

**Muutos- ja kuntoutumisvalmius  
kuntoutumisen prosesseissa  
LYHYT OPAS VALMA-KIELEEN**

**Muokannut VALMA:n lähtötilaisuuksien (2007  
marras-joulukuu) pohjalta 1.2.2008  
Anne Aholainen  
tutkijakoordinaattori  
VALMA-hanke**

## **Sisällysluettelo**

<b>JOHDANTO</b>	<b>1</b>
<b>MUUTOS</b> <b>Muutosvaiheet ja tunnistamisen merkitys</b>	<b>2-3</b>
<b>MUUTOSVALMIUS</b> <b>Miksi muutosvalmiutta tulisi huomioida hoidon ja kuntoutuksen suunnittelussa?</b> <b>Miksi työvälineitä tarvitaan muutosvalmiuden tunnistamiseen, arvioimiseen ja edistämiseen?</b>	<b>4</b>
<b>MUUTOSVALMIUS JA MUUTOSVAIHEET - TUNNISTAMINEN</b> <b>Muutosvalmiusmittarien käyttäminen tunnistamisen tukena</b> <b>Muutosvalmiusmittareita</b> <b>Esimerkkinä Socrates</b>	<b>5-8</b>
<b>KUNTOUTUMISVALMIUS</b>	<b>9-10</b>
<b>MUUTOS- JA KUNTOUTUMISVALMIUS HOIDON TARPEEN ARVIOINNISSA</b> <b>Muutoksen yllykkeet</b> <b>Kuntoutumisvalmiuden osatekijät</b>	<b>11</b>
<b>MOTIVAATIO MUUTOKSEN POLTTOAINE</b> <b>Miksi motivointi kannattaa</b> <b>Motivaation määrittelyä</b> <b>Raamit (Frames) – motivoivia elementtejä</b>	<b>12-13</b>
<b>MOTIVOIVA HAASTATTELU</b> <b>Henki</b> <b>Periaatteet</b>	<b>14</b>
<b>MOTIVATIONAL ENHANCEMENT THERAPY</b> <b>MOTIVAATIOTA EDISTÄVÄ TERAPIA</b> <b>MET-mallin sisältöä määrittävät osat</b> <b>Työtavan määrittäminen vaiheiden mukaan: motivaatiotasapainon keinuttamisesta sitoutumiseen</b> <b>MET:n rakenne istunnot</b>	<b>15-18</b>
<b>LÄHTÖTILAISUUKSIEN LÄHTEITÄ</b>	<b>19</b>

## JOHDANTO

Tässä oppaassa on tiivistetty VALMA-hankkeessa järjestettyjen lähtötilaisuuksien asioita. Näiden asioiden parissa VALMA-hankkeessa tehdään työtä. Käsitteet ovat monille päihdetyöntekijälle tuttuja - jopa itsestään selviä. VALMA haluaa kuitenkin lähteä tarkastelemaan niitä uudesta näkökulmasta: miten asiakkaan (joku kenties haluaa käyttää sanaa potilas) muutosvalmius tunnustetaan ja huomioidaan päihdekuntoutuksen prosesseissa. Voidaanko muutosvalmius huomioimalla tehdä entistä asiakaslähtöisempää ja asiakkaan lähtökohdat huomioivaa päihdetyötä?

VALMA-hankkeessa katse suunnataan etenkin asiakaspolun alkuvaiheisiin ja siirtymiseen palvelusta toiseen: katkolta avokuntoutukseen, päivystyksen ensikontaktista avopalveluihin ja avopalveluista laituskuntoutukseen. Erilaisia hyviksi havaittuja välineitä pohjamateriaalina käyttäen (motivoivat menetelmät, muutosvalmiusmittarit, muutosvaihemalli) halutaan muodosta käsitys siitä, millainen on asiakkaan muutosvalmiutta edistävä toimintamalli.

Oppaan sivut on suunniteltu niin, että lähdetään liikkeelle muutoksesta, muutosvaiheista ja niiden tunnistamisesta. Sitten edetään hoidon tarpeen suunnitteluun muutosvaiheiden ja muutosvalmiuden määritelmien myötä. Mikäli havaitaan, että asiakas on muutoksessaan alussa, voidaan miettiä millainen on hyvä motivoiva menetelmä: missä riittää esimerkiksi motivoiva haastattelu ja missä asiakas voidaan ohjata strukturoidumman jakson läpi. Kenties omasta työvälinevalikoimasta löytyy jokin asiakasta eteenpäin vievä työtapa, jota voisi yhdistellä esimerkiksi motivoivaan haastatteluun. Muutokseen sitoutumisen varmistuessa voidaan tarkastella kuntoutumisvalmiutta ja tarkastella millainen kuntoutussuunnitelma tukisi muutoksen etenemistä ja ylläpitäisi muutosvalmiutta.

Tarkoituksena on, että tämä materiaali antaisi tarpeellisen tiedon sen pohjaksi, että voidaan lähteä liikkeelle asiakkaan muutosvalmiutta edistävän toimintamallin kehittämiseksi. Nämä sivut voidaan laittaa vaikkapa kansion välilehdiksi, joiden väliin voi lähteä keräämään syventävää tietoa muutosvalmiudesta. VALMA-hankkeessa tätä opasta tullaan käyttämään esimerkiksi tässä tarkoituksessa kehittämistyön alkuun saattamiseksi.

**Terveisin:** Anne Aholainen

# MUUTOS

Niin omin avuin tapahtuneessa kuin ammatti-ihmisen ohjauksella tapahtuneessa muutoksessa ihmiset ”siirtyvät ensin tiedostamattomasta tai muutoshaluttomasta tilasta pohtimaan muutoksen mahdollisuutta, sen jälkeen he tekevät päätöksen, ja valmistautuvat tekemään muutoksia ja lopulta he ryhtyvät toimeen ja ylläpitävät muutosta” (DiClemente 1991, 191)

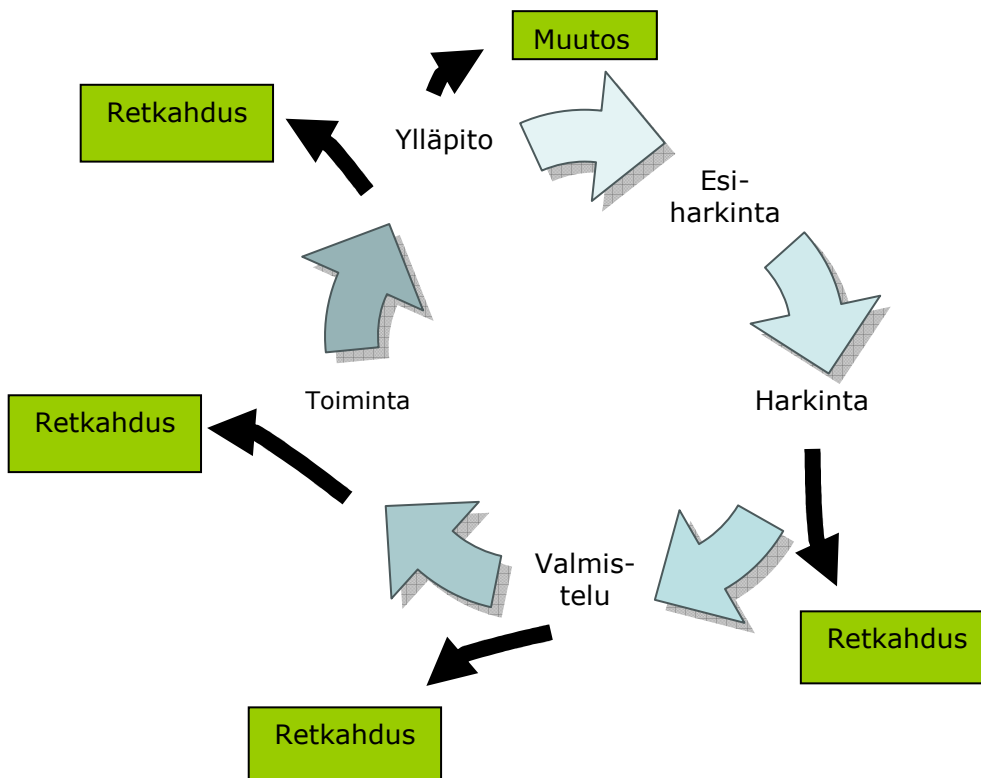
Muutoksessa tärkeää on matka, ei vain päämäärä. Muutos matkana voi kestää useita vuosia. Matkan aikana ihminen on jatkuvassa vuorovaikutuksessa ympäristöönsä poimien sieltä joko voimavaroja edistävää tai ehkäisevää palautetta matkan taitumisesta.

## Muutosvaiheet ja tunnistamisen merkitys

Yksi tapa kuvata tätä matkaa on muutosvaihemalli (transteoreettinen malli). Malli on luotu sellaisten ihmisten kokemusten valossa, jotka ovat tehneet ”luontaisen” muutoksen ilman ammattiapua. Malli on tehty päihteitä käyttäneiden kokemusten pohjalta, mutta nykyään se on käytössä mitä erilaisimmissa muutosta kuvaavissa asioissa. (Proschaska & DiClemente 1992)

Muutos on syklinen tapahtuma, ja tyypillisesti ihmiset sukkuuloivat edestakaisin vaiheiden välillä ja etenevät eri nopeuksilla. Ongelman uusiutuminen on normaalitapahtuma ja jotkut voivat kiertää ympyrän moneen kertaan ennen kuin lopullinen muutos tapahtuu. Tämä johtuu päihderiippuvuuden taustojen monitasoisuudesta (fyysinen, sosiaalinen ja psyykkinen riippuvuus, joiden kanssa edetään eri tahtia)

Muutosvaiheet tuovat esiin muutoksen dynaamisen ulottuvuuden - sen mihin suuntaan ja asiaan ihmistä voidaan kulloinkin motivoida ja valmentaa. Tunnistamalla ihmisen muutosvaihe ja sitä kautta hänen muutosvalmiutensa tai sen vaje, voidaan tehdä parempaa ja täsmällisempää hoidon tarpeen arviointia ja antaa oikeaa hoitoa tai kuntoutusta oikeassa vaiheessa.



## □ ESIHARKINTA

- Muutosta ei harkita eikä käyttäytymistä aiota muuttaa tulevaisuudessa: epätietoisuus ongelmasta tai avun tarpeesta, haluttomuus tai rohkeuden puute.
- Kokemusta käytön negatiivisista vaikutuksista ei ole. He eivät tunne, että heidän käyttäytymismallinsa olisi kovinkaan ongelmallinen tai riskialtis.
- Ulkopuolelta viestejä päihteiden käytön ongelmista, avun hakemisen kehotuksia ja painostusta

## □ HARKINTA

- Ongelman tiedostaminen ja negatiivisten seurausten huomaaminen - syytä huoleen on olemassa.
- Päihteiden käytön lopettamista tai vähentämistä harkitaan
- Ambivalenssi: etsitään samanaikaisesti syytä muutokseen ja muuttumattomuuteen – horjuva tila useiden vuosien ajaksi
- Ulkopuolelta haetaan relevanttia tietoa päihteistä, mahdollisuuksia arvioida päihteiden käyttöä sekä tukea mahdollista muutosta varten.

## □ VALMISTELU

- Muutosten etujen ja päihteiden käytön kielteisten seurausten havaitseminen ja punnitseminen. Muutosmotivaation keinulaudan painuminen muutoksen puolelle
- Sitoutuminen muutokseen voimistuu muutosaloitteen tapahtuessa
- Muutoksen suunnittelu: valinnat hoitomahdollisuuksien joukosta
- Oman pystyvyyden arviointia: omat voimavarat, verkostot ja apu
- Yrityksiä olla ilman päihteitä: retkahduksista oppiminen
- Tavoitteiden muotoileminen. He kertovat myös aikeistaan tovereille tai muille tärkeille ihmisille (verkostojen kasaaminen tavoitteita tukeviksi)

## □ TOIMINTA

- Muutossuunnitelma valitaan ja toteuttaminen aloitetaan. Tässä vaiheessa olevat muuttavat tapojaan ja ympäristöään aktiivisesti.
- Kuherruskausi päihdeettömyyden kanssa, myös eniten kiitosta ympäristöstä
- Haasteellisia tilanteita kohdataan ja niiden myötä voidaan kohdata vaikeitakin vierotusoireita. Retkahdusten myötä muutosstrategiaa on arvioitava uudelleen.
- Minäkuvan uudelleen arvioiminen: päihdeongelmasta kuntoutujaksi

## □ YLLÄPITO

- Saavutetut edut halutaan säilyttää: raittiina pysymiseksi ponnistellaan ja ongelman uusiutumista ehkäistään. Vaarallisia tilanteita ja muita yllykkeitä vältellään.
- Henkilökohtaisia vihjeet ongelman uusiutumisesta tai vaaratilanteita koskeva tieto ovat mielenkiinnon kohteena: tarkkaavaisuutta ja varovaisuutta useamman vuoden ajan. Useimmiten käyttöön palataan kerran tai siirrytään takaisin aikaisempaan vaiheeseen.
- Oireiden uusiutumisen tarkastelu osana oppimisprosessia voi olla hyväksi. Henkilökohtaisia ongelman uusiutumiseen johtavia käyttövihjeitä tai vaaratilanteita koskeva tieto on hyväksi tulevia muutosyrityksiä silmällä pitäen. Ylläpito vaatii pitkäaikaista käyttäytymisen muutosta ja tarkkaavaisuutta.

## □ RETKAHDUS

- Mahdolliset retkahdukset voivat tapahtua missä kohdin tahansa vaiheiden välillä. Retkahdukset ovat tärkeä osa muutosprosessia, sillä valmius siirtyä vaiheesta toiseen helpottuu, mikäli ihminen osaa käyttää niiden tarjoamaa oppia hyväkseen.
- Oppiminen retkahduksista: tavoitteiden realistisuus tai epärealistisuus, tehottomat muutosstrategiat tai tietyt ympäristöt eivät tue menestyksellistä muutosta.
- Useimmiten palataan jonkinlaiseen harkintavaiheeseen. Paluu voi olla jopa esiharkintavaiheeseen. Tämä ei silti tarkoita välttämättä sitä, että ihminen olisi hylännyt tai jättänyt taakseen muutostavoitteensa.
- Millainen oppija päihdeongelmasta eroon pyrkivä on? Esim. käynnistyykö hänen refleksiivinen ajatteluprosessi vasta toiminnan myötä?

(kuvaukset Miller 1999, suom.2008)

# MUUTOSVALMIUS

Muutos = ks. edeltä

Valmius = Valmiuteen on sisäänrakennettuna ajatus yksilön suhteesta ympäristöön. Valmius ei ole yksilön ominaisuus vaan valmius on aina valmiutta johonkin. Valmius on dynaaminen ja vuorovaikutuksellinen käsite. (vrt. kuntoutumisvalmius ja motivaatio)

Motivaatio= Motivaatio on muutoksen polttoaine ja ylläpitäjä. Myös motivaatio käsitetään usein jonkinlaiseksi yksilölliseksi ominaisuudeksi, jota jollakin on ja jollakin ei. Kaikilla on motivaatiota johonkin ja se pitää löytää, ”ellei kyseessä sitten ole ruumis” (Antti Särkelä luennollaan 14.1.2008 Varkaudessa)

Motivaatio on kaksijakoinen: horjuva tila tai varma valmius: valmius toimia tai olla toimimatta. Ihminen voi edetä omassa valmiudessaan, hän voi valmentaa itseään ja mikä parasta – ammattiauttajana voi olla edistämässä toisen ihmisen valmiutta.

- ⇒ **Kyse on ihmisten psyykkisestä, sosiaalisesta ja fyysisestä erilaisuudesta, erilaisuudesta oppia, kokea ja elää omaa elämäänsä – sekä siitä, miten tästä erilaisuudesta on mahdollista saada kiinni.**

## Miksi muutosvalmiutta tulisi huomioida hoidon ja kuntoutuksen suunnittelussa?

- Muutosvalmiuden huomioiminen päihdetyössä kohdistuu sellaisiin muutosvaiheisiin, joita ei välttämättä joko osata tai joihin ei voida panostaa tarvittavalla tavalla päihdetyössä: kyse on esiharkinta- ja harkintavaiheen motivaatiotasapainon keinuttamisesta sekä valmisteluvaiheen sitoutumisen vahvistamisesta. Myös muissa vaiheissa muutosvalmiutta on tarpeen uudistaa ja vahvistaa.
- Muutosvalmiuden käsitteen myötä huomio kiinnittyy motivoinnin merkitykseen muutoshalukkuuden kasvattamisesta, kyvykkyyden ja pystyvyyden voimistamisen tärkeyteen sekä muutokseen sitoutumisen vahvistamiseen ja muutoksen merkitykselliseksi tekemiseen.
- Muutosvalmiuden tunnistaminen ja sen aktiivinen edistäminen hoidon alkuvaiheessa mahdollistaa päihdekuntoutuksen paremman sopivuuden ja kohdistamisen kuntoutujalle. Hoidon alussa mitatulla muutosvalmiudella on merkitystä hoidon onnistumisen kannalta (Saarnio et al.2006).

## Miksi työvälineitä tarvitaan muutosvalmiuden tunnistamiseen, arvioimiseen ja edistämiseen?

- Työvälineitä arviointiin ja edistämiseen, jotta osattaisiin suunnitella oikeaa hoitoa oikeaan aikaan ja oikeassa paikassa myös motivaatiossaan horjuville.
- **EI ihmisten lajitteluun tai arvottamiseen, EI määräävää mallia asiantuntijavallan vahvistamiseen. EI aivopesutekniikoita.**
- Muutosvalmiuden asiakaslähtöinen sisältö asiakaspolun kaikissa vaiheissa tarkastelun kohteeksi: ihminen mukaan suunnittelemaan hoitoaan ja määrittelemään omaa motivaatiotaan.

# MUUTOSVALMIUS JA MUUTOSVAIHEET - TUNNISTAMINEN

- Muutosvalmiuden herättely sovitetaan esiharkinta- ja harkintavaiheeseen ja valmisteluvaiheeseen.
- **Ihminen tekee muutostyötä eri ongelmien kanssa eri tahtiin.** Muutosvalmius voi olla hyvinkin selkeä esimerkiksi terveyteen ja fyysisiin oireisiin liittyen ja näihin liittyen ihmisellä on hyvässä toimintavaiheessa muutosstrategia toteutettavanaan, mutta jollain muulla ongelmatasolla (perhe, vuorovaikutustaidot, mielenterveys jne.) hän on vasta esiharkintavaiheessa. Tämä voi aiheuttaa retkahduksia ja niiden myötä uudelleen arviointeja muutosstrategioihin.
- Jos muutosvalmius piirretään karkeasti näiden kolmen vaiheen mukaan, niin millainen kuva siitä välittyy?
  - Muutosvalmius on matka tiedostamattomasta tietoisuuden heräämiseen. Kyse on ihmisen oman ymmärryksen ja tiedostamisen heräämisestä siihen, että muutos on tehtävä.
  - **Ihminen kokee ristiriidan sen välillä, mitä hänen elämänsä todellisuudessa on päihteiden kanssa ja mitä hän haluaisi sen olevan.** Hän on ns. **ambivalentti.** Hänellä on kaksi suuntaa ja molemmat vetävät puoleensa.
  - Ristiriidan synnyttäminen on välttämätöntä, jotta ihmisellä syntyy valmius muutokseen. Ahtiala ja Ruohonen (1998) ovat porrastaneet omassa työssään päihderiippuvuuden etenemisen: satunnaisesta kokeilusta satunnaiseen käyttöön, ”rakastumisvaihe”, ongelmakäyttö, ristiriitavaihe ja lopuksi päihteiden käytön katkaisu ja siirtyminen päihteettömyyteen. Heidän mukaansa osa ei ikinä siirry ristiriitavaiheeseen vaan jäävät tyytyvät jäämään ongelmakäyttäjäksi, vaikka tiedostavat ongelmansa.
  - Alkaessaan siirtyä kohti valmisteluvaihetta **hänellä voi olla takanaan yrityksiä olla raittiina, vähentää päihteiden käyttöä ja retkahduksia.** On tärkeää, että ihminen on oivaltanut onnistumisensa ja oppinut epäonnistumisistaan.
  - Muutoksessa valmisteluvaiheeseen siirtyminen vaatii sitä, että ristiriita tulee ratkaistuksi niin, että oman elämän päihteettömät tavoitteet ja hyvät asiat tulevat päällimmäiseksi ja ihminen näkee näiden saavuttamisen ehdoksi päihteiden vähentämisen tai päihteettömyyden.

## Muutosvalmiusmittarien käyttäminen tunnistamisen tukena

- ❑ Pistemäärät antavat nopeasti tulkittavaa informaatiota ja varmistusta intuitiolle muutosvalmiuden tasosta.
- ❑ Vihjeitä myös siitä, mikä motivoi ihmistä sillä hetkellä: miten ihminen on vastannut lomakkeiden kysymyksiin. Pistemäärien ja luokittelun takaa on myös löydettävissä vihjeitä siitä, mikä ihmisen motivaation syyttäjänä on ja millaista sisältöä päihdepalvelun tulisi sisältää.
- ❑ Muutosvaihemalliin yhdistämällä lisäinformaatiota muutoksesta ja sen suunnasta. On myös mahdollista arvioida, mikä hänen ensisijainen tuentarpeensa voisi olla ulkopuoliselta taholta: motivointi, tiedon lisääminen, kykyjen ja pystyvyyden tukeminen, päihdeongelman suhteuttaminen muihin elämän ongelmiin.
- ❑ **Todellinen tieto kuitenkin vain kuuntelemalla ihmistä!** Lomakkeet ovat apuna ja keskustelun tukena. Asiakaslähtöisyyttä ei ole se, että ihminen pelkästään täyttää itse lomakkeen. Asiakaslähtöisyyttä on se, että ihminen voi myös olla mukana määrittämässä omaa muutosvalmiuttaan ja suunnittelemassa omaa hoitoaan niistä lähtökohdista, jossa hän on.
- ❑ Muutosvalmiusmittaria ei pidä käyttää sopivien asiakkaiden valitsemiseen. Se ei ole palvelusta ulossulkemisen väline
- ❑ MET-mallissa tärkeässä osassa on sen tunnistaminen, siirtykö ihminen vaiheesta toiseen hoidon aikana. Tunnistaminen on tärkeää siksi, ettei kiirehdittäisi asiakkaan edelle muutos päätöksen tekemisessä. Päätöksen täytyy antaa syntyä asiakkaan itsensä sisällä.

## Muutosvalmiusmittareita

### Urica-mittari

- 32 kysymystä ja 4 luokitusta: esiharkinta, harkinta, toiminta, ylläpito

### Socrates-mittari erikseen alkoholi- ja huumeongelmallisille

- 19 kysymystä ja 3 luokitusta: ongelman tunnistaminen, ambivalenssi ja askelten ottaminen

### RTCQ-mittari alkoholiongelmallisille

- 12 kysymystä ja 3 luokitusta: Esiharkinta, harkinta ja toiminta

## Esimerkkinä Socrates

Socrates-mittarissa yksilö saa korkeita ja matalia pistemääriä kolmessa luokassa. Nämä pistemäärät kertovat muutosvalmiuden vaiheesta sekä suuntautumisesta. Mittari kertoo enemmän motivaation ja muutosasenteen sisällöstä. Se, miten yksilöt vastaavat väittämiin antavat myös tärkeää tietoa.

Edellä mainitut muut mittarit on enemmän sidottu muutosvaihemalliin ja siihen, miten sen kautta ihmisen muutosvalmius on tulkittavissa. Socrates eroaa mm. URICA:sta siinä, että se esittää kysymykset suoraan liittyen alkoholin tai huumeiden käyttöön. URICA selvittää yksilön ”ongelmaa” ja muutosvaihetta yleisemmällä tasolla.

Tässä on William R. Millerin omiin tutkimuksiin perustuvia huomioita eri pistemääriä saavista ihmisistä (alkoholi). Eri luokista saatuja raakapistemääriä tulee tarkastella yhdessä.



Kysymykset, jotka liittyvät tähän luokkaan	Korkeat pistemäärän saaneen kuvaus	Matalan pistemäärän saaneen kuvaus
<b>Ongelman tiedostaminen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Haluan todella tehdä muutoksia päihteiden käyttööni.</li> <li>• Mikäli en muuta päihteiden käyttöäni pian, ongelmani pahenevat.</li> <li>• Olen päihteiden ongelmakäyttäjä.</li> <li>• Minulla on vakavia ongelmia päihteiden käyttöni suhteen.</li> <li>• Päihteiden käytöstäni on paljon haittaa.</li> <li>• Tiedän, että minulla on päihdeongelma.</li> <li>• Olen päihderiippuvainen.</li> </ul>	<p>Yksilö tiedostaa suoraan päihdeongelmansa ja ilmaisee halunsa muutokseen. Hän ymmärtää harmien lisääntyvän, jos jatkaa päihteiden käyttöä.</p>	<p>Yksilö kieltää päihteiden aiheuttavan ongelmia, he hylkivät diagnostisia leimoja, kuten ongelmakäyttäjä tai alkoholisti. He eivät ilmaise halua muutokseen.</p>
<b>Ambivalenssi</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toisinaan mietin olenko päihderiippuvainen.</li> <li>• Toisinaan mietin vahingoittaako päihteiden käyttöni muita ihmisiä.</li> <li>• Toisinaan arveluttaa, onko päihteiden käyttöni hallinnassa.</li> <li>• Toisinaan mietin käytätkö päihteitä liikaa.</li> </ul>	<p>Yksilö joskus <i>mieltii</i>, hallitsevatko he päihteiden käyttönsä, käyttävätkö he päihteitä liikaa, vahingoittavatko he muita ihmisiä tai ovatko he päihdeongelmaisia. Tämä pohdinta heijastaa ristiriitaa tai epävarmuutta. Korkea pistemäärä heijastelee jonkinasteista avoimuutta reflektiiviseen työskentelyyn, mikä saattaa olla erityisesti odotettavissa harkintavaiheessa.</p>	<p>Yksilöt eivät pohdi käyttävätkö he päihteitä liikaa, onko käyttö hallinnassa, vahingoittavatko he muita tai ovatko he päihdeongelmaisia. <b>HUOM!</b> joko he ”tietävät” päihteiden käytön aiheuttavan ongelmia (korkea tietoisuus) tai he ”tietävät” etteivät niitä aiheuta. (matala tietoisuus). Tulkitse pisteitä siis yhdessä <b>Ongelman tiedostamisen</b> pisteiden kanssa.</p>
<b>Askelten ottaminen</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Olen aloittanut tekemään muutoksia päihteiden käytössäni.</li> <li>• Olen käyttänyt päihteitä liikaa, mutta olen onnistunut muuttamaan päihteiden käyttöäni.</li> <li>• En vain ajattele muuttavani päihteiden käyttöäni, vaan olen jo aloittanut tekemään jotain asialle.</li> <li>• Olen jo muuttanut päihteiden käyttöäni, ja etsin tapoja, joilla voin estää paluun entisiin tapoihini.</li> <li>• Teen aktiivisesti asioita vähentääkseni tai lopettaakseni päihteiden käytön.</li> <li>• Tarvitsen apua siihen, etten palaakaan takaisin niihin ongelmiin, joita minulla aikaisemmin oli.</li> <li>• Työskentelen kovasti muuttaakseni päihteiden käyttöäni.</li> <li>• Olen tehnyt joitain muutoksia päihteiden käyttööni ja haluan apua, etten palaakaan entiseen tapaan käyttää päihteitä</li> </ul>	<p>Yksilö on aloittanut tekemään asioita positiivisen muutoksen aikaan saamiseksi päihteiden käytössä. Muutos on käynnissä, ja hän haluaa apua pyrkimyksissään ja ehkäistäkseen takapakkeja. Korkea pistemäärä tässä luokassa ennustaa menestyksekkästä muutosta.</p> <p style="text-align: center;"><b>Kaavio muokattu Socrates-testistä, joka löytyy: <a href="http://www.motivationalinterview.org/library/socrates8.pdf">http://www.motivationalinterview.org/library/socrates8.pdf</a></b></p>	<p>Yksilö ei ole tehnyt asioita päihteiden käytön muutoksen eteen, eivätkä ole tehneet tällaista muutosta lähiaikoina.</p>

Korkeat pistemäärät

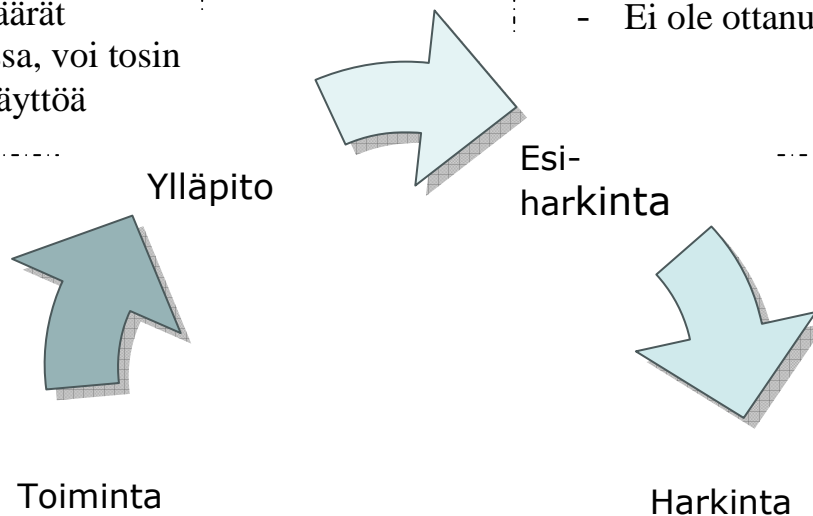
- Tunnistaa ongelman
- Toteuttaa muutosta

Matalat pistemäärät

- ambivalenssissa, voi tosin pohtia kohtuukäyttöä

Matalat pistemäärät

- Ei tunnista ongelmaa
- Ei koe ambivalenssia
- Ei ole ottanut askeleita



Korkeat pistemäärät

- Ongelman tunnistamisessa
- Askelten ottamisessa

Matalat pistemäärät

- ambivalenssissa, varma valmius muutokseen

mutta, ambivalenssia voi ilmetä:

- ”Mitäpä voisi tapahtua, jos ottaisain yhdet.”

Pistemäärät kasvavat

- tiedostaa ongelman
- on ottanut ehkä joitain askelia (pistemäärä voi olla vielä matala)

Pistemäärät korkeat tai matalat ambivalenssissa

- voi tiedostaa vahvasti muutoksen tarpeellisuuden
- voi miettiä esim. omia kykyjään toteuttaa muutos

Pistemäärät kasvavat

- on huomannut, että päihteiden käytöstä aiheutuu ongelmaa
- kokee ristiriitaa muutoksen ja muuttumattomuuden välillä

Pistemäärät lievästi kasvussa, matalat askelten ottamisessa

- voisi yrittää tehdä jotain, mutta mutta mutta....

Lisäinformaatiota muutosvalmiudesta saa asiakkaan kanssa keskustelemalla:

- Onko puutteita halussa, kyvyssä vai valmiudessa? Onko valmis kuntoutukseen: tiedon tarve itsestä tai toimintaympäristöstä, pystyvyyden tuki jne?
- Täytyykö motivoida, kartoittaa voimavaroja vai pohtia muutoksen etuja ja haittoja?
- Muutosvalmiuden herättelyyn voi löytyä hyviä vihjeitä mittarista. Motivoiva haastattelu on hyvä työväline ristiriidan herättelyyn.

## KUNTOUTUMISVALMIUS

- ❑ ”Ihmisellä, jolla on valmis kuntoutukseen, on tarve kuntoutukseen, jotta hän saavuttaisi asettamiaan tavoitteita. Kuntoutukseen valmis ihminen pitää muutosta tavoiteltavana ja hän on avoin muodostamaan suhteita. Lisäksi hänellä on itseymmärrystä ja kykyä merkitykselliseen vuorovaikutukseen ympäristönsä kanssa. Hänellä on olemassa merkityksellisiä läheisiä, jotka kannustavat osallistumaan kuntoutukseen.” (Peltomaa (2005) siteeraa Cohenin ym. (1997) kiteytystä)
  
- ❑ Miksi kuntoutumisvalmius kohteena?
  - Muutosvalmiuden turvin herätetään ihmisen sisäisen muutoshalun, pystyvyyden tunteen ja valmiuden sytyttäminen.
  
  - Kuntoutumisvalmius tuo esille ulkoisen muutoshalun/muuttamishalun ja sisäisen muutoshalun vuorovaikutuksen ja toimintaympäristön laajemman vaikuttamismahdollisuuden. Kyse on myös enemmän ihmisen asenteista ja käsityksistä omasta kuntoutusmahdollisuuksistaan kuin todellisista kapasiteetista ja kyvyistä.
  
  - Kuntoutuksen tehtävä on luoda ihmiselle resursseja onnistua muutoksessa.
  
  - Miller: ” Se mitä ihmisen sisällä tapahtuu luo muutoksen perustan, ulkoiset tekijät toimivat sen ehtoina.”
  
- ❑ Kuntoutumisvalmius ei voi kehittyä tyhjiössä, vaan se kehittyy tai jää kehittymättä ihmisen suhteuttaessa itseään ja omia mahdollisuuksiaan ympäristöönsä. Kuntoutuminen on prosessi, johon kuntoutujan itsensä lisäksi vaikuttavat kuntoutuja, hänen taustaorganisaationsa ja toimintaympäristö. Millä tavalla? – Katso Peltomaan hahmottelema kuvio seuraavalta sivulta.

### **Yksilön tilanne**

- elämäntilanne (kuormittavuus)
- vuorovaikutustaidot
- sosiaalinen tuki
- koherenssin tunne
- hallinnan tunne

### **Hoito- ja kuntoutustilanteet**

- dialogisuus, vuorovaikutus
- toimintamallit, työotteet, roolit
- kuntoutuksen tarkoituksen mukaisuus, saatavuus, riittävyys
- mahdollisuuksien luominen. joustavuus
- oikea-aikaisuus

### **Kuntoutumisvalmius ja sen osatekijät**

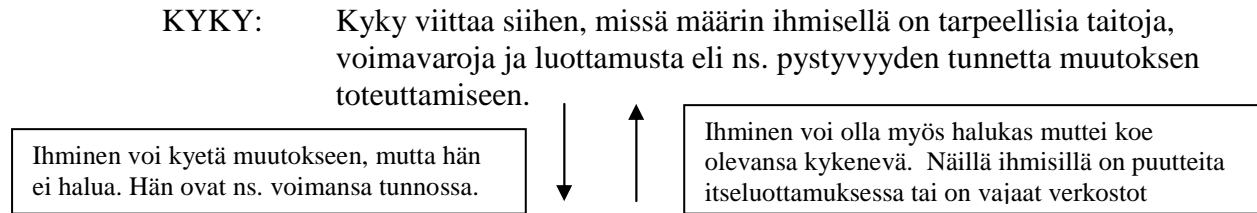
- tietoisuus itsestä
- tietoisuus ympäristöstä
- tarve muutokseen
- sitoutuminen muutokseen
- yhteisyyssuhteet

### **Toimintamahdollisuudet**

- ympäristön tarjoamat mahdollisuudet
- ympäristön turvallisuus
- palvelujen saatavuus ja joustavuus yksilöllisten tarpeiden mukaan
- palvelujen integraatio
- asenteet
- työmarkkinat, työllisyys
- lainsäädäntö, säännökset, sosiaaliturva

## Muutos- ja kuntoutumisvalmius hoidon tarpeen arvioinnissa

**MUUTOKSEN YLLYKKEET** = Ihmisen täytyy olla VALMIS, HALUKAS JA KYVYKÄS ollakseen valmis muutokseen. Hoidon tarpeen arvioinnissa voi ottaa huomioon puutteet näiden yllykkeiden suhteen eli mitä osa-aluetta halutaan vahvistaa.



HALU: Halu viittaa siihen, miten tärkeänä ihminen pitää muutosta: kuinka paljon sitä halutaan ja kaivataan.

VALMIUS: Toisaalta halut ja kyvyt voivat olla olemassa, mutta valmiutta ei olekaan. Tätä voidaan selittää muutoksen suhteellisella tärkeydellä ihmisen elämän muiden prioriteettien joukossa.

**KUNTOUTUMISVALMIUDEN OSATEKIJÄT** = Kuntoutumisvalmiuden arvioimisen tarkoitus on selvittää kuntoutukseen sitoutuminen tiettyinä aikana ja arvioida samalla, mitä kuntoutumisvalmiuden alueita pitää kehittää

Tarve muutokseen

- Muutostarve syntyy tyytymättömyydestä omaan nykyiseen tilanteeseen
- Ulkopuolelta vaikutetaan tyytymättömyyden kasvuun -> Ristiriidan kasvattaminen
- Ulkopuolelta on avattava muutokselle mahdollisuuksia!

Sitoutuminen muutokseen

- Kuinka voimakkaasti kuntoutuja haluaa muutosta: ihminen arvioi saavuttavansa enemmän kuin menettää
- Kokemukset aikaisemmista muutosyrityksistä

Tietoisuus ympäristöstä

- Nykyisen ympäristön mahdollisuudet muutokseen ja luomat rasitteet muutokselle
- Aiemmat kokemukset, tieto mahdollisuuksista ja rooleista tulevaisuudessa -> auttavat tekemään ratkaisuja tavoitteiden asettamisessa

Tietoisuus itsestä

- Mistä pitää, mikä kiinnostaa, millaisena itseään pitää, mitä pitää tärkeänä jne.
- Tietoisuus arvoista, tavoitteista, voimavaroista ja puutteista.
- Sisäisten kokemusten prosessointi: reaktiot ja päätökset
- Tietoa tavoitteiden asettamiselle ja rooli-dotuksille.

Yhteisyyssuhteet

- Kuinka halukas ihminen on liittymään toisten joukkoon, ja ottamaan kontaktia terapeuttiinsa
- Kuntoutuja tarvitsee rohkaisua ja tukea ja siksi molemminpuolinen vuorovaikutus on tärkeää myös asiakas- ja potilassuhteessa.

## **MOTIVAATIO MUUTOKSEN POLTTOAINE**

### **Miksi motivointi kannattaa (Miller 1999, suom. 2008):**

- Muutosmotivaation voimistuminen
- Asiakkaiden valmentaminen hoitoon
- Asiakkaiden kiinnittyminen hoitoon ja heidän pysymisensä siinä
- Osallistumisen lisääntyminen
- Hoitotulosten paraneminen
- Kannustaminen pikaiseen hoitoon paluuseen, jos oireet uusiutuvat.

### **Motivaation määrittelyä (Miller 1999, suom. 2008)**

#### 1. Motivaatio on avain muutokseen

→ motivaatio on todennäköisyyttä sille, että henkilö aloittaa, jatkaa ja sitoutuu tiettyyn muutossuunnitelmaan. Motivaatio on muutoksen polttoaine.

#### 2. Motivaatioon sisältyy useita ulottuvuuksia

→ sisäiset mielihalut, ulkoiset paineet ja tavoitteet, käyttäytymisen henkilökohtaisten riskien ja etujen havaitseminen, tilanteen tiedollinen arviointi jne.

#### 3. Motivaatio on dynaaminen ja vaihteleva ilmiö

→ motivaatio on horjuva tila tai varma valmius joko toimia tai olla toimimatta

#### 4. Sosiaalinen kanssa käyminen vaikuttaa motivaatioon

→ liittyy yksilöön, mutta voidaan ymmärtää yksilön ja toisten ihmisten välisen vuorovaikutuksen ja ympäristötekijöiden tulokseksi.

#### 5. Motivaatiota voidaan muuttaa

→ Yksilön ei tarvitse käydä pohjalla tajutakseen muutoksen tarpeellisuuden. Hoitoalan ihmiset ja muut voivat arvioida ja voimistaa muutoshalua hyvissä ajoin, ennen kuin hän joutuu kokemaan laaja-alaisia menetyksiä.

#### 6. Hoitajan tyyli vaikuttaa motivaatioon

→ auttavan yhteistyösuhteen ja hyvät ihmissuhdetaidot edistävät päihdeasiakkaiden hoitotuloksia.

#### 7. Hoitajan tehtävä on herätellä ja voimistaa asiakkaansa motivaatiota

→ muutos yksilön vastuulla, mutta työntekijä voi voimistaa kiinnostusta myönteistä muutosta kohtaan. Tehtävänä ei ole vain opettaminen ja ohjeiden antaminen vaan auttaminen ja rohkaiseminen.

## RAAMIT - FRAMES

### Erilaisia lyhytinterventioista (esim. mini-interventio) löydettyjä motivoivia elementtejä

- ❑ Rohkeus (Self-efficacy)
  - pystyvyyden tukeminen
- ❑ Alkoholitietoisuus (feedback)
  - Palautetta ja tietoa suhteessa vaivoihin ja löydöksiin
- ❑ Apu (Advice)
  - Avustetaan muutospäätöksessä
- ❑ Myötätunto (Empathy)
  - Lämmin, kuunteleva ja refleктоiva lähestymistapa
- ❑ Itsemääräämismvastuu (Responsibility)
  - Oma päätös muutokseen
- ❑ Toimintaohjeet (Menu)
  - Vaihtoehtoiset strategiat muutoksen toteuttamiseksi

# MOTIVOIVA HAASTATTELU

- ❑ ”Asiakaskeskeinen ja ohjaava menetelmä, jolla lisätään asiakkaan sisäistä muutosmotivaatiota tutkimalla ja selvittämällä (muutokseen liittyvää) ambivalenssia.” (Miller 1999, lisäys Koski-Jännes 2008)
- ❑ Motivoivan haastattelun henki ja periaatteet ovat tärkeitä erilaisten muutosvalmiutta edistävien välineiden käytössä. Uusimmassa Motivoivan haastattelun käsikirjassa (2002) Miller ja Rollnick ovat alkaneet korostamaan MOHA:n henkeä ja periaatteita tekniikoiden sijaan.

## HENKI

### **Yhteistyö**

Työntekijä on tasa-arvoinen yhteistyökumppani, joka pitää hienovaraisesti huomion käsiteltävässä asiassa eli päihteissä ja on ystävällinen, kiinnostunut ja ihmistä arvostava (ei oppimestari, asiantuntija, pelkkä kuuntelija tai ratkaisuautomaatti)

### **Esiin kutsuminen**

muutosvalmiuden edellytykset ovat ihmisessä itsessään. Tätä nimitetään ”muutospuheen” esiin kutsumiseksi, jonka ideana on, että ihminen puhuu itsensä muutoksen tielle. Tämä ajatus perustuu ns. itsehavainnoinin teoriaan ”kun kuulen itseni puhuvan, opin, mihin uskon”

### **Yksilön autonomian eli itsemääräämisoikeuden kunnioittaminen**

Motivoiva haastattelu ei ole sarja temppuja, joilla ihmistä houkutellessa tekemään jotain, mitä he eivät halua tehdä. Motivoiva haastattelu on tapa kommunikoida tai olla ihmisten kanssa..

## PERIAATTEET

### **Empatian ilmaiseminen**

Vuorovaikutuksen kannalta on tärkeää, että haastattelija todella kuuntelee ihmistä, yrittää ymmärtää hänen näkökulmaansa ja yrittää eläytyä hänen tunteisiinsa ja tilanteeseensa. Empaattinen työntekijä luo ilmapiirin, jossa voi turvallisesti tuoda esiin huoliaan ja pelkojaan.

### **Ongelmakäyttäytymisen ja asiakkaan henkilökohtaisten arvojen välisen ristiriidan voimistaminen ja suuntaaminen kohti muutosta.**

Ambivalenssia eli halu muutoksen ja toisaalta muuttumattomuuteen esiintyy eri muutosvaiheissa, mutta selvimmin harkintavaiheessa.

### **Väittelyn välttäminen (Rolling with resistance)**

Väittelyn välttäminen tarkoittaa sitä, että asiakastilanteessa muutosta puoltavia kannanottoja esittää asiakas ei työntekijä. ”Valssaamista” vastustuksen kanssa voi tehdä esittämällä reflektiivisiä kysymyksiä tai kommentteja. Provosoituminen ei auta pääsemään eteenpäin.

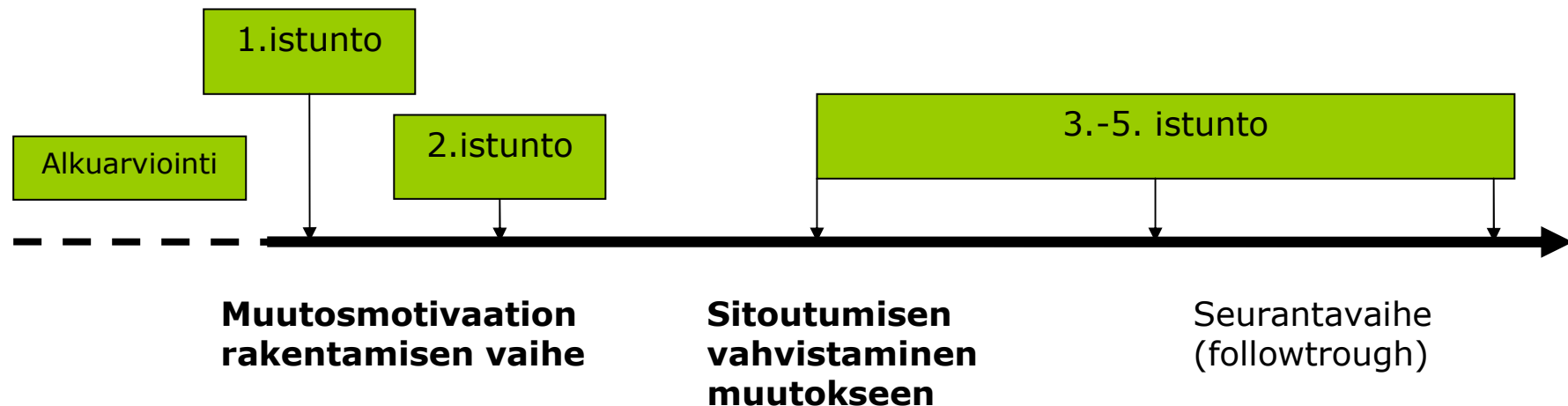
### **Ihmisen pystyvyyden voimistaminen**

Kykyjen, voimavarojen ja itseluottamuksen rakentaminen muutoksen mahdollistamiseksi



## MOTIVATIONAL ENHANCEMENT THERAPY (MET) MOTIVAATIOA EDISTÄVÄ TERAPIA

- 3-5 käyntikerran motivoivan haastattelun pohjautuva strukturoitu malli, jossa panostetaan ristiriidan voimistamiseen ongelmakäyttäytymisen ja yksilön henkilökohtaisten arvojen välillä, ja suuntaamiseen kohti muutosta.
- Project Match:n kokeilema MET-malli
  - Neljä käyntikertaa (1., 2., 6., ja 12. viikolla)
  - Motivoivan haastattelun periaatteet, henkilökohtainen palaute sekä yksilöllinen muutossuunnitelma
- Kenelle?
  - Avopalveluihin, varhaisiin muutosvaiheisiin (esiharkinta-, harkinta-, valmisteluvaihe), aggressiivisille asiakkaille



MET-OSION LÄHTEENÄ MILLER ET. AL. 1995

## **MET-mallin sisältöä määrittävät osat:**

**ALKUARVIOINTI** = Asiakkaalta kerättäviä tietoja päihteiden käytöstä, vaikutuksesta ja seurauksista. Sisältää erilaisia mittareita, veriarvoja jne. Näiden tietojen pohjalta kerätään henkilökohtainen palaute, joka toimii keskustelun pohjana ja motivaatiota rakentavien reaktioiden herättelijänä. Palaute toimii ensimmäisen MET-istunnon pohjana.

## **MUUTOSVALMIUDEN RAKENTUMISEN VAIHEET =**

MET-mallin aikana on tarkoitus edetä muutosmotivaation rakentamisesta muutokseen sitoutumiseen ja muutoslupaukseen.

Muutosmotivaation rakentaminen alkaa 1. istunnossa ja jatkuu tarpeen mukaan seuraavissa istunnoissa. Muutokseen sitoutumista ei saa kiirehtiä asiakkaan kohdalla eikä terapeutti saa tuntea itseään pakotetuksi kiirehtimään. Vaiheessa eteenpäin siirtymisen avuksi on vaiheen tunnistamista helpottavia merkkejä tsekkauslistoja. Vaiheesta toiseen siirtyminen on ajoituskysymys.

Kun muutosmotivaatio tuntuu rakentuneen riittävän vahvaksi, voidaan edetä muutokseen sitoutumisen vahvistamiseen ja sitoutumislupauksen hakemiseen. Mikäli muutoslupaus saadaan istuntojen aikana, keskitytään vahvistamaan ja uusimaan muutosmotivaatioita ja sitoutumista.

Vaiheet määrittävät käytössä olevia keinoja, joilla ihminen kohdataan. MET:ssä käytettävät keinot ja tyyli tulee **motivoivasta haastattelusta**. Mukana on konkreettisia työvälineitä, kuten muutosmotivaation herättelyyn tarkoitettu henkilökohtainen palaute ja sitoutumisen vahvistava muutossuunnitelma.

**ISTUNNOT** = Istunnot ovat tarkkaan määriteltyjä etenemiseltään. Keinot määrittyvät sinänsä sen missä vaiheessa ollaan. Istunnot määrittävät MET-mallin rakenteen.

**TYÖTAVAN MÄÄRITTYMINEN VAIHEIDEN MUKAAN:  
MOTIVAATIOTASAPAINON KEINUTTAMISESTA SITOUTUMISEEN**

Ensimmäisestä istunnosta

Viimeinen istunto ja jatkohoidosta sopiminen

MUUTOSVAIHEEN RAKENTAMINEN	VAIHEESTA TOISEEN SIIRTYMISEN TUNNISTAMINEN	MUUTOKSEEN SITOUTUMINEN	SEURANTAVAIHE
<p>Muutospuheen esiin kutsuminen</p> <p>Empaattinen kuuntelu</p> <p>Olutiloista, ajatuksista, huolista, suunnitelmista kyseleminen</p> <p>Henkilökohtaisen palautteen antaminen</p> <p>Vakuuttaminen muutoksen mahdollisuudesta, itsetunnon ja pystyvyyden tukeminen</p> <p>Vastustuksen kohtaaminen ja käsittely</p> <p>Ongelman uudelleen kehystäminen: ongelman näkeminen toisesta näkökulmasta tai uudessa valossa</p> <p>Istunnoissa käsitellyn yhteenveto</p>	<p>Ihminen lakkaa vastustelemasta ja nostamasta vastalauseita.</p> <p>Ihminen kysyy vähemmän kysymyksiä.</p> <p>Ihminen näyttää asettuneelta, rauhalliselta ja taakka on pudonnut harteilta.</p> <p>Hän puhuu muutospuhetta ja aikomuksestaan tehdä muutospäätös.</p> <p>Hän alkaa kuvitella sitä miltä elämä näyttää muutoksen jälkeen.</p> <p>--</p> <p>Olemassa myös tarkistuslistoja siirtymisestä varmistumiseen. Jos ei ole varma, niin on syytä jatkaa muutosmotivaation rakentamista ja ristiriidan ratkaisemista.</p>	<p>Avainkysymysten esittäminen yhteenvetona siihen saakka käsitellystä</p> <p>Suunnitelmasta keskusteleminen ihmisten omien aikomusten pohjalta.</p> <p>Vapaan valinnan esitleminen</p> <p>Toiminnan ja toimimattomuuden seurausten pohdinta.</p> <p>Informaatio ja neuvot, mikäli niitä kysytään.</p> <p>Päämäärän tarjoaminen raittiudesta ja ikävyyksien vähentäminen</p> <p>Vastustuksen kohtaaminen ja käsittely</p> <p>Yhteenvedot</p> <p>Muutossuunnitelman täyttäminen</p> <p>Sitoutumissuostumuksen pyytäminen</p>	<p><b>Muutosprosessin läpikäyminen (Reviewing progress):</b></p> <p>mitä on tapahtunut sitten edellisen istunnon ja miten muutospäätös ja sitoutuminen on vaikuttanut elämään</p> <p><b>Motivaation uudistaminen (Renewing Motivation):</b></p> <p>muutosmotivaation strategioita voi käyttää uudestaan. Tämän läpikäyminen perustuu arvioon sen hetkisestä sitoutumisesta muutokseen</p> <p><b>Sitoumuksen uudelleentekeminen (Redoing Commitment):</b></p> <p>myös sitoumuksen vahvistamisen keinoja voi käydä uudelleen läpi. Ihmiselle on voinut tulla epäilyksiä tai ongelmia alkuperäisen muutossuunnitelman käyttöön, joten tämän voi uudelleen arvioida.</p>

MET-OSION LÄHTEENÄ MILLER ET. AL. 1995

## MET:N RAKENNE: ISTUNNOT

ENSIMMÄINEN ISTUNTO	SEURANTAISTUNNOT
<ul style="list-style-type: none"><li>• Ennen ensimmäistä istuntoa kerätään alkuarviointi koskien esim. päihdehistoriaa, juomistottumuksia, veriarvoja, muutosvalmiutta.</li><li>• Alkuarvioinnin pohjalta kerätään henkilökohtainen palaute istunnossa läpikäytäväksi.</li><li>• Kun MET-istunnoista sovitaan kerrotaan, että ensimmäiselle istunnolle henkilö voi ottaa mukaansa itselleen merkityksellisen ihmisen.</li><li>• Istunto alkaa asiakkaan sen hetkisen tilanteen kartoituksella.</li><li>• Henkilökohtainen palaute käydään läpi käyttäen motivaation rakentamisvaiheen välineitä ja seuraten reaktioita.</li><li>• Henkilökohtaisen palautteen tarkoitus on herättää asiakkaassa itseään motivoivaan puhetta eli muutospuhetta ja edistää siirtymää seuraavaan vaiheeseen: sitoutumisen vahvistamiseen.</li><li>• Siirtymisen sitoutumisen vahvistamiseen ja sen strategioihin täytyy olla hyvin perusteltua.</li><li>• Mikäli siirtyminen tapahtuu, siirrytään käyttämään sitouttamisen välineitä: tavoitteena on saada esille ajatuksia, ideoita ja suunnitelmia muutoksen toteuttamiseen.</li><li>• Muutokseen sitouttamisen vaihe tähtää muutossuunnitelman laadintaan ja sitoutumisen kysymiseen.</li><li>• 1. istunto päättyy yhteenvetoon: realistinen tavoite saada esiin muutospuhetta ja ottaa askeleita keskusteluun itse muutoksesta, mutta tähän ei pidä kiirehtiä eikä pidä tuntea itseään tähän tavoitteeseen painostetuksi.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>2. istunto</b><ul style="list-style-type: none"><li>■ Sovitaan 1-2 viikon päähän ensimmäisestä</li><li>■ Jatketaan muutosvalmiuden työstämistä siitä mihin edellisellä kerralla jäätin: motivaatiota rakentaen tai sitoutumista vahvistaen.</li><li>■ Toinen istunto päättyy yhteenvetoon: mikäli sitoutumista ei ole tapahtunut, katsotaan miten asiakas toimii seuraavien viikkojen aikana ja keskustelua jatketaan kolmannella kerralla.</li></ul></li><li>• <b>3.- 4. istunto</b><ul style="list-style-type: none"><li>■ Sovitaan 6. ja 12. viikolle. (Project Match:n mukaan)</li><li>■ Tärkeitä eteenpäin työntäviä istuntoja: läpikäydään MET-prosessia, uudistetaan motivaatiota ja sitoutumista sekä tarkistetaan mahdollista muutossuunnitelmaa.</li><li>■ MET päättyy loppuyhteenvetoon: tärkeää huolehtia hoidon jatkuvuuden tunteesta ja muutosprosessin jatkuvuuden tukemisesta</li></ul></li></ul>

## VALMA-HANKKEEN LÄHTÖTILAISUUKSIEN LÄHTEET JA VIITTEET

DiClemente, C. C. 1991. Motivational interviewing and the stages of change. Teoksessa W. R. Miller & S. Rollnick. (Eds.) *Motivational Interviewing: Preparing People To Change Addictive Behavior*. New York: Guilford Press, pp. 191-202.

Lahti, Jari (2008) *Motivoiva haastattelu päihdehoidossa tutkimuksen valossa..* Teoksessa: Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen ja Pekka Saarnio (toim) *Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin..* Tammi Oppimateriaalit.

Koski-Jännes, Anja (2008) *Motivoivan haastattelun periaatteet ja menetelmät.* Teoksessa: Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen ja Pekka Saarnio (toim) *Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin..* Tammi Oppimateriaalit.

Miller, William R. & Zweben, Allen & DiClemente, Carlo C. & Rychtarick Roberto G. (1995) *Motivational Enhancement Therapy Manual. A Clinical Research Guide for Therapist Treating Individuals With Alcohol Abuse and Dependence.* National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism. Project MATCH Monograph Series. Volume 2.

Miller, R. William (1995) *Motivational Enhancement Therapy with Drug Abusers.* Department of Psychology and Center on Alcoholism, Substance Abuse, and Addictions (CASAA) The University of New Mexico.

Miller, William (1999): *Motivaation ja muutoksen käsitteellistäminen.* Suomennettu teksti Teoksessa: Anja Koski-Jännes, Liisa Riittinen ja Pekka Saarnio (toim) *Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin..* Tammi Oppimateriaalit.

Peltomaa Marjo (2005) *Kuntoutumisvalmius kokonaisvaltaisen mielenterveyskuntoutuksen suunnittelun perustana.* Kuntouttavan sosiaalityön erikoisala. Lapin yliopisto. 2005.  
Julkaistu: Lapin yliopiston yhteiskuntatieteiden tiedekunnan julkaisuja, Sarja B, Tutkimuksia ja selvityksiä 49. Löytyy myös täältä:  
[http://www.sosnet.fi/includes/file\\_download.asp?deptid=16345&fileid=6429&file=20050627065046.pdf&pdf=1](http://www.sosnet.fi/includes/file_download.asp?deptid=16345&fileid=6429&file=20050627065046.pdf&pdf=1)

Prochaska, J.O. & DiClemente, C.C. 1992. Stages of change in the modification of problem behaviors. In: Hersen, M., Eisler, R.M. & Miller, P.M. (Eds.) *Progress in Behavior Modification*. Sycamore, IL: Sycamore Publishing Company, 184-214.

Ruisniemi, Arja (2006) *Minäkuvan muutos päihderiippuvuudesta toipumisessa. Tutkimus yhteisöllisestä päihdekuntoutuksesta.* Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta. Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön laitos.

Saarnio, P. & Knuutila V. (2006) *Tutkimus päihdeongelmaisten muutosvalmiusprofiileista.* Yhteiskuntapolitiikka 71 2006:1

Saarnio P.(2005) *Viisi välähdystä päihdetutkimukseen.* FinSoc Sosiaalialan menetelmien arviointi 2/2005. Löytyy myös täältä: [http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/B3FD2BE2-55BE-4BEF-AAF23784792B614A/0/Finsoc2\\_2005.pdf](http://groups.stakes.fi/NR/rdonlyres/B3FD2BE2-55BE-4BEF-AAF23784792B614A/0/Finsoc2_2005.pdf)

Squires, Daniel D. & Moyers Therese B. (2001) *Motivational Enhancement for Dually Diagnosed Consumers.* A guideline developed for Behavioral Health Recovery Management Project. Löytyy täältä: <http://www.bhrm.org/guidelines/squiresmoyers.pdf>