# 

# Keinoja vanhempien motivoimiseksi päihteidenkäytön vähentämiseen tai lopettamiseen

# 1 Lapsen näkökulma motivointikeinona

Kerro vanhemmalle, että raitistuminen on paras lahja lapselle, jonka vanhempi voi antaa

Muistuta vanhempaa siitä, kuinka paljon lapsi tarvitsee vanhempiaan.

**Kysy vanhemmalta**

* Millaisen lapsuuden hän haluaa lapselleen antaa? Usein vanhemmuus toimii houkuttimina ja muutoksen vipuna raitistumiseen
* Mitä hyviä hetkiä hänellä on lapsen kanssa ja mistä hän on erityisen iloinen tai ylpeä vanhempana?
* Mitä toivoo eniten vanhempana?
* Tuo esiin mahdolliset ristiriidat: Esimerkiksi jos vanhempi ei koe päihteidenkäyttöä ongelmana, mutta mitä tämä tilanne tarkoittaa lapselle?

**Kysy lapselta**

* Mikä on parasta vanhemmassa?
* Mitä lapsi toivoisi vanhemmalta?

# 2 Vanhemman oman elämän pohtiminen

* Tulevaisuuden muistelu
* Vanhemman oman tilanteen, tunteiden ja historian läpikäyminen: miten alkoholi vaikuttaa elämään ja miten alkoholi vaikuttaa koko perheeseen. Läheiset ihmiset motivoivat parhaiten.
* Päihteidenkäytön positiivisten ja negatiivisten puolien kartoitus -> ajatusten herättäminen -> pienimmän pahan miettiminen (esim. hoitovaihtoehdot: avohoito-laitoshoito)
* Vanhemmat kokemat hyödyt selvästä vanhemmuudesta

# 3 Tiedon tarjoaminen päihteidenkäytöstä ja päihdekuntoutuksesta

* Kerro päihteiden käytön tunnistamisesta perheessä, työssä ja omassa terveydessä
* Ehdota tekemään audit-testi
* Tuo esiin vuorovaikutuksen ongelmat, liittyvätkö ne suoraan päihteisiin vai eivät
* Kerro että päihderiippuvuudesta kuntoutuminen on pitkä prosessi. Raitistumisen pohdinta kestää usein kauan, jopa 5 vuotta.
* Työntekijällä on tietoa päihdekuntoutuksen vaiheista ja kyky nähdä missä kuntoutuksen vaiheessa vanhempi on. Eri vaiheissa vanhempia voi motivoida eri tavoin ([esipohdintavaihe,](http://www.paihdelinkki.fi/alkoholineuvonnan-opas/muutoksen-vaiheet-ja-toimintatavat) pohdintavaihe jne.)
* Jos asiakas ei jaksa enää, hänelle ei voi antaa yksioikoisia neuvoja!

# 4 Muiden kokemukset motivointikeinona

* Kerro vanhemmille anonyymisti muiden asiakkaiden selviytymistarinoista ja onnistumisia
* Sanoita ääneen perheen kokemuksia
* Voit antaa vanhemmalle mahdollisuuden tarkastella toimintaansa päihtyneenä vanhempana: Mitä tapahtuu ja miksi ei toimi. Samalla voi esittää myös toisenlaisen, selvän vanhemmuuden vaihtoehdon.