

Motivoivan haastattelun menetelmiä on Suomessa opeteltu jo vuosia William Millerin 80-luvun alkupuolella laatimien periaatteiden pohjalta¹. Mutta vaikka periaatteet tunnetaan, käytännössä niiden toteuttaminen osoittautuu usein odotettua vaikeammaksi. Siksi on ilahduttavaa havaita, että lähestymistapaa on kymmenen viime vuoden aikana monipuolisesti konkretisoitu, kehitetty ja kokeiltu eri puolilla maailmaa. Tämän työn hedelmiä on koottu William Millerin ja Stephen Rollnickin vuonna 1991 julkaisemaan kirjaan.

Kirjassa on kolme osaa. Ensimmäisessä osassa esitellään lähestymistavan teoreettista ja käsitteellistä taustaa. Toisessa osassa käsitellään motivoivan haastattelun periaatteita, testeistä saadun palautteen käyttöä, asiakkaan vastustusta ja muita ongelmatilanteita. Tässä osassa esitetään myös tehtäväsalle meneviä ohjeita siitä, miten menetelmää voidaan opettaa terveys- ja päihdealan

työntekijöille. Kolmannessa osassa tutkijat ja hoitotyön kehittäjät eri maista esittelevät lähestymistavan sovellutuksia eri kohderyhmiin: päihdehuollon ja terveyskeskusten asiakasta nuorisoon, alkoholisti-pariskunnista heroinisteihin ja HIV-riskiryhmistä seksuaalirikollisiin.

Keskeistä motivoivassa haastattelussa on muutosmotivaation tulkitseminen yksilön vaihtelevaksi tilaksi pikeminkin kuin persoonallisuuden piirteeksi. Tätä tilaa luonnehtii tavallisesti päihteiden käyttöön liittyvä ambivalenssi eli kaksijakoisuus. Toisaalta käyttö tarjoaa henkilökohtaista tyydytystä, toisaalta siitä on useimmiten enenevästi haittaa. Motivoivassa haastattelussa keskitytään tämän ambivalenssin selkiinnyttämiseen ja punnusten varovaiseen siirtämiseen muutosta puoltavalle puolelle. Olennaista tällöin on se, että terapeutti antaa asiakkaan *itsensä* tunnistaa ja ilmaista syyt muutoksen tarpeellisuuteen yrittämättä tuoda julki omaa näkemystään muutoksen välttämättömyydestä. Miten tämä käytännössä tehdään, selviää kirjan lukuisista yksityiskohtaisista ohjeista ja keskusteluesimerkeistä.

Toinen keskeinen ajatus motivoivassa haastattelussa on intervention sovittaminen asiakkaan muutosvalmiuteen. Muutosvalmiutta Miller ja Rollnick tarkastelevat J. O. Prochaskan ja C. C. DiClementen muutok-

sen pyörövimallin pohjalta. Mikäli päihteiden käytön rajoittaminen ei lainkaan kiinnosta asiakasta, hänen ajatellaan olevan nk. esipohdintavaiheessa. ”Kahden vaiheilla” oleva asiakas on astunut nk. pohdintavaiheeseen. Päätöksentekovaiheessa ihminen varmistuu muutoksen välttämättömyydestä ja toimintavaiheessa toteuttaa muutossuunnitelmansa. Ylläpitovaiheessa uudet toimintatavat vakiintuvat, joskin niiden säilyttäminen vaatii vielä pitkään valppautta, selviytymistäitoja ja usein myös sisäistä kamppailua. Ylläpitovaiheesta voidaan siirtyä pysyvään raittiuteen tai kohtuuteen. Usein seurauksena on kuitenkin retkahdus ja paluu takaisin pohdintavaiheeseen, sillä päihderiippuvuudesta luopuminen tapahtuu vain harvoin ensi yrittämällä. Tavallista on, että ihmiset yrittävät ja epäonnistuvat useita kertoja, ennen kuin he lopullisesti astuvat ulos muutoksen pyöröovesta.

Millerin ja Rollnickin mukaan motivoivalla haastattelulla on merkitystä etenkin niille, jotka ovat valmiita pohtimaan päihteiden käyttöään, mutta eivät ole vielä tehneet päätöstä asian suhteen. Tämän näkemyksen puolesta puhuu myös A. Bellin, Rollnickin ja N. Heatherin äskettäin raportoitu tutkimus, jossa erään sairaalan runsaasti juovista potilaista rekrytoituiden koehenkilöitä jettiin umpimähkäisesti kol-

¹Nämä periaatteet on esitetty Järvenpään sosiaalisairaalan julkaisun 1/1985 artikkelissa Miller, W. R.: ”Motivoiva haastattelu ongelmajuojojen hoidossa”. Ilkka Halonen on Tiimissä 4/1985 tiivistetysti niin ikään esitelty ko. lähestymistapaa. Sitä on myös havainnollistettu kahdella Helsingin Tietovideon koulutusvideolla, joista toinen on tehty Hollannissa (Motivoiva haastattelu) ja toinen Kanadassa (Motivaatio ja muutos). Molempia voi lainata esimerkiksi A-kliinikkasäätiön keskustuimistosta.

meen ryhmään². Yhteen ryhmään sovellettiin motivoivaa haastattelua (n = 63), toiselle opetettiin vaaratilanteiden tunnistamista ja niistä selviytymistä (n = 63) ja kolmas ryhmä sai vain tavanomaisen sairaalahoiton ilman ylimääräistä interventiota (n = 48). Koehenkilöiden alkoholin kulutusta arvioitiin ennen interventiota ja kuusi kuukautta sen jälkeen.

Sekä motivoiva haastattelu että taitojen harjoittelu osoittautuivat merkitsevästi tehokkaammiksi juomisen vähentäjiksi kuin vaille interventiota jättäminen. Kahden edellä mainitun välillä ei ollut merkitsevää eroa koko aineistoa ajatellen. Mutta motivoiva haastattelu osoittautui merkitsevästi muita interventioita parem-

²Bell, A. & Rollnick, S. & Heather, N.: The development of brief motivational interviewing for excessive drinkers detected within a general hospital setting. Poster presented at the 6th International Conference on Treatment of Addictive Behaviors in Santa Fe, N. M., January 10–14, 1993.

maksi niillä koehenkilöillä, jotka sijoittuivat tutkimuksen alkaessa Rollnickin, Heatherin ja Bellin muutosvalmiusmittarilla³ joko esipohdinta- tai pohdintavaiheeseen. Havainto viittaa siihen, että selviytymistaitoja ei kannata tarjota, ennen kuin asiakas on saanut ratkaistua motiiviristiriitansa ja sitoutunut hänelle mielekkääseen muutossuunnitelmaan. Vasta kun tavoite on selvä, keinojen tarjoamisesta voi olla apua, joskin monilla on toki omatkin konstinsa muutoksen toteuttamiseksi. Interventioita suunniteltaessa on siis tärkeää ottaa huomioon, missä muutosprosessin vaiheessa asiakas on, ja valita interventio kyseisen vaiheen mukaisesti. Yksinkertaisesti sanoen on osattava vetää oikeasta narusta oikealla hetkellä.

Tällaisia taitoja opeteltaessa

³Heather, N. & Gold, R. & Rollnick, S.: Readiness to Change Questionnaire: User's manual. Technical Report No. 15. The University of New South Wales, National Drug and Alcohol Research Centre, 1991.

Millerin ja Rollnickin teoksesta löytyy monia hyödyllisiä vinkkejä. Teosta voi lämpimästi suositella niin terveyskeskuksissa, mielenterveystoimistoissa kuin A-klinikoilla-kin työskenteleville samoin kuin kaikille hoitotyön koulutajille. Opettelemalla motivoivan vuorovaikutuksen tekniikoita voimme toivottavasti tavoittaa entistä varhaisemmassa vaiheessa olevia päihdeongelmaisia, vähentää ennenaikais- ta hoidon keskeytymistä ja edesauttaa asiakkaiden sitoutumista heidän kanssaan laadittaviin hoitosuunnitelmiin.

ANJA KOSKI-JÄNNES

WILLIAM MILLER &
STEPHEN ROLLNICK
MOTIVATIONAL
INTERVIEWING
PREPARING PEOPLE TO
CHANGE ADDICTIVE
BEHAVIOR
NEW YORK: THE
GUILFORD PRESS, 1991