

Motivoiva haastattelu

PÄIHTEIDEN KÄYTÖN PUHEEKSIOTTO -FOORUMI

Joensuu 27.8.2009



Timo Renfors

tutkimus- ja kehittämisjohtaja

Pohjois-Karjalan kansanterveyden keskus

hankekoordinaattori

Pohjois-Karjalan sairaanhoito- ja sosiaalipalvelujen kuntayhtymä

timo.renfors@kansanterveys.info

050 544 3802

Missä mennään (2007)

Vuoden aikana päihdehuollon katkaisu- ja kuntoutusyksiköissä **laitoshoidossa** olleiden asiakkaiden **hoitojaksojen** lukumäärä vuoden aikana.

	P-K	Suomi	
0-17 v	4	349	↑↑↑
18-64 v	295	21 349	↑↑↑
65 v -	3	580	↑↑↑
15-24 v	56	2 028	↑↑↑
25-44 v	141	9 385	↑↑↑
45-64 v	99	10 178	↔

Päihdehuollon **asumispalveluissa** asiakkaita / 1000 asukasta.

P-K	Suomi	
0,4	1	↓↓↓

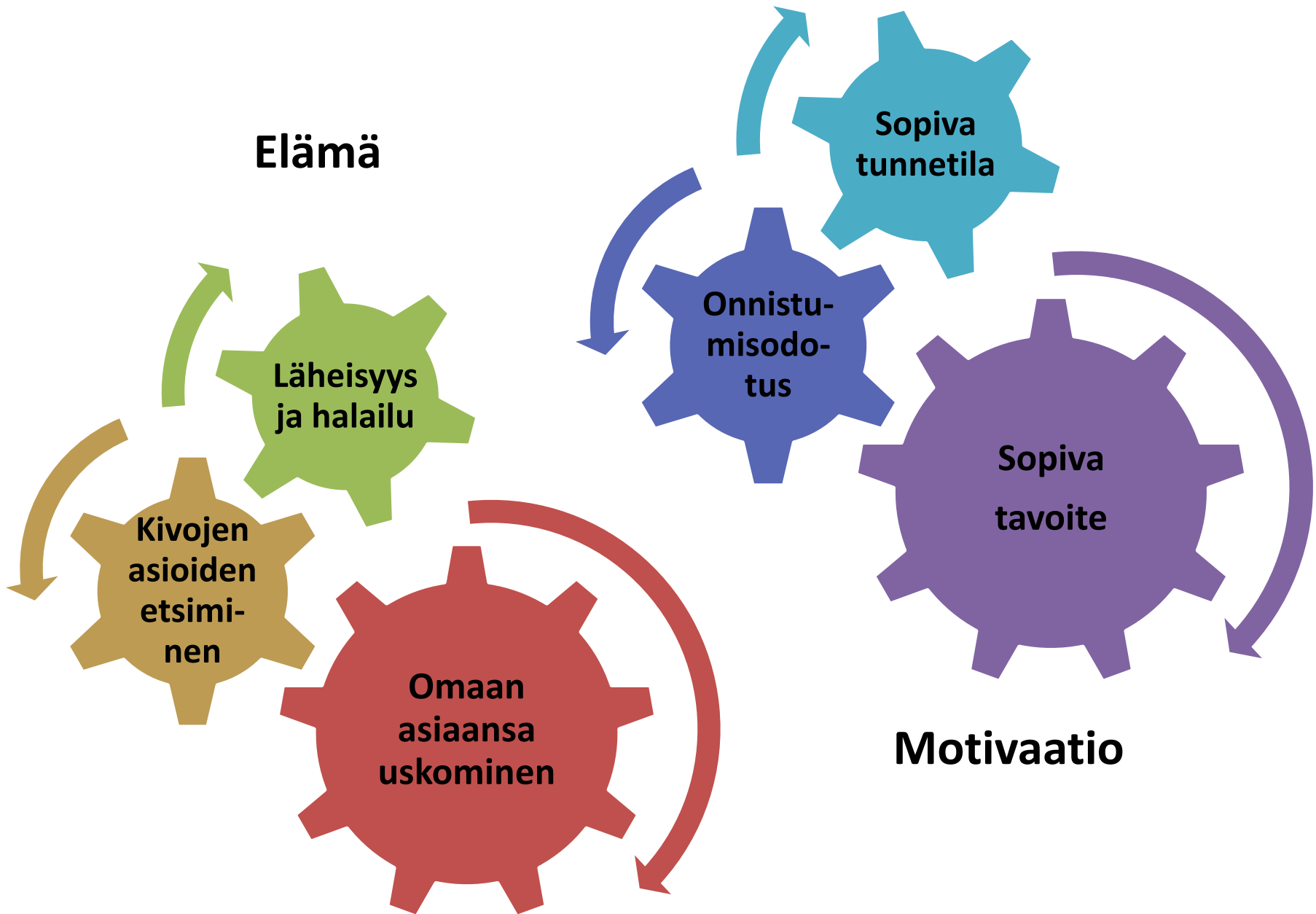
Päihdehuollon **avopalveluissa** asiakkaita / 1000 asukasta.

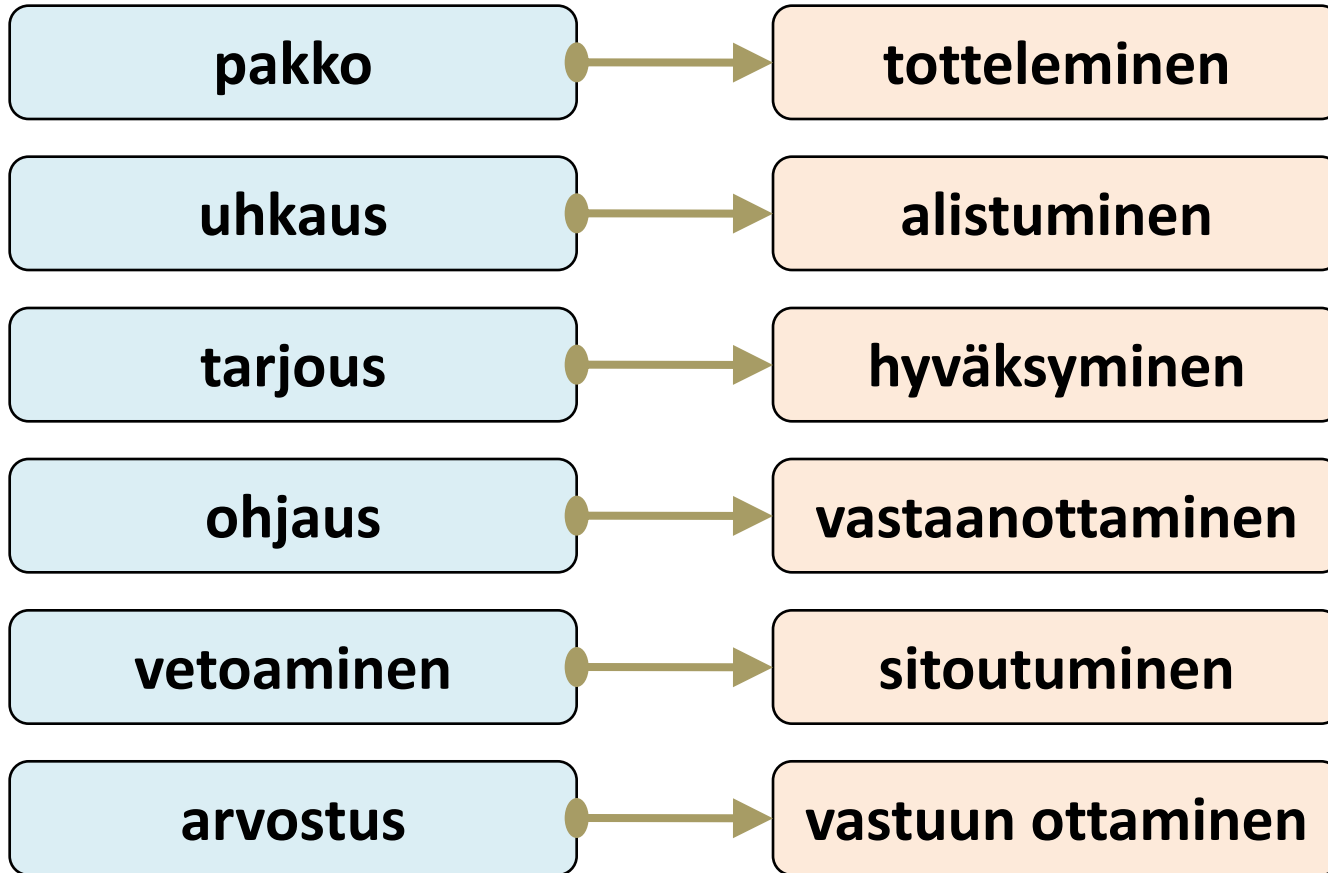
P-K	Suomi	
7	9,7	↓↓

Päihdehuollon **nettokustannukset** €/asukas.

P-K	Suomi	
16,8	26,3	↑↑↑

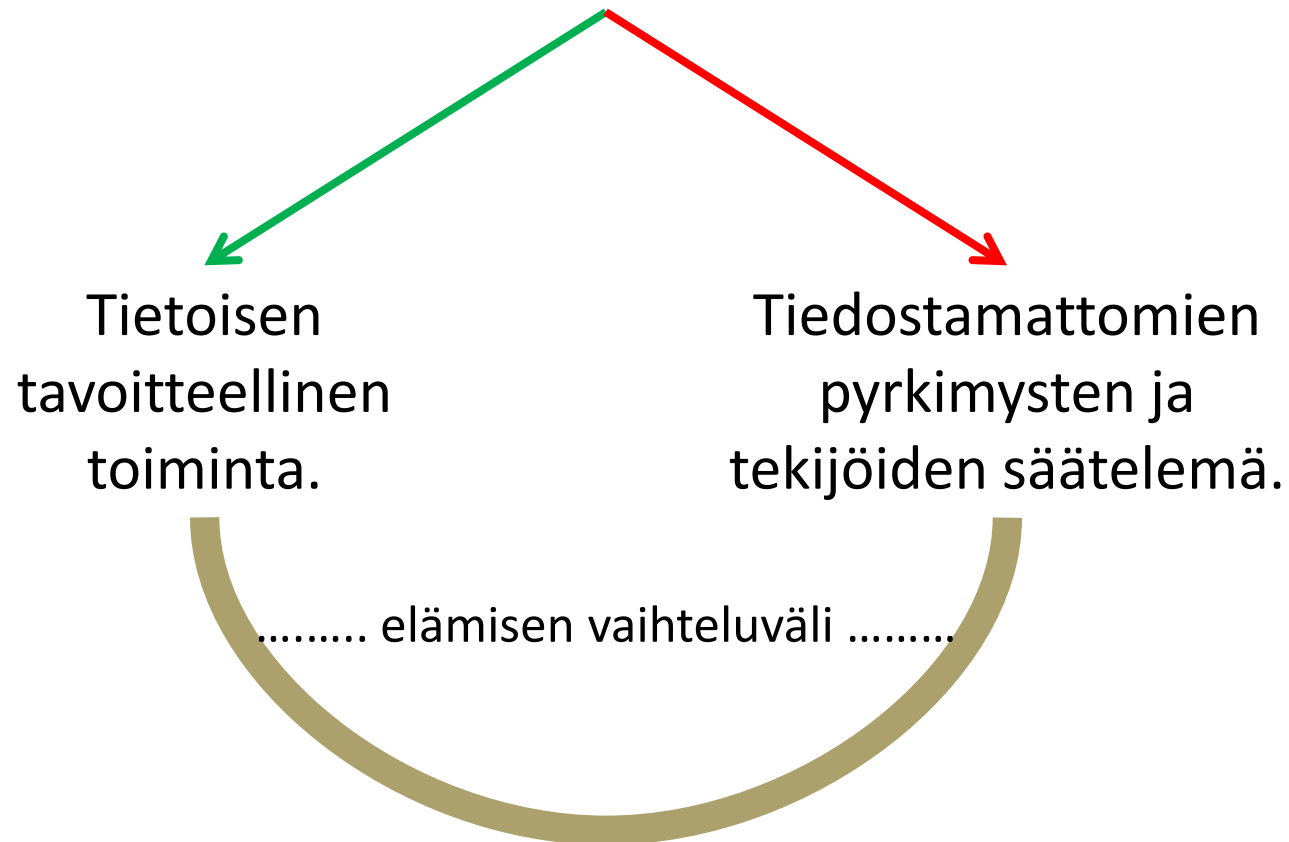
Elämä





Sisäinen motivaatio

Ihmisen käyttäytyminen ei ole satunnaista, vaan motivoitunutta ja ajoittain vaihtelevaa.



- *Niin mutta eikö sinulla ole täällä isää eikä äitiä?*
- *Ei ollenkaan, sanoi Peppi iloisesti.*
- *Mutta kuka sitten sanoo illalla, milloin sinun on mentävä nukkumaan ja muuta?* kysyi Annikka.
- *Minä sanon itse, ilmoitti Peppi. –Ensin sanon aivan ystävällisesti, ja jollei siitä ole apua, sanon uudelleen ankarasti, ja jollen vieläkään tottele, saan selkääni, käsitättehän?*

Tommi ja Annikka eivät täysin käsittäneet, mutta mikäs siinä, tapa saattoi olla hyväkin.

☒ Astrid Lindgren: Peppi Pitkätossun tarina

Kymmenvuotias serkkuni on sietämätön lapsi. Tiedän, että hänestä kasvaa sietämätön aikuinen. En tajua, miksi hänen vanhempansa palkitsevat tätä pientä besserwisseriä käytöksestä, joka olisi nelikymppiselle mormonillekin liioitellun puritaanista.

Serkkuni ei esimerkiksi suostu syömään karkkia ennen kuin on harjannut hampaansa. Kesäaikaan siirryttäessä hän säätää oma-aloitteisesti nukkumaanmenoajojaan soveliaaseen suuntaan, ettei unirytmisi sekoittuisi. Tuollainen käytös edustaa perheellemme tyypillistä ällöttävän omahyväistä suoraselkäisyyttä.

En ymmärrä, miksi serkkuni ei vielääkään ole koulukiusattu.

☒ ***Kaisa 27 (HS viikkoliite 33/2005)***

Tuttuja juttuja

- *”Olen kertonut ja kertonut mitä pitäisi tehdä, mutta eivät ne vaan tee.”*
- *”Tehtäväni on kertoa tosiasiat ja siinä kaikki mitä pystyn tekemään.”*
- *”En minä ole mikään neuvonantaja – diagnosoin ja hoidan lääketieteelliset asiat.”*
- *”Eräät potilaistani ovat ’totaalikieltäjiä’.*
- Patientia (lat) = kärsiminen, myöntöväisyys

Elämäntavat - elintavat

ELÄMÄNPOLITIikka

Elämänpoliittiset vaihtoehdot

Elämäntapa

traditio

Ihmisen (melko) pysyvät arvot ja asenteet.

Miten ihminen periaatteessa elää.



Elintapa

Miten ihminen käytännössä elää.

*On **tekemistä** ja **toimintaa**.*

Harkinta

reflektiivisyys

Muoti

addiktio, kompulsio

Muutoksesta

- Muutos
 - muuttuminen: *muutos johonkin suuntaan*
 - muuttaminen: *muutosten tekeminen*
- Akselit
 - positiivinen
 - negatiivinen
- Tarvelähtöisyys
 - tarpeellinen
 - tarpeeton
- Muutoslaji
 - suunniteltu
 - satunnainen
 - jatkuva

Elintapamuutos

Toiminnan muuttamista niin että se, miten käytännössä elää, toteuttaa terveyttä arvona, on positiivista ja koetaan tarpeelliseksi



Positiivinen – kenen mielestä.
Tarpeellinen – kenen mielestä.

Ohjautuvuus – sisältä vai ulkoa

- Rotter:
 - internalistit - *'Minä itse!'*
 - eksternalistit – *'Sano sinä.'*
 - On monta sanojaa: läheiset, ammattihenkilöt, mainonta...

Motivoivan haastattelun perusta

- yhdessä toimiminen
- voimavarojen löytäminen
- autonomian kunnioittaminen

Neljä periaatetta OKOV-menetelmä

- **O**ikomisrefleksin välttäminen
- **K**uuntele potilasta
- **O**mat motiivit
- **V**oimaannuta potilas

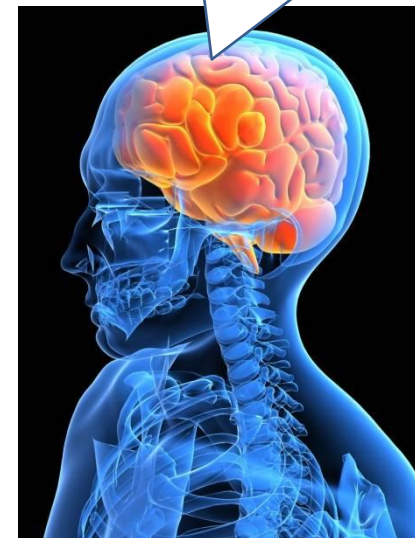
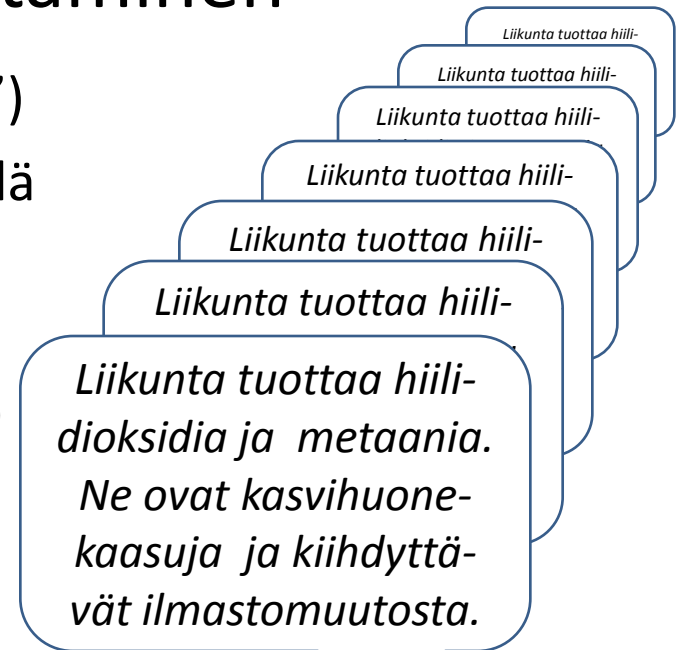
Oikomisrefleksin välttäminen

- Älä tee noin vaan näin (*'Väärin sammutettu'*)
- Useimmat ihmiset vastustavat 'korjailua', sillä useimmat tietävät kun toimivat väärin esim. juovat liikaa.
- Potilaan tulee perustella itse (*'verbalisoida'*) muutokset. Kun **mieli hyväksyy idean, on sillä taipumus toteutua.**
- Muutokseen 'pakotettaessa' (Tee oikein) ihminen keksii vasta-argumentteja ja **mitä useammin hän ne toistaa, sen varmemmin hän jättää muutoksen tekemättä.**



Sinun pitäisi lisätä liikuntaa!

”Mutku”



Kuuntele potilasta

- **Asiantuntijafunktio:** Monissa asioissa potilaat tulevat vastaanotolle saadakseen *vastauksia* kysymyksiinsä.
- **Muutosagenttifunktio:** Elintapamuutoksissa vastaukset piilevät *asiakkaassa itsessään*.
- Vastausten löytäminen vaatii hyvää kuuntelua.
- **Kuuntelu** on eräs kliininen taito ja **kuulluksi tuleminen** on kuuntelemisen laatua:
 - empaattinen mielenkiinto
 - tarkentavat kysymykset



Näillä varmistetaan ymmärtäminen

Omien motiivien ymmärtäminen

- Potilaan omat muutosperustelut tehoavat paremmin kuin sinun.
- Kiinnostu potilaan omista huolista, arvoista ja motiiveista. Tutki niitä yhdessä potilaan kanssa.
- Kun aika vastaanotolla on rajallista on parasta käyttää se tehokkaasti:

Miksi haluaisit muuttaa elintapojasi ja -tottumuksiasi?

Miten olet ajatellut toteuttaa muutoksia?

Tahtoisin vielä tanssia lastenlasteni häissä omin jaloin!




Voimaannuta potilas

- **Voimaantumisfunktio:** Parhaat tulokset saadaan, kun potilas on itse aktiivinen.
- **Voimaantumista** edistetään auttamalla potilasta itse **tutkimaan**, miten voisi vaikuttaa omaan terveyteensä:
 - potilaan omat **ideat**
 - omat **voimavarat**
- Muutoksen **attribuointi:**
 - mahdoton
 - vaikea
 - haastava



Motivoiva haastattelu käytännössä

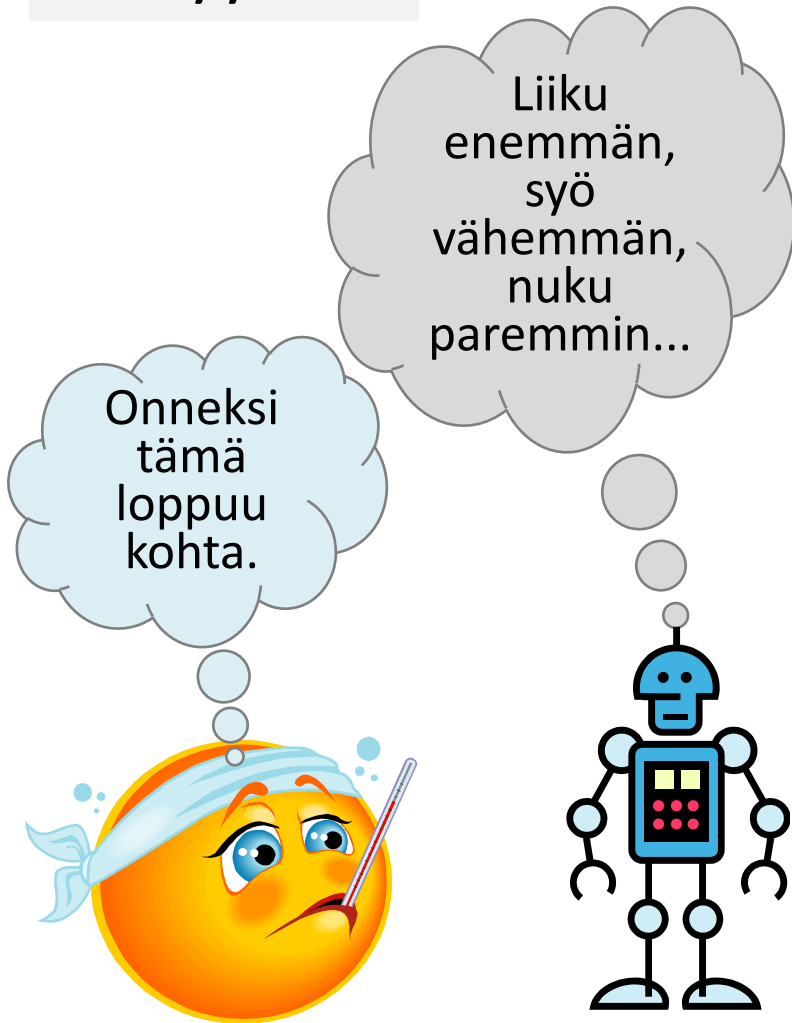
- Motivoivan haastattelun tunnusmerkki on se, että suhde potilaaseen tuntuu helpolta ja ristiriidattomalta:
 - 'Se on pikemminkin tanssia kuin painia.'  Muuta toimintaa!
- **Kommunikointityylit** ovat tärkeitä.
- Eri tyylejä käytetään erilaisissa tilanteissa ja ne sisältävät erilaisia **kommunikointitaitoja**:

	K o m m u n i k o i n t i t a i d o t		
Kommunikointityyli	tiedon jakaminen	kysyminen	kuuntelu
• määräävä	<i>paljon</i>	<i>kohtalaisesti</i>	<i>vähän</i>
• ohjaava	<i>kohtalaisesti</i>	<i>kohtalaisesti</i>	<i>kohtalaisesti</i>
• seuraava	<i>vähän</i>	<i>kohtalaisesti</i>	<i>paljon</i>

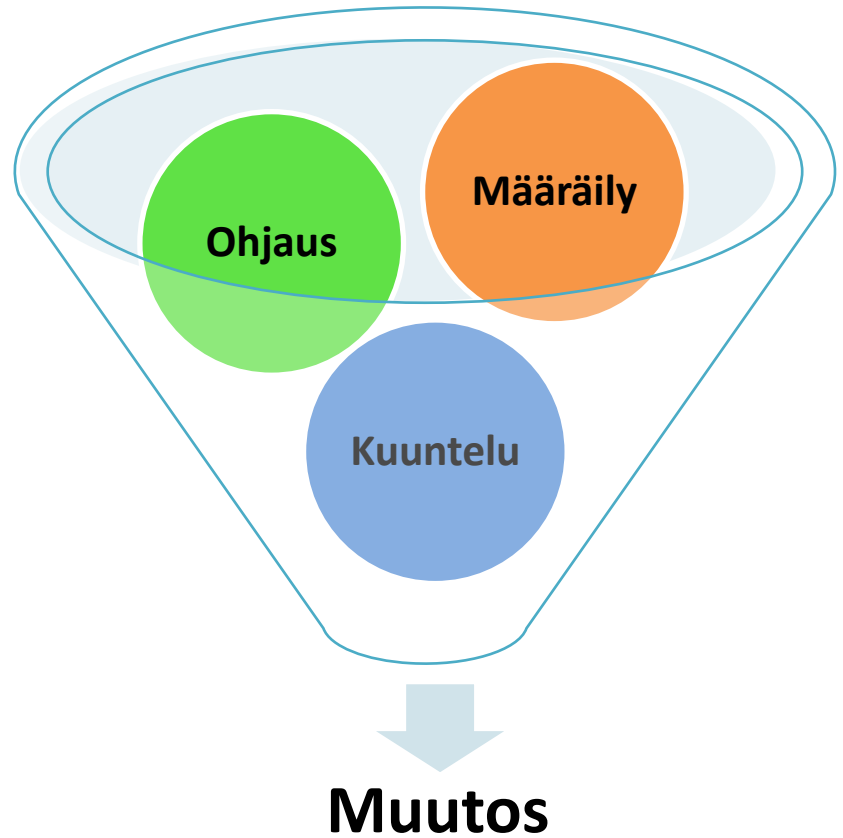
Kommunikointityylit

Tyyli	Tunnusmerkkejä
määräävä	<ul style="list-style-type: none">• Ammattilainen on vastuussa. Vuorovaikutus on 'epätasa-arvoista'. Tiedot, asiantuntijuus, auktoriteetti ja valta korostuvat.• Annetaan suorat ohjeet ja/tai määräykset. Sanaton viesti – <i>Tiedän miten pulmasi ratkaistaan. Tiedän mitä sinun tulee tehdä.</i>• Sopii tilanteisiin, joissa potilas terveys, henki jne. riippuu ammattilaisen päätöksistä.
ohjaava	<ul style="list-style-type: none">• Ohjaus on oman polun löytämisen helpottamista.• Potilas 'palkkaa' ammattihenkilön oppaakseen. Hyvä opas tietää mikä on mahdollista ja tarjoaa vaihtoehtoja valittavaksi. Sanaton viesti – <i>Voin auttaa sinua ratkaisemaan tämän asian.</i>
seuraava	<ul style="list-style-type: none">• Kuuntelija vaimentaa 'sisäiset vahtikoiransa' (Oikomisrefleksi).• Kuuntelija ei ohjaa, ei analysoi tai varoittele, ei ole samaa eikä eri mieltä, ei suostuttele tai neuvo.• Sanaton viesti - <i>En koeta muuttaa sinua. Luotan sinuun ja annan sinun edetä omaan tahtiisi.</i>• On luonteva tapa potilassuhteen alkuvaiheessa.

Määrävä tyyli



Tyylibooli

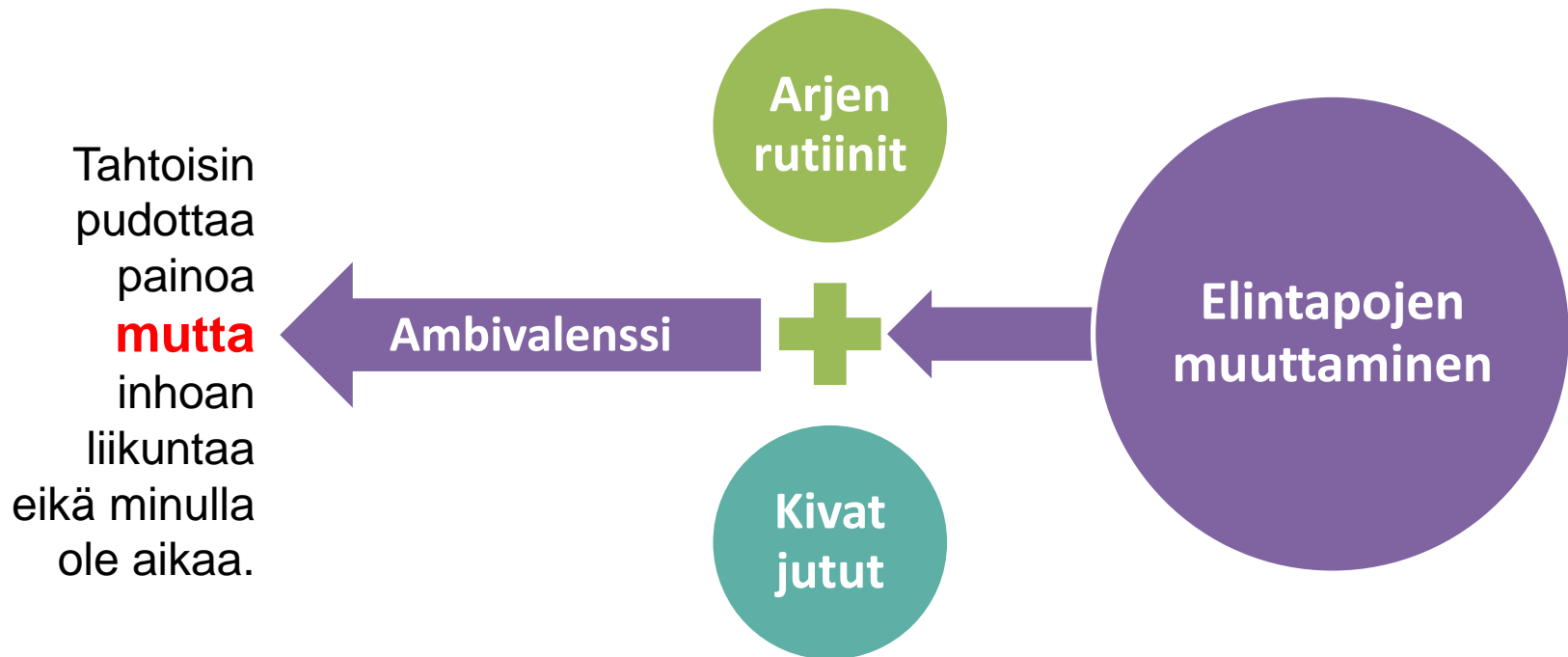


Kommunikointitaidot

Taito	Tunnusmerkkejä
kysyminen	<ul style="list-style-type: none">• Kysymisen tavoitteena on lisätä potilaan ja/tai hänen ongelmiansa ymmärtämistä.• Suljetut kysymykset - <i>Mikä on ammattisi?</i>• Avoimet kysymykset - <i>Miten voit tänään?</i>
kuuntelu	<ul style="list-style-type: none">• Hyvä kuuntelu on aktiivinen prosessi.• Hyvän kuuntelun sanaton viesti – <i>Se mitä sanot on tärkeää. Haluan kuulla enemmän/tarkemmin.</i>• Kuuntelu rohkaisee potilasta tutkimaan tilannettaan.
tiedonjako	<ul style="list-style-type: none">• Tiedon jakaminen on keskeinen taito kerrottaessa potilaalle hänen tilanteestaan, hoidoista jne.• Tieto on usein faktoja, diagnoosi tai hoitosuositus.

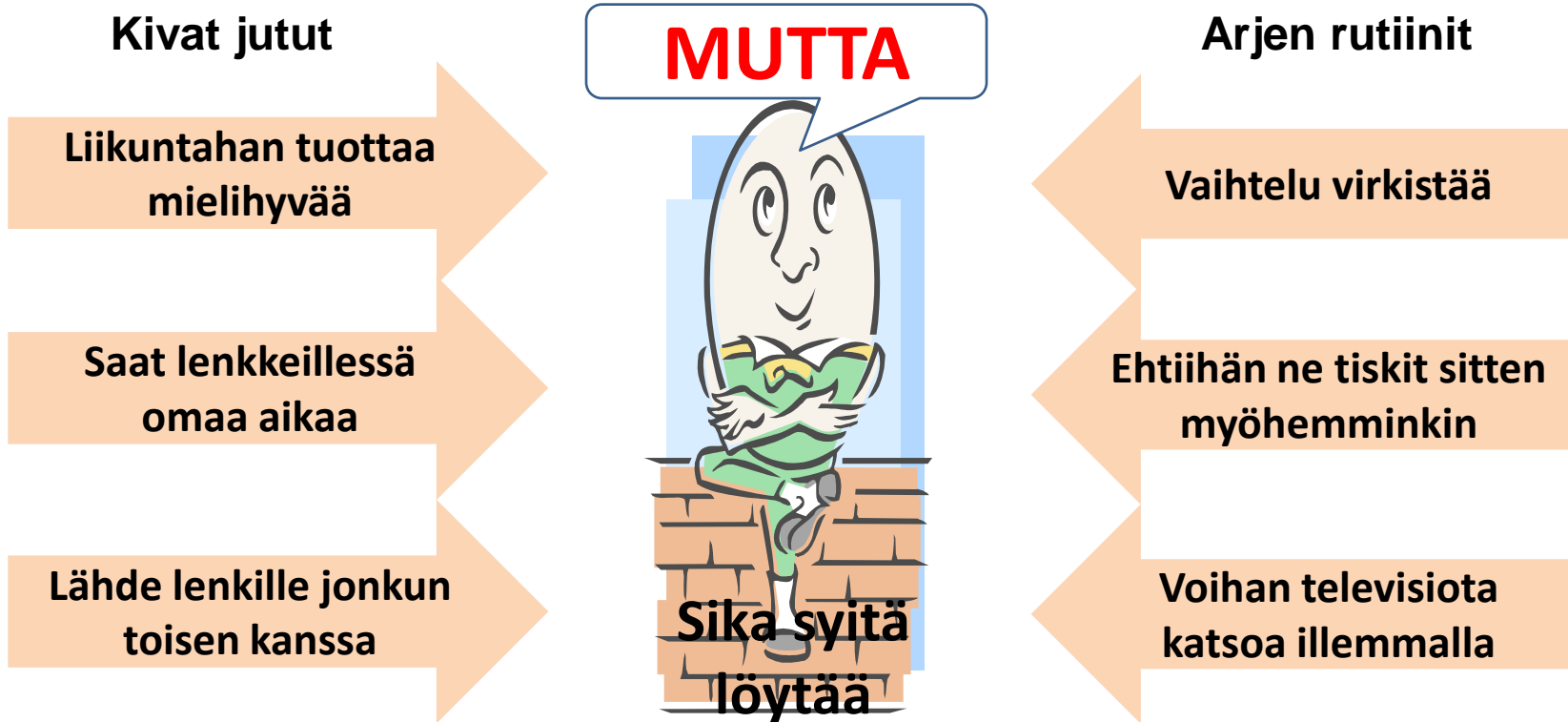
Ambivalenssi

- Ihmiset haluavat olla terveitä ja tekevät sen eteen töitä.
- Ihmiset haluavat myös pitää kiinni arjen **rutiineista**.
- Ihmiset haluavat tehdä myös 'kivoja juttuja'.
- Elintapojen muuttaminen **rikkoo arjen rutiinit** ja saattaa tuntua **ei-kivalta**.



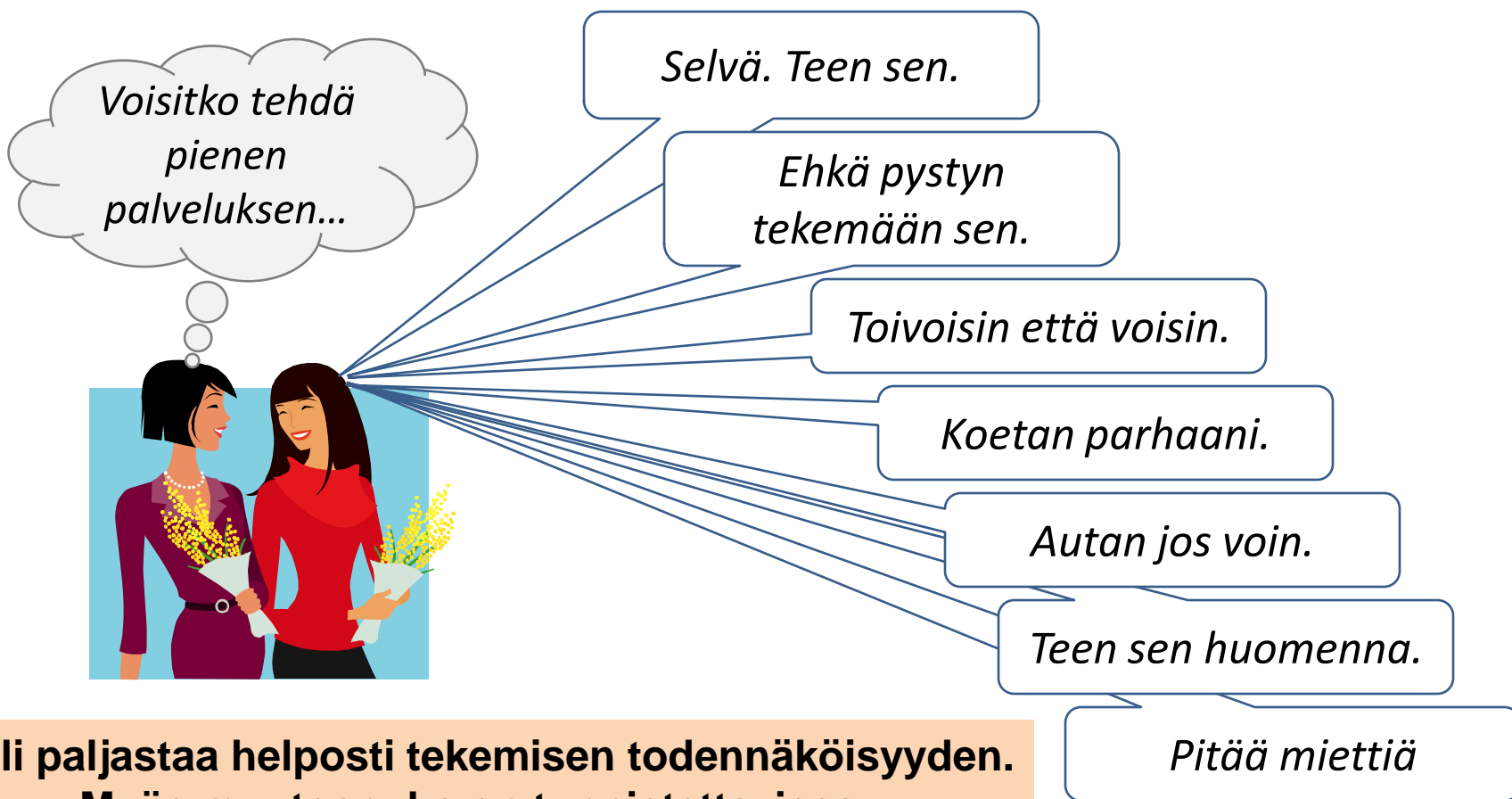
MUTTA-muuri eli 'mutkut' – kielipeliä?

- **Mutta**= (*rinnastuskonjunktio*) adversatiivinen **konjunktio** (vastakohtaa tai rajoitusta ilmaiseva), partikkeli joka yhdistää kaksi rinnakkaista toistensa vastakkaismerkityksiä sisältävää lausetta, **substantiivina** puhekielessä ilmaisee vastaväitettä.
- Muutosta ei tapahdu, jos **MUTTA** pystyy torjumaan molemmilta puolilta tulevat perustelut.



Mutta –puheesta **muutos**puheeseen

- Muutosta voidaan edistää keskittymällä MUTTA –puheen sijasta **muutos**puheeseen.

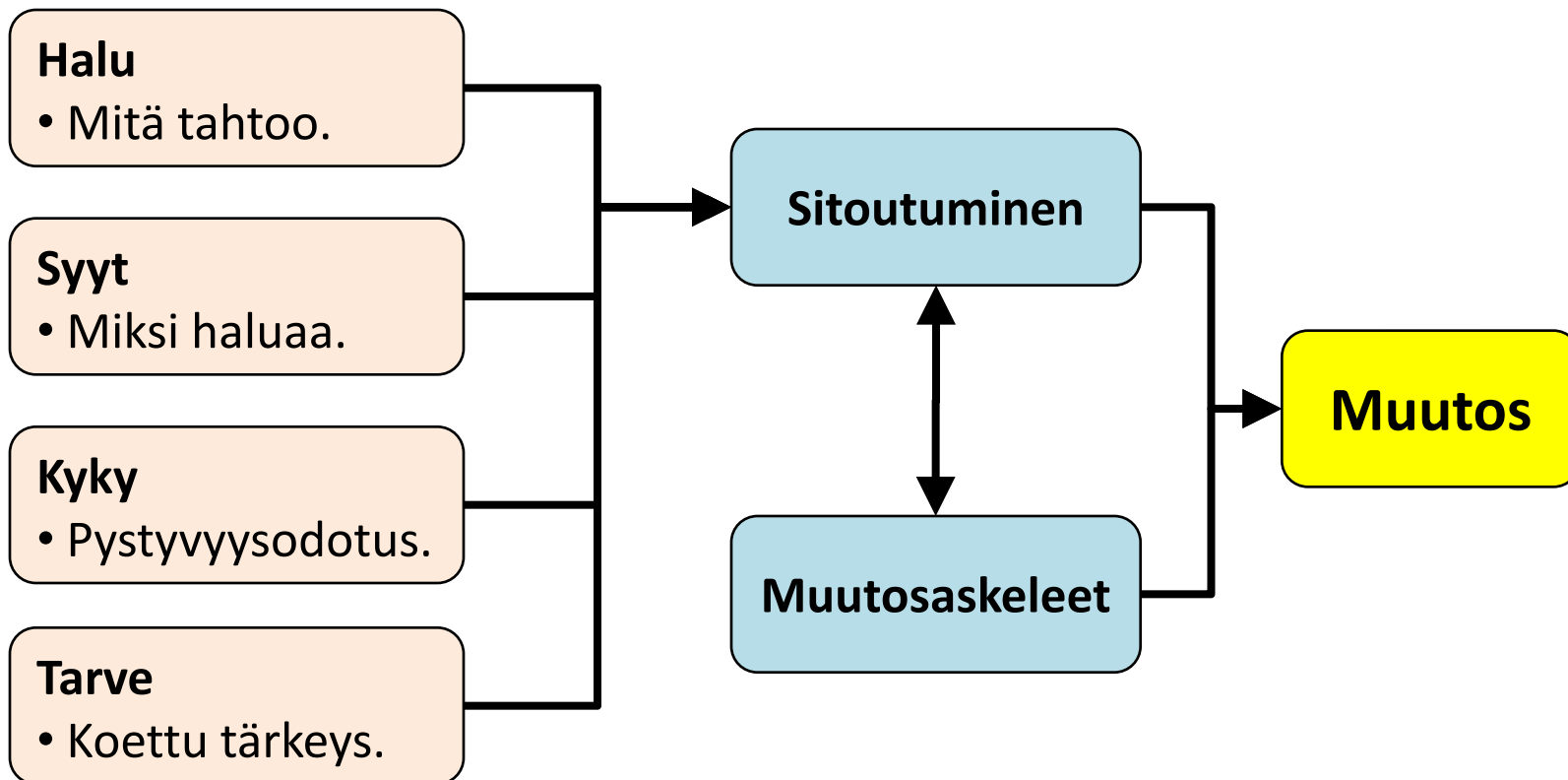


**Kieli paljastaa helposti tekemisen todennäköisyyden.
Myös muutospuhe on tunnistettavissa.**

Muutospuheen kuusi teemaa

Teema	Tunnusmerkkejä
Halu	<ul style="list-style-type: none">• Puheessa korostuu tahtominen, haluaminen, toivominen: <u>Toivoisin</u> voivani, <u>tahdon</u> tulla, <u>pidän</u> ajatuksesta...
Syyt	<ul style="list-style-type: none">• Tahdon tanssia lastenlasteni häissä, en ilkeä mennä uimarannalle, ... parantaisi elämänlaatuani...
Kyky	<ul style="list-style-type: none">• Puheen prototyyppi on voimisessa: Luulen <u>voivani</u>, ehkä <u>voisin</u>, mahdollisesti <u>pystyn</u>, <u>voin</u>...
Tarve	<ul style="list-style-type: none">• Tarvetta osoittaa imperatiivikieli – <u>tulee</u>, <u>pitää</u>: Minun pitää ruveta liikkumaan.. Ei vielä tarkoita, että alkaa liikkua.• Ambivalenssi näkyy konditionaalikielenä ja mutta –kielenä: Minun pitäisi ... <u>mutta</u> ... Ei tarkoita, että alkaa ...
Sitoutuminen	<ul style="list-style-type: none">• Vahva sitoutuminen: <u>tahdon</u>, <u>lupaan</u>, <u>takaan</u>, <u>olen valmis</u>.• Heikko sitoutuminen: <u>ajattelen</u>, <u>harkitsen</u>, <u>suunnittelen</u>, <u>toivon</u>, <u>koetan</u>.
Muutosaskeleet	<ul style="list-style-type: none">• Näkyy siinä, että jotain on jo tehty: <u>kokeilin</u> jo, <u>olen ollut</u> viikon, <u>hankin</u> jo.

Teemojen liittyminen elintapojen muutokseen



- Anna potilaan verbalisoida muutospuhetta.
- Tartu potilaan muutospuheeseen älä mutta-puheeseen.

Kysyminen – tie muutospuheeseen

- Vastaanotolla oleva potilas olettaa, että häneltä kysytään asioita.
- Usein potilas myös olettaa, että kysymyksiin vastaamisen jälkeen hänelle annetaan valmiit ratkaisut.
- Motivoivassa haastattelussa ratkaisuja haetaan kuitenkin yhdessä.

Suljetut kysymykset	<ul style="list-style-type: none">• Haetaan spesifiä tietoa ja odotetaan lyhyitä vastauksia: <i>Oletko aikonut lisätä liikuntaa, lopettaa tupakoinnin...?</i>
Avoimet kysymykset	<ul style="list-style-type: none">• Vastaamiselle annetaan enemmän tilaa.• Haastetaan potilas kertomaan jotain hänen mielestään tärkeää: <i>Miten voit, mitä kuuluu...?</i>• Välittyy henkilökohtainen kiinnostus, huolenpito ja ajan antaminen.• Antaa potilaalle aktiivisen roolin, vaikka työntekijä ohjaa keskustelua.• Potilas voi antaa tietoa, jota ei suljetuilla kysymyksillä olisi huomannut kysyäkään.• Edellyttää hyvää 'psykomaantiedettä' : katsekontakti, reflektiivinen kuuntelu... = hyvä sosioemotionaalinen toiminta.

Keskustelun avaus – avoin, suljettu vai joku muu

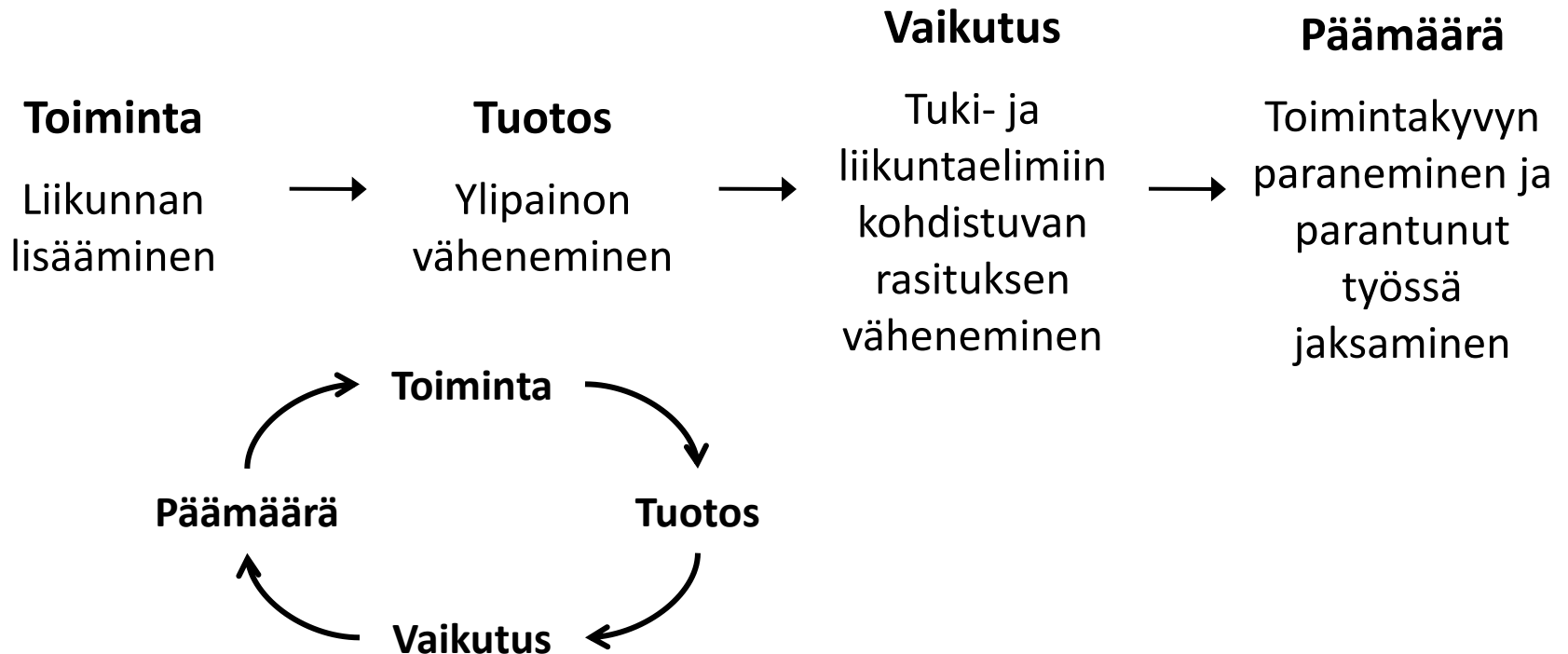
- Mikä ohjaa keskustelun avausta:
 - Omat totutut rutiiniavaukset: *Mikäs sai lähtemään?*
 - Tilannekohtaiset, omat havainnot: *Taitaa liikkuminen olla hieman hankalaa?*
 - Muualla otetut esitiedot: *Ja päätä on särkenyt kolme päivää!*
 - Strukturoitu haastattelulomake: *Teen aluksi muutaman peruskysymyksen.*
 - Potilasohjelma: *Otetaan ensin nuo henkilötiedot.*

Motivoivat kysymykset – kohti ratkaisua

- Motivoivien kysymysten peruslähtökohta on potilaan asettaminen ratkaisujen löytäjän asemaan.
 - Kysymykset ovat **johdattelevia**, eivät tähtää tietyn, ennakolta suunnitellun ratkaisun löytämiseen ja tilanteen (ristiriidan) ratkaisemiseen tietyllä, ennakolta suunnitellulla tavalla.
 - **Ristiriita** syntyy siitä, etteivät nykyinen tilanne ja haluttu tilanne ole sopusoinnussa keskenään.
 - Motivoivat kysymykset **johdattelevat** potilaan ratkaisemaan asian omalla tavallaan (**V**oimaannuttaminen).
 - Potilas **haastetaan** pohtimaan vaihtoehtoja, tekemään valintoja ja punnitsemaan mahdollisuuksia.
 - Potilaan **oma käsitys kyvystä muuttua** ennustaa hyvin onnistumista.

Toiminta, Tuotos, Vaikutus ja Päämäärä

- Muutos hahmottuu **polkuna** tai **positiivisena noidankehänä**:
 - **Toiminta**: mitä tehdään
 - **Tulos**: mitä tekemisen tuloksena syntyy
 - **Vaikutus**: lyhyen aikavälin vaikutus/vaikutukset
 - **Päämäärä**: pitkän aikavälin vaikutus/vaikutukset



Agendan asettaminen

- **Agendan** asettaminen viittaa siihen, mihin potilas polullaan tähtää (fokusoi).
- Fokus voidaan asettaa tuotokseen, tavoitteeseen tai päämäärän.
- Fokuksen asettaminen vaikuttaa motivoivan haastattelun sisältöön.
 - Jos potilas ***fokusoi tuotokseen*** (ylipainon väheneminen) keskustellaan toiminnasta.
 - Jos potilas ***fokusoi vaikutukseen*** (tule-rasituksen väheneminen) keskustellaan tuotoksesta ja/tai tuotoksista ja toiminnasta.
 - Jos potilas ***fokusoi päämäärään*** (toimintakyky ja työssä jaksaminen) keskustellaan kaikista sitä edeltävistä polun asioista.

Agendasensitiiviset kysymykset

- **Agendasensitiiviset** kysymykset voivat olla suljettuja tai avoimia, elintapaspesifejä tai yleisiä.
- *Lääkityksestä huolehtiminen tuntuu sujuvan hienosti. Voisinkin kysyä tupakoinnistasi. Oletko ajatellut lopettaa sen?*
 - Mennään suoraan muutokseen (fokus toiminnassa). Toimii joskus, vaikka potilas ei saakaan tilaisuutta pohtia elintapojaan ja niiden muuttamista.
- *Lääkityksestä huolehtiminen tuntuu sujuvan hienosti. Mitä ajattelet tupakoinnistasi tällä hetkellä?*
 - Fokusta ei tarjota potilaalle. Potilaalle annetaan tilaisuus joko puhua asiasta tai ei ja valita itse mahdollinen fokus.
- *Jos haluat, voimme puhua terveyden edistämisestä kohdallasi.*
 - Yleinen, avoin kysymys. Terveysreseptiä voi tarjota keskustelualustaksi (elintapaspesifi, potilaslähtöinen lähestyminen).

Arvioivat asteikkokysymykset

- **Arvioivien** asteikkokysymyksien avulla voidaan selvittää erilaisia 'voimakkuuksia'.
 - *Miten vahvasti haluat lisätä liikuntaa? Anna arvio asteikolla 1-10.*
 - *Miten valmis olet muutokseen? Arvio valmiuttasi asteikolla 1-10.*
- Asteikkoa voidaan käyttää myös **muutospuheen** herättämiseksi:
 - *Arvioit, että muutosvalmiutesi on tällä hetkellä kuusi (6). Mitä pitäisi tapahtua, että se nousisi seitsemään (7)?*
 - *Mistä mahtaa johtua, että tällä hetkellä halusi lisätä liikuntaa on viisi (5)?*

Entäs nyt?

- **Entäs nyt?**-kysymys avaa tien tulevaisuuteen ja mahdolliseen muutokseen.
- *K: Entäs nyt?*
- *V: Varmaan pitää ryhtyä huolehtimaan terveydestä nykyistä paremmin?*-vastaus ei kerro:
 - **Milloin** aloittaa (tehdä)
 - **Mitä** aloittaa (tehdä)
 - **Miten** aloittaa (tehdä)
- Tässä tilanteessa voi olla turvallisinta puhua/kysyä **hypoteettisesti**:
 - *Jos aloittaisit huolehtia terveydestä, niin milloin/mitä/miten mahdollisesti aloittaisit/tekisit?*

Hyvin muotoiltu tavoite

1. On positiivisesti muotoiltu

- Mielikuvan luominen positiivisesta tavoitteesta on helpompaa.

2. On prosessimuodossa

- Tavoite kuvaa tekemistä, sen voi nähdä ikään kuin filminä
 - ”Kuinka” kysymyksillä saadaan vastauksena prosessi: Kuinka aiot elvyttää uintiharrastuksesi?

3. Tavoite kytkeytyy tilanteeseen tässä ja nyt

- Tavoitteen tulee olla sellainen, että potilas lähtiessään on jo tavoitteeseen vievällä polulla.

4. Tavoite on riittävän yksityiskohtainen

- Potilas tietää käytännön tilanteissa, mitä hän tekee.

5. Tavoite on potilaan hallinnassa

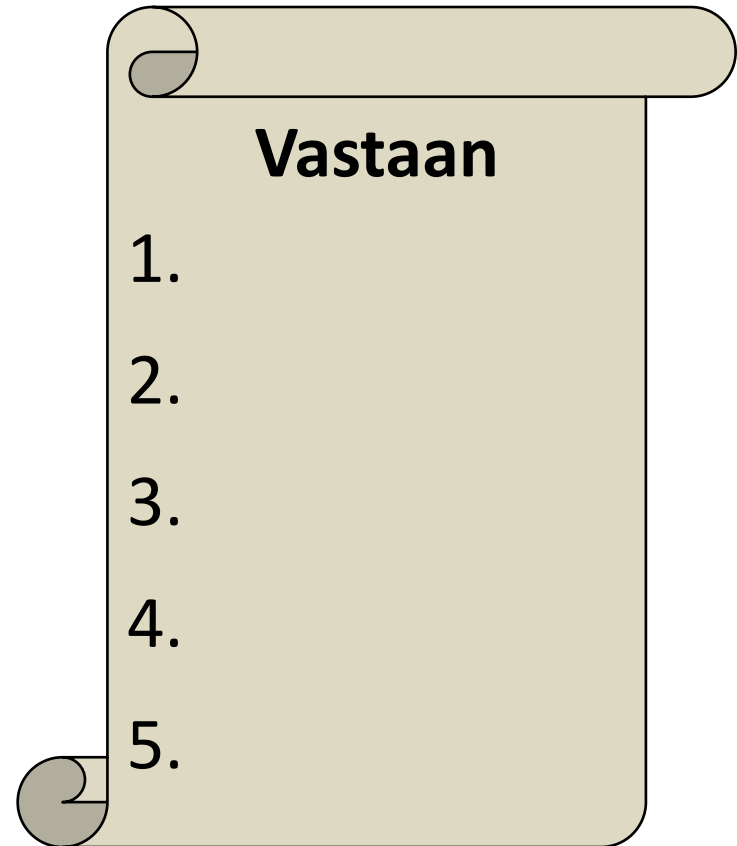
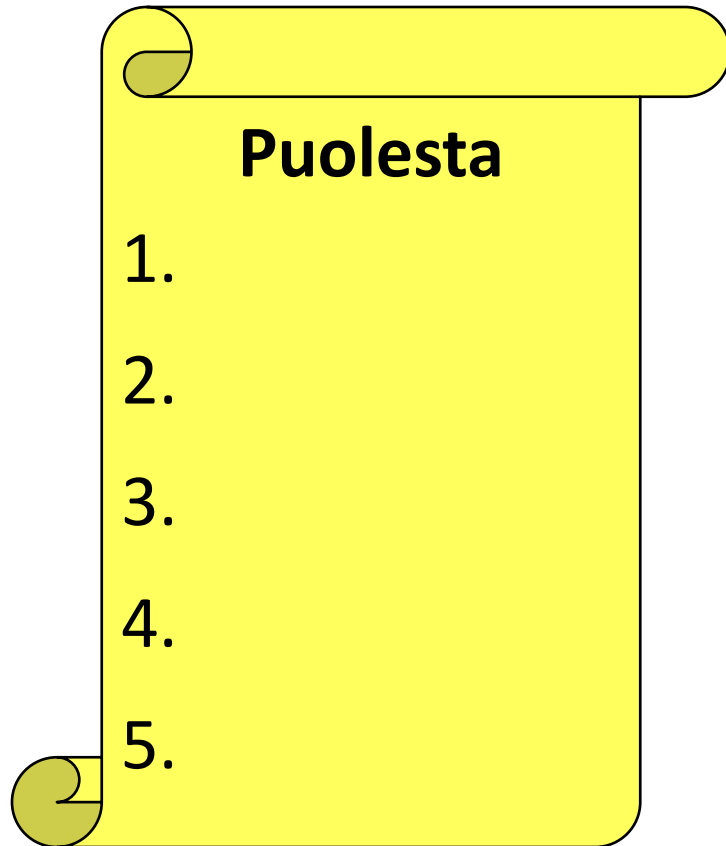
- Tavoitteen saavuttaminen riippuu omista tekemisistä ei siitä, että joku muu tekee tai muuttaa käyttäytymistä.

6. Tavoite on ilmaistu potilaan omalla kielellä

- Asiakasta autetaan ilmaisemaan tavoite omalla kielellään

Puolesta ja vastaan-listat

- **Puolesta ja vastaan**-listojen laatiminen tekee näkyviksi asiakkaan käsityksen muutosta puolustavista ja niitä vastustavista tekijöistä.



Kuuntelemisesta

- *Sinulla on kaksi korvaa ja yksi suu. Sano siis sana ja kuuntele kaksi. (arab. sananlasku)*
- Kuuntelemalla potilasta saa tietoa, joka muuten kenties jää saamatta.
- Kuunteleminen lisää tilanteen mukavuutta, avoimuuden ja vilpittömyyden tunnetta. Ammattihenkilö jää myös mieleen.
- Kuuntelemisen suurin este voi olla ammattihenkilön tunne siitä, ***ettei kuuntelu ole tekemistä.***
 - *Psykologin työ on helppoa – ei tarvitse tehdä mitään, kunhan vain kuuntelee potilasta!*

Kuuntele, mutta milloin

- Kuuntelu on koko ajan läsnä.
- Avainpaikkoja ovat:

Vastaanoton alku	<ul style="list-style-type: none">• Kuuntelemattomuus alkuvaiheessa on iso riski.• Potilaan keskeyttäminen voi johtaa vetäytymiseen, turhautumiseen – potilas on kenties 'kerännyt rohkeutta' tullakseen vastaanotolle kertomaan 'omaa tarinaansa'.• <i>En saanut kertoa tarinaani</i>, on yleisin kritiikki.
Vastaanoton aikana	<ul style="list-style-type: none">• Potilas tarvitsee vastaanoton aikana lyhyitä tilaisuuksia jatkaa tarinaansa.
Avoimien kysymysten jälkeen	<ul style="list-style-type: none">• Avoimet kysymykset vaativat aina vastaamisaikaa. Avoin kysymys on 'kutsu kertomiseen'.• <i>Saa kai tässä mieltä!</i>

Yhteenveto

- **Yhteenvetoon** kootaan keskeisin siitä mitä ammattihenkilö on kuullut, ymmärtänyt, mitä on sovittu jne.
- Yhteenveto palvelee mm:
 - Sen osoittamista, että potilasta on kuunneltu, kuultu ja ymmärretty.
 - Kertaa sen, mitä potilas on sanonut.
 - Antaa potilaalle mahdollisuuden '*paikata aukot*'. *Mitä vielä?*
 - Voidaan painottaa keskeisiksi ja tärkeiksi koettuja asioita. Tämä on erityisen tärkeää ohjauksessa.
- Yhteenvetoja voidaan tehdä useita saman tapaamisen aikana.
 - Mahdollistaa siirtymisen seuraavaan vaiheeseen keskustelussa.

Reflektointi

- **Reflektointi** eli heijastaminen on tehokas keino välittää kuulemista.
- **Rohkaisu**
 - Palataan takaisin asiakkaan aikaisemmin esiin nostamaan asiaan - *Sanoit aikaisemmin, että joinakin päivinä kaikki tuntuu menevän hyvin.*
- **Parafraasit**
 - Palataan välittömästi asiakkaan sanomaan toistamalla asiakkaan omat sanat - *Pyörryttää joskus?*
- **Emootioiden reflektointi**
 - Huomion kiinnittäminen keskustelu ilmapiiriin tai jonkin asian emotionaaliseen sisältöön - *Taitaa hieman jännittää?*
- *Tuntui varmaan hyvältä kertoa tuosta?*

Vastustuksen (resistanssi) reflektointi

- Potilaan puheessa on helppo tunnistaa muutoksen vastustaminen. Vältä kuitenkin **O**ikomisrefleksiä.
- **K:** *Kerro hieman tupakoinnistasi* (avoin kysymys).
 - **V:** Tupakoin päivittäin, mutta en kovin paljon.
- **K:** *Poltat siis melko vähän.* (reflektio)
 - **V:** Pystyn pitämään tupakoinnin kurissa useimmiten.
- **K:** *Useimmiten.* (parafraasi)
 - **V:** Joo – vaikka pystyisin kyllä polttamaan enemmänkin.
- **K:** *Ja varmaan poltatkin.* (reflektio ja ed. lauseen jatkaminen)
 - **V:** Joo – joskus menee aski illassa.
- **K:** *Mitä ajattelet sellaisesta määrästä* (avoin kysymys)
 - **V:** En usein polta sellaista määrää.
- **K:** *Mutta kuitenkin joskus.* (reflektio)

Muutospuheen reflektointi

Potilaan puheessa on usein vahvoja/heikkoja muutossignaaleja.

- **K:** *Kertoisitko lyhyesti painonnousustasi.* (avoin kysymys).
 - **V:** Avioliiton jälkeen paino nousi. Nuorempana liikuin paljon.
- **K:** *Nuorempana?* (parafraasi)
 - **V:** Nyt ollaan paljon sisällä ja vaimo on taitava ruuanlaittaja.
- **K:** *Taitava.* (parafraasi)
 - **V:** Hän osaa tehdä kaikkia mieliruokiani.
- **K:** *Vaimo siis tekee mieliruokia ja sinä lihot.* (yhteenveto)
 - **V:** Voi olla, että olen toivonut hieman vääränlaisia ruokia.
- **K:** *Vaimo siis osaisi tehdä muunkinlaisia ruokia.* (yhteenveto)
 - **V:** Jos vain pyydän.
- **K:** *Jos pyytäisit, niin mitä mahtaisit ehdottaa.* (hypoteettinen Entäs nyt?-kysymys)

Yhteenveto

- Jos joku toimii, jatka sitä.
- Jos joku ei toimi, älä tee sitä.
- Älä korjaa sitä, mikä ei ole rikki.
- Muutosta ei tapahdu ellei tapahdu muutosta.
- Vain sanakirjassa **m**enestys tulee ennen **t**yötä.