

290812 Lääkkeettömät hoidot  
- ” Mitä me pantiin leivän päälle  
ennen Floraa”

Vaj,yl juha kemppinen  
Messukeskus, Helsinki  
Klo 1300-1350

# MY FAMILY



[Juha.Kemppinen@pp1.fi](mailto:Juha.Kemppinen@pp1.fi)  
[Juha.kemppinen@eksote.fi](mailto:Juha.kemppinen@eksote.fi)

GSM 040-1993959

[www.juhakemppinen.fi](http://www.juhakemppinen.fi)

Juha KT Kemppinen, aikuispsykiatrisen avohoidon ylilääkäri  
Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden  
päihdepsykiatri, LL,YTM (pääaine sosiologia)  
psykiatrian ja yleislääketieteen erikoislääkäri,  
päihdelääketieteen erityispätevyys  
Erityistason ratkaisukeskeinen psykoterapiakoulutus  
Hallinnon pätevyys ( SPYn mt-johtamisen kurssi)

# Eksoite kartalla



Etäisyyksiä Lappeenrannasta:  
Helsinkiin 220 km  
Pietariin 230 km  
Venäjän rajalle 35 km

## 290812 Lääkkeettömät hoidot

- ” Mitä me pantiin leivän päälle ennen Floraa”

- 1. Käypä Hoito-suositukset ( huume- ja alkoholi) korostavat lääkkeettämiä eli psykososiaalisia hoitoja
- 2. Päihdehoitojen historiaa ( esim. USA)
- 3. Mistä päihdeongelmat johtuvat? Ongelman selitys määrää sen ratkaisuyrityksen
- 4. Mikä hoidossa, psykoterapiassa auttaa?
- 5. Psykososiaaliset hoidot ( mini-interventio, motivoiva haastattelu, kognitiivinen terapia, AA-malli ja hengellinen kääntymismalli)



(Päihde)käyttäytymisen muutosta on vaikea saada aikaiseksi



## Huumeongelman hoito, Käypä hoito 23.1.2006

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Päihdelääketieteen yhdistyksen asettama työryhmä

- Keskeinen sanoma (eräitä kohtia)
- Huumeiden käyttö on usein sekakäyttöä, mutta kliiniseen työhön sovellettavaa tutkimustietoa on lähinnä vain yksittäisistä aineista.
- Lääkäri voi hyvää tarkoittaen pahentaa potilaan riippuvuutta määräämällä rauhoittavia lääkkeitä. Riski ei saa silti estää välttämätöntä lääkehoitoa.
- Lääkityksellä voidaan usein vain helpottaa oireita, mutta opioidiriippuvuuden korvaushoito on osoitettu tehokkaaksi.
- **Psykososiaaliset menetelmät ovat hoidon perusta, vaikka näyttö niiden tehosta joidenkin huumeongelmien hoidossa on niukkaa.**
- Tässä suosituksessa käsitellään huumaavaan tarkoitukseen käytettyjen aineiden sekä huumeiden ja bentsodiatsepiinien sekakäytön aiheuttamia terveysongelmia.

# Alkoholiongelmaisen hoito

## Keskeinen sanoma

- Alkoholiongelma on eräs yhteiskunnan merkittävistä terveysuhkista.
- Alkoholiongelman ehkäisyssä, havaitsemisessa ja hoidossa terveydenhuollolla on keskeinen asema.
- Terveydenhuollon kaikissa hoitopaikoissa on tärkeää muistaa alkoholiongelman yleisyys ja etsiä ongelmaa aktiivisesti eri potilasryhmistä. Varhainen havaitseminen on tehokkaan hoidon edellytys.
- Tärkein alkoholiongelman diagnosointikeino on keskustelu potilaan kanssa, mutta apuna voidaan käyttää myös kyselylomakkeita ja laboratoriomittareita.
- Lyhytneuvonta (mini-interventio) on tehokas tapa vaikuttaa alkoholinkäyttöön ja ehkäistä alkoholin aiheuttamia haittoja.
- Hyvä hoitosuhde ja psykososiaaliset hoidot ovat potilastyön perusta, mutta myös lääkkeillä on tehoa alkoholin ongelmakäytön ja alkoholiriippuvuuden hoidossa.
- Alkoholiongelmaan kietoutuu potilaan koko elämänpiiri, joten hoidonkin on oltava kokonaisvaltaista.

# Lyhyt päihdesairauskäsitteen historia

- 1.artikuloi Amerikassa alkoholismin sairaustilaksi armeijankirurgi Dr. Benjamin Rush ( yksi Amerikan itsenäisyysjulistuksen allekirjoittaja) pamfletissaan An Inquiry into the Effects of Ardent Spirits on the Human Mind and Body (1784)
- B. Rush haastoi perinteisen käsityksen viattomasta juopottelusta. Hän ei tuominut alkoholia sinänsä, mutta liiakulutuksesta ja päihtymyksestä. Hän korosti, että alkoholin väärinkäyttö aiheutti sairauksia, köyhyyttä, rikoksia, hulluutta ja kotien hajoamisia.
- B. Rush:n kirjoitus aiheutti paradigman muutoksen siinä, kuinka ”tottumukselliseen juopotteluun” suhtauduttiin.
- Levine ( 1978) uusi ajatus perustui neljälle väitteelle:
  1. Viina oli addiktoiva aine.
  2. On olemassa juomispakko, joka pohjautuu kontrollinmenetykseen.
  3. Toistuva humaltuminen on sairaus.
  4. Täysraittius on ainoa keino parantaa juoppo. ( B. Rush 1784)

Eli kaikki muu paitsi lääkehoito  
on lääkkeetöntä hoitoa

Rajaamisen ongelma esitystä  
varten: päätin tehdä mielipiteen,  
mistä lääkkeettömässä hoidossa  
on kysymys

# SLAYING THE DRAGON

The History of Addiction Treatment  
and Recovery in America



William L. White

1998

B. Rushin mielestä (emt, 3-4) oli 12 parannuskeinoa juopon raitistamiseksi: mm.

1. Kristityksi kääntyminen
2. Akuutti syyllisyys
3. Akuutti häpeä
4. Juomisen liittäminen johonkin kivuliaaseen vaikutelmaan ( Rush lisäsi oksennusainetta viinaan 1784 ja paransi alkoholistin kauan ennen Pavlovia)
5. Vegetarianismi
6. Kylmät kylvyt
7. Akuutti sairaus
8. "Blistering the ankles" (nilkat rakkuloille?)
9. Todistaa juopon kuolemaa
10. Vannoo raittiusvalan

→ Rushin esimerkin myötä myös alkoholiin ottivat kantaa:

- George Washington
- Thomas Jeffersson
- Benjamin Franklin
- John Adams



# SLAYING THE DRAGON

The History of Addiction Treatment  
and Recovery in America



William L. White

1998

Amerikassa uuden tasavallan alku oli 40-vuotinen ajanjakso, jolloin alkoholin kulutus oli korkeinta Amerikan historiassa:

1792: 2579 panimoa ja 2,5 galloniaa ( 9,46 litraa)

1810: 14191 panimoa ja 4,5 galloniaa ( 17,03 litraa)

1830: ----- ja 7.1 galloniaa ( 26, 88 litraa)

Kohtuuden valistajat: viskistä olueeseen ja viiniin (uskomus että viini ja olut eivät sisällä alkoholia!)

← Oluesta ja viinistä siirryttiin väkeviin ( viski; Vahva alkoholi, halpa ja helposti kannettava)

← Yksinäiset siirtolaismiehet ; tavornoista saluunoihin ( väkivalta, rikos, synti, poliittinen korruptio)

→ Uskonnolliset johtajat ( Anthony Benezet ja Dr. Billy Clark tuomitsivat juoppouden ja korostivat kohtuutta (sos.kritiikki→ kansanliike)

→ AB: "The Mighty Destroyer Displayed" ( USA:

1. Teksti alkoholismista

→ Billy Clark perusti 1. raittiusyhdistyksen 1808, The Moreau Society: raittiuslupaus, viikkoistunnot, Julkinen kampanja ( kokouksia, puheita, julkaisuja)

→ (1826)1830-1840 kohtuudesta raittiuteen: koska ei ollut turvallista kohtuullisen juomisen rajaa

→ Laillinen alkoholin kieltö ( kieltolaki): alkoholi on paholainen ja aineena riippuvuutta aiheuttava



# SLAYING THE DRAGON

The History of Addiction Treatment  
and Recovery in America



William L. White

1998

Raittiuslupaukset eivät pitäneet, tavoite kohtuudesta täysraittiuteen:

➔ Henkilökohtaisella tasolla juoppouden välttäminen:  
Rushin dictum ( auktoriteetin mielipide):  
"Touch not, taste not, handle not"

➔ Yhteiskunnan tasolla vain alkoholivapaa maa voi vapauttaa perheet ja yhteiskunnan juoppouden rutosta.

## -Yksityisestä taistelusta jaettuun toipumiseen:

- Amerikan intiaanit ensimmäisenä:
- 1772 Samsom Occom, kristityksi kääntynyt mohikaani
- 1800 Handsome Lake, NDE-kokemus, irokeesi
- 1805 The Prophet, shawneepäällikkö
- Kah-ge-ga-gah-bowh, chippewas
- 1829 Aposs: " A Son of the Forest" (omaelämänkerta, Alkoholisti-isovanhempien kasvattama, alkoholismin vaikutus lapseen
- Washingtonilaiset ( 2.4.1840 20 miestä;
- raittiusmiehet tekopyhiä ( eliitti → tav. Kansa)
- dramaattisia tunnustuksia, julkisia kokouksia

# SLAYING THE DRAGON

The History of Addiction Treatment  
and Recovery in America



William L. White

1998

-Ei-intiaanit:

-1831 New York, Reformers Benevolent

-Temperance Society of Schenectady:

→ Raittius oluesta, viinistä ja väkevistä

J.P.Coffin raitistunut alkoholisti, joka kiersi Palkattuna kertomassa toipumisestaan

→ Ruth Alexander ja Ruth Bordin: naiset raittiusliikkeessä, alkoholistien vaimot ja tyttäret

-Washingtonilaiset ( 2.4.1840 20 miestä;

- raittiusmiehet tekopyhiä ( eliitti → tav. Kansa)

- dramaattisia tunnustuksia, julkisia kokouksia

→ Paljon eri liikkeitä: hajottavia tekijöitä olivat suhde kieltolakiin ja orjuuteen ( politiikka!)

Varhainen alkoholismista toipuminen alkoi:

1. Henkilökohtaisen tahdon vahvistamisena

- Taistelulla alkoholin demonia vastaan

2. Uskonnollisen kääntymiskokemuksen kautta

- Antautumalla Jumalan johdatettavaksi



# SLAYING THE DRAGON

The History of Addiction Treatment  
and Recovery in America



William L. White

1998

-1833 Dr. Samuel Woodward, tuolloin Amerikan johtava Mielenterveysasiantuntija, julkaisi esseen, jossa hän vakuutteli, että puolet alkoholisteista voidaan hoitaa hyvin johdetuissa laitoksissa

-1840 R. Grinrod ehdotti asuntoloiden perustamista vaihtoehtona vankiloille ja vaivaiskodeille

← Julkinen ja moraalinen velvollisuus, rahat alkoholi-juomien myynnistä

→ Intohimoiset visionaarit: politiikan ja talouden oikut tekivät laitoksista hyvin epästabiliileja laitoksia

1890- 1920 laitokset vähenivät:

-1917 oli vain 23 yksityistä laitosta, jotka hoitivat alkoholismia ja muita päihderiippuvuuksia

-1922 vain 27 laitosta, jotka olivat erikoistuneet alkoholismin hoitoon ( koko maassa)

Kieltolaki ja yksityiset laitokset: The Keeley Institutes

-1880-1920 0.5 milj päihdeongelmaista The Keeley Cure: Alkoholismi on sairaus ja voin parantaa sen ( 3pv vieroitushoito ja 4 vkoa raittiina miehenä ulos)

- mm. Englanti, Suomi, Tanska ja Ruotsi

# SLAYING THE DRAGON

The History of Addiction Treatment  
and Recovery in America



William L. White

1998

- The Keeley Institutes: The Keeley Cure: 4 vkoa
- Ei pakkoa, mukava ilmapiiri; ” Säännöt, Säännökset ja toimintaohjeet ”-sopimus tullessa ( mm. milloin hoidot, tupakointi, sodat, pelailu, auton käyttö ja miesten ja naisten keskinäinen kanssakäyminen kielletty)
- Ensimmäiset vaikeat päivät toipuvan alkoholistin kanssa ( 3-4 pvää niin paljon viskiä kuin halusi; juoda Sai; oopiumiriippuvaiset opium alenevin annoksin
- 4 x pvssä injektio ( Double Chloride of Gold
- Remedy; eivät paljastaneet mitä sisälsi)
- potilaat keskenään, vähän henkilökuntaa
- loi pohjan ihmehoidoille



# Toive ihmelääkkeestä elää ...

**THIRTY - TWO**  
A COMPLETE COURSE  
OF TREATMENT  
FOR **ALCOHOLISM**



An Ethical Preparation of  
Harmless Vegetable Compounds

UNQUALIFIEDLY GUARANTEED AS TO SUCCESS BY  
**PANDORA LABORATORIES, INC.**  
BIRMINGHAM, MICHIGAN

| <u>Product</u>                  | <u>Percentage Alcohol</u> |
|---------------------------------|---------------------------|
| Scotch Oats Essence             | 35.0%                     |
| Golden's Liquid Beef Tonic      | 26.5%                     |
| The "Best" Tonic                | 7.5%                      |
| Carter's Physical Extract       | 22.0%                     |
| Hostetters Stomach Bitters      | 44.3%                     |
| Hoofland's German Tonic         | 29.3%                     |
| Hop Tonic                       | 7.0%                      |
| Howe's Arabian Tonic            | 13.2%                     |
| Jackson's Golden Seal Tonic     | 19.6%                     |
| Liebig Co's Cocoa Beef Tonic    | 23.2%                     |
| Mensman's Peptonized Beef Tonic | 16.5%                     |
| Parker's Tonic                  | 41.6%                     |
| Schenck's Seaweed Tonic         | 19.5%                     |

| <b>The Cure</b>                                                           | <b>What It Contained</b> |
|---------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| Richie Painless Cure                                                      | Morphine                 |
| St. Paul Association Cure                                                 | Morphine                 |
| Tri-Elixiria (Charles B. James)                                           | Morphine                 |
| The Purdy Cure                                                            | Morphine                 |
| Maplewood Institute                                                       | Morphine                 |
| St. James Society Cure                                                    | Morphine                 |
| O.P. Coats Co. Cure                                                       | Morphine                 |
| Harris Institute Cure                                                     | Morphine                 |
| Morphina-Cure                                                             | Morphine                 |
| Opacura                                                                   | Morphine                 |
| Prof. M.M. Waterman                                                       | Morphine                 |
| Drug Crave Crusade                                                        | Morphine                 |
| Denarco                                                                   | Morphine                 |
| Dr. J.C. Hoffman Cure                                                     | Morphine                 |
| Dr. B.M. Woolley Cure                                                     | Morphine                 |
| Dr. J. Edward Allport System                                              | Morphine                 |
| Source: "The Scavengers," <i>Colliers Weekly</i> ,<br>September 22, 1906. |                          |



MAX OKER-BLOM

# TERVEYSOPIN PÄÄPIIRTEET

OPPIKIRJA KOULUA  
JA KOTIA VARTEN

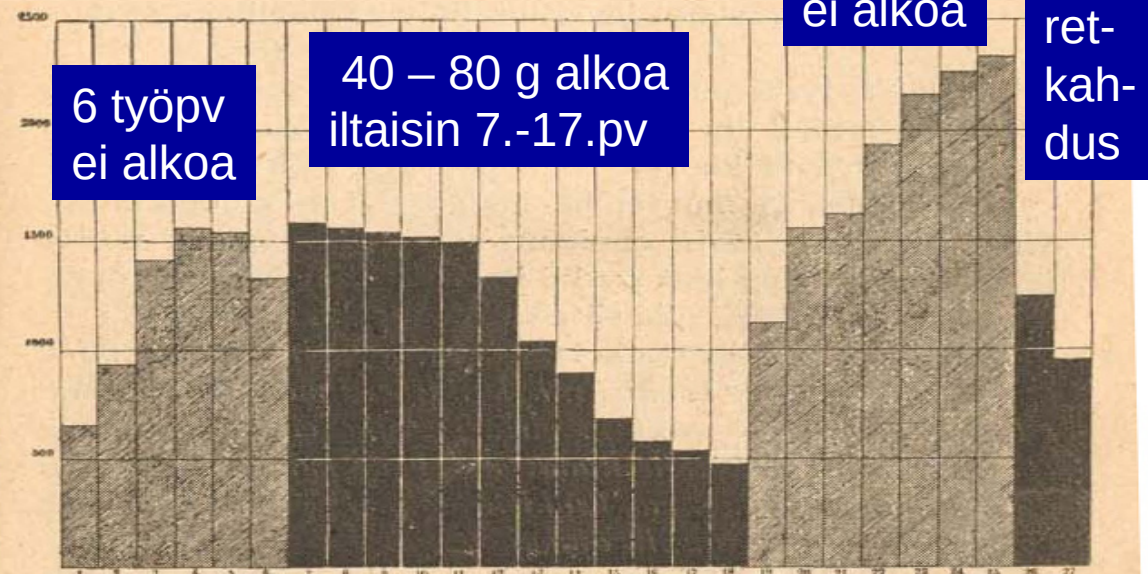
59 KUVAA YNNÄ KOLME  
VÄRILLISTÄ TAULUA

KOLMAS PAINOS



HELSINGISSÄ  
KUSTANNUSOSAKEYHTIÖ OTAVA

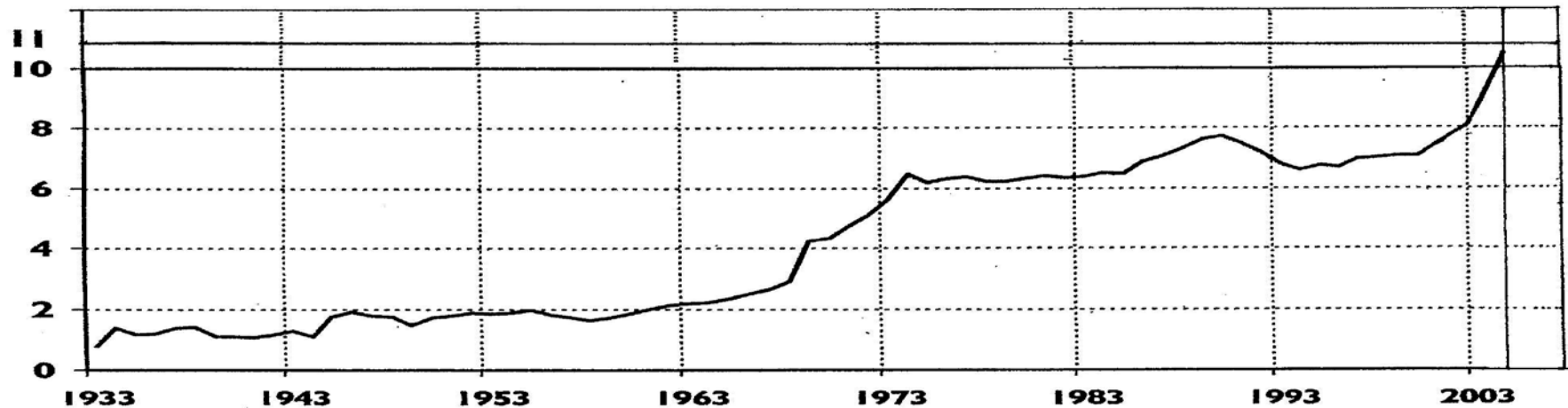
Alkoholi on ennen kaikkea *hermoston myrkkyä*, ollen se aines, joka viinalle, oluelle ynnä muille päihdyttävälle juomille antaa niiden huumausvoiman. Alkoholin hermostoa ja henkielämää myrkyttävä ominaisuus ilmenee monella eri tavalla.



Alkoholin vaikutus *henkisiin kykyihin* on ilmeinen. Kuva 33 esittää alkoholin vaikutuksen *yhteenlaskukykyyn*. Koehenkilö sai 27 päivän kuluessa puolen tunnin aikana laskea yhteen yksinumeroisia lukuja. Kuvassa olevat pylväät osoittavat, kuinka monta lukua aina päivässä tuli lasketuksi yhteen. Ensin laskettiin 6 päivää alkoholia nauttimatta; kuu-

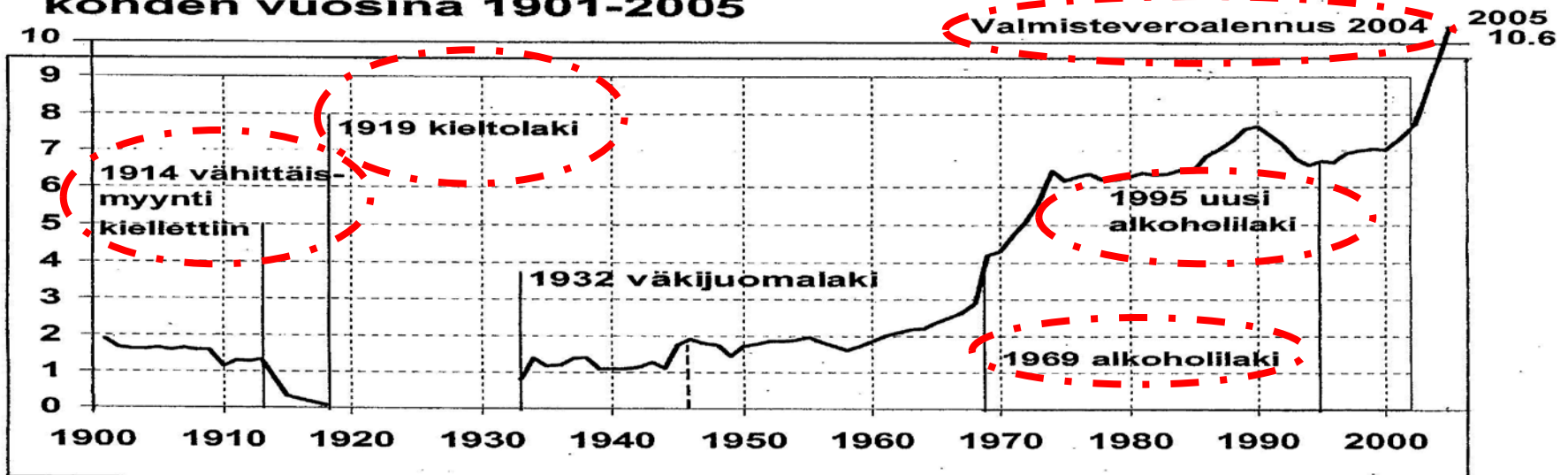


## Alkoholijuomien kulutus 100 %:n alkoholina asukasta kohti v. 1933-2005



Lauri Larme, 2006

## Alkoholijuomien kulutus 100 %:n alkoholina asukasta kohden vuosina 1901-2005



ANNALS OF  
THE NEW YORK ACADEMY  
OF SCIENCES

VOLUME 1021

**ADOLESCENT BRAIN  
DEVELOPMENT  
VULNERABILITIES AND  
OPPORTUNITIES**

*Editors*  
RONALD E. DAHL  
LINDA PATIA SPEAR

PUBLISHED BY THE NEW YORK ACADEMY OF SCIENCES  
ANYAA9 1021 1-472 (2004)

**MASTEN: REGULATION, RISK, AND RESILIENCE**

**NUORUUDEN SUOJAAVAT TEKIJÄT:**

>1 tehokas vanhempi

Yhteys päteviin aikuisiin

Kognitiiviset, tarkkaavaisuus ja ongelman-  
Ratkaisutaidot

Tehokas tunne-elämän ja käyttäytymisen säätely

Positiivinen minäkuva (itsearvostus)

Usko että elämällä on merkitys, toivo

Hengellisyys

Yhteiskunnallisten arvojen kannatus

Prososiaalisia ystäviä

Tehokas koulu, koulutöihin sitoutuminen

Tehokas yhteisö (peruspalvelut)

**NUORUUDEN SUOJAAVAT TEKIJÄT:**

- Toiminnanohjaus (aivot)

- Tunne-elämän säätely (aivot ja kasvatus)

- Kiintymyssuhde aikuisiin jotka valvovat ja tukevat nuorta  
tehokkaasti (vuorovaikutussuhteet)

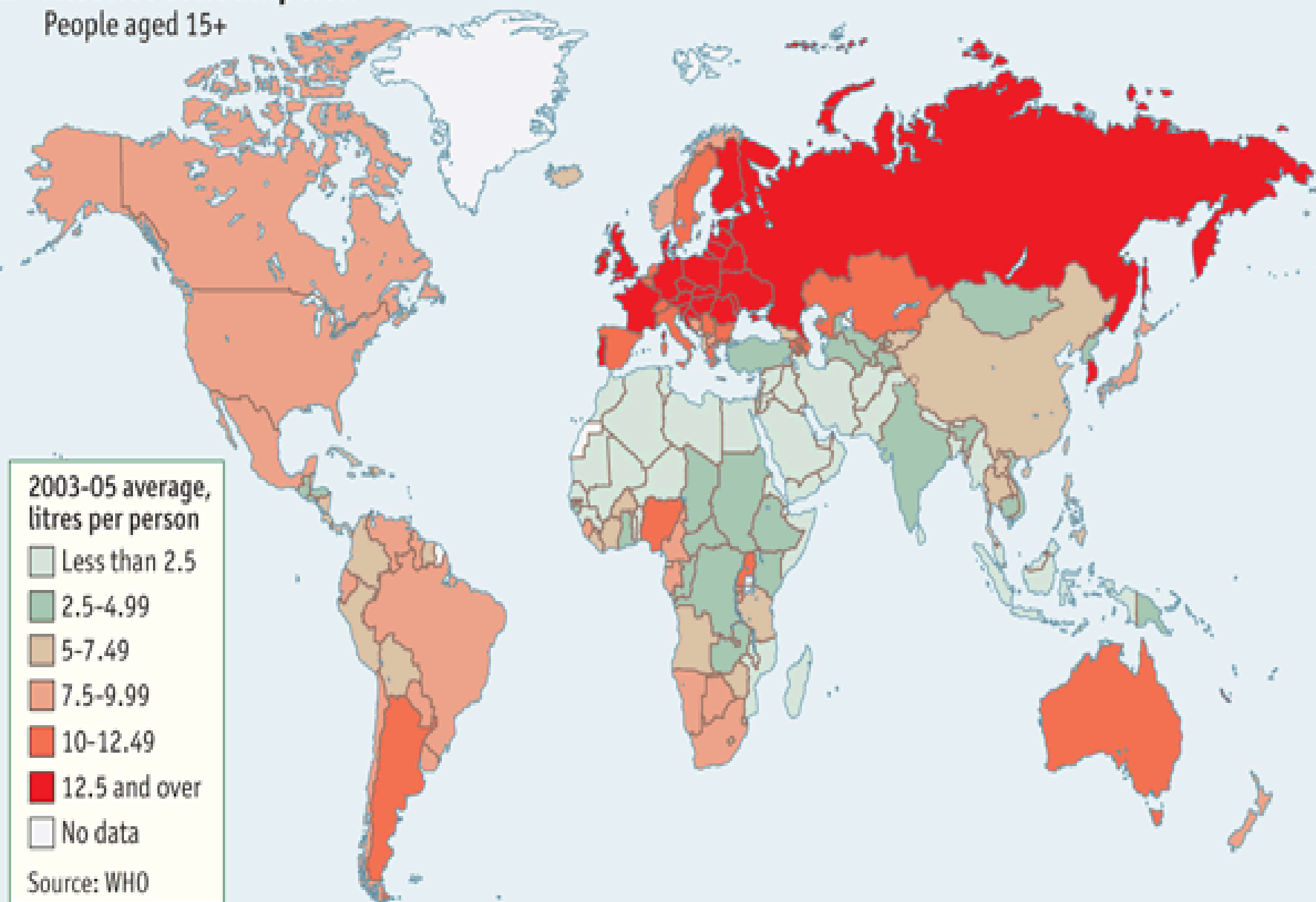
- Kavereita jotka kannustavat ja rajoittavat (toverisuhteet)

- Mahdollisuus itsesäätelytaitojen kehittämiseen  
(harrastukset)

RE Dahl, Linda Patia Spear (eds), Adolescent Brain Development – Vulnerabilities and Opportunities, Annals of the New York Academy of Sciences, vol 1021, 2004 , 1-472

# Alcohol consumption

People aged 15+

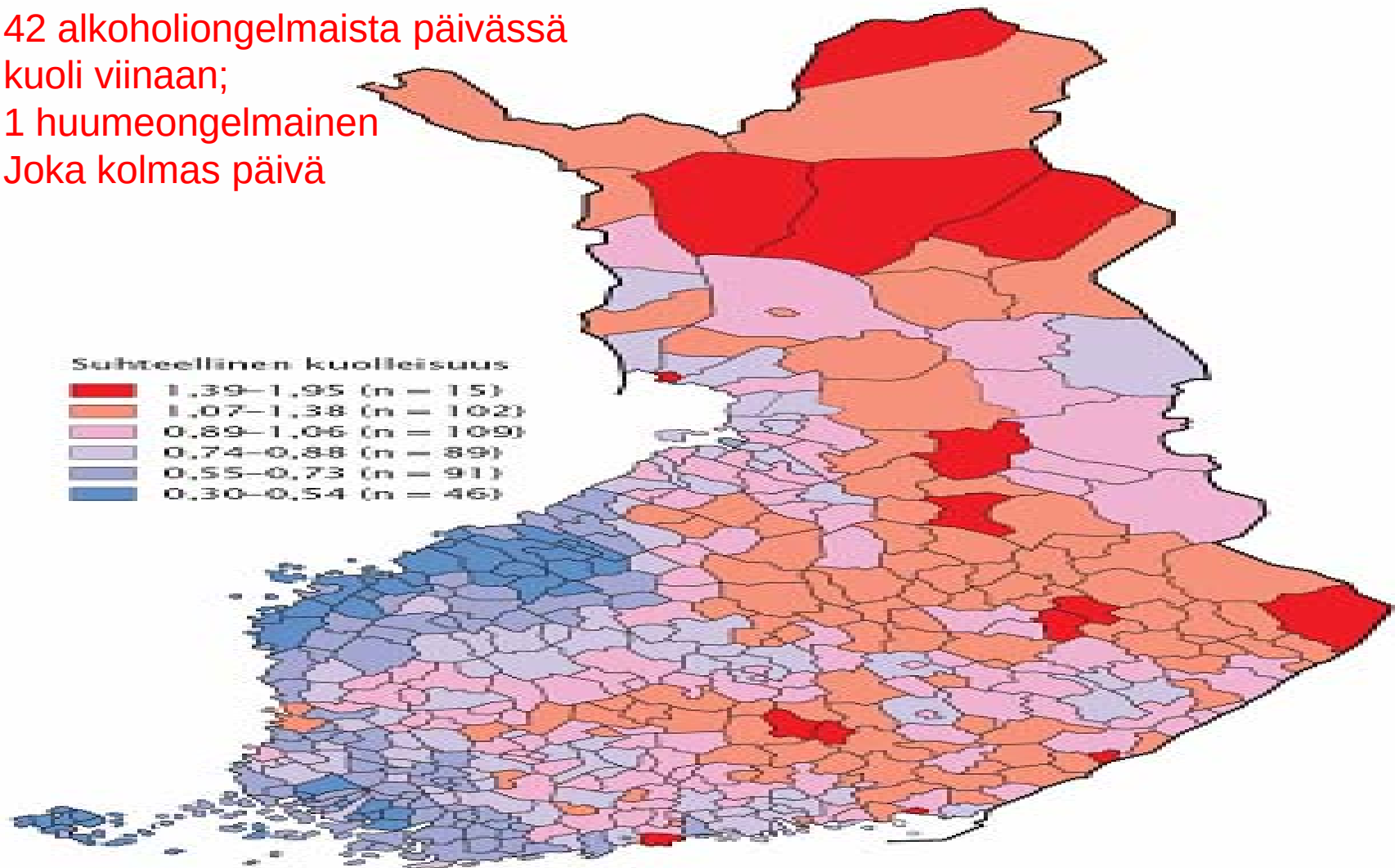




## 2. Mistä päihdeongelmat johtuvat?

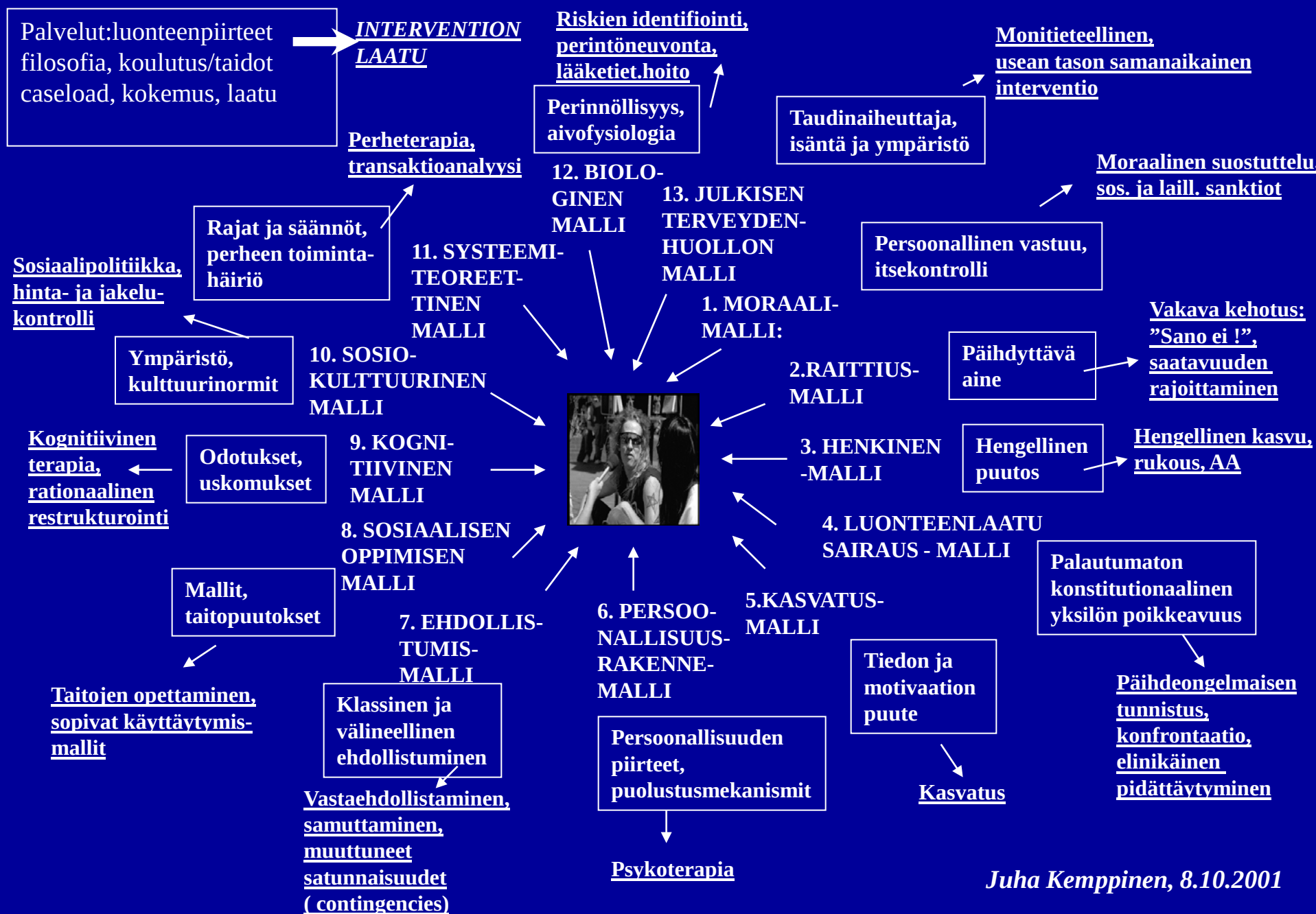
Ongelman selitys määrää sen ratkaisuyrityksen

Vuonna 2000:  
42 alkoholiongelmasta päivässä  
kuoli viinaan;  
1 huumeongelmainen  
Joka kolmas päivä



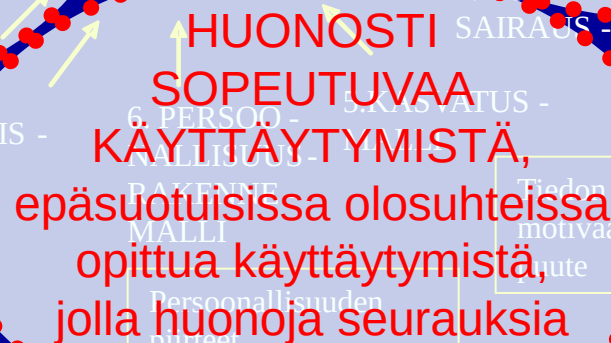
Kuvio 2. Tasoitettu suhteellinen ikävakioidu kuolleisuus kaikkiin alkoholiin liittyviin syihin kunnittain. Miehet 1991–96.

# Mistä päihdeongelmat johtuvat: 13 eri teoriaa



Sairaus, jossa ihminen oppii käyttäytymään moraalisesti.

SYNTI ,  
vapaasti  
tu moraalinen  
eettinen teko,  
moraaliton  
yttäytyminen



HUONOSTI SAIRAUS -  
 SOPEUTUVAA  
 6. PERSOONALLISUUS -  
 KÄYTTÄYTYMISTÄ,  
 epäsuotuisissa olosuhteissa  
 opittua käyttäytymistä,  
 jolla huonoja seurauksia

Vakava kehoitus:  
”Sano ei!”,  
 ▶ saatavuuden  
rajoittaminen

Hengellinen kasvu,  
rukous, AA

# Palautumaton konstitutionaalinen yksilön poikkeavuus

Päihdeongelmaisen  
tunnistus,  
konfrontaatio ,  
elinikäinen  
pidättäytyminen

*Juha Kemppinen,  
14.2.2001*

## Psykoterapia



(Miller & Hester (eds.): Handbook of Alcoholism Treatment Approaches - Effective Alternatives, 2nd ed, 1995, Simon & Schuster Co: Massachusetts)



# Uskomus: ihmiset itselääkitsevät pahaa oloaan (negatiivisen vahvistamisen teoria). **Ei pidä paikkaansa**

1. " Physical dependence is neither a necessary nor sufficient condition for addiction". Vieroitusoireiden helpottaminen on MINIMAALISEN tehokasta huumeriippuvuuden hoidossa. (Wise RA&BozarthMA, 1987).
  2. Fyysinen riippuvuus on vain yksi monista tekijöistä, jotka vaikuttavat huumeidenkäytön kehittymiseen.
  3. Itselääkinnän ( fyysisten oireiden ja vieroitusoireiden) suurimmat ajanjaksot eivät satu samanaikaisesti pahimpien vieroitusoirejaksojen aikaan. ( Jaffe JH et al ,1992).
  4. On suuri taipumus retkahtaa, vaikka on pitkä raittius takana, kauan sen jälkeen kun vieroitusoireet ovat poistuneet.
  5. Ympäristöärsykkeet voivat laukaista vieroitusoireet ( sek. ehdollistuminen).
- ➔ PAHAN OLON LÄÄKITSEMINEN EI PIDÄ TIETEELLISESTI PAIKKAANSA.
- Negatiivisen vahvistamisen teoria ei pidä paikkaansa.

Terry E.Robinson & Kent C Berridge:  
The Neural Basis of Drug Craving: an incentive- sensitization theory of addiction. Brain Research Reviews 18 (1993), 247-291.

---

# HEAVY DRINKING

---

---

THE MYTH OF  
ALCOHOLISM  
AS A DISEASE

---

Herbert Fingarette

# The Myth of Addiction

John Booth Davies



# THE MEDICAL-IZATION of SOCIETY

On the Transformation  
of Human Conditions into  
Treatable Disorders



Peter Conrad

TABLE 6.1

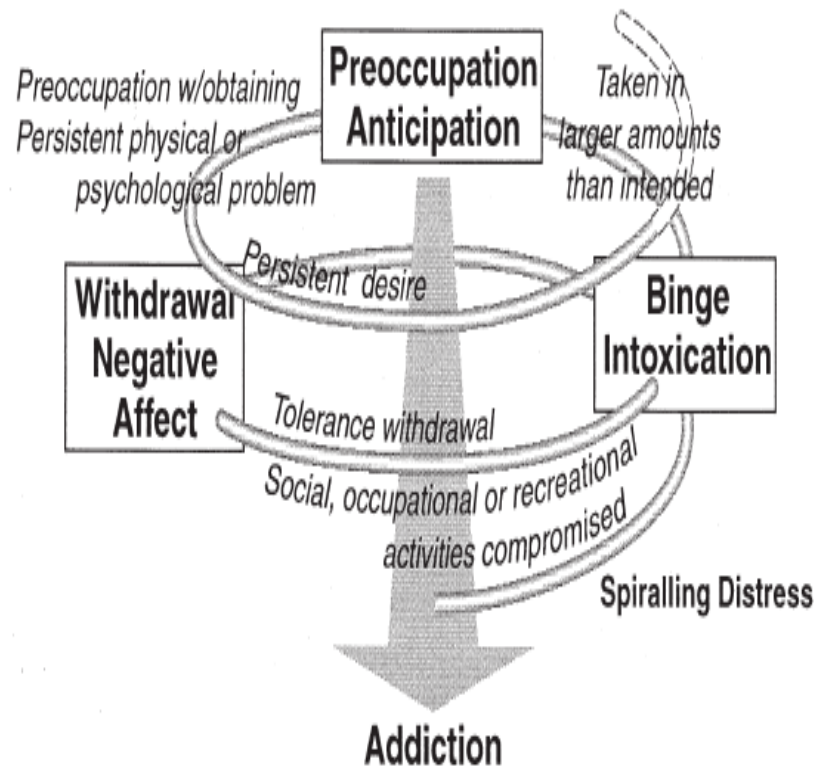
*Number of Diagnoses and Total Pages in DSM Versions I-IV, 1952-1994*

| Version | Year | Total Number<br>of Diagnoses | Total Number<br>of Pages |
|---------|------|------------------------------|--------------------------|
| I       | 1952 | 106                          | 130                      |
| I       | 1968 | 182                          | 134                      |
| III     | 1980 | 265                          | 494                      |
| III-R   | 1987 | 292                          | 567                      |
| IV      | 1994 | 297                          | 886                      |

Source: American Psychiatric Association, *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, I-IV (Washington, D.C.: APA, 1952, 1968, 1980, 1987, 1994). From Mayers and Horwitz, 2005.

## Jos päihderiippuvuus on sairaus, niin ...

### Criteria for Substance Dependence (DSM-IV)



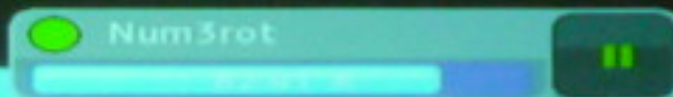
George F. Koob, and Michel Le Moal, Drug Addiction, Dysregulation of Reward, and Allostasis, *Neuropsychopharmacology* 24:97–129, 2001

Kliinisesti merkittävä heikennys

➤ 3 seuraavista 12 kk:n aikana :

1. toleranssi ( suuremmat määrät aikaisemman tasoisen päihtymisen saavuttamiseksi )
2. vieroitusoireet ja/tai "aamuryypyt" tai rauhoittavat lääkkeet
3. suurempia määriä ja pidempiä aikoja päihdettä kuin oli tarkoitus
4. jatkuva halu tai epäonnistuneet yritykset hallita tai vähentää päihteen käyttöä
5. suuri osa päivittäisestä ajasta aineen saamiseksi, käyttämiseksi tai siitä toipumiseksi
6. tärkeistä sosiaalista, työ- tai vapaa-ajan aktiviteeteista luovutaan päihteen käytön vuoksi
7. päihteen käyttöä jatketaan huolimatta tiedostetuista jatkuvista ja toistuvista päihhteestä johtuvista fyysisistä ja psyykkisistä vaivoista huolimatta.





**Jos haluat piristyä, ota pilleri.  
Jos haluat parantua, kohtaa totuus.**

Ainoa tapa olla palaamatta huumekierteeseen on olla ottamatta sitä ensimmäistä annosta.

Luonnollisinta addikteille on käyttää huumeita. Jotta useimmat meistä voivat pidättäytyä käyttämästä mielialaan ja tajuntaan vaikuttavia aineita, on meidän läpikäytävä rajuja muutoksia ruumiillisesti, emotionaalisesti ja hengellisesti.

Kun pidättäydymme kaikista huumeista (kyllä tämä tarkoittaa myös alkoholia ja kannabista), joudumme kohtaamaan sellaisia tunteita, joiden kanssa emme koskaan selviytyneet menestyksellisesti.”

NA opas, 1999

**RCT-tutkimuksista ei voi yleistää päihdepotilaiden hoitoon, naturalistisia tutkimuksia tarvitaan**



**Päihdeongelmalliselle lääkenappi kädessä on aivan eri juttu kuin ei-addiktoituneelle ihmiselle**

Käytimme hyväksi ihmisiä ja  
yritimme hallita kaikkea ympärillämme

Halusimme helpon ulospääsytien.

Valehtelimme  
huijasimme

Meidän oli  
hintaan hyvin

ja pelko alkoi  
Addiktiomme

kohdata elämä sen omilla ehdoilla.

Kokeilimme huumeita

ja  
to

m  
jo

re  
Te

ke  
m

ainetta, ei kannabista eikä  
alkoholiakaan. Huumeet eivät enää  
tehneet oloamme hyväksi. Nämä kokemukset  
viittasivat siihen että jotain oli vialla  
elämässämme.

NA opas, 1999

**Kokemuksemme osoittaa, ettei  
lääketiede kykene  
parantamaan sairauttamme.**

tautimme. Halusimme selvittää, että  
lakkaisimme koskaan käyttämästä  
huumeita. Yrityksemme nousi nihtaana

**Uneksimme löytävämme**

**jonkin taianomaisen reseptin, joka**

**ratkaisisi perusongelmamme**

**– oman itsemme.**

jatkaa huumeiden käyttämistä,  
mutta emme tienneet, miten lopettaa  
tai pysyä puhtaana. Meitä kaikkia  
pelotti luopua jostakin, joka oli käynyt  
tärkeäksi meille.

# Onko juoppous ja huumeongelmat estettävissä?

- *Rebecca A Powers: Prevention of Alcohol and Drug Abuse*
- EHKÄISY ON TÄRKEÄÄ
- Psykiatrien tulee tietää huumeidenkäytöstä ja sitä on kysyttävä jokaiselta psykiatriselta potilaalta.
- On tunnettava riski- ja suojaavat tekijät, jotka on kartoitettava jokaisen potilaan kohdalla.
- Huumediagnoosi ei kerro mitään etiologiasta, perimästä eikä psykososiaalisesta ympäristöstä, mutta klinikon on noudatettava sovittuja diagnostisia kriteereitä.
- Huumediagnoosi ei kerro mitään käytön määrästä, eikä tiheydestä, vaan käytön seurauksista.
- Jos potilaan tilassa tapahtuu muutoksia, niin tulee pitää mielessä huumeiden mahdollisuus.
- Arvioinnin jälkeen terveydenhuollon työntekijä voi neuvoa potilasta vähentämään tai lopettamaan huumeidenkäytön.



# Onko juoppous ja huumeongelmat estettävissä?

- *Rebecca A Powers: Prevention of Alcohol and Drug Abuse*
- Suojaavat tekijät alkoholihäiriöille
- Vanhempi-perhe-sidonnaisuus ja kouluun sidonnaisuus ovat kaksi selkeää suojaavaa tekijää ( Resnick et al, 1997, lähes 12000 lasta)
- *Vanhempi-perhe-sidonnaisuus* : tunsivat olevansa läheinen vanhempiensa kanssa, tunsivat että pidettiin huolta, oli tyytyväinen suhteeseen vanhempien kanssa ja koki olevansa vanhempiensa rakastama.
- *Kouluun sidonnaisuus*: tunsivat olevansa osa kouluaan ja koki tulevansa reilusti kohdelluksi opettajien taholta

Mikä hoidossa,  
psykoterapiassa, auttaa?

Näyttöön perustuvan  
psykoterapeuttiset hoidot

# Mikä hoidossa, psykoterapiassa, auttaa?

- Ei eroa tehokkuudessa (effectiveness) (Norcross & Newman, 1992) → ei ole muuttunut
- Dodo-vaikutus: ( Liisa Ihmemaassa: ”Kaikki ovat voittaneet ja kaikkien täytyy saada palkinto” (Luborsky et al, 1975)

# Mikä psykoterapiassa tosiasiallisesti toimii

## – ” big four ” : terapian muutostekijät ( ei siis mikä teorian mukaan pitäisi toimia)

3. Placebo, Toivo ja Odotus : 15 % vaihtelusta

1. Potilas/ ekstra-  
Terapeuttiset tekijät:  
40 % vaihtelusta

= potilaan hoito-odotukset ovat tärkeitä lopputulokselle,  
erityisesti hoidon alkuvaiheessa; placebovaikutus



4. Malli/tekniset tekijät :  
15 % vaihtelusta

= erityinen terapiamuoto,  
terapiamanuaalien käyttö  
tehostaa hoidon tulosta

2. Suhdetekijät: 30 % vaihtelusta

= kyllä: hyväksyntä, empatia, lämpö, keskinäinen ymmärrys, myönteinen vahvistus;  
psykoterapian interventiot ; ei: vähättely, syyttely, välinpitämättömyys,  
Hyökkäys, hylkäys



# Psykoterapian toipumisen tie ei ole pitkä

- Muutos on kestävämpi potilailla, jotka pitävät muutosta omien ponnistustensa tuloksena ( Lambert & Bergin, 1994) → 1-2 vuoden kestävä tulos on tavanomainen



-15 % potilaista on hieman parantunut jo ennen 1. vastaanottokäyntiä  
( Howard et al, 1986)

- 50 % potilaista saa kliinisesti merkittävän muutoksen 5- 10 käynnillä  
( Howard et al, 1996; Kadera et al, 1996)

-20-30 % tarvitsee enemmän kuin 25 terapia-  
Istuntoa → intensiivisempää moninäkökulmaista hoitoa

-75 % potilaista on merkittävästi parantunut 26 kerran tai 6 kuukauden hoidon jälkeen  
( Howard et al, 1996; Kadera et al, 1996)

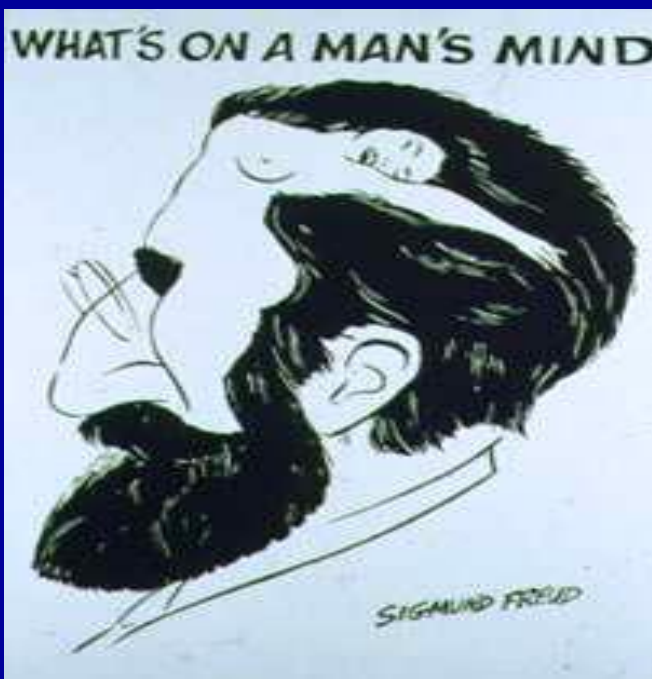
# Psykoterapian toipumisen tie ei ole pitkä

Potilastekijät:

- Oireiden vakavuus, kroonisuus ja kompleksisuus
- Motivaatio
- Muutoksen omakohtaisen vastuun hyväksyminen
- Selviytymistyylit ( Anderson et al, 1995, Safran et al, 1993)



Ihmisen käyttäytymisen muutoksessa vaikuttavat :



Yhteiset tekijät eli Epäspesifit muuttajat :  
1. Tuliko minulle tunne ymmärretyksi tulemisesta ?

2. Kunnioitettiinko minun avunpyyntöä ja tavoitteitani terapiaistunnossa?

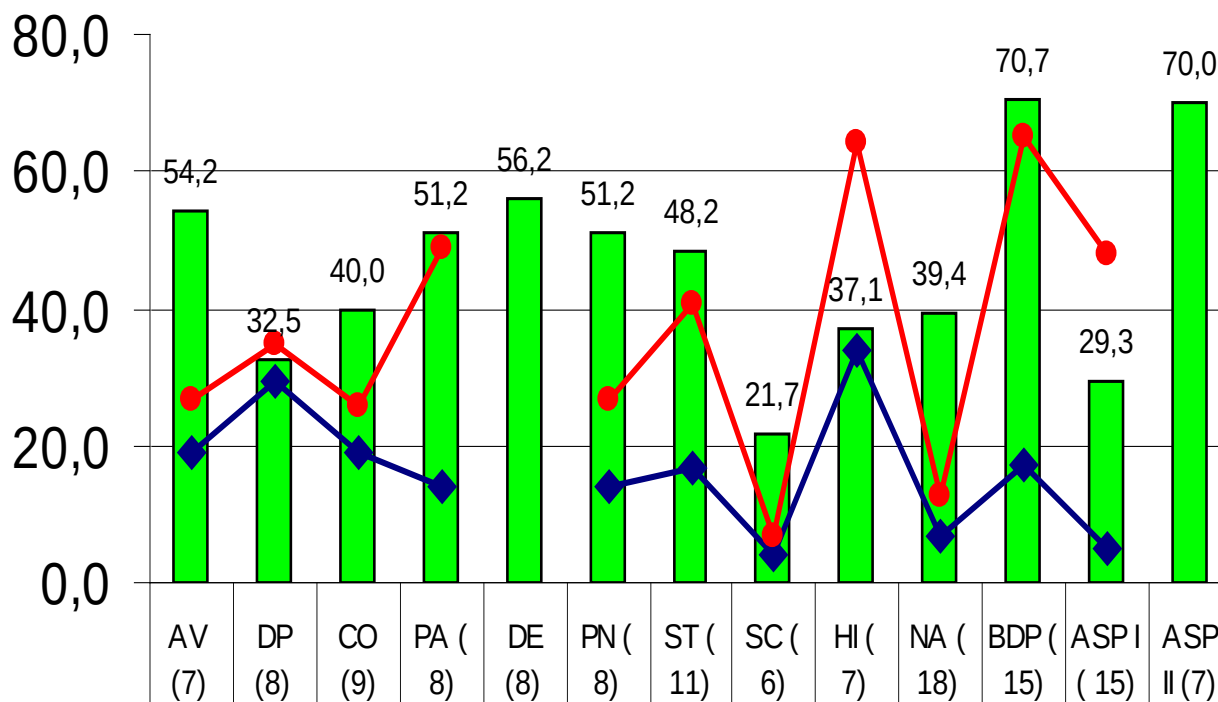
3. Oliko minuun kohdistunut mielenkiinto aitoa ja autenttista?

4. Synnyttikö terapiaistunto minussa toivoa muutoksesta ja sen mahdollisuudesta?

5. Tarjosiko terapiaistunto vaihtoehtoisen selityksen (toteutettavissa minun resursseillani) ongelmilleni?

# persoonallisuushäiriöt päihdeongelmaisilla 2-dg p n = 8

prosenttiosuudet



*SCID II-  
psykiatrinen  
tutkimus-  
haastattelu*

|                                                     |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |
|-----------------------------------------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| <span style="color: green;">■</span> 2 dg pers %    | 54,2 | 32,5 | 40,0 | 51,2 | 56,2 | 51,2 | 48,2 | 21,7 | 37,1 | 39,4 | 70,7 | 29,3 | 70,0 |
| <span style="color: blue;">◆</span> alkoholistit    | 19,1 | 29,2 | 19,1 | 14,0 |      | 14,0 | 16,9 | 3,9  | 33,7 | 6,7  | 17,4 | 5,1  |      |
| <span style="color: red;">●</span> seka- ja huumept | 26,7 | 34,9 | 25,6 | 48,8 |      | 26,7 | 40,7 | 7,0  | 64,0 | 12,8 | 65,1 | 47,7 |      |

■ 2 dg pers %  
◆ alkoholistit  
● seka- ja huumept

persoonallisuushäiriöt



JUHA KEMPPINEN



NAAMION

TAKAA

Persoonallisuuden mahdollisuudet

TAMMI

Ratkaisu on ihmisessä itsessään  
Naamion takaa -kirjassa kuvaillaan 14 persoonallisuutta ja sitä, miten heidän kanssaan työskennellään terapiassa. Mukana ovat muun muassa estynyt, epävakaa, riippuvainen ja narsistinen persoonallisuus.

Naamion takaa -kirjassa kuvaillaan 14 persoonallisuutta ja sitä, miten heidän kanssaan työskennellään terapiassa.

Mukana ovat muun muassa estynyt, epävakaa, riippuvainen ja narsistinen persoonallisuus.

Työpaikoilta ja mediasta tutut vaikeat persoonallisuudet muuntuvat kirjaa lukiessa luetteloiksi tavoista ajatella, tuntea ja käyttäytyä.

Kirjailija Juha Kemppinen on päihdepsykiatri ja psykoterapeutti. Hän ei pidä sanasta persoonallisuushäiriö, vaan puhuu persoonallisuuksista.

Kemppisestä "psykiatrinen katse" kiinnittää liikaa huomiota ihmisen ongelmiin, eikä näe sitä, että ihmisessä itsessään on ratkaisu hänen ongelmiinsa. Hyvä oivallus!

Eniten pidin luvusta "Persoonallisuuden puutteista sielukkaaseen persoonallisuuteen". Siinä Kemppinen korostaa sitä, että paranemisessa on kyse luopumisesta. Persoonallisuuden häiriöistä kärsivän on luovuttava entisestä elämäntavaksi muodostuneesta persoonallisuudestaan ja suunnattava kohti uutta.

Kirja on kirjoitettu jokaiselle, joka haluaa arvioida omaa persoonallisuuttaan ja ymmärtää itseään ja toisia paremmin. Tyyliään kirja on melko luettelomainen eikä mene kovin syvälle ihmisyyden luotaamisessa.

# DSM-IV Tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus, rajatilatyyppe F60.31

## ➤ 5 kriteeriä tarvitaan diagnoosiin

### A. Tunne-elämäkriteerit :

1. Sopimattoman voimakas viha tai vaikeasti kontrolloitavissa oleva viha, esim. toistuvat kiukun osoittamiset, jatkuva viha, toistuvat fyysiset tappelut
2. Krooninen tyhjyyden tunne.
3. Tunnetilojen epävakaus mielialan huomattavan reagoivuuden vuoksi, esim. voimakkaat ajoittaiset mielihänen tunteet, ärtyisyys tai ahdistuneisuus, joka kestää muutamia tunteja tai harvoin kauemmin kuin pari päivää.

### B. Kognitiiviset kriteerit :

4. Ohimenevä stressi, johon liittyy vainoharhaista ajattelua tai dissosiaatio-oireita.
5. Identiteettihäiriö : huomattava ja pysyvä epävakaa omakuva tai tunne itsestä.

# **DSM-IV Tunne-elämältään epävakaa persoonallisuus, rajatilatyypin F60.31 > 5 kriteeriä tarvitaan diagnoosiin**

## C. Käyttäytymiskriteerit ( impulsiivisuuden muodot ):

6. Toistuva itsemurhakäyttäytyminen, itsemurhaeeteet ja –  
uhkailut sekä itseä vahingoittava käyttäytyminen.
7. Impulsiivisuus ainakin kahdella itselle mahdollisesti  
vahingollisella alueella ( ei itsemurha- eikä itseä  
vahingoittava käyttäytyminen )

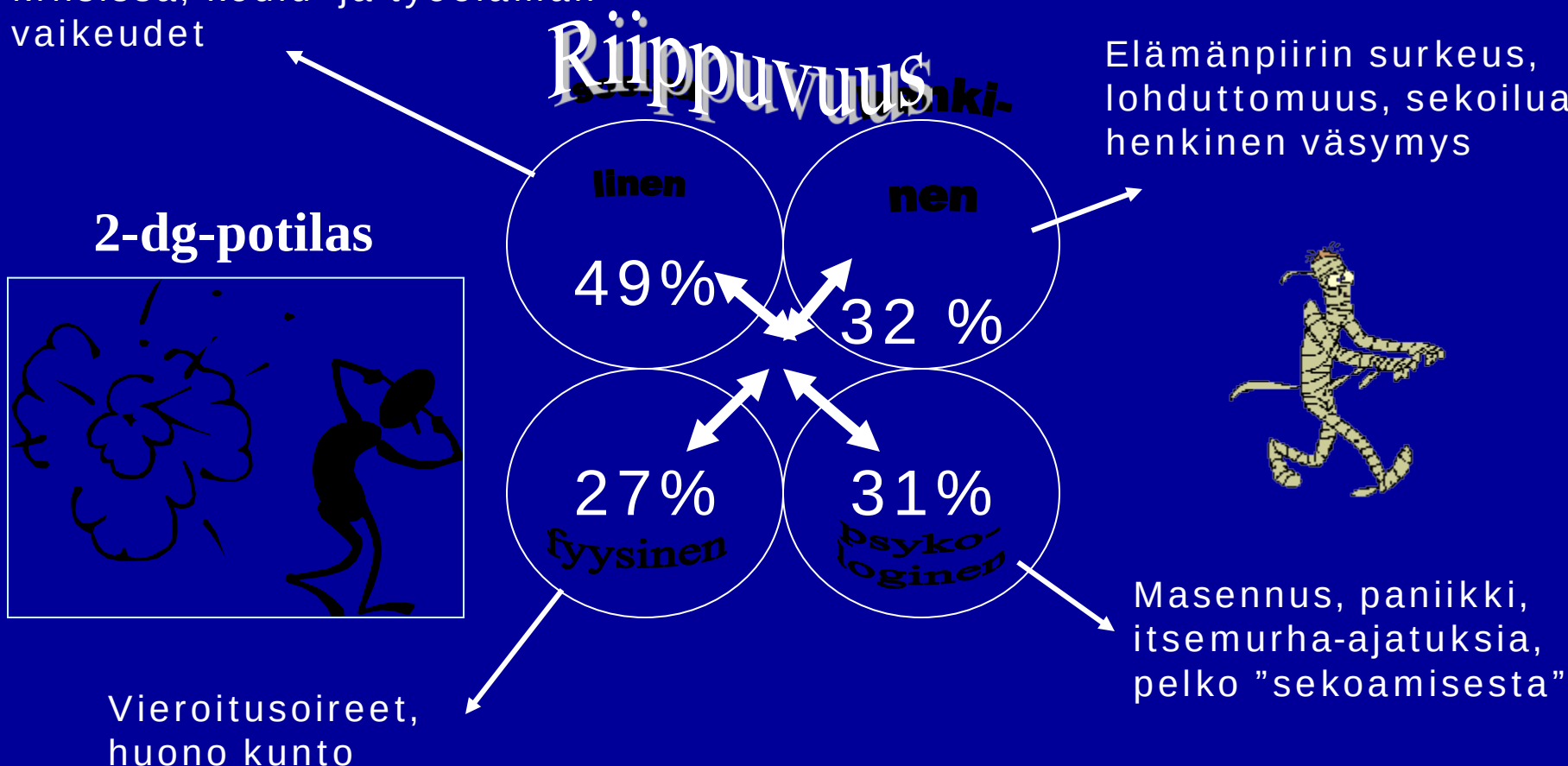
## D. Ihmisten välisen vuorovaikutuksen kriteerit :

8. Häätäntyneet yritykset välttää kuviteltu tai todellinen  
hylkääminen ( ei itsemurha- eikä itseä vahingoittava  
käyttäytyminen ).
9. Epävakaa ja voimakkaat ihmissuhteet, joille on  
tyypillistä voimakas vaihtelu ihannoinnin ja halveksunnan  
välillä.

**Tilanne hoitoon tullessa ?** Hoitoon tullessa kaikilla asiakkailla on ilman muuta halu lopettaa, keskeyttää, vähentää tai oppia hallitsemaan omaa päihteidenkäyttöään.

Käytännön asiat rempallaan, asunnottomuus, ihmissuhteet kriisissä, koulu- ja työelämän vaikeudet

Elämänpiirin surkeus, lohduttomuus, sekoilua, henkinen väsymys

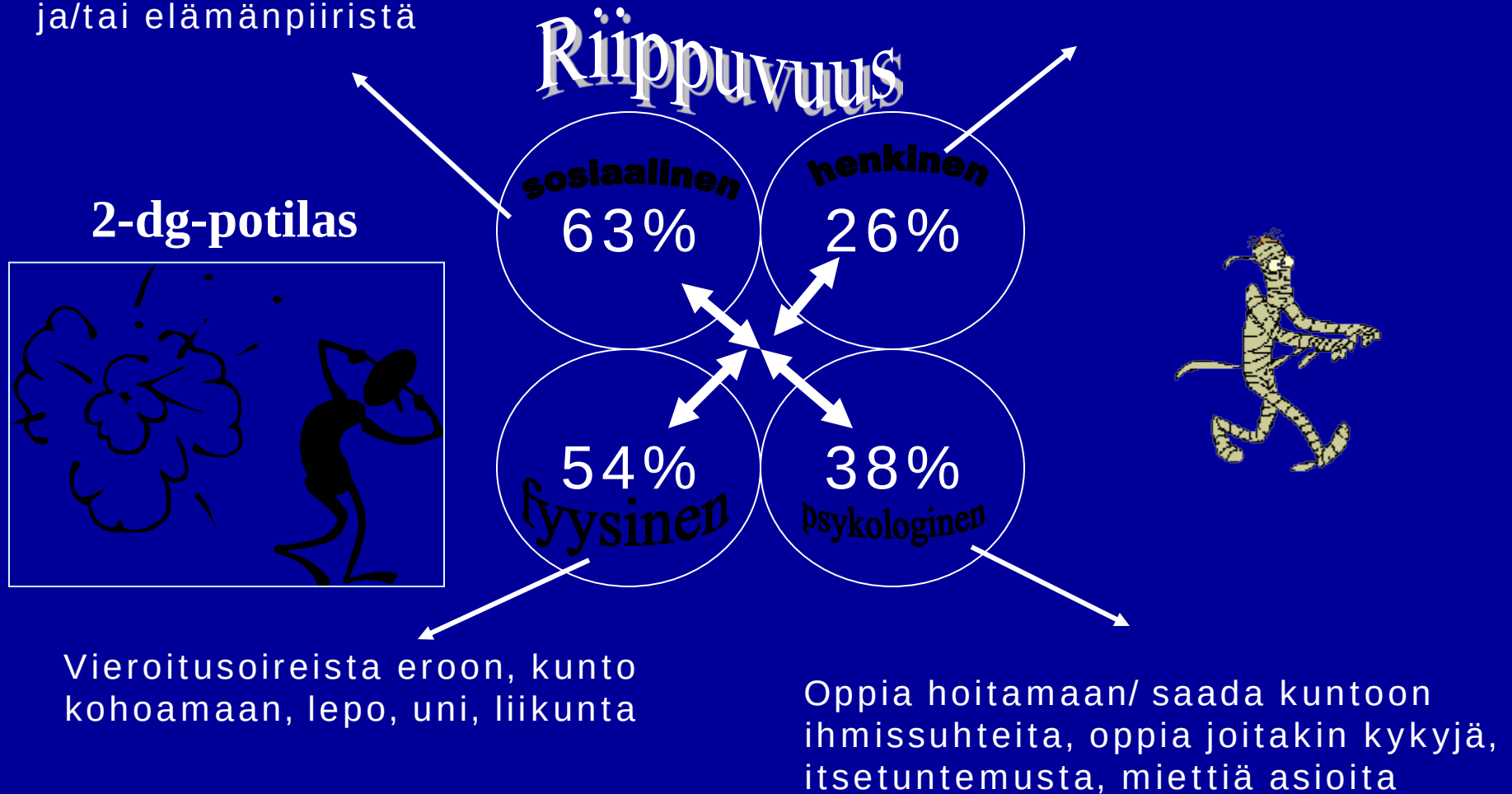




# Hoitotavoitteet ?

Käytännön asiat kuntoon,  
asunto-, koulu-, työ-, oikeuden-  
käyntiasiat, eroon joistakin ihmisistä  
ja/tai elämänpiiristä

Jaksaminen, rauhoittuminen,  
tuki, tulevaisuus, asioiden  
sovittaminen



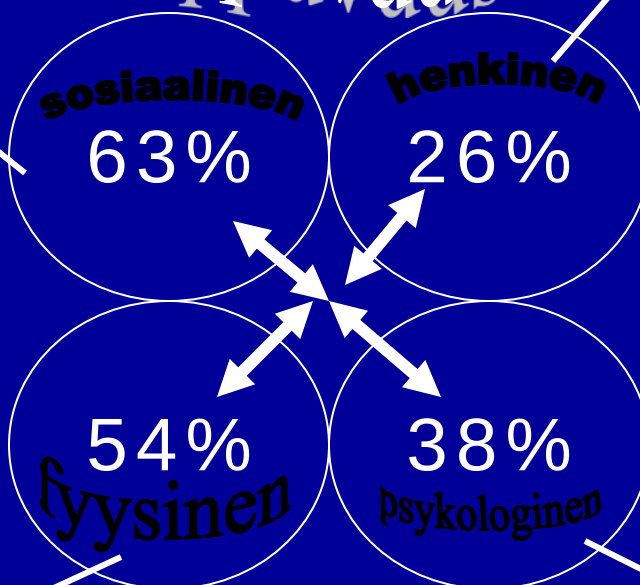
# Mikä hoidossa auttaa ?

Säännöllinen elämä, toiset asiakkaat, koko yhteisö, vastuualueista huolehtiminen, tiukka kuri, selvin päin puhuminen, asioiden kuntoon saattaminen

Turvallisuus, henkinen tuki, tilaisuus vahvistua henkisesti, "pysähtyminen", lepo, muutos

## Riippuvuus

2-dg-potilas



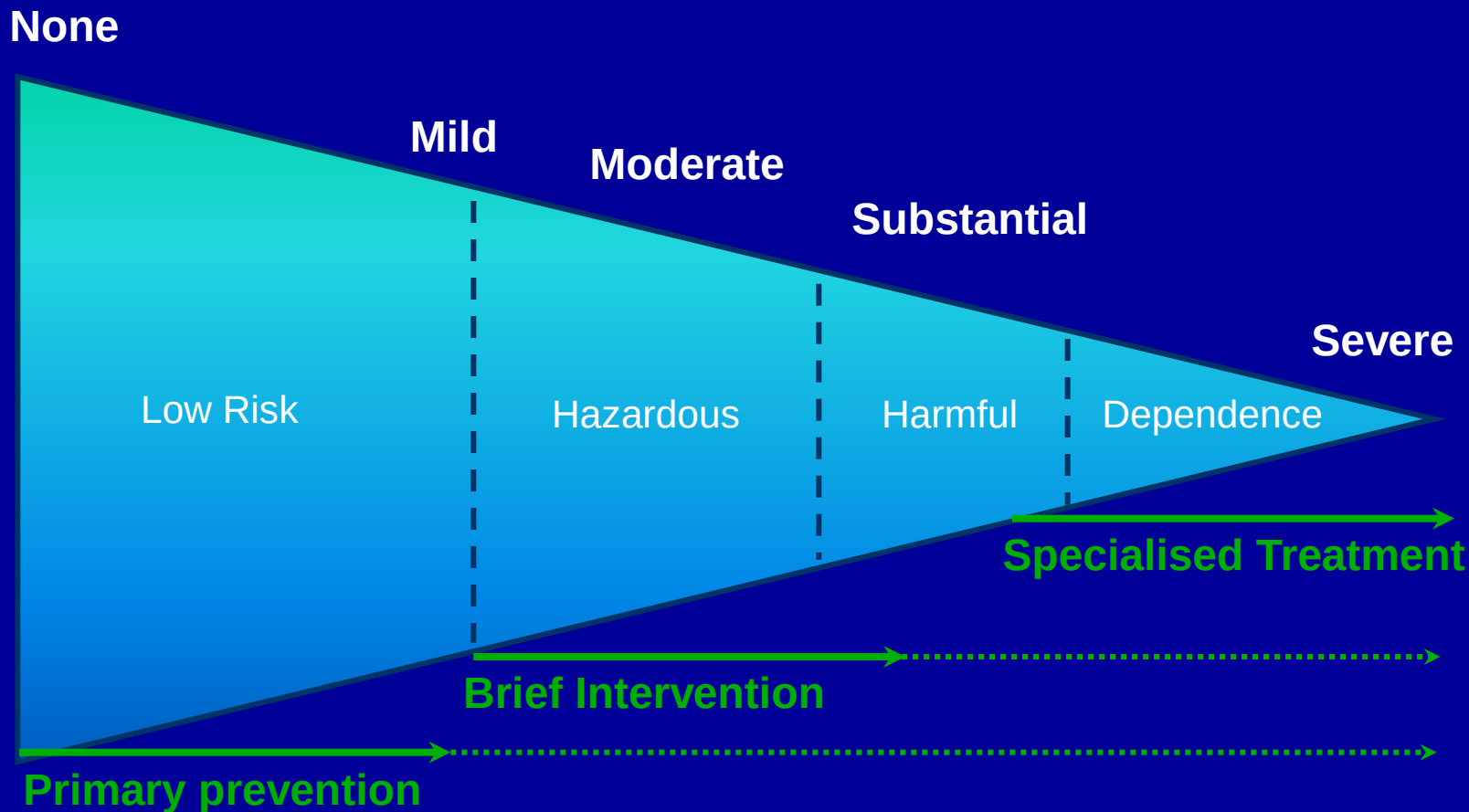
Fyysinen toipuminen, erityishoidot, lääkkeetön hoito, säännöllinen ruokailu, vieroitusoireiden loppuminen, kuntosali

Hoitokeskustelut, verkostopalaverit, ryhmät, kannustus, uudet näkökulmat elämään, rajoitukset

# Psykososiaaliset hoidot

# Mini-interventio

# Relationship between the severity of alcohol problems and the type of intervention needed





# Kuinka on paljon on liian paljon? •Alkoholin riskijuominen

## - Yksinkertaiset neuvot AUDIT-testin perusteella

| Riski               | Audit-tulos    | Miehet                                                  | Naiset (ja yli 65v miehet)                              | Tavalliset vaikutukset                                                                                                          |
|---------------------|----------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kohtuukäyttö*       | 0-7 pistettä   | < 5 juoma-annosta kerralla tai <21 yksikköä viikossa    | < 3 juoma-annosta kerralla tai <14 yksikköä viikossa    | -Rentoutus<br>-Sosiaalisuus                                                                                                     |
| Riskikäyttö*        | 8-15 pistettä  | > 4 juoma-annosta kerralla tai >22-49 yksikköä viikossa | > 3 juoma-annosta kerralla tai >15-35 yksikköä viikossa | -Vähemmän energiaa<br>-Stressi/masennus<br>-Unettomuus<br>-Erektiovaikeudet<br>-Vammautumisriski<br>-Korkea verenpaine          |
| Haitallinen käyttö* | 16-19 pistettä | >50 yksikköä viikossa                                   | >36 yksikköä viikossa                                   | -Kaikki em:t<br>-Muistin heikentyminen<br>-Maksasairauksien riski<br>-Syöpäriski<br>-Alkoholiriippuvuuden riski<br>-Aivovauriot |

\*Juomisen riskirajat koskevat täysin tervettä ja keskipainoista ( BMI <24) aikuista (iältään 25v-64v), jos sinulla on erilaisia ruumiillisia tai muita sairauksia, niin tarkista juomisen rajat omalta lääkäriltäsi.

## Mini- interventioprosessi X:n tk



AUDIT <8 → kehu, seuranta 2v → kirjaa  
AUDIT 9-19 → mini-interventio  
AUDIT >20p → lähete



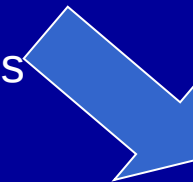
AUDIT < 8p → kehu,  
seuranta 2v → kirjaa

AUDIT 9-19 pistettä  
→ mini-interventio  
Ja motivaatioaste

AUDIT > 20 pistettä  
Tai liitännäissairaus  
→ lähete erityistaso  
AUDIT > 30 pistettä  
→ laitoshoidatus



AUDIT 9-19 pistettä  
→ motivaatioastemittaus



Toimintavaihe:  
RAAMIT ja anna  
alkoholitietoa sekä  
pohdi eri  
muutosvaihtoehtoja

Harkintavaihe:  
RAAMIT ja anna alkoholitietoa  
sekä yllytä muutoskommentteja  
ja varaa seuranta-aika

Esiharkintavaihe:  
RAAMIT ja anna  
alkoholitietoa sekä  
kehitä ambivalenssia  
ja varaa seuranta-  
aika

# Motivoiva interventio-

## A. FRAMES (RAAMIT)

**Taulukko 2. Mini-intervention sisältö, RAAMIT (FRAMES).**

|                                       |                                                                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rohkeus (Self-efficacy)               | – Potilaaseen valetaan rohkeutta ja optimismia onnistumisen suhteen.                             |
| Alkoholitietous (Feedback)            | – Annetaan palautetta ja tietoa alkoholiasioista suhteutettuna potilaan vaivoihin ja löydöksiin. |
| Apu (Advice)                          | – Avustetaan päätöksessä vähentää tai lopettaa juominen.                                         |
| Myötätunto (Empathy)                  | – Lämmin, refleктоiva, empaattinen, ymmärtäväinen lähestymistapa.                                |
| Itsemääräämisyvastuu (Responsibility) | – Juomisen vähentäminen on potilaan itse päätettävä.                                             |
| Toimintaohjeet (Menu)                 | – Luodaan vaihtoehtoisia strategioita vähentää juomista.                                         |

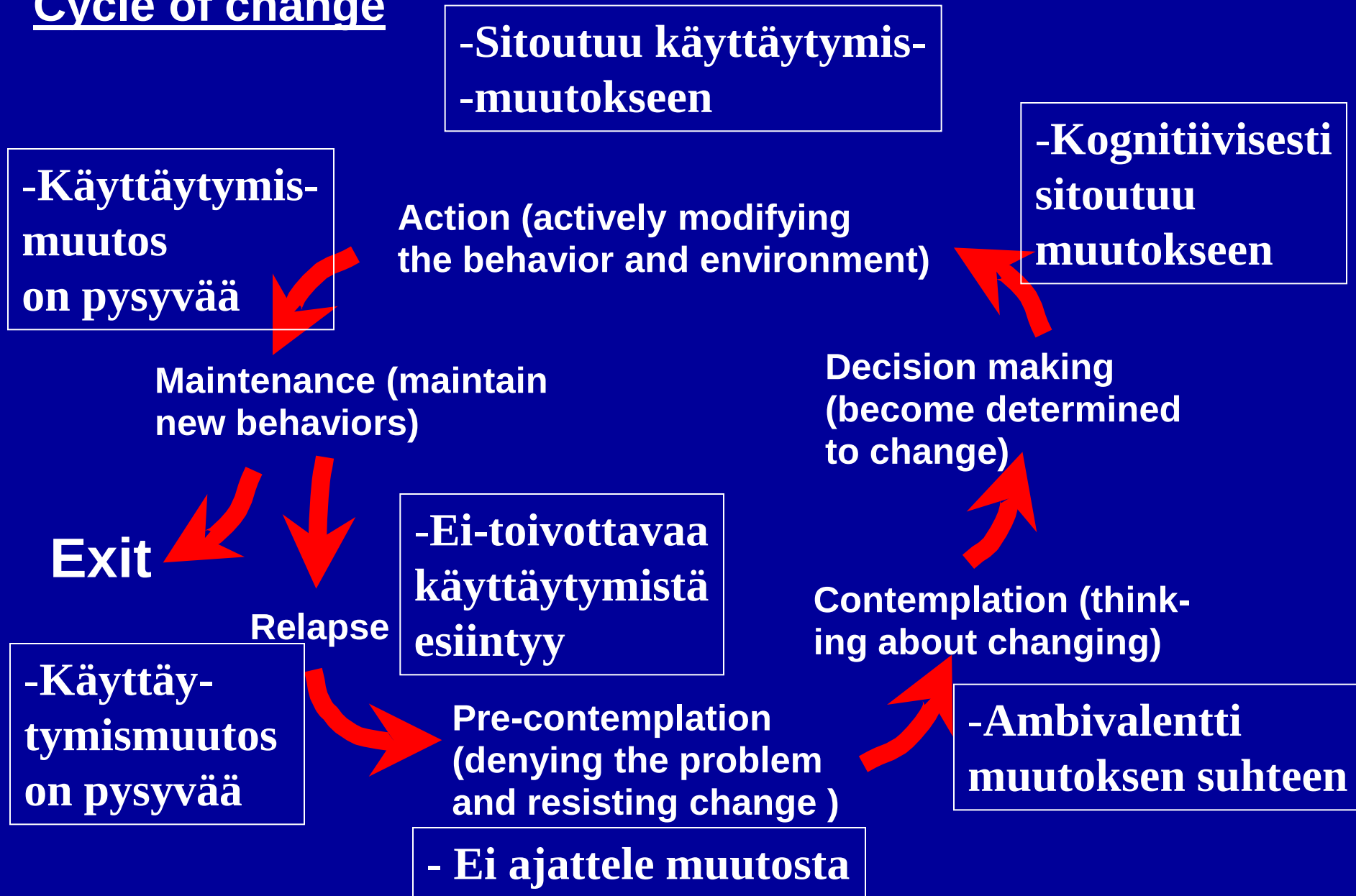
# Mini-intervention teho

- **Mini-interventio on vaikuttava hoitomuoto alkoholin suurkulutuksessa ennen riippuvuuden kehittymistä (A)**
- **Mini-intervention vaikutus kestää 12-24 kuukautta (C)**
- **Mini-interventio on ilmeisesti kustannustehokas hoitomuoto (C)**

# Motivoiva haastattelu



# Cycle of change



Lue seuraavat väittämät ja arvioi kunkin käyttämäsi päihteen osalta erikseen, oletko samaa mieltä vai eri mieltä väittämästä tällä hetkellä. Tässä yhteydessä päihtellä tarkoitetaan alkoholia ja eri huumeita sekä lääkkeiden liikkakäyttöä.

Merkitse numerolla vastauksesi seuraavasti:

- 2 täysin eri mieltä
- 1 melko paljon eri mieltä
- 0 en osaa sanoa
- + 1 melko paljon samaa mieltä
- + 2 täysin samaa mieltä

Käytetyt päihteet:

A =

B =

C =

D =

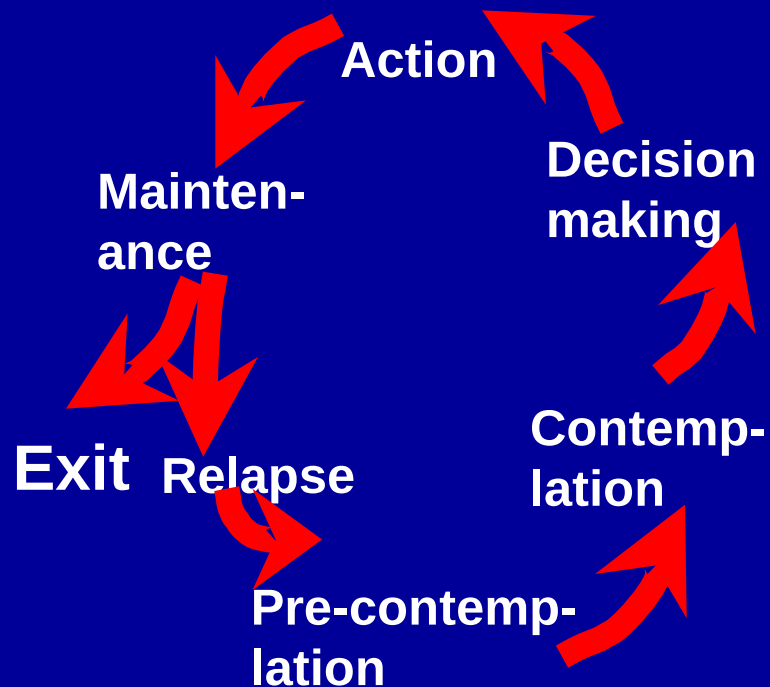
E =

- 1. Mielestäni en käytä liian paljon.
- 2. Yritän mielestäni käyttää vähemmän kuin ennen.
- 3. Nautin käytöstä, mutta otan joskus liian paljon.
- 4. Välillä ajattelen, että minun pitäisi vähentää käyttöäni.
- 5. On ajanhukkaa kiinnittää huomiota käyttöni
- 6. Olen äskettäin muuttanut käyttötapaani.
- 7. Kuka tahansa voi sanoa haluavansa muuttaa käyttöään, mutta minä todella teen sitä.
- 8. Olen siinä vaiheessa, että minun pitäisi ajatella käytön vähentämistä.
- 9. Käyttö on minulle joskus ongelma.
- 10. Minulla ei ole mitään tarvetta miettiä käyttöni muuttamista.
- 11. Olen tällä hetkellä muuttamassa käyttötapaani.
- 12. Minulla ei ole tarvetta muuttaa käyttötapaani.

|    |  |  |  |  |  |
|----|--|--|--|--|--|
| 1  |  |  |  |  |  |
| 2  |  |  |  |  |  |
| 3  |  |  |  |  |  |
| 4  |  |  |  |  |  |
| 5  |  |  |  |  |  |
| 6  |  |  |  |  |  |
| 7  |  |  |  |  |  |
| 8  |  |  |  |  |  |
| 9  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |
| 11 |  |  |  |  |  |
| 12 |  |  |  |  |  |

# Muutosvaihemalli:

Muutosvalmius-  
kysely :



Kysymykset

2 =

6 =

7 =

11 =

Kysymykset

3 =

4 =

8 =

9 =

Kysymykset

1 =

5 =

10 =

12 =

# Muutosvalmiuskyselyn pisteytys

Esipohdintavaiheen kysymyksiä ovat 1, 5, 10 ja 12; pohdintavaiheen kysymyksiä ovat 3, 4, 8 ja 9; toimintavaiheen kysymyksiä ovat 2, 6, 7 ja 11. kaikki kysymykset pisteytetään seuraavasti:

|                     |         |
|---------------------|---------|
| täysin eri mieltä   | -- = -2 |
| eri mieltä          | - = -1  |
| en osaa sanoa       | 0 = 0   |
| samaa mieltä        | + = +1  |
| täysin samaa mieltä | ++ = +2 |

Saadaksesi selville kunkin vaiheen pisteet, laske yhteen ko. skaalan kysymyksistä tulevat pisteet. Kunkin skaalan vaihteluväli on -8:sta + 8:aan. Negatiivinen arvo ilmaisee kielteistä suhtautumista kyseistä vaihetta koskevan skaalan kysymykseen, kun taas positiivinen arvo ilmaisee yksimielisyyttä. Korkein skaala-arvo ilmaisee vaiheen, jossa asiakas on.

Huom! Jos kaksi skaalaa saa saman pistemäärän, vaiheeksi merkitään muutosprosessin vaiheista edempänä oleva. Huomaa, että positiivinen pistemäärä esipohdintavaiheen kysymyksistä ilmentää muutosvalmiuden puutetta. Saadaksesi selville tutkittavan muutosvalmiutta kuvaavan arvon, käännä esipohdintavaiheen etumerkki vastakkaiseksi. Jos tutkittava ei ole vastannut yhteen 4:stä tietyn skaalan kysymyksistä, kerro kyseisen skaalan arvot 1,33:lla. Jos > 2 vastauksia puuttuu, skaala-arvoa ei voida laskea. Arvio tutkittavan vaiheesta ei ole silloin pätevä.

| Skaala-arvot:                     | Muutosvalmius:           | Tutkittavan muutosvaihe: |
|-----------------------------------|--------------------------|--------------------------|
| Esipohdintavaiheen pistemäärä ( ) | Esipohdinta ( ) (käänt.) | ( E,P tai T ) ( )        |
| Pohdintavaiheen pistemäärä ( )    | Pohdinta ( ) (sama)      |                          |
| Toimintavaiheen pistemäärä ( )    | Toiminta ( ) ( sama)     |                          |

**TABLE 10.1** Treatment Grid

| <i>Topic</i>                   | <i>Schizophrenia</i>                                           | <i>Bipolar Disorder</i>                                    | <i>Major Depression</i>                                    | <i>Personality Disorder</i>                  | <i>Primary Substance Abuse</i>                       | <i>Anxiety</i>                                                         |
|--------------------------------|----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| Unique problems                | Cognitive, sensory distortions                                 | Drugs mimic affective symptoms                             | Drugs mimic affective disorders                            | Relationship deficits; insight deficits      | Substance abuse blocks recognition of other disorder | Substance withdrawal mimics anxiety                                    |
| Assessment considerations      | Confusing psychoses due to drugs with mental illness           | Highs from manic state or drugs/alcohol                    | Determine whether mood is from withdrawal or depression    | Masking of disorders via acting out behavior | Accurate assessment often impossible until drug free | Differentiation between withdrawal anxiety and anxiety as a disorder   |
| <b>PRECONTEMPLATIVE STAGE</b>  |                                                                |                                                            |                                                            |                                              |                                                      |                                                                        |
| Goals                          | Establish relationship; give concrete help                     | Establish relationship; set concrete goals; define illness | Establish relationship; set concrete goals; define illness | Use situational discomfort to motivate       | Identify client's area of pain as point of focus     | Focus on pain as motivation to stay with treatment                     |
| Helping relationship           | Establish trust through empathy and concrete help              | Establish trust through empathy and concrete help          | Establish trust through empathy and concrete help          | Collaborative, pragmatic, nonemotional       | Empathic authority                                   | Establish trust; avoid probing                                         |
| Pharmacological considerations | Antipsychotic medicines; short-term benzodiazepine for anxiety | Medication; monitor side effects                           | Antidepressants; monitor side effects                      | Not usually appropriate                      | Use only if needed for physical condition            | Medication recommended with precautions on dependence and side effects |
| Cognitive behavior dimensions  | Avoid "cold" cognitions                                        | Define symptoms as illness                                 | Define symptoms as illness                                 | Rational consciousness raising begins        | Begin questioning maladaptive behavior and thoughts  | Define behavior as illness; identify triggers                          |





U.S. DEPARTMENT  
OF HEALTH AND  
HUMAN SERVICES  
Public Health Service  
Substance Abuse and  
Mental Health Services  
Administration

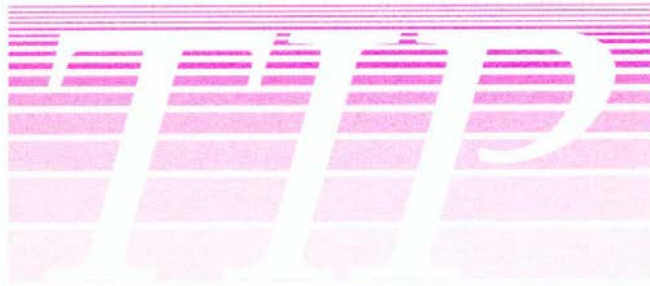
Substance Abuse and Mental Health Services Administration

*Center for Substance Abuse Treatment*

# Enhancing Motivation for Change in Substance Abuse Treatment

*Treatment Improvement Protocol (TIP) Series*

35



# Miten motivoida muutokseen asiakastyössä ?

Google: hakusana SAMHSA TIP 35 → avautuu elektronisena

# Motivoiva haastattelu

## *Motivoinnin käsitteellistäminen*

- Jotta klinikko voisi nämä motivaatioon liittyvät oletukset sisällyttää praktiikkaansa, jossa rohkaisee päihdepotilastaan muutokseen, klinikko voi käyttää seuraavia strategioita :
- (1) tieteellinen näyttö on, (2) kliininen näyttö on.
- 1. Keskity asiakkaan vahvuuksiin mieluummin kuin heikkouksiin. (2)
- 2. Kunnioita asiakkaan autonomiaa ja päätöksiä. (2)
- 3. Tee hoito yksilö- ja asiakaskeskeiseksi. (1)
- 4. Älä depersonalisoi asiakasta käyttämällä leimoja ”addikti” tai ”alkoholisti ” (2)
- 5. Kehitä terapeutin kumppanuussuhde. (2)
- 6. Käytä empatiaa, ei auktoriteettia eikä valtaa. (1)
- 7. Keskity varhaisiin interventioihin. Laajenna motivoiva lähestymistapa ei-perinteisiin työympäristöihin. (2)

# Motivoiva haastattelu

## *Motivoinnin käsitteellistäminen*

- (1) tieteellinen näyttö on, (2) kliininen näyttö on.
- 8. Keskity vähemmän intensiivisiin hoitoihin. (1)
- 9. Huomioi että päihdeongelmat muodostavat jatkumon. (2)
- 10. Huomioi että monella asiakkaalla on enemmän kuin yksi päihderiippuvuus (1)
- 11. Huomioi että joillakin asiakkailla saattaa olla muita samanaikaisia mielenterveyden häiriöitä, jotka vaikuttavat muutosprosessin kaikissa vaiheissa (1)
- 12. Hyväksy uudet hoitotavoitteet, jotka saattavat käsittää pieniä, lisääntyviä tai jopa tilapäisiä askelia kohti lopullisia tavoitteita. (2)
- 13. Integroi päihdehoito muihin päihdeongelmaisten lähestymistapoihin. (2)

# Behaviour Change Counselling Index (BECCI)

- BECCI is an instrument designed for trainers to score practitioners' use of Behaviour Change Counselling in consultations (either real or simulated). To use BECCI, circle a number on the scale attached to each item to indicate the degree to which the patient/practitioner has carried out the action described.
- Before using BECCI, please consult the accompanying manual for a detailed explanation of how to score the items. As a guide while using the instrument, each number on the scale indicates that the action was carried out:
  - 0= Not at all ,1= Minimally, 2= To some extent, 3=A good deal,4= A great extent

## Behaviour Change Counselling Index (BEC CI)

BEC CI is an instrument designed for trainers to score practitioners' use of Behaviour Change Counselling in consultations (either real or simulated). To use BEC CI, circle a number on the scale attached to each item to indicate the degree to which the patient/practitioner has carried out the action described.

Before using BEC CI, please consult the accompanying manual for a detailed explanation of how to score the items. As a guide while using the instrument, each number on the scale indicates that the action was carried out:

- 0. Not at all
- 1. Minimally
- 2. To some extent
- 3. A good deal
- 4. A great extent

The Topic: \_\_\_\_\_

| Item                                                                                                                                                                               | Score                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1. Practitioner invites the patient to talk about behaviour change<br>Not Applicable <input type="checkbox"/>                                                                      | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 2. Practitioner demonstrates sensitivity to talking about other issues                                                                                                             | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 3. Practitioner encourages patient to talk about current behaviour or status quo                                                                                                   | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 4. Practitioner encourages patient to talk about change                                                                                                                            | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 5. Practitioner asks questions to elicit how patient thinks and feels about the topic                                                                                              | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 6. Practitioner uses empathic listening statements when the patient talks about the topic                                                                                          | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 7. Practitioner uses summaries to bring together what the patient says about the topic                                                                                             | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 8. Practitioner acknowledges challenges about behaviour change that the patient faces                                                                                              | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 9. When practitioner provides information, it is sensitive to patient concerns and understanding<br>Not Applicable <input type="checkbox"/>                                        | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 10. Practitioner actively conveys respect for patient choice about behaviour change                                                                                                | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |
| 11. Practitioner and patient <i>exchange</i> ideas about <i>how</i> the patient could change current behaviour ( <i>if applicable</i> )<br>Not Applicable <input type="checkbox"/> | not at all 0 1 2 3 a great extent 4 |

Practitioner BEC CI Score: \_\_\_\_\_

Practitioner speaks for (approximately):-

More than half the time ☐

About half the time ☐

Less than half the time ☐



Table 2

List of items on BECCT<sup>a</sup>

- | Item                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Practitioner invites the patient to talk about behavior change                               |
| 2. Practitioner demonstrates sensitivity to talking about other issues                          |
| 3. Practitioner encourages patient to talk about current behavior or status quo                 |
| 4. Practitioner encourages patient to talk about change                                         |
| 5. Practitioner asks questions to elicit how patient thinks and feels about the topic           |
| 6. Practitioner uses empathic listening statements when the patient talks about the topic       |
| 7. Practitioner uses summaries to bring together what the patient says about the topic          |
| 8. Practitioner acknowledges challenges about behavior change that the patient faces            |
| 9. When practitioner provides information it is sensitive to patient concerns and understanding |
| 10. Practitioner actively conveys respect for patient choice about behavior change              |
| 11. Practitioner and patient exchange ideas about how the patient could change current behavior |

<sup>a</sup> Score range: not at all (0) to a great extent (4). Copies of the full scale and manual are available at <http://www.ucwm.ac.uk/csu>.

LOPETUS/  
UUSI ELÄMÄ



YLLÄPITO



TOIMINTA



VALMISTAUTUMIS-  
Tai PÄÄTÄNTÄ



HARKINTA



ESIHARKINTA

# Käyttäytymisen muutosprosessit

## 10 psykologisen prosessin käyttö

6. Itsensä vapauttaminen
7. Ärsykekontrolli
8. Vaihtoehtoinen käyttäytyminen
9. Käyttäytymisten seurausten kontrolli
10. Auttava suhde



6-10 ovat käyttäytymisperäisiä muutosprosesseja. Käyttäytymisperäisten muutosprosessien käyttöä edeltää kokeellisten muutosprosessien käyttö.

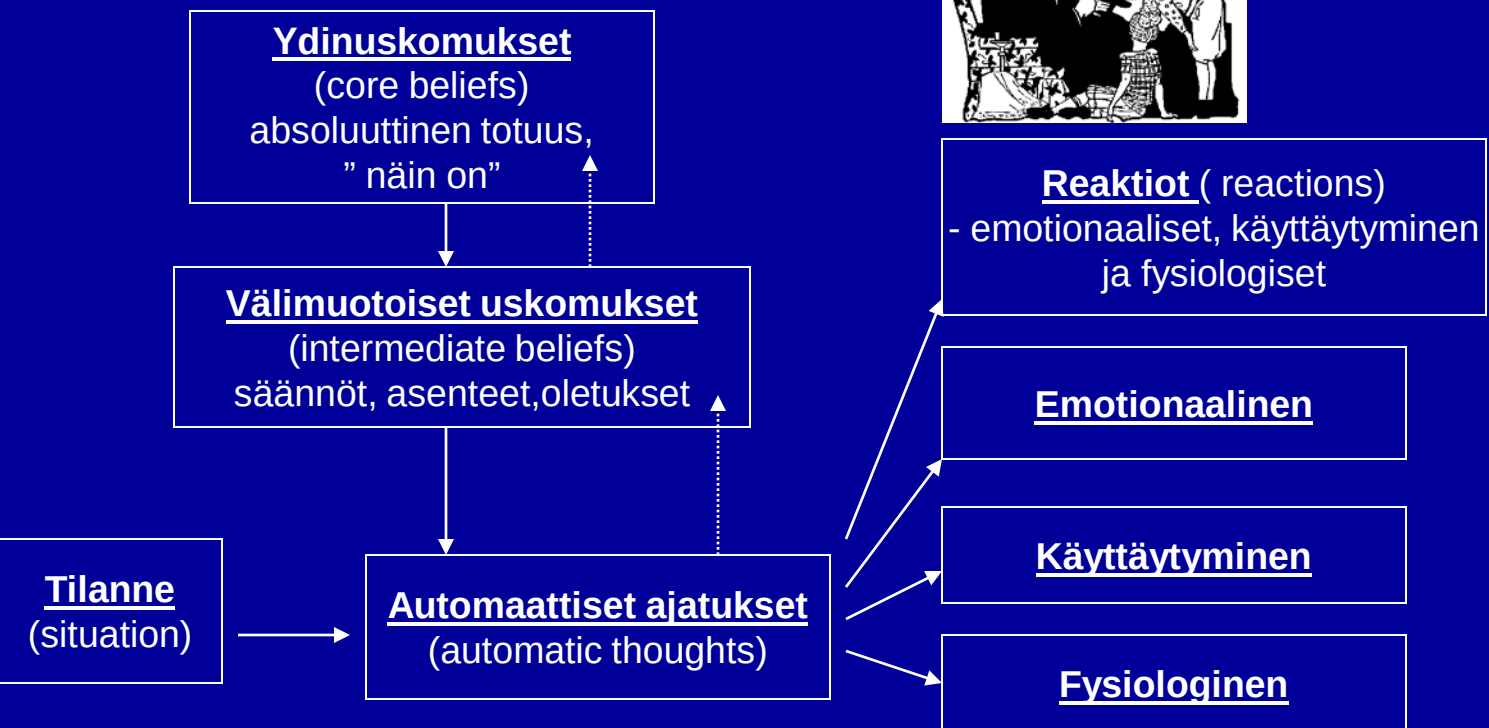
1. Tietoisuuden nousu
2. Itsensä uudelleenarviointi eli itsetutkiskelu
3. Ympäristön uudelleenarviointi
4. Sosiaalinen vapautuminen
5. Dramaattinen apu

1-5 ovat kokeellisia muutosprosesseja, joita käytetään > 2 kerrallaan

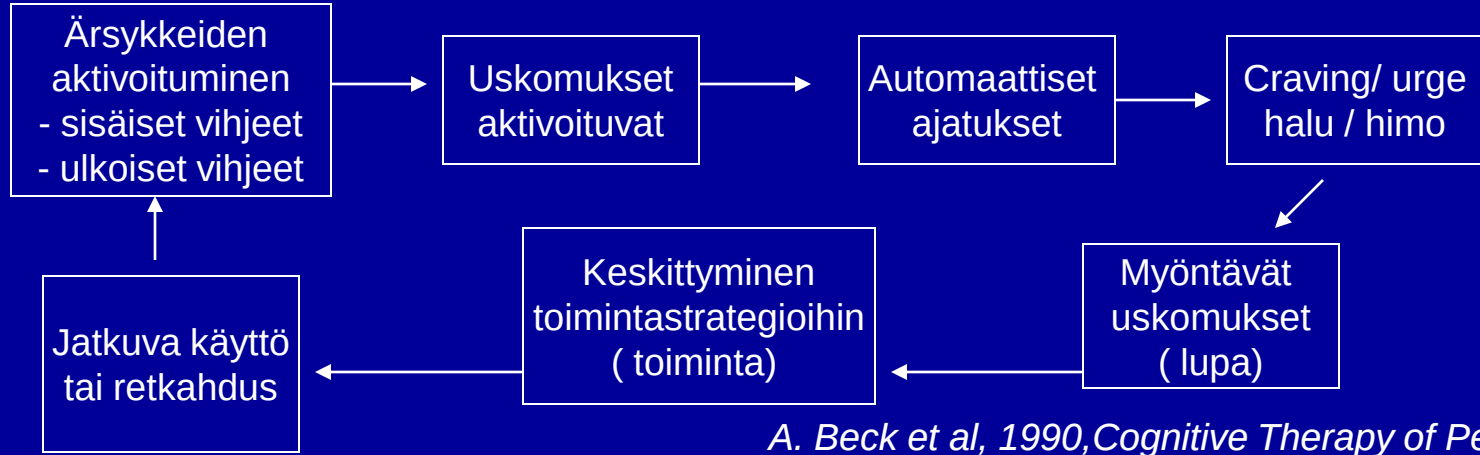
# Päihdeongelmien kognitiivinen hoitomalli

# Ihmisenä olemisen kognitiivinen malli

Juha kempinen, 2000



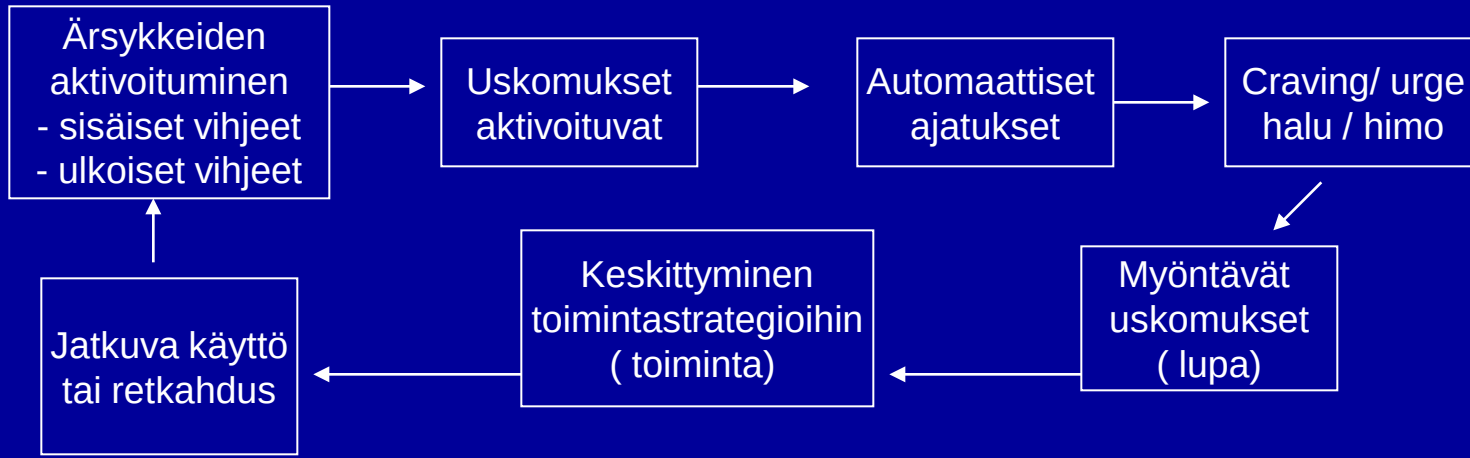
## Päihdyttävien aineiden käytön täydellinen malli



A. Beck et al, 1990, Cognitive Therapy of Personality Disorders  
J.S.Beck, 1995, Cognitive Therapy- Basics and Beyond,

# Päihdyttävien aineiden käytön täydellinen malli

Juha kemppinen, 2000



Elämisen ongelmat



## Retkahduksen kognitiivinen malli

A. T. Beck et al, 1993, *Cognitive Therapy Of Substance Abuse*





# Päihdyttävien aineiden käytön täydellinen malli

Juha kemppinen, 2000



## KIELTEISET ITSEKÄSITYKSET :

- " olen avuton ( kun en voi kontrolloida käyttöäni ) "
- " olen heikko ( kun en voi vastustaa halua ) "
- " en ole rakastettava "
- " olen puutteellinen "
- " olen arvoton/ halveksittava ( koska minulla on `paha´ tapa ) "
- " kaikki mitä teen on väärin "
- " olen epäonnistuja "
- " olen ansassa "
- " minulla ei ole tahdonvoimaa lopettaa käyttöä "

## KIELTEISET MENNEISYYSKÄSITYKSET :

- " en ole koskaan tehnyt mitään oikein "
- " mikään ei ole onnistunut minulle "
- " olen aina ollut onneton "
- " olen sotkenut koko elämäni "
- " minun koko elämäni on suuri epäonnistuminen "

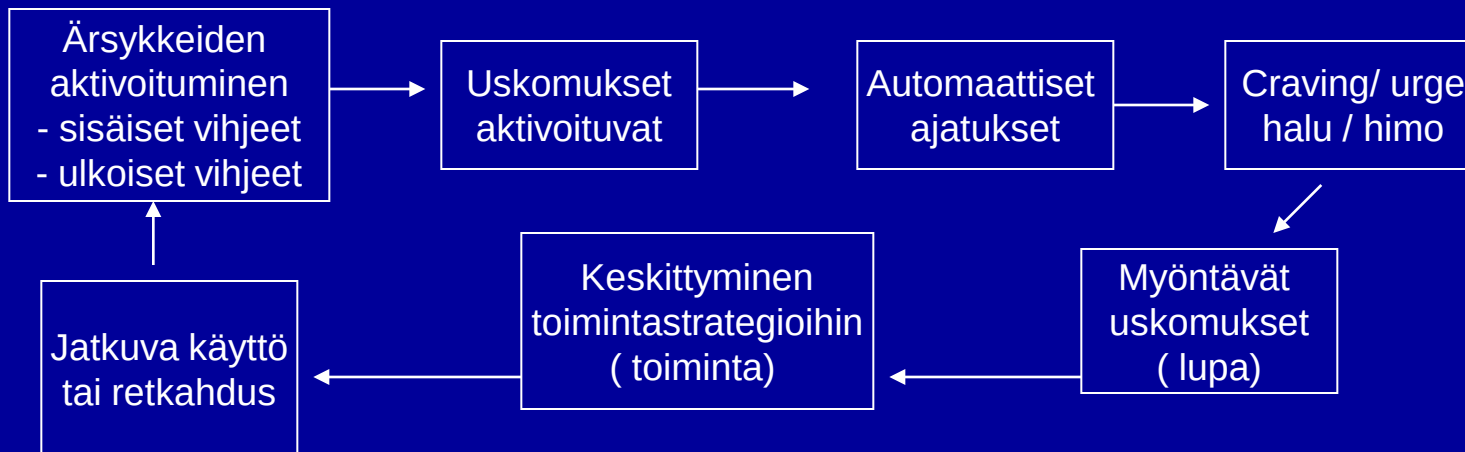
## KIELTEINEN NÄKEMYS ELÄMÄNTILANTEESTA

- " ihmiset halveksivat minua addiktioni vuoksi "
- " perheeni on luovuttanut suhteeni "
- " on niin monia vaatimuksia, etten hallitse niitä "
- " perheeni vahtii minua koko ajan "
- " lähiöni on mahdoton "
- " työni on tylsää ja masentavaa "



## KIELTEINEN NÄKEMYS TULEVAISUUDESTA :

- " jos yritän jotain, ei se onnistu "
- " en koskaan saa sitä mitä haluaisin "
- " tulevaisuuteni on toivoton "
- " asiat menevät vain huonommiksi "
- " en koskaan kykene lopettamaan "
- " minulla ei ole mitään mitä odottaisin tulevaisuudelta "
- " en ansaitse parempaa elämässäni "



A. T. Beck et al, 1993, *Cognitive Therapy Of Substance Abuse*

AA- malli

## Päihdepersoonallisuus : alkoholisti

Päihdesairauksissa kehittyä persoonallisuudenkuva, jolle on tyypillistä seuraavat taipumukset :

1. kireä ja masentunut,
2. hyökkäävä , tai vähintään hiljaa kyrailevä,
3. alemmuudentunnon ahdistama, samalla salaa elättäen ylemmydentunteita,
4. täydellisyyttä tavoitteleva ja jäykän idealistinen,
5. ylipääsemättömän yksinäisyyden- ja eristyneisyydentunteen maahan painama ” muuri”,
6. minäkeskeinen ja kaikkea mitä pohjimmiltaan itsekeskeinen suhtautuminen edellyttää,
7. uhmamielinen, joko tietoisesti tai tiedostamattomasti,
8. eristyneisyyteen muurautunut ja muista eristetyssä maailmassa enimmäkseen oleileva.



Raimo O.Kojo:  
Eroon viinasta, 1997, s.72  
Kaikessa parantumisessa on kysymys luopumisesta.  
1) sairaudesta luopuminen  
2) viinasta--> ei-juoppo  
3) juomisen pakkomielle  
---> raitis  
4 ) väärä elämänasenne  
----> mielen rauha, harmonia, onnellinen

Toipuva alkoholisti ,  
kääntymyksen tapahduttua :

1. huojennuksen tunne, kepeys, lievä innostus,
2. miellyttävän järkevä,
3. elä ja anna elää; hyväksyä nöyrästi ja ilman kaunaa, että muut ihmiset ovat erilaisia kuin he,
4. lempeys itseä ja maailmaa kohtaan, ei vaadi itseltä mahdottomia, eikä arvostele itseään niin äkkijyrkästi,
5. tunne, että muut ihmiset ovat läheisiä ja todellisia, ”aito sisäinen ystävällisyys muita kohtaan”, vapaus ottaa elämä vastaan, ”voiman päästö”, yhteydentunne,
6. Pääsy itsensä ulkopuolelle,
7. Ei tarvitse pelkoja, ei uhmaa, ei puolusteluja,
8. Voi katsoa itseään silmiin, ei tarvitse ylpeänä eristää itseään maailmasta.

# Todellisuuden kieltäminen/ kohtaaminen :

- etenevää ja automaattista
- tarkoituksena on säilyttää päihteiden käyttö ja palauttaa omanarvontunto
- kieltäjät: puoliso, lapset, työtoverit, esimiehet, ammattiauttajat



## Kieltämisen muodot:

1. Yksinkertainen kieltö ( asiaa ei ole)
2. Vähättely ( ongelman osittainen myöntäminen)
3. Syyttely ( oman vastuun kieltö, vastuun siirto muille)
4. Järkeily (syiden, verukkeiden, puolustusten esittely omalle toiminnalle)
5. Älyllistäminen ( ongelman käsittely yleisellä, älyllistävällä tasolla)
6. Poiskääntäminen ( puheenaiheen vaihtaminen)
7. Vihamielisyys ( suuttumusta, ärtymystä oman toiminnan vuoksi )

## Konfrontaatiotekniikka on käypää hoitoa :

1. Kerro diagnoosi ( ” Luulen että sinulla on alkoholismi-sairaus ja olen siksi hyvin huolissani sinusta”)
2. Tunnusta potilaan reaktio ( ” Tiedän, että tämä tekee olosi epämiellyttäväksi...”)
3. Kysy potilaalta hänen näkemystään tilanteesta.
4. Selitä ongelman todisteet, vältä moittimista ja tarjoa toivoa.
5. Kysy potilaalta mitä hän tietää hoidoista.
6. Kerro potilaalle eri hoitovaihtoehtoja, joka sisältää todennäköisen välttämättömyyden pysyvästä raittiudesta, abstinenssista.
7. Muistuta, että vastuu muutoksesta ja hoidon hyväksymisestä on potilaan.
8. Valituta potilaalla eri hoitovaihtosuunnitelma.
9. Tee ensi askeleet hoitosuunnitelman aloittamiseksi.
10. Erityisesti vakiinnuta roolisi potilaan liittolaisena ja sovi seurantaikäynnistä , mielellään muutaman päivän kuluessa.



# Päihderiippuvuuden hoito :



**AA 1:** ehdottaa addiktiivisen prosessin lopettamista myöntämällä voimattomuutensa ja avuntarpeensa.

**AA2 :** ehdottaa suuruudenhulluudesta luopumista ja muistuttaa inhimillisestä epätäydellisyydestämme.

**AA3:** ehdottaa hallinnanhalulle rajoittamista itseä koskeviin vastuisiin ja muun jättämistä Korkeimmalle Voimalle.

**AA4 :** ehdottaa häpeäenergian, joka eristää meidät itsestämme, muista ja korkeimmasta voimasta, poistamista. Häpeäenergian poistumista seuraa hyväksyntä.

**AA5 :** ehdottaa lamauttavan (elämän)pelon rikkomista, koska elämänpelko estää saamasta anteeksiantoa ja uskoa.

**AA6 :** ehdottaa täydellisyydentavoittelusta luopumista, jotta kokisimme sisäiset haavamme, jotka voisivat näin ollen parantuakin.

**AA 7:** ehdottaa luopumista itsepäisyydestä, jotta voi mahdollistaa muutoksen elämässään.

**AA8 :** ehdottaa ylpeyden vaihtamista rehellisyyteen.

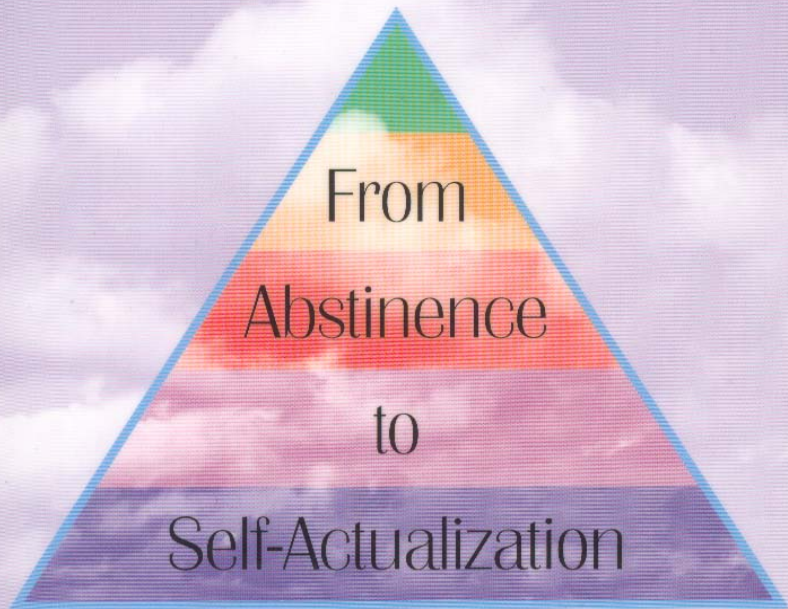
**AA9:** ehdottaa hyväksynnän hakemisen lopettamista ja yritystä eheytyä hyvittämällä harmit, jotka on aiheuttanut.

**AA10 :** ehdottaa että laitamme päivittäin pois puolustelumme ja myönnämme virheemme.

**AA11 :** ehdottaa maagisen pako todellisuudesta -ajattelun vaihtamista henkisen elämän todellisuuteen, vaikka se vaikeata onkin.

**AA12 :** ehdottaa marttyyrimaisesta uhrinroolista luopumista ja elämänmuutoksen jakamista vertaistensa kanssa.

# HIERARCHY *of* RECOVERY



ROBERT S. HELGOE, PH.D.

## The Opposite of AAA is DIP

Here are the elements of the AAA process and their opposites:

| <u>Element</u> | <u>Opposite</u> |
|----------------|-----------------|
| Admission      | Denial          |
| Asking         | Insisting       |
| Action         | Passivity       |

Myöntäminen  
Pyytäminen  
Toiminta



Kieltäminen  
Inttäminen  
Passiivisuus



FIGURE 4

### The AAA Cycle of Change and the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

|                                                    |       |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>O<br>N<br>E           | Admit | 1. We <b>admitted</b> we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.                                                                                                                  |
|                                                    | Ask   | 2. <b>Came to believe</b> that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.                                                                                                                     |
|                                                    | Act   | 3. <b>Made a decision</b> to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .                                                                                                |
|                                                    | Act   | 4. <b>Made a searching and fearless moral inventory</b> of ourselves.                                                                                                                                         |
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>T<br>W<br>O           | Admit | 5. <b>Admitted</b> to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.                                                                                                           |
|                                                    | Ask   | 6. <b>Were entirely ready</b> to have God remove all these defects of character.                                                                                                                              |
|                                                    | Ask   | 7. Humbly <b>asked</b> Him to remove our shortcomings.                                                                                                                                                        |
|                                                    | Act   | 8. <b>Made a list</b> of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.                                                                                                            |
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>T<br>H<br>R<br>E<br>E | Act   | 9. <b>Made direct amends</b> to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.                                                                                              |
|                                                    | Admit | 10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly <b>admitted</b> it.                                                                                                                  |
|                                                    | Ask   | 11. <b>Sought</b> through prayer and meditation to improve our conscious contact with God <i>as we understood Him</i> , <b>praying</b> only for knowledge of His will for us and the power to carry that out. |
|                                                    | Act   | 12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to <b>carry this message</b> to alcoholics, and to <b>practice these principles</b> in all our affairs.                           |

**ADMIT** Process: Acknowledging something is/was wrong; disclosing

**ASK** Process: Seeking assistance; turning to Sources other than self

**ACT** Process: Taking action on the basis of above; doing something

Helgoe, 2002

### Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päättimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)



FIGURE 4

### The AAA Cycle of Change and the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

|                                                    |       |                                                                                                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>O<br>N<br>E           | Admit | 1. We <b>admitted</b> we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.                                                                                                                  |
|                                                    | Ask   | 2. <b>Came to believe</b> that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.                                                                                                                     |
|                                                    | Act   | 3. <b>Made a decision</b> to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .                                                                                                |
|                                                    | Act   | 4. <b>Made a searching and fearless moral inventory</b> of ourselves.                                                                                                                                         |
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>T<br>W<br>O           | Admit | 5. <b>Admitted</b> to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.                                                                                                           |
|                                                    | Ask   | 6. <b>Were entirely ready</b> to have God remove all these defects of character.                                                                                                                              |
|                                                    | Ask   | 7. Humbly <b>asked</b> Him to remove our shortcomings.                                                                                                                                                        |
|                                                    | Act   | 8. <b>Made a list</b> of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.                                                                                                            |
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>T<br>H<br>R<br>E<br>E | Act   | 9. <b>Made direct amends</b> to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.                                                                                              |
|                                                    | Admit | 10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly <b>admitted</b> it.                                                                                                                  |
|                                                    | Ask   | 11. <b>Sought</b> through prayer and meditation to improve our conscious contact with God <i>as we understood Him</i> , <b>praying only for</b> knowledge of His will for us and the power to carry that out. |
|                                                    | Act   | 12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to <b>carry this message</b> to alcoholics, and to <b>practice these principles</b> in all our affairs.                           |

**ADMIT Process:** Acknowledging something is/was wrong; disclosing

**ASK Process:** Seeking assistance; turning to Sources other than self

**ACT Process:** Taking action on the basis of above; doing something

TABLE 3

### The Promises, adapted from *Alcoholics Anonymous*

| Promise                                    | Suggests                                                                                         |
|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Freedom                                 | freedom from worry, guilt, shame<br>freedom to choose and act<br>freedom from compulsive acts    |
| 2. Happiness                               | pleasure in self, others<br>enjoyment of life                                                    |
| 3. Absence of regret                       | no secrets, no regret<br>no fear of blame<br>no chronic grief                                    |
| 4. Serenity                                | peace of mind<br>acceptance<br>clear conscience                                                  |
| 5. Benefits to others                      | experience not wasted<br>interest in fellowship<br>desire to help                                |
| 6. Absence of self-pity                    | no feelings of uselessness<br>no feelings of being a victim<br>absence of false pride, martyrdom |
| 7. Interest in others                      | curiosity and wonder about others<br>empathy and care<br>awareness of commonalities              |
| 8. Absence of selfishness                  | less self-preoccupation<br>openness to others<br>willingness                                     |
| 9. New attitudes                           | new outlook on life<br>new values, beliefs<br>honesty, optimism                                  |
| 10. Absence of fear of people              | non-isolating<br>new self-confidence, self-worth<br>nondefensive humor                           |
| 11. Absence of fear of economic insecurity | fewer money worries<br>trust and patience in work<br>spirituality                                |
| 12. Intuitive abilities                    | new habits, new risks<br>trust in sobriety<br>less fretting and perfectionism                    |
| 13. Higher Power realization               | not alone, not-God                                                                               |

## APPENDIX A

### The AAA Profile

Date \_\_\_\_\_

For each item below, indicate the extent to which you agree or disagree with the statement. Use the following scale:

- 5 = This statement applies to me all the time.
- 4 = This statement applies to me much of the time.
- 3 = This statement sometimes applies to me.
- 2 = This statement rarely applies to me.
- 1 = This statement never applies to me.

There are no right and wrong answers in this exercise. Answer as honestly as possible how these statements apply or do not apply to you. Put your response (one number from above) in the blank following each statement.

1. I am a procrastinator; I put things off. \_\_\_\_\_
2. I admit when I am wrong. \_\_\_\_\_
3. I prefer to do things without help. \_\_\_\_\_
4. When I know what needs to be done, I do it. \_\_\_\_\_
5. I am open to suggestions. \_\_\_\_\_
6. I know when I'm not happy, but I don't talk about it. \_\_\_\_\_
7. It is hard for me to ask for things. \_\_\_\_\_
8. Friends say that I am a "doer." \_\_\_\_\_
9. I do not like keeping secrets. \_\_\_\_\_
10. I am more of a thinker than a doer. \_\_\_\_\_
11. It takes a lot of evidence before I see something about myself I hadn't seen before. \_\_\_\_\_
12. I am willing to do things differently than I usually do them. \_\_\_\_\_
13. I am enjoying life. \_\_\_\_\_

## AAA-profiili :

Jokainen väite, laita numero kuinka samaa tai eri mieltä olet väitteen kanssa.

5= tämä väite sopii minuun koko ajan.

4= tämä väite sopii minuun enimmäkseen.

3= tämä väite sopii joskus minuun.

2= tämä väite sopii harvoin minuun.

1= tämä väite ei koskaan sovi minuun.

Tässä kyselyssä ei ole oikeita eikä väärä vastauksia. Vastaa niin rehellisesti kuin mahdollista sopivatko alla olevat väitteet sinuun vai eivät. Laita numero väitteen perään.

1. Olen viivyteltäjä, lykkään asioita tuonnemmas. \_\_\_\_\_
2. Myönnän kun olen väärässä. \_\_\_\_\_
3. Teen asiat mieluummin ilman apua. \_\_\_\_\_
4. Kun tiedän mitä on tehtävä, teen myös sen. \_\_\_\_\_
5. Olen avoin ehdotuksille. \_\_\_\_\_
6. Tiedän kun olen onneton, mutten puhu siitä. \_\_\_\_\_
7. Minulle on vaikeaa pyytää asioita. \_\_\_\_\_
8. Ystäväni sanovat, että olen "tekijä". \_\_\_\_\_
9. En pidä salaisuuksien säilyttämisestä. \_\_\_\_\_
10. Olen enemmän ajattelija, kuin tekijä. \_\_\_\_\_
11. Tarvitaan paljon näyttöä ennen kuin näen itsessäni jotain mitä en nähnyt ennen. \_\_\_\_\_
12. Olen halukas tekemään asiat eri tavalla kuin teen ne tavallisesti. \_\_\_\_\_
13. Nautin elämästä. \_\_\_\_\_



**10. Work on Steps.** Each of the Twelve Steps contributes to our spiritual life. Here is how:

**Step One** confronts the paradox of our addictive and coaddictive processes. We feel powerful when, in fact, we are powerless and need help.

**Step Two** challenges our grandiosity and reminds us that we are limited human beings.

**Step Three** underlines our efforts to control when we need to take responsibility only for ourselves and leave the rest to our Higher Power.

**Step Four** takes the energy out of the shame that separates us from ourselves, others, and our Higher Power. It brings acceptance.

**Step Five** asks us to break through the paralyzing fear that prevents us from receiving forgiveness and faith.

**Step Six** attacks our perfectionism, allowing us to experience our wounds so that we might heal.

**Step Seven** asks us to give up our willfulness so that we might allow change to work in our lives and to begin grieving.

**Step Eight** asks us to exchange our pride for honesty.

**Step Nine** challenges us to stop seeking approval and to pursue integrity by making amends for harm we have caused.

**Step Ten** makes a daily prescription to set aside our defenses and admit our errors.

**Step Eleven** asks us to trade the magical thinking of escapism for the realities of a spiritual life even though they are difficult.

**Step Twelve** tells us to trade in our martyrlike victim roles and share the changes in our lives with others with similar problems.

Steps Two & Three

Twerski, 2000

**AA - ohjelma askeleittain**  
**Ron F. Knobbe, 1991**

1. askel:
  - Potilas on kykenemätön ylläpitämään raittiutta.
2. askel:
  - Potilas käyttää kemialla negatiivisena korkeampaa voimaa.
3. askel:
  - Potilas osoittaa tarvetta kontrolloida ihmisiä, paikkoja ja asioita.
4. askel:
  - Matala omanarvontunto.
5. askel:
  - Hylkäämisen pelko.
6. askel:
  - On varautunut organisoituihin uskontoihin.
7. askel:
  - Muutoksen pelko.
8. askel:
  - Halun kehittäminen.
9. askel:
  - Epärealistiset odotukset.
10. askel:
  - Syyttely ja rationalisointi.
11. askel:
  - Kykenemättömyys hyväksyä tai identifioida korkeampaa voimaa.
12. askel:
  - Kykenemättömyys varmistaa oma toipuminen.

## APPENDIX A

### The AAA Profile

Date \_\_\_\_\_

For each item below, indicate the extent to which you agree or disagree with the statement. Use the following scale:

- 5 = This statement applies to me all the time.  
 4 = This statement applies to me much of the time.  
 3 = This statement sometimes applies to me.  
 2 = This statement rarely applies to me.  
 1 = This statement never applies to me.

There are no right and wrong answers in this exercise. Answer as honestly as possible how these statements apply or do not apply to you. Put your response (one number from above) in the blank following each statement.

1. I am a procrastinator; I put things off. \_\_\_\_\_
2. I admit when I am wrong. \_\_\_\_\_
3. I prefer to do things without help. \_\_\_\_\_
4. When I know what needs to be done, I do it. \_\_\_\_\_
5. I am open to suggestions. \_\_\_\_\_
6. I know when I'm not happy, but I don't talk about it. \_\_\_\_\_
7. It is hard for me to ask for things. \_\_\_\_\_
8. Friends say that I am a "doer." \_\_\_\_\_
9. I do not like keeping secrets. \_\_\_\_\_
10. I am more of a thinker than a doer. \_\_\_\_\_

11. It takes a lot of evidence before I see something about myself I hadn't seen before. \_\_\_\_\_
12. I am willing to do things differently than I usually do them. \_\_\_\_\_
13. I am enjoying life. \_\_\_\_\_

### Scoring the AAA Profile

- A. Add the numbers recorded for items **2 and 9**: \_\_\_\_\_
  - B. Add the numbers recorded for items **6 and 11**: \_\_\_\_\_
  - C. Subtract B from A: \_\_\_\_\_  
*(If B is larger than A, put a negative sign in front of this result.)*
  - D. Add the numbers recorded for items **5 and 12**: \_\_\_\_\_
  - E. Add the numbers recorded for items **3 and 7**: \_\_\_\_\_
  - F. Subtract E from D: \_\_\_\_\_  
*(If E is larger than D, put a negative sign in front of this result.)*
  - G. Add the numbers recorded for items **4 and 8**: \_\_\_\_\_
  - H. Add the numbers recorded for items **1 and 10**: \_\_\_\_\_
  - I. Subtract H from G: \_\_\_\_\_  
*(If H is larger than G, put a negative sign in front of this result.)*
- The ADMIT index is C: \_\_\_\_\_
- The ASK index is F: \_\_\_\_\_
- The ACT index is I: \_\_\_\_\_

**Note: Each index score can range from lowest to highest as follows:**

**-8, -7, -6, -5, -4, -3, -2, -1, 0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8**  
**(low high)**

Draw a circle around the largest number (C, F, or I)  
 This is the person's strongest element in the AAA process:

\_\_\_\_\_

■

Draw a square around the smallest number (C, F, or I)  
 This is the person's weakest element in the AAA process:

\_\_\_\_\_

■

An index lower than -3 indicates a problem area.  
 An index between 1 and 3 indicates a realistic strength.  
 An index higher than 5 probably is wishful thinking or compliance.

■

List the number entered for item 13 \_\_\_\_\_.

Subtract the number entered for item 6 \_\_\_\_\_.

If the result is 3 or less, talk about item 13 first, before going over the rest of the profile.



FIGURE 4

The AAA Cycle of Change  
and the Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

|                                                    |       |                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>O<br>N<br>E           | Admit | 1. We <b>admitted</b> we were powerless over alcohol—that our lives had become unmanageable.                                                                                                                         |
|                                                    | Ask   | 2. <b>Came to believe</b> that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.                                                                                                                            |
|                                                    | Act   | 3. <b>Made a decision</b> to turn our will and our lives over to the care of God <i>as we understood Him</i> .                                                                                                       |
|                                                    | Act   | 4. <b>Made a searching and fearless moral inventory</b> of ourselves.                                                                                                                                                |
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>T<br>W<br>O           | Admit | 5. <b>Admitted</b> to God, to ourselves, and to another human being the exact nature of our wrongs.                                                                                                                  |
|                                                    | Ask   | 6. <b>Were entirely ready</b> to have God remove all these defects of character.                                                                                                                                     |
|                                                    | Ask   | 7. Humbly <b>asked</b> Him to remove our shortcomings.                                                                                                                                                               |
|                                                    | Act   | 8. <b>Made a list</b> of all persons we had harmed, and became willing to make amends to them all.                                                                                                                   |
| C<br>Y<br>C<br>L<br>E<br><br>T<br>H<br>R<br>E<br>E | Act   | 9. <b>Made direct amends</b> to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.                                                                                                     |
|                                                    | Admit | 10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly <b>admitted</b> it.                                                                                                                         |
|                                                    | Ask   | 11. <b>Sought</b> through prayer and meditation to improve our conscious contact with God <i>as we understood Him</i> , <b>praying</b> only <b>for</b> knowledge of His will for us and the power to carry that out. |
|                                                    | Act   | 12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to <b>carry this message</b> to alcoholics, and to <b>practice these principles</b> in all our affairs.                                  |

**ADMIT** Process: Acknowledging something is/was wrong; disclosing

**ASK** Process: Seeking assistance; turning to Sources other than self

**ACT** Process: Taking action on the basis of above; doing something

## AAA-sykli :

### 1. ADMIT : askeleet 1, 5 ja 10

- eli näissä askelissa on tarkoitus myöntää tai tunnustaa jotakin. AA1: alkoholisti ja hallitsematon elämä; AA5: väärin tekemisemme; AA10: kaikki väärältä tuntuva.

### 2. ASK : askeleet 2,6,7 ja 11

-eli näissä askelissa on tarkoitus pyytää apua.

AA2: itseään suuremmalta voimalta.

AA6 ja 7: luoteenvikojen poistamiseksi.

AA11: tietoa ja voimaa Korkeimmalta Voimalta.

### 3. ACT: ( aina ASK-askeleen jäljessä )3,4,8,9 ja 12.

- eli näissä askelissa on tarkoitus tehdä jotain.

AA 3,4,8,9 ja 12: tehdä päätös, itsetutkiskelu, lista, sovinto, harjoitella periaatteita ja viedä viestiä.



1. ensiksi täytyy päästä kosketuksiin tunteiden ja asenteiden kanssa, oppia tunnistamaan ne ja erityisesti NIMEÄMÄÄN ne.

2. Oppia kuinka pyytää apua kun tarvitsee, kuinka tutkia epäilyksiään ja kuinka luottaa enemmän.

3. Oppia kuinka pikaisesti toimia, lakata lykkäämästä ja huolehtimasta sekä olla tehokas.

## Kaksitoista askelta

1. Myönsimme voimattomuutemme alkoholiin nähden ja että elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.
2. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.
3. Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme Jumalan huomaan -sellaisena kuin Hänet käsitimme.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.
5. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.
6. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.
7. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.
8. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.
9. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.
10. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.
11. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.
12. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman alkoholisteille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

(Copyright by Alcoholics Anonymous World Services, Inc.)

The following chart summarizes the effect of the Steps upon addictive or coaddictive behavior:

In our addiction  
we were

In our recovery  
we seek

Deluded

Step One

Reality

Grandiose

Step Two

A sense of limitations

Controlling

Step Three

Faith in others

Shameful

Step Four

Self-worth

Fearful

Step Five

Forgiveness

Perfectionism

Step Six

Healing of brokenness

Willful

Step Seven

Letting go

Prideful

Step Eight

Honesty

Approval seeking

Step Nine

Integrity

Defensive

Step Ten

Responsibility

Escapist

Step Eleven

Connectedness

Self-suffering

Step Twelve

Witnessing our path



# Päihderiippuvuuden hoito :

## Summary of Phase 1

### EARLY RECOVERY

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tasks:</b>                                  | <p>Admit and accept addiction as an illness.</p> <p>Change from seeing who is wrong to what is wrong.</p> <p>Build personal responsibility for how addiction has been dealt with in the family.</p> <p>Build outside systems that support recovery.</p> <p>Learn to reach outside of self for help in solving and discussing issues and problems.</p>                                                                                                                                                 |
| <b>Changes in Family Interaction Patterns:</b> | <p>A collapse of the old system of interaction within the family.</p> <p>The family is involved in parallel recovery with each member working at connecting and developing an individual support system. The family is still mainly divided.</p> <p>The family is still operating with short-term focus. The future remains very scary.</p> <p>The family practices listening, but it is a hit-and-miss event.</p> <p>Longer and longer periods of communication occur without defense reactions.</p> |
| <b>Other Characteristics:</b>                  | <p>Communication is still mainly monologues, but attempts are being made to establish dialogue.</p> <p>Blame is still used.</p> <p>There's disagreement over the past and who's at fault.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Fig. 14

## Summary of Phase 2

### MIDDLE RECOVERY

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tasks:</b>                                  | <p>Talk through past hurts and abuses.</p> <p>Create a new perspective of family that incorporates principles and vision of continued recovery.</p> <p>Continue and deepen personal responsibility for how one's actions affect all family members.</p> <p>Continue and deepen the relationship with outside support systems.</p>                                                                                                                                                                       |
| <b>Changes in Family Interaction Patterns:</b> | <p>Returning safety is allowing tougher issues to rise to the surface and seek resolution.</p> <p>Family members are blending together their parallel recoveries into a family view of recovery.</p> <p>The family is reforming around principles of betterment and an increased desire and belief in intimacy. Formless love starts to take a new form.</p> <p>The family is developing a longer-term focus. The future becomes less and less scary.</p> <p>The family practices active listening.</p> |
| <b>Other Characteristics:</b>                  | <p>There is increased understanding and true knowledge of what the issues of the past were about.</p> <p>A renewal of spirits starts to take hold.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Fig. 15

## Summary of Phase 3

### LATE RECOVERY

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tasks:</b>                                  | <p>Continue recommitment to something that members know backward and forward.</p> <p>Allow understanding of recovery to deepen.</p> <p>Put old resentments to rest.</p> <p>Step out into the larger community—become first-class citizens again.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Changes in Family Interaction Patterns:</b> | <p>The past is allowed to be the past—resentments rise to the surface and are resolved.</p> <p>Family members actively allow themselves to be interdependent on each other.</p> <p>The family is reformed around principles of betterment and a reestablished belief and practice of intimacy. Formless love is transformed into creative love.</p> <p>The family is able to be both short- and long-term focused because the future isn't scary anymore.</p> <p>Family members are able to actively listen—they're able to hear the content, hear the feeling in the content, and hear the history embedded in the content.</p> |
| <b>Other Characteristics:</b>                  | <p>There is continued respect for the power of the illness of addiction.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Fig. 16



## Paranemattomuuden 12 askelta

1. Myönsimme että emme ole voimattomia minkään suhteen, että osaamme hallita elämämme täydellisesti, samoin kuin kaikkien niiden elämän jotka antavat meille luvan siihen.
2. Opimme uskomaan että ei ole olemassa meitä itseämme suurempaa voimaa ja että kaikki muut ovat sekopäitä.
3. Päätimme että rakastamamme ihmiset ja ystävämme luovuttavat tahtonsa ja elämänsä meidän huolenpitoomme, vaikka he eivät ymmärtäisikään meitä.
4. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen ja epämoraalisen tutkistelun kaikista tuntemistamme ihmisistä.
5. Myönsimme koko maailmalle kaikkien muiden ihmisten väärin tekojen todellisen luonteen.
6. Olimme täysin valmiit poistamaan kaikki muiden ihmisten luonteen heikkoudet.
7. Vaadimme muita joko ryhdistäytymään tai häipymään.
8. Teimme luettelon kaikista henkilöistä jotka ovat vahingoittaneet meitä ja tulimme valmiiksi tekemään mitä tahansa jotta pääsisimme tasoihin.
9. Kostimme henkilökohtaisesti näille ihmisille milloin vain mahdollista, ellei se maksanut meille henkeämme tai vankilatuomiota.
10. Jatkoimme muiden tutkistelua ja kun he olivat väärässä, kerroimme sen heille heti ja toistuvasti.
11. Pyrimme valittamisen ja nalkuttamisen avulla kehittämään suhteitamme muihin koska he eivät ymmärtäneet meitä, pyytäen ainoastaan että he alistuisivat ja toimisivat meidän tavallamme.
12. Koettuamme näiden askelten tuloksena täydellisen fyysisen, emotionaalisen ja hengellisen murtumisen, yritimme syyttää siitä kaikkia muita ja saada sympatiaa ja sääliä kaikissa toimissamme.

# Nuoret ja päihderiippuvuus

## KIELTÄMINEN

"Onhan mun vanhemmatkin kännissä viikonloppuisin"

"Mä oon niin viisas, etten mä voi jäädä koukuun"

"Ei nää koske mua, mulla on homma hallussa"

"Viimeksi tuli mokattua, mutta niinhän kaikki tekee"

"Pilvihän on terveellistä ja luonnon tuote"

"Koulu on niin ärsyttävä paikka, että pakko juoda välillä"

"Juon vaan siideriä - eihän mulla ole alkoholiongelmaa"

"Eihän sinne selvinpään voi mennä - kaikki kaveritkin juo"

"Viini kuuluu eurooppalaisuuteen - kunnon kännit suomalaisuuteen"

"Mäyräkoiran jälkeen ei enää ahdistaa"

## HAVAHTUMINEN

Kaikki tekosyyt käytetty loppuun

Hoitoja

Avun etsimistä

Itsetuhoista käyttäytymistä

Pakonomaista päihteiden käyttöä

Ongelman kieltämistä

Päivärytmi menee sekaisin

Kaveriseura vaihtuu tai katoaa

Päihteiden käytön hallintayrityksiä

Päihteiden käytön salailua ja valehtelua

Ulkoinen olemus muuttuu

Moraali muuttuu

Ihmissuhdeongelmia

Velvollisuuksien laiminlyöntiä

Opiskelu- ja rahavaikeuksia

Mieliala laskee

Päihteiden käytön puolustelu ja ylpeily

Sietokyky kasvaa

Käyttökerrat lisääntyvät

Ihastuminen päihteeseen

Ensimmäiset kokeilut

## TOIPUMINEN

Vilpitön halu saada apua

Helpottava tieto päihderiippuvuudesta sairautena

Uuden toivon herääminen

Päihteiden käytön lopettaminen

Ajatusmaailman selkiytyminen

Mieliala nousee

Velvollisuuksista huolehtiminen

Itseluottamus- ja arvostus palautuu

Päivärytmin palautuminen

Ulkonäöstä huolehtiminen

Ystäväpiirin uusiutuminen

Harrastusten elpyminen

Edellytykset täysipainoiseen ja onnelliseen elämään

SAIRASTUMINEN  
MUUTOKSEN MAHDOLLISUUS



# Perhe ja päihderiippuvuus

Tarkkailee läheisensä päihteiden käyttöä

Uskoo puolisonsa selityksiä ja epäilee omia havaintojaan

Yrittää kontrolloida käyttöä: uhkailee, nalkuttaa, manipuloi

Eristäytyy. Välttää perheasioista puhumista. Peittelee ja salailee päihteiden käyttöä

On sovittelijana käyttäjän ja lasten välissä

Ottaa vastuun perheestä ja taloudesta

Pettyy jatkuviin raittiuslupauksiin

Syyttää itseään toisen päihteiden käytöstä

Jatkovaa vihantunnetta

Valehtelua ja vallankäyttöä

Väkivaltaisia vihanpurkauksia

Psykosomaattisia oireita: masennusta, ahdistusta, väsymystä, valvomista, päänsärkyä, vatsavaivoja ja mahdollisesti päihteiden käyttöä

"En voi lasten takia erota"

"Velvollisuuteni puolisona on auttaa"

"Ei hän tule toimeen ilman minua"

"En voi elää ilman häntä"

"Pakko valehdella, ettei häneltä mene työpaikka"

"Selvinpäin hän on niin ihana"

"Mitä muutkin ihmiset sanovat"

"Olen talodellisesti riippuvainen hänestä"

Perhe

Itsensä ja toisten arvostaminen ja kunnioittaminen. Terve itsekkyyys

Vastuunotto omasta elämästä

Toisten kontrollointi ja hallinta sekä omien tekojen selittely vähenevät

Uusia ystäviä ja omia kiinnostuksenkohteita

Itseensä keskittyminen

Oppii sanomaan Ei

Vastuunotto toisen elämästä vähenee

Uuden toivon herääminen

Etsii tietoa päihderiippuvuudesta sairautena

Hakee itselleen apua

Myöntää oman voimattomuutensa

POHJA SAAVUTETAAN  
Väsynyt olemaan vahva

[www.myllyhoito.fi/laheismylly](http://www.myllyhoito.fi/laheismylly)

## Yhteystiedot:

Projektipäällikkö Elina Uusivuori  
PL 94 (Orionaukio 4, 2. krs)  
16301 Orimattila  
Puh. 040 729 1190  
[elina.uusivuori@myllyhoito.fi](mailto:elina.uusivuori@myllyhoito.fi)

# Päihderiippuvuuden hoito :

## Summary of Phase 1

### EARLY RECOVERY

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tasks:</b>                                  | <p>Admit and accept addiction as an illness.</p> <p>Change from seeing who is wrong to what is wrong.</p> <p>Build personal responsibility for how addiction has been dealt with in the family.</p> <p>Build outside systems that support recovery.</p> <p>Learn to reach outside of self for help in solving and discussing issues and problems.</p>                                                                                                                                                 |
| <b>Changes in Family Interaction Patterns:</b> | <p>A collapse of the old system of interaction within the family.</p> <p>The family is involved in parallel recovery with each member working at connecting and developing an individual support system. The family is still mainly divided.</p> <p>The family is still operating with short-term focus. The future remains very scary.</p> <p>The family practices listening, but it is a hit-and-miss event.</p> <p>Longer and longer periods of communication occur without defense reactions.</p> |
| <b>Other Characteristics:</b>                  | <p>Communication is still mainly monologues, but attempts are being made to establish dialogue.</p> <p>Blame is still used.</p> <p>There's disagreement over the past and who's at fault.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |

Fig. 14

## Summary of Phase 2

### MIDDLE RECOVERY

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tasks:</b>                                  | <p>Talk through past hurts and abuses.</p> <p>Create a new perspective of family that incorporates principles and vision of continued recovery.</p> <p>Continue and deepen personal responsibility for how one's actions affect all family members.</p> <p>Continue and deepen the relationship with outside support systems.</p>                                                                                                                                                                       |
| <b>Changes in Family Interaction Patterns:</b> | <p>Returning safety is allowing tougher issues to rise to the surface and seek resolution.</p> <p>Family members are blending together their parallel recoveries into a family view of recovery.</p> <p>The family is reforming around principles of betterment and an increased desire and belief in intimacy. Formless love starts to take a new form.</p> <p>The family is developing a longer-term focus. The future becomes less and less scary.</p> <p>The family practices active listening.</p> |
| <b>Other Characteristics:</b>                  | <p>There is increased understanding and true knowledge of what the issues of the past were about.</p> <p>A renewal of spirits starts to take hold.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

Fig. 15

## Summary of Phase 3

### LATE RECOVERY

|                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Tasks:</b>                                  | <p>Continue recommitment to something that members know backward and forward.</p> <p>Allow understanding of recovery to deepen.</p> <p>Put old resentments to rest.</p> <p>Step out into the larger community—become first-class citizens again.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Changes in Family Interaction Patterns:</b> | <p>The past is allowed to be the past—resentments rise to the surface and are resolved.</p> <p>Family members actively allow themselves to be interdependent on each other.</p> <p>The family is reformed around principles of betterment and a reestablished belief and practice of intimacy. Formless love is transformed into creative love.</p> <p>The family is able to be both short- and long-term focused because the future isn't scary anymore.</p> <p>Family members are able to actively listen—they're able to hear the content, hear the feeling in the content, and hear the history embedded in the content.</p> |
| <b>Other Characteristics:</b>                  | <p>There is continued respect for the power of the illness of addiction.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

Fig. 16

# Hengellinen kääntymysmalli

12 askeleen ohjelman hengellinen  
malli



# 12 askeleen kristilliset juuret

- William Griffith Wilsonin ( Bob W) ja tohtori Robert Holbrook Smithin ( tohtori Bob) yhdessä perustama liike AA ( Alcoholics Anonymous, Nimettömät Alkolistit) aloitti toimintansa 10.6.1935
- Bob W koki sairaalassa (12/34) ollessaan hengellisen kokemuksen, joka vei hänen juomishimonsa
- 1939 ( 4 vuotta myöhemmin) Bob W ja tohtori Bob julkaisivat kirjan Alcoholics Anonymous ( suom. nimettömät Alkolistit), jossa esitellään 12 askelta ja niihin perustuva hengellinen ohjelma, jonka tavoitteena on toipuminen alkoholismista

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

# 12 askeleen kristilliset juuret

- Englannissa syntynyt Oxford-ryhmä ja sen amerikkalainen johtaja, episkopaalisen kirkon pappi Samuel Moor Shoemaker jr, vaikuttivat voimakkaasti siihen, että AA-liike kehittyi kristilliselle pohjalle.
- Bob W ja tri Bob osallistuivat Oxford-ryhmän kokouksiin ja kehittivät AA-ohjelman paljolti niiden pohjalta (mm. polvirukoukset jäivät pois)
- Oxford-liike syntyi 1920-1930-luvulla vastareaktiona ensimmäistä maailmansotaa seuranneeseen uskonnonvastaiseen liikkeeseen
- Oxford-ryhmä halusi sytyttää elävän uskon haaleaksi laitostuneeseen kirkkoon; kokoontuivat kodeissa ja hotelleissa yhdistäen uskon harjoittamisen ja yhteiset ateriat

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

# 12 askeleen kristilliset juuret

- Oxford-ryhmän opetukset:
- 1. Ihminen on syntinen
- 2. Ihminen voi muuttua
- 3. Tunnustaminen on muutoksen edellytys
- 4. Muuttunut ihminen elää suorassa yhteydessä Jumalaan
- 5. On taas ihmeiden aika
- 6. Niiden, jotka ovat muuttuneet, tulee auttaa muitakin muuttumaan

Kaksitoista askelta ehyempään aikuisuuteen

- Opas Kristus-keskeisen parantumisen tielle, 1996; Juva, WSOY

## KAKSITOISTA ASKELTA

| TAVOITE              | ASKEL                                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rauha Jumalan kanssa | 1. askel: tajuamme rikkiäisyytemme. Myönsimme voimattomuutemme Jumalasta cossa elämisen seurauksiin nähden — ja että elämäme oli muodostunut sellaiseksi, ettemme omin voimin kyenneet selviytymään.                                                               |
|                      | 2. askel: meissä syntyy usko. Opimme uskomaan, että joku itseämme suurempi voima voisi palauttaa terveytemme.                                                                                                                                                      |
|                      | 3. askel: päättämme antaa Jumalan huolehtia elämästämme. Päättimme luovuttaa tahtomme ja elämäme Jumalan huomaan — sellaisena kuin Hänet käsitimme.                                                                                                                |
| Rauha itsemme kanssa | 4. askel: tarkastelemme itseämme. Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraalisen itsetutkistelun.                                                                                                                                                              |
|                      | 5. askel: tunnustamme. Myönsimme väärin tekojemme todellisen luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toiselle ihmiselle.                                                                                                                                        |
|                      | 6. askel: muutamme sisäisesti eli teemme parannuksen. Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan poistaa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.                                                                                                                            |
| Rauha muiden kanssa  | 7. askel: puhdistumme. Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuutemme.                                                                                                                                                                                            |
|                      | 8. askel: tarkastelemme ihmissuhteitamme ja valmistaudumme hyviämään tekomme. Teimme luettelon kaikista vahingoittamistamme henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaikkia.                                                                                       |
|                      | 9. askel: hyvitämme vääriä tekomme. Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita.                                                                                                |
| Rauhan ylläpitäminen | 10. askel: jatkamme toipumisprosessia. Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.                                                                                                                                                       |
|                      | 11. askel: keskitymme rukoukseen ja mietiskelyyn. Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoista yhteyttämme Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen. |
|                      | 12. askel: alamme toimia. Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman myös toisille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toiminissamme.                                                                       |

## JA HENGELLISET MENETELMÄT

| RAAMATUNTEKSTI                                                                                                                                                                                                                          | MENETELMÄ      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)                                                                              | Myöntäminen    |
| Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).                                                                                                                    |                |
| Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluisaksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjellisellä tavalla. (Room. 12:1.)                                 | Kääntäminen    |
| Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).                                                                                                                                                | Tunnustaminen  |
| Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).                                                                                                                                |                |
| Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).                                                                                                                                                                     | Katumus        |
| Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).                                                                                                               |                |
| Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luuk. 6:31).                                                                                                                                                      | Hyvittäminen   |
| Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.) |                |
| Joka luulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).                                                                                                                                                                          | Säilyttäminen  |
| Antakaa Kristuksen sanan asia runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).                                                                                                                                                                      | Rukous         |
| Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)                                                         |                |
|                                                                                                                                                                                                                                         | Avun antaminen |

## KAKSITOISTA ASKELTA

| TAVOITE                    | ASKEL                                                                                                                                                                         |
|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rauha<br>Jumalan<br>kanssa | 1. askel:<br>tajuamme<br>rikkinäisyytemme.                                                                                                                                    |
|                            | 2. askel:<br>meissä syntyy usko.                                                                                                                                              |
|                            | 3. askel:<br>päättämme antaa Jumalan<br>huolehtia elämästämme.                                                                                                                |
|                            | 4. askel:<br>tarkastelemme<br>itsämme                                                                                                                                         |
|                            | 5. askel:<br>tunnustamme                                                                                                                                                      |
|                            | Myönsimme voimattomuutemme Jumalasta<br>erossa elämisen seurauksiin nähden — ja että<br>elämämme oli muodostunut sellaiseksi, ettem-<br>me omin voimin kyenneet selviytymään. |
|                            | Opimme uskomaan, että joku itseämme suu-<br>rempi voima voisi palauttaa terveytemme.                                                                                          |
|                            | Päätimme luovuttaa tahtomme ja elämämme<br>Jumalan huomaan — sellaisena kuin Hänet kä-<br>sitimme.                                                                            |
|                            | Suoritimme perusteellisen ja rehellisen moraa-<br>lisen itsetutkistelun.                                                                                                      |
|                            | Myönsimme väärin tekojemme todellisen<br>luonteen Jumalalle, itsellemme ja jollekin toisel-<br>le ihmiselle.                                                                  |



## JA HENGELLISET MENETELMÄT

|     | RAAMATUNTEKSTI                                                                                                                                                                                          | MENETELMÄ     |
|-----|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|
| AA1 | Tiedänhän, ettei minussa, nimittäin minun turmeltuneessa luonnossani, ole mitään hyvää. Tahtoisin kyllä tehdä oikein, mutta en pysty siihen. (Room. 7:18.)                                              | Myöntäminen   |
| AA2 | Jumala saa teissä aikaan sen, että tahdotte tehdä ja myös teette niin kuin on hänen hyvä tarkoituksensa (Fil. 2:13).                                                                                    | Kääntymys     |
| AA3 | Jumalan armahtavaan laupeuteen vedoten kehotan teitä, veljet: Antakaa koko elämänne pyhäksi ja eläväksi, Jumalalle mieluiseksi uhriksi. Näin te palvelette Jumalaa järjellisellä tavalla. (Room. 12:1.) |               |
| AA4 | Tutkikaamme tietämme, tarkastelkaamme tekojamme ja palatkaamme Herran luo (Valit. 3:40).                                                                                                                |               |
| AA5 | Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).                                                                                                | Tunnustaminen |

|                            |                                                                                          |                                                                                                          |
|----------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rauha<br>itsemme<br>kanssa | 6. askel:<br>muutimme sisäisesti eli<br>teimme parannuksen.                              | Olimme täysin valmiit antamaan Jumalan pois-<br>taa kaikki nämä luonteemme heikkoudet.                   |
|                            | 7. askel:<br>puhdistimme.                                                                | Nöyrästi pyysimme Häntä poistamaan vajavuus-<br>temme.                                                   |
|                            | 8. askel: tarkastelemme<br>ihmissuhteitamme ja<br>valmistaudumme<br>hyvittämään tekomme. | Teimme luettelon kaikista vahingoittamistam-<br>me henkilöistä ja halusimme hyvittää heitä kaik-<br>kia. |

AA5

Tunnustakaa siis syntinne toisillenne ja rukoilkaa toistenne puolesta, jotta parantuisitte (Jaak. 5:16).

**Menetelmä**

**Tunnustaminen**

AA6

Nöyrytkää Herran edessä, niin hän on teidät korottava (Jaak. 4:10).

AA7

Jos me tunnustamme syntimme, niin Jumala, joka on uskollinen ja vanhurskas, antaa meille synnit anteeksi... (1 Joh. 1:9).

**Katumus**

AA8

Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luk. 6:31).

|                           |                                              |                                                                                                                                 |
|---------------------------|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Rauha<br>muiden<br>kanssa | 9. askel:<br>hyvitämme<br>väärät tekomme.    | Hyvitimme henkilökohtaisesti näitä ihmisiä milloin vain mahdollista, elleimme näin tehdessämme vahingoittaneet heitä tai muita. |
|                           | 10. askel:<br>jatkamme<br>toipumisprosessia. | Jatkoimme itsetutkistelua ja kun olimme väärässä, myönsimme sen heti.                                                           |

AA8

Niin kuin te tahdotte ihmisten tekevän teille, niin tehkää te heille (Luk. 6:31).

Menetelmä

AA9

Jos siis olet viemässä uhrilahjaasi alttarille ja siinä muistat, että veljelläsi on jotakin sinua vastaan, niin jätä lahjasi alttarin eteen ja käy ensin sopimassa veljesi kanssa. Mene sitten vasta antamaan lahjasi. (Matt. 5:23,24.)

Hyvittäminen

AA10

Joka huulee seisovansa, katsokoon, ettei kaadu (1 Kor. 10:12).

Säilyttäminen

**Rauhan  
ylläpitäminen**

**11. askel:**  
keskitymme rukoukseen  
ja mietiskelyyn.

Pyrimme rukouksen ja mietiskelyn avulla kehittämään tietoisia yhteyttämiä Jumalaan, sellaisena kuin Hänet käsitimme, rukoillen ainoastaan tietoa Hänen tahdostaan meidän suhteemme ja voimaa sen toteuttamiseen.

**12. askel:**  
alamme toimia.

Koettuamme hengellisen heräämisen näiden askelten tuloksena yritimme saattaa tämän sanoman myös toisille sekä toteuttaa näitä periaatteita kaikissa toimissamme.

Antakaa Kristuksen sanan asua runsaana keskuudessanne (Kol. 3:16).

**Menetelmä**

**Rukous**

Veljet, jos joku tavataan tekemästä väärin, on teidän, joita Henki ohjaa, lempeästi ojennettava häntä. Olkaa kuitenkin varuillanne, ettette itse joudu kiusaukseen. (Gal. 6:1.)

**Avun antaminen**

**AA11**

**AA12**

Ratkaisukeskeinen malli



# Insoo Kim Berg & Scott D. Miller : Ihmeitä tapahtuu

Ihmeitä tapahtuu - alkoholismiongelmien ratkaisukeskeinen hoito ( I.Berg,1994) - kirjassa

kerrotaan ratkaisukeskeisen hoidon perusteet:

- |                                        |                                                                 |
|----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| 1) luja usko ihmiseen                  | a) kaikilla asiakkailla on voimaa ja kykyä ratkaista ongelmansa |
| 2) luja usko muutoksen mahdollisuuteen | b) asiakkaat tietävät ja haluavat sen, mikä heille on hyväksi   |
| 3) inhimillisyys                       | c) asiakkaat tekevät parhaansa                                  |

Muutoksen avaimet ovat päihteiden käyttäjän hallussa. Asiakas on ongelmansa määrittelijä ja aktiivinen toimija.

Muutokset tapahtuvat asiakkaan vauhdilla ja välineillä.

Hoitoon hakeutumiseen liittyy :

- 1) leimautuminen
  - 2) identiteetin menettäminen
  - 3) itsemääräämisoikeuden pelkoa
- + ei riittävästi tietoa tarjolla olevasta hoitojärjestelmän toiminnasta ja saatavuudesta.

EI OLE ONGELMAA, ELLEI TIEDETTÄ MITEN ASIOIDEN PITÄISI OLLA.

ASIAT SINÄNSÄ EIVÄT MEITÄ HUOLESTUTA, VAAN SE MITÄ NIISTÄ AJATTELEMME.

# Insoo Kim Berg & Scott D. Miller : Ihmeitä tapahtuu

Ratkaisukeskeisen lähestymistavan 8 periaatetta:

1) **mielenterveyden painottaminen**

2) **hyödyntäminen** ; hyväksyy asiakkaan viitekehyksen ja työskentelee siinä.

Asiakkaan niiden voimavarojen, kykyjen ja terveitten ominaisuuksien löytämistä, joiden avulla käsillä oleva ongelma voidaan ratkaista.

3) **epäteoreettinen/ ei-normatiivinen/ asiakasnäkökulma** ( lukuisia alkoholismeja, ei yhtä)

Työntekijällä oppilaan rooli l. auttaa asiakasta perehtymään tämän ainutlaatuiseen tapaan mieltää se ongelma, joka on tuonut hänet hoitoon. Vasta tämän jälkeen voi työntekijä olettaa olevansa avuksi asiakkaalle.

4) **pyrkiminen yksinkertaisuuteen**

5) **muutos on väistämätön**

6) **suuntautuminen tulevaisuuteen**

7) **yhteistyö**

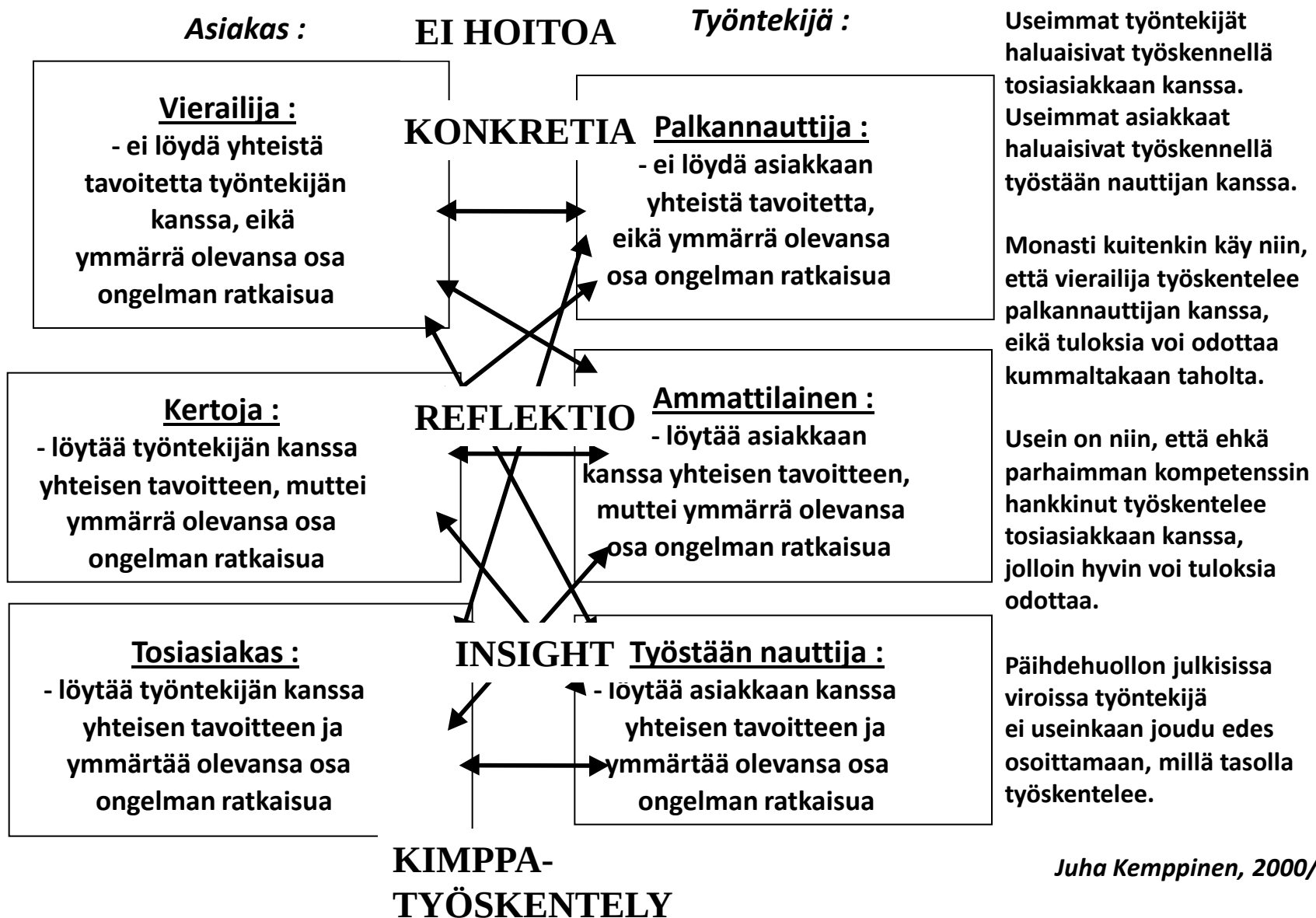
8) **keskeinen filosofia :**

a) jos se ei ole rikki, älä korjaa sitä !

b) kun tiedät, mikä toimii, tee sitä lisää !

c) jos se ei toimi, älä jatka sen tekemistä, vaan tee jotakin toisin

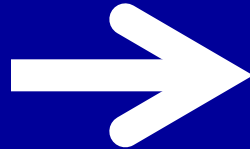
# Erilaisia päihdehuollon asiakkuuksia ja päihdetyön tekotapoja - erilaisten vuorovaikutusten mahdollisuuksia:



# Ongelmien noidankehä

**Muuta  
ongelmat  
tavoitteiksi !**

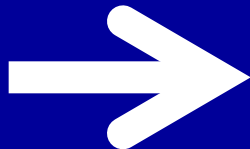
Ongelmien  
kuvaaminen



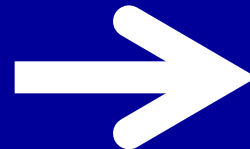
Syiden  
pohtiminen



Ei toivottua  
muutosta



Muutoksen  
puutteen  
selittäminen



Syyttävät  
selitykset



Ei ratkaisui-  
ideoita



Huono  
yhteistyö



## Ongelman kuvaus

Syiden analysointi

Syyttävät selitykset

Loukkaantuminen



Huono tunnelma

Ei yhteistyötä

Ei ideointia



Ei edistystä

## Tavoitteen kuvaus

Edistyksen näkeminen

Kannustavat selitykset

Onnistumisen ylpeys



Mukava tunnelma

Hyvä yhteistyö

Kehittämisideoita



Edistysaskelia







# Kiitoksia huomiostanne !



[Juha.kemppinen@eksote.fi](mailto:Juha.kemppinen@eksote.fi)

[Juha.kemppinen@pp1.inet.fi](mailto:Juha.kemppinen@pp1.inet.fi)

GSM 040-1993959

Esitys löytyy kotisivuiltani [www.juhakemppinen.fi](http://www.juhakemppinen.fi)

# Mielihyväradan kaappaus (hijacking)

5-HT :  
Neuroadaptaatio  
Aversio  
Pahoinvointi (5-HT3)  
HPA-akseli:  
CRF, stressi

Väsyttää/ hypnotisoi/  
unettaa  
Neuroadaptaatio,  
Vieroitusoireet

