



KIRKKOPALVELUT  
TYYNELÄ

# Motivoivia menetelmiä päihdetyöhön

## Seniори-projektin käytännön työkaluja

Kehittämiskeskus Tyynelä 2011

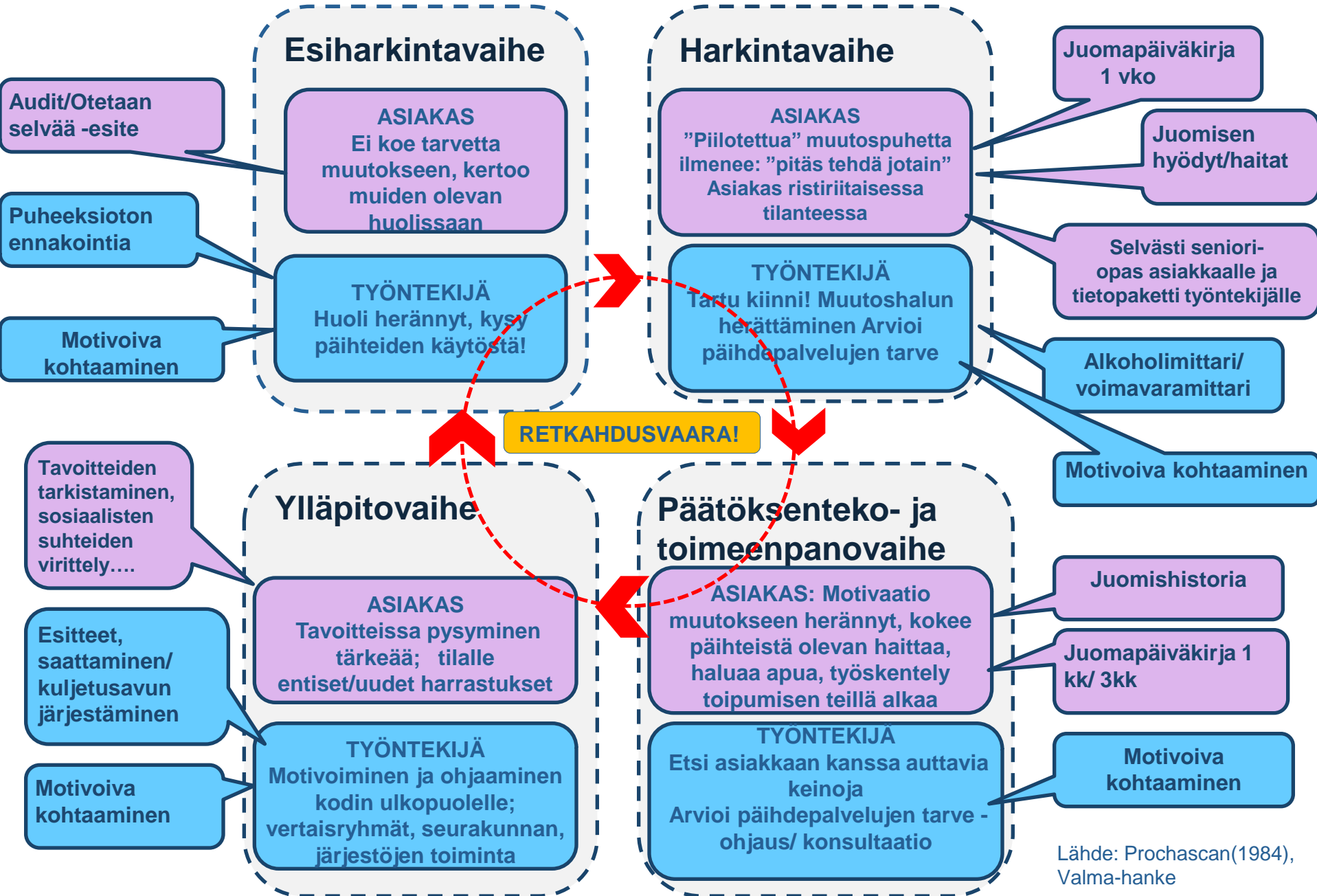


## Seniори-projekti 2005 – 2011 ja päihdevastuuhenkilöiden koulutus

- Seniори-projekti oli vuosina 2005 – 2011 ikääntyneiden päihdetyötä kehittävä hanke, jonka ensimmäisessä vaiheessa (2005-2008) mm. kehitettiin kotiin vietäviä päihdepalveluja ja toisessa vaiheessa (2009 – 2011) kehitettiin päihdevastuuhenkilö- ja osaajaverkoston osaamista ja verkostoitumista sekä vertaistukiryhmätoimintaa. Projektin paikkakuntina toimivat Pieksämäki, Kuopio, Savonlinna ja Savonlinnan seudun pienet kunnat.
- Senioripäihdevastuuhenkilöiden koulutus oli noin puolitoista vuotta kestävä moniammatillisen työntekijäryhmän prosessikoulutus.
- Lisää Seniори-projektista [www.tyynela.fi](http://www.tyynela.fi)

## Motivoivia apuvälineitä käytännön päihdetyöhön

- Senioripäihdevastuuhenkilöiden (spvh) koulutuksessa käytetyt käytännön työn apuvälineet on yhdistetty asiakkaan muutosvaihetta tukeviin motivoiviin menetelmiin, jotka esitetään seuraavan sivun kaaviossa
- Kaavion perustana on käytetty Prohascan (1984) muutosvaihemallia sekä Valma-hankkeen motivoivan kohtaamisen materiaalia ([www.tyynela.fi](http://www.tyynela.fi))
- **Asiakkaan** muutoksen vaihe ja **työntekijän** rooli muutosprosessissa on erotettu väreillä
- Ikääntyneen päihdeasiakkaan kanssa käytetyt asiakastyön menetelmät on kuvattu puhekupliin ja niiden sisällöt, esimerkkikysymykset eri tilanteisiin ja erilaisia työvälineitä on kirjattu lyhyesti kaavion jälkeen (diat 5 – 18).
- Kaaviossa kuvataan asiakkaan muutosprosessia esiharkinnasta ylläpitovaiheeseen retkahduksineen. Tärkeää on muistaa se, että asiakkaan muutosvaihe etenee yksilöllisesti eri vaiheiden ja mahdollisten retkahdusten välillä



## Retkahdusvaara

- Mahdolliset retkahdukset voivat tapahtua missä vaiheessa tahansa, ne ovat tärkeä osa muutosmatkaasi
- Jokaisesta retkahduksesta voi oppia jotakin: ehkä tarvitset enemmän aikaa muutoksellesi tai ympäristö ei tue pyrkimyksiäsi
- Saatat palata muutosvaiheissa taaksepäin, mutta sinulla on mahdollisuus yrittää uudelleen

Lähde: Valma-hanke: Muutosvaiheesi suhteessa päihteiden käyttöön

## Motivoiva kohtaaminen; esiharkintavaihe

### Avoimet kysymykset ja ilmapiiri:

Avoimia kysymyksiä käytetään hankittaessa tietoja. Ne myös helpottavat keskustelua, antavat tilan ja kuulluksi tulemisen tunnetta.

Mitä ? Miten? Kuinka? Miksi? Voisitko?

Tärkeää:

- Luottamuksen herättäminen
- Älä syyllistä tai moralisoi
- Ilmaise oma huolesi ja jätä ”ovi auki”

## Avoimet kysymykset

Lue lisää: <http://www.kansanterveys.info/kaste/Motivoivahaastattelu.pdf>

### **Mitä- kysymyksillä selvitetään faktoja**

*o Mitä sinulle kuuluu?*

### **Miten- kysymyksillä selvitetään tapahtumia, tunteita**

*o Miten päivä lähtee aamulla käyntiin?*

### **Kuinka- kysymyksillä saadaan vastauksena prosessi**

*o Kuinka aiot elvyttää uintiharrastuksesi?*

### **Miksi- kysymyksillä etsitään syitä**

*o Miksi sinun on vaikea nukahtaa illalla?*

*o Huom. Miksi - kysymys voidaan kokea ahdistavana.*

### **Voisitko- kysymys auttaa laajemman kuvan luomisessa**

*o Voisitko kertoa, mitä teet päivisin?*

## Otetaan selvää-esite

- <http://pre20090115.stm.fi/hl1146566769017/passthru.pdf>



# Puheeksioton ennakointia (1)

- Missä asioissa asiakas voi saada sinulta tukea?  
Missä asioissa hän voi kokea sinut uhaksi?
  - voiko minulle kertoa juovansa liikaa – entä mitä vastaan?
  - onko tämä tilanne sellainen, että henkilö voi kertoa juovansa liikaa?
  - onko aikaa keskustella? – kerro, että voidaan palata myöhemmin asiaan, jos tilanne jää kesken
- Millaisia asiakkaan reaktiot voivat olla? Mieti, miten itse voit vastata erilaisiin reaktioihin.

## Puheeksioton ennakointia (2)

- Miten otat alkoholin käytön/oman huolesi puheeksi?
  - Mieti käytätkö apuvälineitä (Audit, Otetaan selvää jne.)
- Mitä voimavaroja asiakkaassa ja hänen tilanteessaan näet? Miten otat ne puheeksi?
- Mieti, miten tuot esille ajatuksesi jatkotyöskentelystä
  - Onko sinulla esimerkiksi tietoa mihin asiakasta voi ohjata/keneen ottaa yhteyttä jne.

# Motivoiva kohtaaminen; harkintavaihe

Nosta esiin ristiriita:

- hyvänä apuvälineenä alkoholinkäytön hyödyt / haitat luettelo (pyydä kirjaamaan)
- Millaisena näet päihteidenkäytön osuuden kaatumiseesi?

Auta muutosajattelussa:

- Kerroit kaipaavasi ns. ”normaalia arkea”, mitä se tarkoittaa?
- Kerroit haluavasi jotain apua, mutta millaista?

Vedä yhteen muutospuhetta:

- Haluaisit jälleen pystyä keskittymään rakkaaseen harrastukseesi eli kirjojen lukemiseen, mutta tarvitset siihen tukea....

# Alkoholimittari ja voimavaramittari

- [http://www.thl.fi/fi\\_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/alkoholiohjelma/aineistot/ammattilaisille](http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tutkimus/ohjelmat/alkoholiohjelma/aineistot/ammattilaisille)
  - Yli 65-vuotiaiden alkoholimittari
  - Kyselylomake : työntekijän kirjaamisen apuväline
  - Käyttöopas
  - Voimavaramittari käyttöoppaan liitteenä

## Selvästi Seniorit

- [http://www.kirkkopalvelut.fi/images/stories/pieksamak/i/tyynela/dokumentit/loppuraportit\\_yms/selvsti\\_senior\\_i\\_opas.pdf](http://www.kirkkopalvelut.fi/images/stories/pieksamak/i/tyynela/dokumentit/loppuraportit_yms/selvsti_senior_i_opas.pdf)
- [http://www.kirkkopalvelut.fi/images/stories/pieksamak/i/tyynela/dokumentit/loppuraportit\\_yms/selvsti\\_senior\\_i\\_tietopaketti.pdf](http://www.kirkkopalvelut.fi/images/stories/pieksamak/i/tyynela/dokumentit/loppuraportit_yms/selvsti_senior_i_tietopaketti.pdf)

# Juomisen hyödyt / haitat

**Juomisen hyödyt**

**Juomisen haitat**

Täytä alla olevaa päiväkirjaa päivittäin ja rehellisesti. Merkitse kaikki alkoholijuomat ja niiden määrät, sekä kellonajat milloin otat alkoholia. Merkitse myös, missä tilanteissa ja millaisissa tunnelmissa olet alkoholia käyttänyt - toimenpiteellä on merkitystä Sinun hyvinvointiisi ja hoidon onnistumiseen.

# Juomapäiväkirja 1 vko

| Maanantai         | Tiistai           | Keskiviikko       | Torstai           | Perjantai         | Lauantai          | Sunnuntai         |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| Tunnelmia/tilanne | Tunnelmia/tilanne | Tunnelmia/tilanne | Tunnelmia/tilanne | Tunnelmia/tilanne | Tunnelmia/tilanne | Tunnelmia/tilanne |
|                   |                   |                   |                   |                   |                   |                   |

Pohdi myös seuraavia kysymyksiä:

1. oletko koskaan ajatellut, että sinun pitäisi vähentää juomistasi?
2. onko juomistasi moitittu?
3. oletko koskaan tuntenut syyllisyyttä juomisesi tähden?
4. oletko koskaan ottanut krapularyyppyä?



# Motivoiva kohtaaminen; päätöksenteko ja toimeenpanovaihe

- ota selvää tavoitteista = kannustus, tuki, pienin askelin eteneminen = muutos- ja hoitosuunnitelma
- tarjoa vaihtoehtoja = ohjaa tekemään selkeitä valintoja ja pitämään niistä kiinni
- tarjoa tietoa ja asiantuntemusta (luvalla) = esim. vaarallisten tilanteiden tai muiden yllykkeiden välttely
- etsi asiakkaan kanssa auttavia keinoja = **Mikä auttanut parempiin jaksoihin? Mikä johtanut retkahdukseen?**
- rohkaise kertomaan myös muille muutosaikeistaan = ketä tarvitset tueksi?



# Juomapäiväkirja 1 kk →

Koska juotujen määrien muistaminen on hankalaa, auttaa päiväkirjan pitäminen arvioimaan, pysyykö oma alkoholinkäyttö kohtuullisena.

Merkitse jokainen annos päiväkirjaan ja laske annokset yhteen viikon lopulla. Voit seurata myös pidemmän aikavälin käyttöä päiväkirjan kk seurannan avulla.

| KUUKAUSI |    |    |    |    |    |    |    |          |
|----------|----|----|----|----|----|----|----|----------|
| vko      | MA | TI | KE | TO | PE | LA | SU | yhteensä |
| 1        |    |    |    |    |    |    |    |          |
| 2        |    |    |    |    |    |    |    |          |
| 3        |    |    |    |    |    |    |    |          |
| 4        |    |    |    |    |    |    |    |          |
| 5        |    |    |    |    |    |    |    |          |

## Yksi annos alkoholia on

- pullo (33cl) keskialutta tai siideriä *tai*
- lasi (12cl) puna- tai valkoviiniä *tai*
- lasi (8cl) väkevää viiniä esim. sherryä, madeiraa *tai*
- ravintola-annos (4cl) väkeviä esim. koskenkorvaa tai konjakkia



# Motivoiva kohtaaminen; ylläpitovaihe

- Tarkista yhdessä asiakkaan kanssa pitkántähtäimen suunnitelmat
- Uudet selviytymiskeinot = korvaavan toiminnan löytyminen
- Muuttuu tukisuhteeksi = päätöksissä pysymiseen kannustaminen
- Anna positiivista palautetta = vahvistaa itsetuottamusta ja uudistaa motivaatiota
- Tuen ja avun hakeminen viisasta! = älä jää odottamaan muita, ota yhteyttä itse