



VAALIJALAN
KUNTAYHTYMÄ

Miksi aggressiivinen nuori
haluaisi muuttaa käyttäytymistään?

Motivoiva haastattelu

20.11.2014
EFCAP
Tampere-talo

Markus Sundin
psykologi, psykoterapeutti
Vaalijalan kuntoutuskeskus



Väkivallasta vaikenemisen myytti

(Riittinen, 2008)

- Pitkään on virheellisesti uskottu, että väkivaltaisesta käyttäytymisestä puhuminen olisi haitallista
- Vaikenemista perusteltiin mm. ihmisoikeuksien kunnioittamisella ja sillä, että väkivalta on yksityisasia, mutta samalla tekijältä vietiin ihmisyyteen kuuluva vastuu
- Nykyisin väkivalta tunnetaan paremmin ilmiönä, sillä sitä on tutkittu paljon viimeisten 20 vuoden aikana
- Väkivallan fyysisten, psyykkisten ja yhteiskunnallisten seurausten vuoksi sitä ei enää sivuteta vaikenemalla



Motivaatio ja muutosvalmius

(Saarnio & Knuuttila, 2003)

- Hoidon ennenaikainen keskeytyminen on yksi päihdehuollon suurista pulmista: ”*Sillä ei ollut tarpeeksi motivaatiota*”
- Päihdeongelmien hoitoon liittyvä motivaatioproblematiikka tuli tunnetuksi William Millerin 1980-luvulla kehittämän motivoivan haastattelun kautta
- Siirtyminen muutosmotivaation puuttumisen päivittelystä aiheen rakentavaan tarkasteluun



Motivoiva haastattelu (MI)

- MI on yhteistyöhön perustuva keskustelumuoto, jonka tarkoituksena on vahvistaa haastateltavan omaa motivaatiota ja sitoutumista muutokseen
- Se on henkilökeskeinen ohjaustyyli, joka kohdistuu muutoksen ambivalenssin ongelmaan käyttämällä tiettyä *”muutoksen kieltä”*
- MI:sta on käytetään myös suomennosta *”muutoshalukkuutta lisäävä haastattelu”* (Tuomisto, 2006)

www.motivationalinterviewing.org



William Miller (1995):

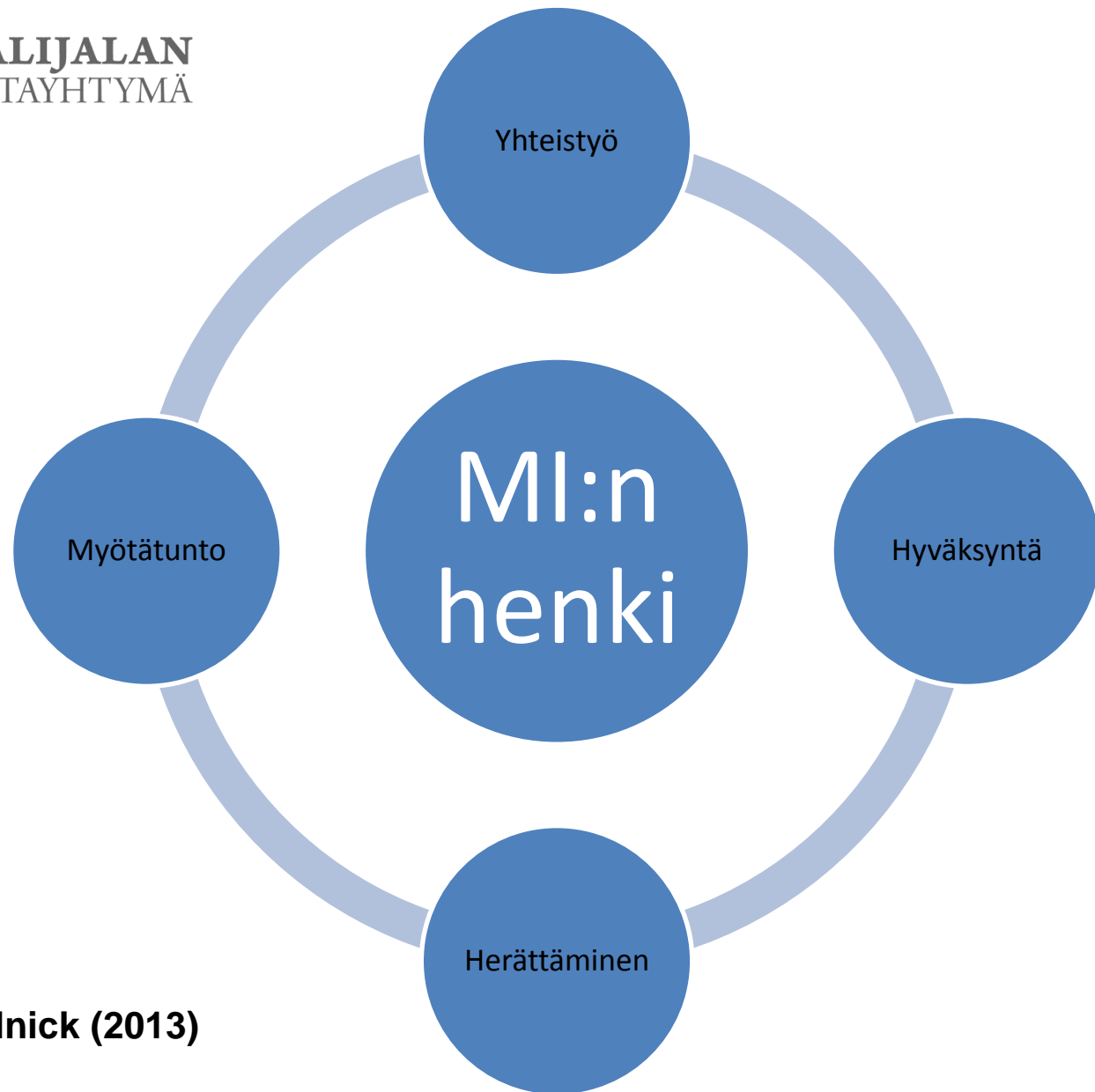
”Motivaatio voidaan ymmärtää pikemminkin joksikin, mitä ihminen tekee kuin joksikin, mitä hänellä on. Se edellyttää ongelman tajuamista, muutoskeinojen etsimistä ja valitun muutosstrategian käynnistämistä ja siinä pitäytymistä. On olemassa monia tapoja auttaa ihmisiä etenemään kohti ongelman tajuamista ja toimintaa.”



Motivaation määritelmä MI:ssa

(Miller, 2008)

- Motivaatio on avain muutokseen
- Motivaatioon sisältyy useita ulottuvuuksia
- Motivaatio on dynaaminen ja vaihteleva ilmiö
- Sosiaalinen kanssakäyminen vaikuttaa motivaatioon
- Motivaatiota voidaan muuttaa
- Hoitajan tyyli vaikuttaa asiakkaan motivaatioon
- Hoitajan tehtävänä on herätellä ja voimistaa asiakkaan motivaatiota



Miller & Rollnick (2013)

Motivoiva haastattelu

(Miller & Rollnick, 1991; Saarnio & Knuuttila, 2003)

- **Viisi yleistä periaatetta:**

- 1) Terapeutin empaattinen suhtautuminen asiakkaaseen
- 2) Päihteiden käyttöä koskevan ambivalenssin luominen
- 3) Vastakkainasettelun välttäminen hoitotilanteessa
- 4) Rakentava suhtautuminen asiakkaan vastarintaan
- 5) Asiakkaan tehokkuusodotusten tukeminen

- **Suuntautuminen kohti muutosta**

Yhteistyösuhteen rakentaminen

(Valjakka, 2014)

- Toimivan yhteistyösuhteen rakentaminen on nimenomaan työntekijän tehtävä
- Suoraa konfrontaatiota välttävä motivoiva haastattelu on yksi, todennäköisesti toimiva lähestymistapa
- Motivaatio on vaihteleva ja ”kaikilla on hetkensä”

Alkoholiongelmaisen Käypä hoito –suositus (2011)

Psykososiaaliset hoito- ja kuntoutusmuodot

- Psykososiaalinen hoito on tehokkaampaa kuin hoitamatta jättäminen [A](#).
- Motivoiva haastattelu [A](#) ja kognitiivinen terapia [B](#) ilmeisesti lisäävät hoidon tuloksellisuutta [A](#).
- Kahdentoista askeleen ohjelma tuottaa ilmeisesti enemmän täysraittiutta, mutta muilta osin tulokset eivät ilmeisesti eroa oleellisesti tavanomaisten psykososiaalisten hoitojen tuloksista [B](#).
- Toistaiseksi ei tunneta sellaisia kriteereitä, joiden perusteella yksittäiselle alkoholiongelmaiselle voitaisiin valita hänelle parhaiten sopiva hoitomuoto. Psykososiaalisen hoidon tulokset ilmeisesti vaihtelevat terapeutin mukaan [B](#). Hyvä hoitosuhde on yhteydessä hyviin hoitotuloksiin [A](#).

Muutosprosessin vaiheet

(Miller, 1999; Koski-Jännes, 2008)

- Esiharkinta
- Harkintavaihe
- Valmisteluvaihe
- Toimintavaihe
- Ylläpitovaihe
- Ongelman uusiutuminen, retkahdus

Motivoivan haastattelun perustaitoja

Esimerkkinä avoimet kysymykset ja sokraattinen työskentelytapa

(Miller, 1999; Koski-Jännes, 2008)

Suljettuja kysymyksiä	Avoimia kysymyksiä
Tulit siis tänne, koska olet huolissasi alkoholin käytöstäsi?	Voisitko kertoa, mikä sai sinut tulemaan tänne?
Montako lasta sinulla on?	Millainen perhe sinulla on?
Aloitetaanpa marihuanan käytöstäsi. Montako marisätkää poltat päivässä?	Kertoisitko ensin, millä tavoin käytät marihuanaa tavallisen päivän ja viikon aikana?
Pidätkö tupakoimisesta?	Millaisista asioista pidät tupakoinnissa?
Käytätkö rauhoittavia lääkkeitä vieroitusoireittesi helpottamiseen?	Missä tilanteissa käytät rauhoittavia lääkkeitä?

Muutosprosessin vaiheet ja niihin sopivia motivointistrategioita 1

Asiakkaan muutosvaihe	Vaiheeseen sopivia motivointistrategioita
<p>Esiharkinta</p> <p>Asiakas ei vielä harkitse muutosta tai hän haluton tai kyvytön muuttumaan.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Kiitä asiakasta siitä, että hän on tullut keskustelemaan asiasta• Rakenna luottamuksellinen suhde• Herätä päihteiden käyttöä koskevia epäilyjä tai huolta<ul style="list-style-type: none">➤ tutkimalla hoitoon hakeutumiseen johtaneiden tapahtumien merkitystä➤ ottamalla selvää siitä, mitä asiakas ajattelee ongelmasta➤ kertomalla käytön riskeistä➤ antamalla palautetta asiakkaan terveydentilasta ja hänen päihteiden käytöstään suhteessa kohtuukäytön rajoihin➤ tutkimalla käytön etuja ja haittoja➤ auttamalla asiakkaan läheisiä puuttumaan asiaan➤ tutkimalla eroja asiakkaan itsensä ja muiden käsityksissä tämän päihteiden käytöstä• Ilmaise oma huolesi ja jätä ”ovi auki” uudelle tapaamiselle

Motivoivan haastattelun vaiheet ja niihin sopivia motivointistrategioita 2

Asiakkaan muutosvaihe	Vaiheeseen sopivia motivointistrategioita
<p>Harkintavaihe Asiakas tunnustaa huolensa ja harkitsee muutoksen mahdollisuutta, mutta on vielä sen suhteen epävarma ja ambivalentti.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Hyväksy asiakkaan ambivalenssi• Auta asiakasta siirtämään punnuksia muutoksen puolelle<ul style="list-style-type: none">➤ tutkimalla käytön etuja ja haittoja➤ tutkimalla asiakkaan arvoja suhteessa päihteiden käyttöön vs. muutokseen➤ vetoamalla asiakkaan sisäisiin motiiveihin➤ korostamalla asiakkaan valintaa, vastuuta ja kykyä muuttua• Ongi esiin asiakkaan muutospuhetta (=itseä motivoimia ajatuksia)• Arvioi, tunteeko asiakas pystyvänsä muutokseen ja ota selvää hänen hoito-odotuksistaan• Vedä yhteen muutospuhetta

Muutospuheen esiin kutsuminen

(Miller 1999; Miller & Rollnick, 2002; Koski-Jännes ym. , 2008)

Vallitsevan tilanteen haitat

Mikä sinua huolestuttaa nykyisessä tilanteessasi?

Millaisia vaikeuksia huumeiden käyttö on sinulle aiheuttanut?

Missä mielessä tämä on sinulle ongelma? Millä tavoin tämä on estänyt sinua tekemästä, mitä elämältäsi haluat?

Mitä arvelet tapahtuvat, ellet tee minkäänlaista muutosta?

Muutoksen edut

Mitä hyviä puolia olisi sillä, että pudottaisit painoasi?

Millä mallilla haluaisit elämäsi olevan 5 vuoden kuluttua?

Mitä etua sinulle olisi tulisi siitä, että lopettaisit huumeiden käytön?

Mitä salaisia toiveitasi voisit ehkä toteuttaa, jos pääsisit eroon liiallisesta alkoholin käytöstäsi?

Muutosoptimismi

Oletko joskus aiemmin tehnyt merkittäviä elämäntapamuutoksia? Miten teit sen silloin?

Mitkä keinot voisivat toimia sinun kohdallasi?

Mikä saa sinut ajattelemaan, että muutos on tarpeen?

Mitkä vahvuutesi voisivat auttaa sinua onnistumaan?

Kuka voisi tukea sinua tässä muutoksessa?

Muutosaikomus

Mitä olet nyt suunnitellut tekeväsi alkoholinkäyttösi suhteen?

Mitä olisit valmis kokeilemaan?

Miten tärkeää tämä on sinulle? Kuinka paljon olet valmis panostamaan muutokseen?

Mikä mainitseni vaihtoehtoista kuulosti sinulle sopivammalta?

Motivoivan haastattelun vaiheet ja niihin sopivia motivointistrategioita 3

Asiakkaan muutosvaihe	Vaiheeseen sopivia motivointistrategioita
<p>Valmisteluvaihe Asiakas on päättänyt tehdä muutoksen ja suunnittelee toteuttavansa sen lähiaikoina.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Ota selvää asiakkaan tavoitteista• Tarjoa muutoksen toteuttamis- ja hoitamisvaihtoehtoja• Tarjoa tietoa tai asiantuntemusta asiakkaan luvalla• Tee asiakkaan kanssa muutos- tai hoitosuunnitelma• Tutki, miten poistaa muutoksen esteitä• Auta asiakasta tekemään listaa sosiaalisen tuen lähteistä• Selvitä asiakkaan hoito-odotuksia ja asiakkaan roolia• Kysy asiakkaalta, mitkä keinot ovat auttaneet häntä aiemmin• Auta asiakasta järjestämään käytännön asioita (esim. lasten hoito), jotka saattaisivat ehkäistä myönteisen muutoksen tai hoitoon osallistumisen• Pyydä asiakasta kertomaan muutosaikeistaan myös muille

Motivoivan haastattelun vaiheet ja niihin sopivia motivointistrategioita 4

Asiakkaan muutosvaihe	Vaiheeseen sopivia motivointistrategioita
<p>Toimintavaihe Asiakas toteuttaa aktiivisesti muutosta, mutta se ei ole vielä vakiintunut.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Pidä yhteyttä asiakkaaseen ja kannusta häntä pysymään tavoitteessaan• Tue realistista näkemystä pienin askelein tapahtuvasta muutoksesta• Tunnista alkuvaiheen vaikeudet• Auta asiakasta tunnistamaan riskitilanteita ja kehittämään niihin sopivia selviytymismenetelmiä• Auta asiakasta löytämään myönteistä muutosta tukevia uusia asioita elämäänsä• Arvioi, onko asiakkaalla riittävästi sosiaalista tukea perheen tai ystävien taholta

Motivoivan haastattelun vaiheet ja niihin sopivia motivointistrategioita 5

Asiakkaan muutosvaihe	Vaiheeseen sopivia motivointistrategioita
<p>Ylläpitovaihe Asiakas on saavuttanut ensimmäiset tavoitteensa ja pyrkii nyt ylläpitämään muutosta.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Auta asiakasta löytämään mukavaa tekemistä päihteiden käytön asemesta• Tue elämäntapamuutosta• Vahvista asiakkaan ratkaisua ja pystyvyyden tunnetta• Auta asiakasta harjoittelemaan ja kokeilemaan uusia selviytymistaitoja• Ylläpidä tukisuhdetta asiakkaaseen• Kehitä ”pakosuunnitelma”, mikäli päihteiden ongelmakäyttö uusiutuu• Tarkista asiakkaan pitkän tähtäimen suunnitelmat

Motivoivan haastattelun vaiheet ja niihin sopivia motivointistrategioita 6

Asiakkaan muutosvaihe	Vaiheeseen sopivia motivointistrategioita
<p>Ongelman uusiutuminen, retkahdus Asiakkaan oireet ovat uusiutuneet ja hänen täytyy selvittää sen seurauksista ja päättää, mitä nyt aikoo tehdä</p>	<ul style="list-style-type: none">• Auta asiakasta palaamaan muutokseen ja anna tunnustusta kaikille yrityksille harkita uudelleen myönteisiä vaihtoehtoja• Tulkitse retkahdus oppimismahdollisuudeksi• Auta asiakasta löytämään vaihtoehtoisia selviytymiskeinoja• Ylläpidä supportiivista suhdetta asiakkaaseen

CRAFT - Päihdekäyttämisen funktionaalinen analyysi (Meyers & Smith, 2003)

Ulkoiset laukaisevat tekijät	Sisäiset laukaisevat tekijät	Päihde- käyttäytyminen	Lyhyen aikavälin myönteiset seuraukset	Pitkän aikavälin kielteiset vaikutukset
1. Kenen kanssa?	1. Mitä yleensä ajattelet juuri ennen?	1. Mitä yleensä käytät?	1.-3. Mistä pidät käyttämisessä...	1. Mitä negatiivisia lopputuloksia
2. Missä tavallisesti?	2. Mitä yleensä koet fyysisesti juuri ennen?	2. Kuinka paljon yleensä käytät?	...kenen kanssa? ... missä? ... milloin?	käytöllä on esim. seuraavilla alueilla: ihmis-
3. Milloin?	3. Mitä yleensä koet/tunnet emotionaalisesti?	3. Kuinka pitkän aikaa yleensä käytät?	4.-6. Mitä miellyttäviä... ... ajatuksia	suhteissa, fyysisesti, emotionaalisesti,
		 fyysisiä tuntemuksia	laillisesti, työelämässä,
			... emootioita sinulla on?	taloudellisesti, muuten?

MI väkivaltaisen käyttäytymisen yhteydessä (Riittinen, 2008)

- MI:n käyttöä on laajennettu päihdetyöstä muihin sovellusalueisiin
- Päihdeongelmaan liittyy usein väkivaltainen käyttäytyminen
- Väkivaltaisesti käyttäytyvät harvoin hakevat itse apua ongelmaansa
- Väkivaltaisen käyttäytymisen kohtaamisessa MI:a sovellettu nimenomaan hoitoon ohjaukseen välineenä
- Käyttäytymismuutosta MI:n ei odoteta tuottavan, vaan siihen tarvitaan hoidollisia ohjelmia, joihin MI:lla voidaan tekijää kannustaa

MI ja väkivaltarikosten uusimisriskiin vaikuttaminen

- Esimerkiksi vankeinhoitolaitoksessa on käytössä useita erilaisia yksilö- ja ryhmämuotoisia ohjelmia (mm. OMA, STOP, Uusi Suunta), joilla pyritään vaikuttamaan väkivaltarikosten uusimisriskiin
- Näissä ohjelmissa osallistuja tarvitsee motivaation tukemista vielä silloinkin, kun hän on mukana ohjelmassa ja jaksaa käydä sen loppuun
- MI:a käytetään siis hoitoon ohjauksessa ja hoidon aikana

MI:n periaatteet väkivaltatyössä

- Päihdeongelmasta ja sen haitoista keskusteltaessa MI:n menetelmillä väkivaltainen käyttäytyminen tulee monesti esiin
- MI:ssä sekä päihteiden käyttöä että väkivaltaista käyttäytymistä voidaan tarkastella itsehallinnan ongelmana

”Pidän väkivaltaista käyttäytymistä suurena häpeänä, arka aihe. Haluan päästä siitä eroon. Elämä menee tuhoon”

(Riittinen, 2005)

- MI:ssa käsitellään haastateltavan käyttäytymistä ja siihen liittyviä ajatuksia, tunteita ja tekoja
- Haastateltavaa ei leimata, eikä pääpaino ole väkivaltaiseen käyttäytymiseen liittyvissä biologisissa, psykiatrisissa tai sosiaalisissa seikoissa
- Monesti häpeän ja ristiriidan tunteet voivat olla niin voimakkaita, että tekijä välttelee/salailee aiheita ja sabotoi auttamisyrietykset
- Työntekijän tehtävänä on luoda kiihkoton ja avoin ilmapiiri, joka vastuuttaa tekijää, helpottaa oman väkivaltaisen käyttäytymisen tarkastelussa häpeän tunteen estämättä ja jopa auttaa haastateltavaa kohtaamaan oman syyllisyytensä

Väkivaltaisen käyttäytymisen muutoksen vaiheet

- Päihde- ja väkivaltaisen käyttäytymisen muutosvaiheissa ja –pyrkimyksissä on MI:n mukaan samankaltaisia vaiheita
- Luodaan molempiin vaikuttava muutossuunnitelma
- MI:a sovelletaan sen mukaan, missä muutoksen vaiheessa haasteltava on, mihin MI antaa välineitä
- Kun haastateltavalla on monenlaisia ongelmia, motivaation luominen ja ylläpitäminen on tärkeää
- MI:n yhteyteen on luotu laadunvarmistusjärjestelmä (MISC), jonka avulla työntekijä voi arvioida omaa puhetapaansa

Esiharkintavaihe

- Monesti tekijä kieltää tai kiistää väkivaltaisen käyttäytymisensä tai vähättelee sitä: *”Väkivalta ei periaatteessa ole erityisesti ongelma. Ei kaduta. Katson, että uhrin ovat ansainneet sen. Olen oikeastaan melko lempeä.”*
- Kieltäminen ei estä väkivaltaisesta käyttäytymisestä puhumista ja siinä etenemistä
- Toisaalta tekijä saa saattaa tuoda esiin muutospuhetta: *”Tämä ei saa jatkua”* tai *”Tästä on haittaa minulle, kun jään kiinni”*

Harkintavaihe ja sisäisen ristiriidan käsittely

- Ristiriidan luominen
- Mitkä ovat väkivaltaisen käyttäytymisen myönteiset ja kielteiset seuraukset lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?
- Mitkä seuraukset ovat tekijälle arvokkaampia?

Väkivaltatyön vaikeita kohtia

- Hyvä yhteistyösuhde
- Epäluuloisuus
- Epärealistiset odotukset
- Salassapito ei koske henkeä ja terveyttä uhkaavia vaaratilanteita
- Muutoksen dialektiikka: tasapainoilu muutokseen kannustamisen ja hyvän yhteistyösuhteen välillä
- Motivaatio ei ole aina samanlainen, vaan vaihtelee
- Työntekijän kyky sietää ja säädellä ristiriitaisuutta

Viha ja väkivalta

(Novaco, 1976; Taylor & Novaco, 2005)

Viha on paradoksaalisesti eniten puhuttu, mutta vähiten tutkittu emootio. Aggressiivista ja väkivaltaista käyttäytymistä on tutkittu huomattavasti enemmän, mutta vihaisuus, viha ja suuttumus ovat jääneet selvästi vähemmälle huomiolle.

Vihaisuus yleensä virheellisesti sekoitetaan aggressioon ja vihamielisyyteen, mikä on hämärtänyt vihaisuuden adaptiivisia funktioita. Tämän seurauksena vihaisuus on samaistettu tuhoaviin voimiin. Vihaisuudessa voidaan kuitenkin erottaa erilaisia funktioita, jotka ovat esimerkiksi energisoivia, ekspressiivisiä ja mahdollistavia.

Vaikka viha usein edeltää väkivaltaista käyttäytymistä, niin vihaisuus ei ole välttämätön eikä riittävä selittävä tekijä aggressiolle.

Miksi motivaatiota tulisi vahvistaa?

(Miller, 2008)

- Muutosmotivaatio voimistuu
- Asiakkaiden valmentautuminen hoitoon
- Asiakkaiden kiinnittyminen hoitoon ja heidän pysymisensä siinä
- Osallistumisen lisääntyminen
- Hoitotulosten paraneminen
- Kannustaminen pikaiseen hoitoon, jos oireet uusiutuvat



Kirjallisuutta ja lisätietoa

- www.williamrmiller.net
- www.motivationalinterviewing.org
- Miller, W.R. & Rollnick, S. (2013). Motivational Interviewing.
- Koski-Jännes, A., Riittinen, L. & Saarnio, P. (2008). Kohti muutosta. Motivointimenetelmiä päihde- ja käyttäytymisongelmiin.