Esitä lisäkysymyksiä ja toista toisin sanoin, mitä kuudit. Lausumalla olettamuksia siitä, mitä asiakas tarkoittaa tai mitä hänen ajatuksensa merkitsevät hänelle itselleen, ikään kuin tarkistaa, että olet ymmärtänyt oikein.

*”Olenko ymmärtänyt oikein kun sanoit...”*

*”Tunnet olosi epä mukavaksi”*

*”Tunnet itsesi yksinäiseksi”*

*”Olet juonut aika lailla. Ja se huolestuttaa sinua”*

*”Eikä se sinusta tunnu hyvältä”*

*”Sellaisia, jota on tapahtunut, kun olet juonut”*

*”Ja mietit liittyykö se juomiseesi”*

*”Asiat eivät siis ole niin huonosti. Silti olet huolissasi...”* (ristiriidan esille nostaminen)

*”Huomaan, miten olet hämmentynyt tässä vaiheessa”*

Heijastava kuuntelu on aktiivista ja valikoivaa. Työntekijä valikoi, mitä hän heijastaa asiakkaan puheesta takaisin. Jos asiakkaan kertomus sisältää neljä eri asiaa ja yksi niistä koskee hänen alkoholinkäyttöään, työntekijä valikoi sen sanomalla esimerkiksi: *”Voisitko kertoa vähän enemmän sinun tavastasi käyttäessä alkoholia”*.

## Heijastukset ovat toteamuksia, eivät kysymyksiä:

*”Kuulostaa siltä...”*

*”Sinusta tuntuu, että...”*

*”Vaikuttaa siltä, että...”*

*”Joten sinä...”*

Heijastaminen pitää sisällään myös tiivistelmien ja lyhyiden yhteenvetojen tekemisen aika ajoin. Kuuntele myös erityisen tarkkaan, mitä myönteistä asiakas tulee sanoneeksi toiminnastaan tai itsestään.

Motivoinnin strategioihin kuuluu kärsivällisyys odottaa itseä motivoivia lauseita, joita potilas käyttää ja lähteä vahvistamaan tätä itseohjaavaa puhetta:

- *”Olet huomannut, että tarvitset rohkaisuryppyä voittaaksesi pelkoja.”* (ongelman tunnistamiseen liittyvä lause)
- *”Huokasit syvään, olet huolissasi tilanteestasi?”* (huoleen liittyvä lause)
- *”Kun työssä tulee rauhallisempi jakso, vähennät juomistasi.”* (suorat ja epäsuorat viittaukset muutosuskomukseen)
- *”Mitä muuta olet huomannut/ kokeillut? Mitä muita syitä sinulla on lopettamiseen?”* (herättelevät kysymykset, herättää asiakkaassa tietynlaisia tunteita)
- *”Mitä etuja ja haittoja arvelet lopettamisesta olevan?”* (kokonais kuvan luominen)

## Vinkki

Optimaalinen lähestymistapa on sellainen, jossa tehdään avoin kysymys ja reagoidaan asiakkaan vastaukseen heijastavalla kuuntelemisella.

## Vahvista ja tue

Asiakkaasi tukemisesta ja vahvistamisesta vastaanoton aikana on suurta apua. Myönteisellä vahvistamisella tuot esiin, että todella kuulet ja näet asiakkaan tilanteen.

Asiakkaan tukemista ja vahvistamista voi tehdä kohteliaisuuksilla tai arvostavilla toteamuksilla. Ilmeillä, nyökkäyksillä ja mmm-äännähdykselläkin on merkitystä, ne kertovat siitä, että olet kiinnostunut asiasta.

Anna myönteistä palautetta, mutta älä esitä kohteliaisuuksia, ellet voi olla vilpittön.

- ”Ymmärrän että se oli iso askel tulla tänne tänään.”
- ”Sinussa on paljon voimavaroja, kun olet onnistunut elämään tuon ongelman kanssa niin kauan.”
- ”Tuo on hyvä kommentti.”
- ”Minusta vaikuttaa siltä, että olet lennokas ja voimakastahtoinen ihminen.”
- ”Nautit hyvästä seurasta ja pidät ihmisten hauskuuttamisesta, joten on varsin selvää, että sinun on vaikea ajatella luopuviasi juomisesta.”
- ”Sinulla on nyt kädet täynnä ongelmia, joiden kanssa tulla toimeen. Ymmärrän, että välillä haluat nousuhumalan niin voimakkaasti - haluat hetkeksi eroon kaikesta.”

## Tee yhteenvetoja kuulemastasi

On hyvä tehdä yhteenvetoja aika ajoin kuulemastasi ja nostaa esiin niitä asioita, jotka ovat tärkeitä asiakkaan kertomuksessa. Se osoittaa, että olet kuunnellut häntä ja valmistelet häntä jatkamaan ja kehittämään näkemystään.

Vältä omien tulkintojesi lisäämistä yhteenvetoon. Kerro siis asiakkaan tarinaa takaisin omin sanoin:

*”Aikamme on loppumassa ja haluaisin yrittää tehdä yhteenvetoa siitä, mistä ollaan puhuttu. Tähän asti olet kertonut, että olet huolissasi määrästä, jonka juot. Olet myös huolissasi siitä, että juomiseen menee niin paljon rahaa. Et ole varma, mitä merkitsee se, että voit juoda enemmän kuin useimmat ihmiset ilman, että näytät tulevan humalaan. Olet huolissasi siitä, että juomisesi saattaa vaikuttaa muistitoimintaasi ja että se estää normaalin unensaannin. Olenko ymmärtänyt oikein vai jäikö jotain huomioimatta?”*

Yhteenveto antaa asiakkaalle mahdollisuuden kuulla omia itseä motivoivia lauseita uudemman kerran! Yhteenveto sitoo yhteen sitä, mitä juuri on sanottu sen kanssa, mitä on aikaisemmin tullut esiin. Yhteenvetojen yhdistäminen eri vastaanottokerroista voi olla erityisen hedelmällistä osoittamaan asiakkaan ristiriitaa.

*”Viime kerralla olit todella huolestunut alkoholikäytöstäsi ja tilanteestasi. Olit kaatunut juovuksissa ja satuttanut itseesi aika pahasti. Tänään voit paremmin ja ajattelet, ettei alkoholinkäytöstä ole sinulle juuri mitään haittaa.”*



Yhteenvedo on keino antaa henkilön tutkia myönteisiä ja kielteisiä puolia yhtä aikaa. Käyttämällä fraaseja kuten ”toisaalta - toisaalta ”ja ”samanaikaisesti” riittävän usein voidaan vahvistaa havaintoa ristiriidasta. Empaattinen suhtautumisesi asiaan edistää asiakkaan kykyä selvittää ristiriitaisia tuntemuksiaan tilanteestaan:

*”Kuulostaa siltä, että olet kahta mieltä. Toisaalta olet hyvin huolissasi siitä, että juomisesi vaikuttaa perhe-elämääsi ja työhösi. Olet hyvin yllättynyt siitä, että kaksi ystävääsi samalla viikolla kertoivat olevansa huolissaan juomisestasi. Samanaikaisesti et pidä itseäsi alkoholistina, ja olet huomannut, että voit olla viikon juomatta ilman huonoja seurauksia. Tämä varmaan hämmentää sinua.”*

## Muutoskeskustelu

Auta haastateltavaa itse puhumaan muutoksen puolesta. Tunnista asiakkaan muutoksen suuntaiset ilmaukset (muutospuhe) ja vahvista niitä. Suuntaa asiakkaan huomio kohti muutosta, pyri lisäämään nykyisen ja toivotun tilan välistä epäsuhtaa, tarjoaa tarvittaessa neuvoja ja anna palautetta.

**Nosta kysymys pohdittavaksi** esimerkiksi seuraavalla tavalla:

*”Oletko ajatellut muutosta?”*

*”Oletko valmis/halukas asettamaan itsellesi uusia tavoitteita vai haluatko vielä miettiä asiaa?”*

**Muutosta valmistavan puheen osat:**

Halu: *”Haluaisin lopettaa juomisen”*

Kyky: *”Voin lopettaa juomisen”*

Syyt: *”Juominen aiheuttaa minulle haimatulehdusta”*

Tarve: *”Minun täytyy lopettaa juominen”*

Vähentäminen ”myydään” hyötyjen kautta. Mitä hyödyt, kun vähennät? Auta asiakasta huomaamaan vähentämisen hyödyt. Avusta päätöksessä ja vala rohkeutta ja uskoa onnistumiseen: *”Kun haluat vähentää tai lopettaa...”*

Selvennä asiakkaan kanssa, millä tavalla hän aikoo vähentää? Miten paljon? Koska aikoo aloittaa? Onko yrittänyt vähentää ja onko onnistunut siinä?

**Tutki asiakkaan kanssa muutoksen etuja ja haittoja, ikävimpiä ja parhaita seurauksia:**

*”Mistä olet eniten huolissasi juomisessasi?”*

*”Mikä voisi olla pahin seuraus, jos jatkat samalla tavalla?”*

Katsominen taaksepäin – pohdi menneisyyttä:

*”Minkälaista sinulla oli ennen kuin aloit juoda enemmän?”*

*”Miten alkoholin käyttösi on vaikuttanut opiskeluun? Mitä teit silloin kun et käyttänyt alkoholia yhtä runsaasti?”*

Katsominen eteenpäin – pohdi tulevaisuuden toiveita:

*”Mikä olisi paras tulos, jos nyt päätät muuttaa käyttäytymistäsi?”*

*”Miten haluaisit tilanteesi muuttuvan? Minkälainen haluaisit tilanteesi olevan viiden vuoden kuluttua?”*

**Tavoitteiden tutkiminen – tutki muutoksen tärkeyttä (asteikolla 0-10):**

*”Mitkä ovat tärkeimmät asiat elämässäsi?”*

*”Mitkä ovat tärkeimmät arvot ja tavoitteesi?”*

Tutki asiakkaan luottamusta omiin kykyihin muuttua (asteikolla 0-10). Jos asiakas arvioi kykynsä muuttua 3:ksi, kysy, miksi se ei ole 2 tai 1? Tällöin hän joutuu kertomaan, mitä resursseja hänellä kaikesta huolimatta on.

Keskeisin tavoite on siis tutkia ja kehittää epäsuhtaa tärkeiden tavoitteiden ja nykyisen ongelmakäyttäytymisen välillä.

## 6 Toiminta

### Uudet toimintatavat

Selvitä asiakkaan kanssa, mikä hänellä toimii jo nyt alkoholin käytön hallinnassa ja mitä pitäisi vielä tehdä tai muuttaa. Auta asiakasta näkemään niitä asioita, jotka ovat esteenä vähentämiselle tai juomisen lopettamiselle. Asiakas voi kokea esteenä esimerkiksi kumppanin juomisen, oman ahdistuneisuuden, unettomuuden, ujouden tai yksinäisyyden.

- Työntekijänä voit auttaa asiakasta näkemään muita vaihtoehtoisia toimintatapoja, mitä juomisen tilalla voisi olla.
- Tarjoa tukea, ohjausta ja välineitä.
- Rohkaise ja kannusta asiakasta uskomaan itseensä ja kykyynsä muuttaa toimintatapaan.
- Motivoi asiakasta tekemään toimintasuunnitelma juomisen vähentämiseksi tai lopettamiseksi.
- Auta asiakasta löytämään hänelle sopiva tapa.

### Esimerkiksi

- Vältä juomista peräkkäisinä päivinä
- Älä juo kerralla enempää kuin 1-3 annosta
- Aseta itsellesi myös poikkeustilanteita varten yläraja (esim. 8 annosta)
- Mieti märkiin tilaisuuksiin mennessäsi, miten pysyt asettamissasi rajoissa
- Opettele kieltäytymään luontevasti
- Älä juo tyhjään vatsaan
- Opettele juomaan hitaasti
- Juo välillä vettä tai muita virvokkeita
- Juo laimeita alkoholijuomia

Mitä tilalle? Pohtikaa yhdessä, mitä asiakas voisi tehdä päihteiden käytön sijaan.

Mitkä ovat asioita, jotka ovat joskus kiinnostaneet ja joihin liittyy positiivisia mielikuvia? Kun vaihtoehdot on listattu esimerkiksi paperille tai kalenteriin, asiakkaallasi on konkreettisia keinoja, joita on mietitty etukäteen.

## Vinkki

Auta asiakasta löytämään toimintatavat muutokseen. Anna positiivista palautetta niistä toimintatavoista, joissa asiakas on jo pystynyt muuttamaan aikaisempia tapojaan.

**Vähentämisen vinkkejä:** Lista yksinkertaisista keinoista.

**Juomisen hallinnan opas. Opas juomisen vähentäjille ja lopettajille:** Suositettu oma-apukirja tarjoaa käytännönläheistä, askel askeleelta etenevää muutosvalmennusta. Muutoksen toteuttamisesta on oma lukunsa.

## Miten välttää retkahdus?

Retkahtaminen tarkoittaa sitä, että asiakas palaa entiseen toimintamalliin alkoholin käytön suhteen, esimerkiksi entisiin määriin ja juomatapoihin. Sinun on hyvä muistaa, että et pyri ensisijaisesti raitistamaan vaan valmentamaan asiakasta alkoholin käyttötilanteisiin ja retkahtamiseen. Voit muistuttaa asiakasta, että retkahtaminen ei ole epäonnistumista, vaan hän voi oppia siitä kokemuksena ja hyödyntää siitä saatua tietoa jatkossa.

### **Esimerkki retkahtamistilanteesta:**

Asiakas kävelee töistä kotiin aina samaa reittiä. Reitin varrella on viinakauppa. Asiakas näkee sen ja saa vihjeen mennä sisälle. Hän ostaa säännöllisesti aina saman pullon asiaa tarkemmin ajattelematta. Jos asiakkaan tavoite on olla juomatta ollenkaan, vaihtoehtoinen toimintamalli voisi olla vaihtaa kulkureittiä kotiin. Näin sisäinen vihje jäisi aktivoitumatta. Käy työntekijänä asiakkaan kanssa tarkemmin läpi vaihe vaiheelta, mitä tapahtuu, kun asiakas päättää mennä kaupan sisälle ja ostaa pullon. Käykää läpi konkreettisesti, miten hän voi välttää sen jatkossa.

Retkahdustilanteen käyttäjä hahmottaa usein siten, että yksittäisen alkoholiannoksen nauttiminen on jo todiste täydellisestä epäonnistumisesta ja kyvyttömyydestä hallita käyttöä. Tämä uskomus johtaa helposti noidankehään, jossa retkahtaja ajattelee olevansa toivoton tapaus ja tuntee itsensä masentuneeksi, kelvottomaksi ja toivottomaksi, jolloin riski lohduttaa itseään jatketulla käytöllä lisääntyy.

Muutoskeskustelut voidaan aloittaa varaamalla asiakkaalle aika juuri tätä keskustelua ja seuranta varten. Keskustelun lisäksi asiakas voi perehtyä asiaan tarkemmin myös käyntien välillä esimerkiksi Päihdelinkin [Kurssit ja oppaat -osiossa](#). Lisäksi on tarjolla vertaistukea, joka auttaa muutoksen ylläpidossa. Joskus asiakas voi tarvita tuekseen myös lääkehoitoa (Antabus, Revia).

On myös syytä muistaa, että tehtäessä tilannearviota alkoholin liikkakäyttö voi olla asiakkaan elämässä vain yksi ongelmista. Muita voivat olla esimerkiksi sosiaaliset, taloudelliset, ihmissuhde-, terveystai tunne-elämän ongelmat. Osa asiakkaista saattaa tulla lähiomaisten, työnantajan tai kuntoutusviranomaisen lähettämänä, tai jopa painostamina. Lähettävässä asemassa ovat usein puoliset. Myös muut tilanteet, kuten tapaturmat, alkoholin käytön seurauksena, voivat olla ne tekijät, jotka saavat asiakkaan havahtumaan muutostarpeelle. Myös kohonneet laboratorioarvot ovat usein asiakkaiden huolen aiheena. Samanaikaiset psyykkiset sairaudet, erityisesti mielialahäiriöt, kuten paniikki- ja pelkotilat, ovat saattaneet kärjistyä alkoholin käytön yhteydessä niin, että potilas on valmis tekemään muutoksia alkoholinkäyttöön.

### Vinkki

Retkahtamisessa asiakas palaa johonkin aikaisempaan vaiheeseen. Molempien suhtautuminen on silloin tärkeää: retkahdus on oppimistilanne. Ilman moralisointia autat asiakasta aloittamaan uudelleen muutospöcessin.

Auta asiakasta tunnistamaan tilanteet, joihin liittyy kohonnut riski retkahtaa (henkilöt, paikat, ulkoiset vihjeet, sisäiset ärsykkeet, ajatukset ja mielikuvat, jotka aktivoivat mielihalun ja toimintayllykkeen aineen käyttöön). Auta asiakasta harjoittelemaan vaihtoehtoisia selviytymistaitoja näissä riskitilanteissa.

Anna asiakkaalle tehtäväksi palauttaa mieleen niitä kokemuksia, joissa hän on onnistunut.

### Oletko koskaan onnistunut?

- *Suuntaamaan ajatuksesi ja huomiosi muuhun kuin päihteeseen silloin kun mielihalu yllättää*
- *Kieltäytymään päihteistä tehokkaasti painostavassa tilanteessa*
- *Jollakin muulla tavalla hallinnut uhkaavan tilanteen*
- *Keksinyt muuta tekemistä*

- *Mitä tällaisia kokemuksia sinulla on ollut?*
- *Missä tilanteissa olet pystynyt hallitsemaan houkutusta juoda?*
- *Miten silloin toimit?*
- *Mitkä ajatukset auttoivat silloin selviytymään?*
- *Ketkä auttoivat siinä tilanteessa?*

Käytä jatkossakin näitä voimavaroja, joita sinulla on jo nyt.

**Lue lisää aiheesta: [Retkahduksen ehkäisyn käsikirja.](#)**

## 7 Seuranta

### Muutoksen ylläpito

Kun asiakas on päättänyt tehdä alkoholin käytölleen jotakin, on tärkeää seurata hänen edistymistään. Seurannassa käydään läpi, miten asiakas on tavoitteissaan onnistunut. Samalla arvioidaan, oliko tavoite hyvä ja saavutettavissa oleva sekä se tarvitseeko asiakas enemmän tukea, ohjausta tai apuvälineitä.

*”Oletko pystynyt vähentämään tai onko käyttö pysynyt samana vai lisääntynyt?”*

Juomapäiväkirjan pitäminen helpottaa seurannassa ja auttaa asiakasta näkemään, miten paljon hän todellisuudessa käyttää alkoholia. Jos asiakas on täyttänyt juomapäiväkirjaa, käy sitä yhdessä läpi hänen kanssaan.

Hoidon on hyvä perustua selkeisiin sopimuksiin, joissa sovitaan hoidon pituus, käyntiajat sekä muu yhteydenpito ajanvarauksien väliaikoina. Sinun on hyvä olla joustava tekemään tarvittaessa perusteltuja poikkeuksia. Esimerkiksi uhkaavan kriisin lähestyessä tapaamisia olisi hyvä tiivistää tai sopia yhteydenottoja puhelimitse, koska se ehkäisee sitä, että juominen lisääntyy.

Olisi hyvä sopia etukäteen seurantakäynnit. Tämä auttaa toteuttamaan ja vakiinnuttamaan suunnitellut muutokset.

#### **Seuranta:**

- auttaa asiakasta tunnistamaan riskitilanteet
- antaa asiakkaalle arviointiin perustuvaa positiivista palautetta
- Jos asiakas on pysynyt tavoitteissaan, tapaamisia voi harventaa ja kontakteja keventää.

Työntekijän on hyvä pitää mielessä tapaamisen aihe, koska muuten keskustelu voi helposti rönsyillä pois aiheesta. Keskusteluaiheen rajaaminen on syytä tehdä hienovaraisesti ja empaattisesti. Työntekijänä joudut mahdollisesti joskus vastaanottamaan voimakkaitakin tunteenpurkauksia ja pitämään kuitenkin samalla huolta asiakkaan hyvinvoinnista. Olisi hyvä muistaa, että työntekijänä et provosoidu niistä.

Keskustelutilanteet voivat välillä tuntua vaikeilta, ja saatat tuntea ajoittain keinottomuutta tilanteen suhteen. Jos tunnet itsesi väsyneeksi tai avuttomaksi, pura askarruttamaan jäänyt tilanne esimerkiksi työtovereidesi kanssa. Sitä kautta voit löytää uusia näkökulmia ja keinoja työstää asiaa.

### Vinkki

Ota tavaksi kysyä kaikilta asiakkaita säännöllisin välein, mitä kuuluu ja missä mennään alkoholin käytön suhteen. Siten pidät asian asiakkaan mielessä etenkin terveystarkastuksissa ja muiden ajanvarauskäyntien yhteydessä.

Seurannan apuvälineenä voit käyttää AUDIT-testiä säännöllisin väliajoin, jolloin seurataan muutoksia AUDIT-pisteissä. On tärkeää, että aikaisemmat pisteet on kirjattu ylös.

Keskustelu, jonka olet asiakkaan kanssa käynyt, voi olla siemen muutokselle. Muutos vaatii asiakkaalta aikaa ja sinulta kärsivällisyyttä sietää sitä.



# Liitteet

## Kohtaamisen ansat

### **Kysymys-vastaus-ansa**

Hallitset keskustelua suurella määrällä kysymyksiä, joihin asiakas vastaa ”kyllä” tai ”ei”. Tästä tulee helposti kuulustelu. Asiakas joutuu passiiviseen asemaan, jolloin hän ei itse työstä asiaa enempää. Yleisenä nyrkkisääntönä voidaan pitää, ettei ole hyvä tehdä kolmea kysymystä peräkkäin.

Kysy avoimilla kysymyksillä, mihin ei voi vastata vain ”ei” tai ”kyllä.” Jälkimmäiset eivät anna asiakkaalle riittävästi tilaa tutkia eivätkä tuottaa itseä motivoivia lauseita, jotka ovat olennainen osa haastatteluprosessia. Optimaalinen lähestymistapa on sellainen, jossa tehdään avoin kysymys ja reagoidaan asiakkaan vastaukseen heijastavalla kuuntelemisella.

### **Puheen ja ajattelun tai tekojen väliset ristiriidat, kieltämisen ansa**

Kun asiakas tulee vastaanotolle, hänellä on usein ristiriitaisia ajatuksia. Hän saattaa ajatella, että pitäisi muuttua, mutta ei välttämättä ole valmis luopumaan nykyisestä elämäntavastaan. Jos työntekijä aloittaa heti puhumaan muutoksen puolesta, asiakas ryhtyy helposti puolustuskannalle. Työntekijä löytää esimerkiksi informaationpalasen, joka viittaa ”ongelmaan” kuten alkoholismiin. Asiakas voi reagoida seuraavasti: *”Ei minun ongelmani niin vakava ole ” tai ”ei minun oikeastaan niin paljon tarvitse muuttua”.*

Ansaa on käynnissä joka kerta, kun hoitaja väittelee asiakkaan kanssa. Motivoivan haastattelun kaksi perustrategiaa – heijastava kuunteleminen ja itseä motivoivien lauseiden kehittäminen – on tarkoitettu ehkäisemään ansan syntymistä.

Jos joudut kyseiseen tilanteeseen, voit purkaa tilannetta käyttämällä avoimia kysymyksiä ja heijastavaa kuuntelua. Näin palautat keskustelun takaisin uomallesi.

### **Asiantuntija-ansa**

Työntekijä luo asiakkaalle mielikuvan, että hän tietää kaikki vastaukset ja yrittää hoitaa ongelmat asiakkaan puolesta. Tavallisin seuraus on, että asiakas siirtyy

passiiviseen rooliin. Tämä on ristiriidassa motivoivan haastattelun lähestymistavan kanssa, joka antaa ihmiselle mahdollisuuden tutkia ristiriitaisia tunteitaan.

Lähestymistavassa yritämme kasvattaa asiakkaan motivaatiota. Näin tuskin tapahtuu, jos asiakas pannaan passiiviseen avun vastaanottajan rooliin. Leimaamisväittelyn (”ongelmiisi tällä alueella”, ”alkoholisti”) taustalla on usein valtataistelu. Suosittelemme, että pyrit leimojen vähättelyyn motivoivan haastattelun aikana:

En ole niinkään kiinnostunut leimoista tai nimityksistä, suuri merkitys on kuitenkin sillä, mitä haittaa alkoholikäytöstäsi on ja mitä voimme sille asialle tehdä.

Motivoivassa haastattelussa vuorovaikutus perustuu sinä-minä-asetelmaan eikä niinkään potilas-asiantuntija tai asiakas-asiantuntija.

Voit ehkäistä ansan syntymistä tilan antamisella asiakkaan aktiivisuudelle ja korostamalla hänen asiantuntemustaan omasta itsestään. Asiakas on asiantuntija omasta tilanteestaan, hän tietää parhaiten itse tilanteestaan, arvoistaan, toimeenpanevasta voimastaan ja voimavaroistaan.

### **Leimaamisansa**

Työntekijä tekee diagnoosin, tuomitsee ja arvostelee ensitapaamisella. Leimaamisväittelyssä on pohjimmiltaan kysymys valtataistelusta. Suosittelemme, että pyrit leimojen vähättelyyn motivoivan haastattelun aikana. Vaikka asiakas käyttäisi itsestään alkoholitinimikettä, se ei tarkoita sitä, että työntekijällä olisi oikeus käyttää asiakkaasta samaa nimeä.

T: *”...ongelmiisi tällä alueella.”*

A: *”Väitänkö että olen alkoholisti?”*

T: *”En ole niinkään kiinnostunut leimoista tai nimityksistä, suuri merkitys on kuitenkin sillä, mitä vaikutusta alkoholikäytölläsi on sinun terveydentilaasi ja mitä asialle voisi tehdä.”*

### **Vinkki**

Vastalääke on siirtää huomio alkoholin liikkäyttöön ja mitä sille voidaan tehdä.

## Ennenaikaisen tarkentamisen ansa

Eräs keskustelun ansa on ennenaikainen kohteen valinta. Työntekijällä on liian kiire. Työntekijä näkee ongelmia, joita asiakas ei koe ongelmaksi. Työntekijä esimerkiksi kiirehtii löytämään päihdeongelman, vaikka asiakas kokee työntekijän nimeämän ongelman vain yhtenä hänen ongelmistaan. Asiakkaalla saattaa olla vähemmän halua muutokseen kuin työntekijällä. On tärkeää, että potilas saa tilaa puhua muistakin asioista, esimerkiksi parisuhdepulmastaan, vaikka työntekijä näkisi päihteiden käytön oikeana puheenaiheena.

Tärkeintä on, ettei alussa ryhdy väittelyyn hoidon oikeasta kohteesta. Kun aloitamme asiakkaan eikä hoitajan huolenaiheella, varmistamme, että näin ei tapahdu.

### Vinkki

Vastalääke on lähteä asiakkaan huolista, ei itse määrittelemästäsi ongelmasta.

## Syyttelyansat

Työntekijä lähtee mukaan etsimään syyllistä tai syytä asiakkaan juomiseen. Kuka on syyllinen ongelmiin, on vähemmän tärkeä neuvonantajan roolissa. Tämän keskustelun tarkoitus ei kuitenkaan ole löytää syyllistä, vaan olen kiinnostunut siitä, mikä sinua painaa ja mitä voisimme yhdessä tehdä sille asialle.

### Vinkki

**Vastalääke on keskittyä siihen, mitä itse ongelmalle voidaan tehdä. Syyllisten etsiminen on hyödytöntä.**

## Tiesulut ja vastarinta

Seuraavia reagointitapoja ei voida pitää kuuntelemisena, vaan niitä kutsutaan tiesuluiksi, koska ne ovat esteinä asiakkaan etenemiselle.

- määräily, komentelu, uhkailu
- valmiiden ratkaisujen tarjoaminen
- esimerkit omasta elämästä

- luennoiminen, logiikalla taivutteleminen, väittely
- moralisointi, saarnaaminen, kertominen asiakkaalle mitä pitää tehdä
- eri mieltä oleminen, kritisointi, syyttely, kehuminen, nolaaminen, leimaaminen
- lohduttaminen, tunkeileva kyseleminen
- vetäytyminen, aiheen muuttaminen

Jos alat väitellä asiakkaan kanssa, vuorovaikutustilanne voi lukkiutua. Alkuvaiheessa vastarintakäyttäytyminen on varsin luonnollinen osa neuvontatyötä, eikä siitä tarvitse työntekijänä ahdistua. Reagoit voimakkaasti, asia herättää sinussa voimakkaita tunteita. Käydään läpi sitä, miten alkoholin käyttösi vaikuttaa sinun terveyteesi, ei sitä, onko sinulla alkoholiongelma vai ei.

Voit kysyä ensin alkoholinkäytön hyvistä puolista ja vasta sitten siihen liittyvistä haitoista.

Vastarinta kertoo siitä, että asiakas ei pysy mukana tai käytät strategioita, jotka eivät ole sopusoinnussa asiakkaan muutosvaiheen kanssa. Saattaa olla, että et ole riittävän mukautuva tai herkkä tunnistamaan asioita keskustelusta. Sellaisissa tilanteissa olisi tärkeää yrittää neutralisoida tilannetta.

Asiakkaan vastustaessa kannattaa varoa välttelyä, kyseenalaistamista, arvostelua, syyttämistä, kielteisistä seurauksista muistuttamista sekä logiikalla tai todistusaineiston avulla vakuuttelua. Vältä vastausten ”syiden” tulkitsemista tai erittelyä, auktoriteettiin nojautumista, asiakkaan epäilyä tai sarkasmia.

Vaihda strategiaa, jos asiakas alkaa väitellä, kieltää tai vähätellä ongelmaansa. Hyödynnä hyökkäystä, tavoitteena on vähentää vastustusta, ei lisätä sitä. Yritä avoimilla kysymyksillä ja heijastavalla kuuntelulla.

Myötäily on viisaampaa kuin yritys murtaa vastustus:

A: *”En voi lopettaa juomista: Menettäisin kaikki kaverini!”*

T: *”Voi olla, että tämän keskustelun jälkeen päätät kuitenkin jatkaa entiseen malliin. Muutoksen toteuttaminen voi toisiaan olla liian hankalaa. Riippuu kokonaan itsestäsi, mitä haluat tehdä.”*

A: *”Kyllä minä pystyn lopettamaan, jos vaan päätän niin.”*

Vastarinta voi johtua esimerkiksi siitä, että työntekijällä ja asiakkaalla on erilainen käsitys ja näkemys asioista. Heillä voi olla erilaiset arvot ja tavoitteet, erilainen käsitys rooleista tai muutoksen etenemistahdista. Tavallisia ovat myös väärinkäsitykset, sen takia on aina hyvä tarkentaa, että ymmärtää asiat samalla tavalla.

**Tavallisimmat käyttäytymistavat, jolla asiakas saattaa osoittaa vastarintaa:**

- Sanoa vastaan tai kyseenalaista
- Keskeyttää
- Kieltää (on eri mieltä, muitten syy)
- Vähättelee

On huomattu, että työntekijän konfrontoivat reaktiot ennustavat suoraan asiakkaan vastustusta. Vastustus ennustaa hoidon epäonnistumista.

## Lähteet

Mikko Salaspuro, Kalervo Kiiänmaa, Kaija Seppä: Päihdelääketiede

William Miller & Stephen Rollnick: Motivaatio ja muutos. Käännös Nils Holmberg

Kaija Seppä: Mini-interventio – Alkoholin suurkuluttajan lyhytneuvonta

Tommi 2005, Alkoholi- ja huumeutkimuksen vuosikirja.

Käypähoito-suositus alkoholiongelmaisen hoidosta. Duodecium 7/2005

Katarina Johansson ja Ulla Tönne: Risk för tillvänjning föreligger. Integrum institute.

Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen, Pekka Saarnio (toim.) Kohti muutosta.  
Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin.

Kognitiivisen psykoterapian perustaidot -koulutusohjelma, Kognitiivisen  
lyhytterapian koulutusohjelma. Juhani Laakson luennot

Martti Kuokkasen mini-interventio-luennot 2005-2007

Kettutien A-poliklinikan vieroitushoitopotilasohje. Aino-Maija Heiska-Johansson  
10.10.2005