



Motivoiva haastattelu  
2. koulutuspäivä

# Motivaatio

- Motivaatio on toiminnan moottori eli se, millä vireydellä, aktiivisuudella ja ahkeruudella ihminen tietyssä tilanteessa toimii saavuttaakseen tavoitteensa
- Motivaatio vaihtelee eri tilanteissa ja eri aikoina
- Motivaatiotaso riippuu motiivien voimakkuudesta
- Motivaatiosta riippuu, millä halulla ihminen käyttää omia resurssejaan asian suorittamiseksi
- Motivaatiota voidaan herätellä, kasvattaa ja tukea, mutta sitä ei voi antaa tai pakottaa.
- Motivaation tuhoaminen on helppoa.

## Motivoiva haastattelu on....

muutosmotivaation herättelyä ja vahvistamista "... Se on pikemminkin viestintämenetelmä kuin tekninen korjaussarja.

Se ei ole mikään taikasauva, jolla ihmiset saadaan tekemään jotain, mitä he eivät halua tehdä.

Se ei ole jotain, mitä ihmisille tehdään, vaan se on perustavaa laatua oleva tapa olla tekemisissä ihmisten kanssa ja heitä varten..."

(Miller & Rollnick, 2002)

# Perinteisten lähestymistapojen haasteet

Esimerkki terveyden huollosta:

- Haaste 1: Yli 130 tutkimusta osoittaa, että potilaan tiedon lisäämisellä sairaudestaan ja hoidostaan ja hoitoon sitoutumisella ei ole korrelaatiota.
- Haaste 2: Perinteisellä terveysneuvonnalla ei ole selkeää näyttöä siitä, että se parantaisi merkittävästi potilaiden hoitoon sitoutumista

## Motivoivan haastattelun konsteja

- Refleктоiva kuuntelu: annetaan tilaa puhua, myötäillään kertaillaan, tehdään yhteenvetoja
- Itseä motivoivien lauseiden kehittäminen
- Tietoinen normalisointi ja syyllistymisen poistaminen
- Luvan kysyminen hankalasta asiasta puhumiseen sitoo nuoren keskusteluun. Murtaa projektiivista identifikaatiota

# Yhteenvedon tekeminen

- Näytä, että olet kuunnellut
- Kokoa palaset yhteen: puuttuuko jotain?
- Painota keskeisiä asioita
- Siirrä fokus seuraavaan asiaan

*“Kerää nuoren puheesta hänen omaa motivaatiotaan kuvaavat kukat, sido niistä kimppu ja ojenna se takaisin hänelle yhteenvedossa.”*

## Motivoiva puheeksi ottaminen

Motivoivan haastattelun kolme ydinajatusta ovat sosiaalisen yhteyden tunteen tukeminen osoittamalla empatiaa, kunnioitusta ja kiinnostusta sekä välttämällä syylistämistä.

Kompetenssin tukeminen auttamalla kehittämään selkeitä ja realistisia tavoitteita ja odotuksia muutoksen seurauksista.

Antamalla myönteistä palautetta sekä vahvistamalla hänen uskoaan omaan kykyynsä toteuttaa tarvittavat muutokset. (Koski-Jännes 2008).

**"Älä neuvo ennen kuin olet kulkenut päivän matkan hänen moksasiineissaan."**



# Kohti hyvää elämää edistävää toimintaa

Nuoren tulisi tunnistaa nykytilanteen haitat

Hänen tulisi tunnistaa muutoksen hyödyt

Hänellä tulisi olla uskoa, että muutos on mahdollinen

Hänellä tulisi itsellään olla aikomus tehdä muutos

Hänen tulisi sitoutua muutoksen toteuttamiseen

Miten tämä tapahtuu käytännössä?

Sinulla on kaksi korvaa ja yksi suu.  
Sano siis sana ja kuuntele kaksi.

(arabialainen sananlasku)

## Harjoitus avoimista kysymyksistä

Keskustelkaa pareittain jostain asiasta/tavasta, jonka olet aikonut aloittaa tai lopettaa, mutta et ole vielä tehnyt sitä.

Kumppanisi kysyy sinulta vain avoimia kysymyksiä.  
Kahden minuutin kuluttua roolien vaihto.

Purku

## Keskustelun eteneminen

- **Esittele aihe:** Haluaisin keskustella kanssasi...
- **Kutsu keskusteluun:** Sopiiko tämä sinulle?
- **Selvitä:** Mitä tiedät jo valmiiksi...
- **Kuuntele, reflektoi, vahvista:** Tiedätkin jo paljon...
- **Tarjoo:** Minulla olisi lisätietoa, joka voisi olla hyödyllistä sinulle... Haluatko kuulla?
- **Selvitä:** Mitä mieltä olet tästä?
- **Kuuntele, reflektoi, vahvista**
- **Selvitä:** Tämän perusteella, haluaisitko tehdä asialle jotain... Mitä haluaisit tehdä? Mitä voisit tehdä?
- **Sopikaa:** Konkreettinen tavoite, toimeenpanoaike
- **Kiitä keskustelusta**

# Avainkysymys

- ◆ Yhteenveto menneestä käännetään unelmaan tulevaisuudesta
- ◆ Mitä olet valmis nyt tekemään?
- ◆ Saadaan selville muutosvaihe
- ◆ Vastuu ja valta muutoksesta jää nuorelle
- ◆ Houkutellaan itseä motivoivaa puhetta

# Motivaation mittaaminen - valmiusviivotin

- Kuinka tärkeä asia on asteikolla 0-10?
- Kuinka luottavainen olet, että pystyt muutoksen tekemään?

## Asteikolla 0-10

- Miksi luku on x?
- Millä luku olisi x

## Nuori

- perustelee valinnan henkilökohtaista tärkeyttä
- kertoo, mitä resursseja hänellä on.

”Ihminen uskoo lopulta kaiken sen, minkä hän toistaa itselleen riittävän usein, oli se sitten oikein tai väärin.”

## Esimerkki heijastamisesta

Asiakas: "Minä syön tosi vähän, mutta en vaan laihtu"

Työntekijä: "Syöt mielestäsi vähän"

Asiakas: "Niin. Ruoka-annokseni ovat jo tosi pieniä ja syön jokaisella aterialla paljon kasviksia"

Työntekijä: "Olet selvästi kiinnittänyt huomiota syömiseesi"

Asiakas: "Olen, ja lisäksi olen todella yrittänyt vähentää kaikenlaista epäterveellistä syötävää"

Työntekijä: "Sinusta tuntuu, ettet pysty tekemään enää mitään, mikä auttaisi painosi pudottamisessa"

Asiakas: "No, en mä nyt ihan sitäkään tarkoita, mutta tuntuu kuin mikään ei auttaisi?"

Työntekijä: "Sinä kuulostat aika epätoivoiselta?"

Asiakas: "Joo, jos saisin painoni putoamaan, niin minulla olisi varmaan ainakin kevyempi olo ja jaksaisin paremmin."

Työntekijä: "Sinulle on tärkeää voida hyvin ja syödä terveellisesti. Se on saanut sinut sinnikkäästi yrittämään painon pudotusta jo monta kertaa.

Mitä sinä odotat minulta?



## Heijastavan kuuntelun harjoitus

Keskustelkaa 3 henkilön ringissä siten, että ensimmäinen sanoo mitä hän haluaa muuttaa.

Seuraava kysyy häneltä: "Miksi haluat tehdä tämän muutoksen" ja heijastaa takaisin kuulemansa.

Tämän jälkeen toinen kysyy: "Miten aiot onnistua siinä?" ja heijastaa vastauksen.

Jatkakaa heijastamista ja vaihtakaa rooleja.

Purku

”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

# Yhteenvedon tekeminen

- Näytä, että olet kuunnellut
- Kokoa palaset yhteen: puuttuuko jotain?
- Painota keskeisiä asioita
- Siirrä fokus seuraavaan asiaan

*“Kerää potilaan puheesta hänen omaa motivaatiotaan kuvaavat kukat, sido niistä kimppu ja ojenna se takaisin hänelle yhteenvedossa.”*

- Olennaista on asiakkaan omat havainnot, tieto itsestään ja johtopäätökset, joilla voi arvioida omaa tilannetta
- Ihmisiä kiinnostaa vain itselle hyvät syyt muuttua
- Tavoitteena on saada nuori pohtimaan omaa tilannetta, kiinnostumaan siitä
- Nuori puhuu muutoksen puolesta ja ohjaaja auttaa häntä itseilmaisussa

# Erilaisia suunnitelmia..

## Suunnitelman malli I

### Havainnot:

- Tutkimustulokset, tosiasiat, omat ja ympäristön huoli
- Asiakkaan kertomus arjestaan
- Elämäkerta
- Toiveet tulevaisuudelta
- Asiakkaan voimavarat



Tulkinnat:

Mitä ajattelet elämästäsi?

Kuinka suuri osa arjestasi on mielestäsi rakentavaa toimintaa?

Nouseeko esiin jokin asia, minkä voisit muuttaa elämässäsi?

Miten tämä asia sijoittuu arkitoimintaan?

Voiko haitallisen toiminnan havaita arjen kulussa?

## Vaihtoehtoinen toiminta:

- Keskustelussa selvitetään vaihtoehtoinen tapa toimia ja sen hyödyt ja haitat
- Ensimmäinen askel on tärkein.
- Suunnitelma kirjataan ohjelmaksi.
- Ohjelma:
  - Tarkka aikataulua päivittäin ja viikottain
  - Väljä ohjelma sovitettuna arkiviikkoon

## Suunnitelman malli II

### **Pyydä nuorta kertomaan unelmansa.**

- Minkälainen elämä olisi onnellisinta?
- Keitä siihen kuuluisi?
- Minkälaisia ihmisiä asiakas arvostaa?
- Mitä muita asioita kuuluu täydelliseen elämään?





Nuoren unelma on elävä mielikuva oman kokoisesta hyvästä elämästä.

Unelma voi laskeutua maan päälle suunnitelmaksi, tavoitteiksi, toiminnaksi ja yrittämiseksi.

Mikä on ensimmäinen askel?

-> Aarrekarttatyöskentely

## Suunnitelman malli III

### Vapaa keskustelu

- Keskustellaan elämästä, maailmantilanteesta, ystävistä, perheenjäsenistä, tuttavista ja kavereista
- Keskustellaan musiikista, elokuvista, autoista, veneistä, kalastuksesta
- Mikä tuo mielenkiintoa elämään?
- Mikä sykehdyttää?
- Mikä pistää vihaksi?
- Millaisia tapahtumia ja sattumuksia on ollut tällä viikolla?

## Materiaalin käyttö

- Käytetään runsaasti avaintaitoja eli avoimia kysymyksiä, vahvistamista, heijastavaa kuuntelua ja yhteenvetoa.
- Keskustelussa alkavat hahmottaa asiakkaan elämä ja mielipiteet.
- Pyritään keskustelemaan tunteista monella tasolla.
- Palauttelu ja yhteenvedot avaavat uusia keskustelunaiheita.

## Keskustelu tiivistyy

- Asioita jää auki, ja niihin palataan.
- Materiaalista ei kiirehdiä rakentamaan suunnitelmaa.
- Annetaan kotitehtäväksi oman elämän havainnointia.
- Tavoitteena on nuoren oma tulevaisuuden hahmotus.
- Otetaan mahdollisesti myöhemmin suunnitelmien mallit I ja II käyttöön.

# Motivoivan haastattelun menetelmät

- Avoimet kysymykset
- Heijastava kuuntelu, reflektiot
- Yhteenvedot
- Ristiriidan näkyväksi tekeminen
- Vahvistaminen ja palaute
- Muutospuheen kuuleminen, sen houkuttelu ja siihen tarttuminen

# Päätöksenteon tasapainolomake

Jos lopetan..  
EDUT(4.)

HAITAT(3.)

Jos jatkan...

EDUT(1.)

HAITAT(2.)

# IDEAALIHAASTATTELIJA...

- Luo ammatillisen ilmapiirin
- On asiantunteva
- On empaattinen, ei-hyökkäävä
- On turvallinen
- On hyväksyvä
- Antaa myönteistä palautetta sopivin väliajoin
- Rohkaisee
- Suuntaa tulevaisuuteen

# MUUTOKSEN VAIHEMALLI

Ei tiedosta  
ongelmaa

Ei näe syy-  
seuraus-  
suhteita

Pystyy nimeämään  
ongelmansa, puhuu siitä

Kokee ristiriitaa, haluaa  
muuttua-ei halua, pysty  
muuttumaan

ESIHARKINTA

HARKINTA

YLLÄPITÄMINEN

ALOITUS JA  
PÄÄTÖS

Yrittää selvittää  
arjessakin  
muutoksen  
kanssa ja  
opettelee  
uutta tapaa  
elää

Muuttaa vähän tai  
paljon  
käyttäytymistään,  
ajatteluaan

MUKAELTU: JAMES O. PROCHASKA (1984) SYSTEMS OF  
PSYCHOTHERAPY: A TRANSTHEORETICAL ANALYSIS. TOINEN PAINOS.  
THE DORSEY PRESS, HOMEWOOD, ILLINOIS, USA.



# MUUTOSPROSESSIN VAIHEMALLI

Tietoisuuden lisääjä, tilan antaja (asiakkaan kokemuksille), informoija

Motivoija (aikaa, energiaa motivointiin), ristiriidan nostaja, muutospuheeseen tarttuja

ESIHARKINTA

HARKINTA

YLLÄPITÄMINEN

PÄÄTÖS JA TOIMINTA

Asenteiden analysoija, riskien hahmottaja”ensi avun” järjestelijä, onnistumisesta iloitsija

Pienien tavoitteiden tunnistaja, etenemisen tunnustaja, retkahdustutkija, toiminnan tutkija, verkoston etsijä, hitauden sietäjä

Ei motivoiva ohjeistustyyli

[https://www.youtube.com/watch?v=Xyl82q\\_T3Cw&list=PLGm8uAHQPxo6jBbq4i5CSxNKrHvP7\\_Xx4](https://www.youtube.com/watch?v=Xyl82q_T3Cw&list=PLGm8uAHQPxo6jBbq4i5CSxNKrHvP7_Xx4)

Ei motivoiva palautteenanto

<https://www.youtube.com/watch?v=PqSk6GCX0s0>

Motivoiva ohjeistustyyli tekniikoilla

<https://www.youtube.com/watch?v=Q-vfSNsk1B8>

Motivoiva palautteenanto tekniikoilla

<https://www.youtube.com/watch?v=sxys8sAd8Zc>