

**LPEV1001 HYVINVOINTI-
VALMENNUS
2019
Merja Kalaja**

7, 8 ja 9. Seminaarikerta

- Kertausta: hyväksyntä
- Psykologisen joustavuuden prosessien valinta ja harjoittelu
- Valmennuskeskustelun luonne
- Valmennusmalleja (1, 2, 6 kerran mallit)
- Prosessin arviointitapoja ja työkaluja

Hyväksyntä

- Ajatusten, tunteiden, kehontuntemusten muistojen kokemusten aktiivista vastaanottamista juuri sellaisina kuin ne ovat ilman tarvetta muuttaa, hallita tai kontrolloida mitään.
- Prosessina hyväksyntä liittyy tietoisuustaitojen ja tarkkailevan minän (havainnointi) harjoittamiseen

Hyväksyntä

- Hyväksyntä on lähtökohta muutokselle
- Hyväksyntä on taito, jota voidaan harjoittaa
- Erityisen keskeistä silloin, kun on tarpeellista luopua vanhoista tavoista toimia ja tavasta, jolla oma mieli reagoi ajatuksiin ja tunteisiin.
- Hyväksyntä on kokemuksellinen prosessi, siten sitä on hyödyllistä käsitellä erilaisten kokemuksellisten harjoitusten, kuten metaforien ja tietoisuustaitoharjoitusten avulla.

Hyväksyntä

- Harjoitusten avulla luodaan tilanteita, joissa saa kokemuksia minkälaisista on havainnoida omia tunteita ja tuntemuksia ilman välttämiskäyttäytymistä tai hallintaa

Hyväksyntä harjoituksia

- Metafora 10. s. 91 Rantapallo vedessä
- Metafora 12 s. 95 Omenan syöminen: sopii erityisesti tilanteisiin, joissa valmennettava kamppailee esim. painonhallinnan, laihduttamisen tai yleisesti ruokailutottumuksiin liittyvän muutoksen kanssa.

Harjoitus

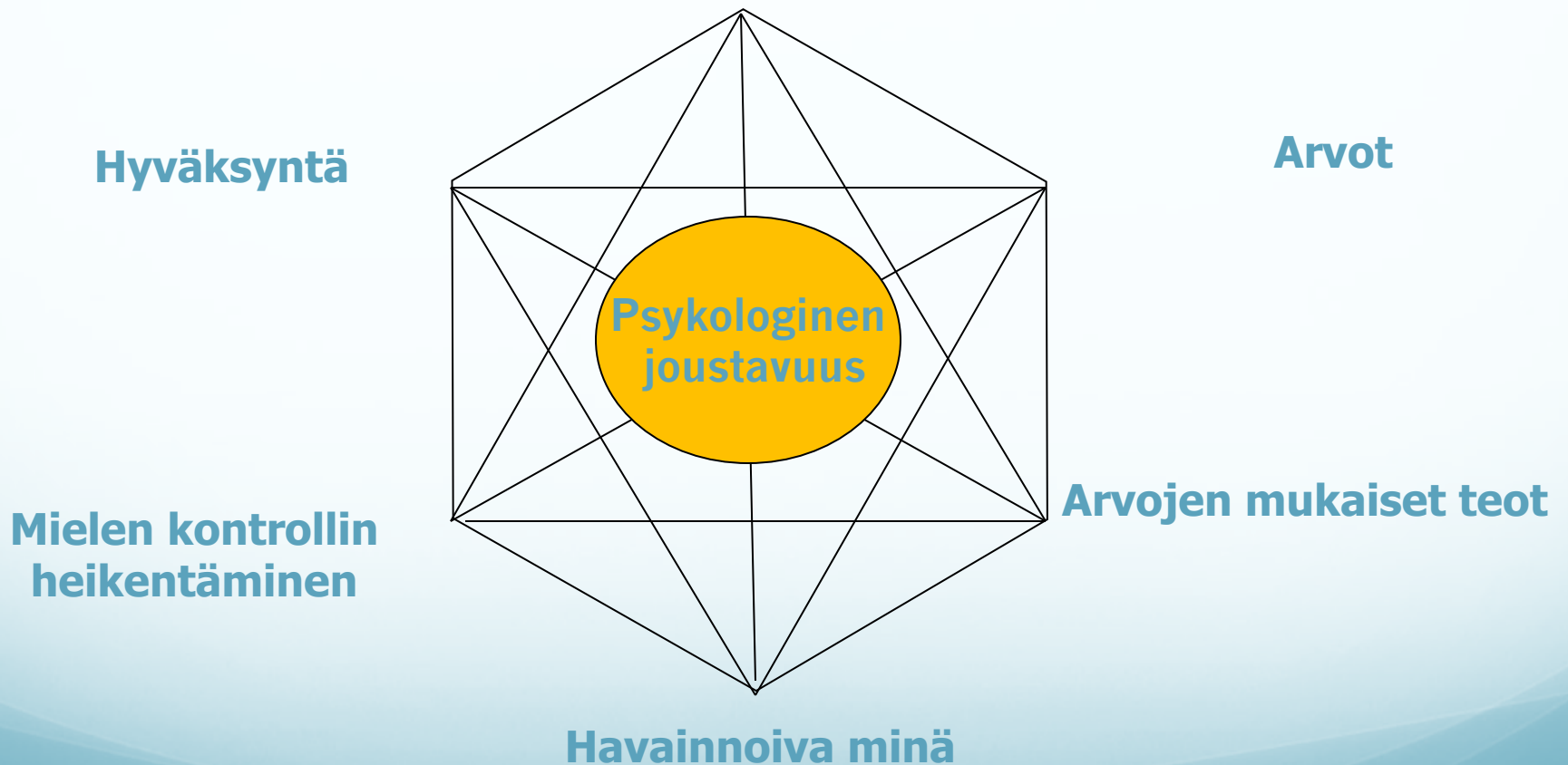
- Empatia

Läheisten tuki muutosmatkalla

- Kannustus ja tuki saattavat auttaa myönteisessä suhtautumisessa itseen ja auttaa voimavaroja muutoksen toteuttamiseen ja ylläpitämiseen
- Pyydä valmennettavaa pohtimaan:
- *Ketkä ovat henkilöitä, jotka voisivat tukea sinua muutosprosessissa?*
- *Millaista tukea toivoisit läheisiltäsi?*
- *Milloin läheiset saattavat jopa tiedostamattaan toimia muutosta estävinä?*

Psykologisen joustavuuden malli

Tietoinen läsnäolo, tässä hetkessä eläminen



Psykologisen joustavuuden kehittäminen

- Prosessit osittain päällekkäisiä
- Järjestys vaihtelee valmennettava kohtaisesti
- Kaikkien kanssa ei välttämättä käydä läpi kaikkia osa-alueita
- Mistä valmennettava hyötyy?

- Valmentaja ei pyri itse ratkaisemaan valmennettavan ”ongelmaa”, vaan antaa hänelle tilaa löytää ratkaisu itse.

Valmennuskeskustelun luonne

Valmennuskeskustelun luonne

- Kuinka paljon kysyit haastattelun aikana avoimia kysymyksiä, kuinka paljon suljettuja kysymyksiä?
- Esititkö neuvoja?
- Miten osoitit kuuntelemista haastattelun aikana?
- Ilmenikö keskustelussa heijastavaa kuuntelua ja yhteenvetoja? Poimi esimerkit molemmista.
- Huomasitko mitä hyvää tai muutoksen suuntaista valmennettava jo tekee tai aikoo?
- Kannustitko myönteisesti valmennettavaa? Poimi esimerkki.
- Osoititko ymmärrystä valmennettavalle ja hänen mahdolliselle empimiselle (muutoksen tms. suhteen)? Poimi esimerkki.

Avoimet kysymykset

- Valmennettava ei voi vastata vain kyllä tai ei
- Kysymys aktivoi pohdintaa

Kuunteleminen ja heijastaminen (muutospuheen kuuleminen)

- *Minun on vaikea muuttaa.....*
- *Haluaisit siis onnistua....?*
- *Olen joskus aloittanut käymään kuntosalilla*
- *Olet siis jo aikaisemmin pyrkinyt tekemään muutosta*

Myönteinen vahvistaminen

- *Olen ollut viikon ilman tupakkaa*
- *Huomaan, että olet tyytyväinen, ja arvostan sitä, että olet onnistunut*

Yhteenvedon tekeminen

- Kuulostaa siltä, että...(muutospuheen kuuleminen)
- Kertaan vielä, että ymmärsin oikein (yhteenvedo)
- Tarkoititko siis, että olisit valmis kokeilemaan nyt.. (olen jo aikaisemminkin kokeillut, mutta)
- Sinä siis olet miettinyt, että (pitäis varmaan liikkua enemmän)

Kohdennettu haastattelu

- Sopii esim. yhden kerran tapaamismalliin
- Tapa kartoittaa nopeasti ja täsmällisesti valmennettavan tilanne ja siihen vaikuttavat tekijät
- Huomio kiinnitetään siihen, mitä valmennettava tavoittelee ja miten hän on aikaisemmin pyrkinyt ratkaisemaan ongelmaa.
- On myös mahdollista, että keskeisin syy valmennettavan kokemaan ongelmaan onkin jokin muu, kuin se, minkä vuoksi hän on tullut valmennustapaamiseen.

Kohdennettu haastattelu

- *Mitä tavoittelet?:* Mitä valmennettava muutoksellaan tavoittelee ja minkälainen on hänen näkemyksensä onnistuneesta muutoksesta
- *Mitä olet tehnyt aikaisemmin pyrkiessäsi ratkaisemaan ongelmaa?* Tarkoitus kannustaa tutkimaan mitkä hyödyllisiä ja mitkä eivät, sekä onko käyttäytyminen jonkin välttämistä vai kohti jotain toivottua asiaa.
- *Kuinka hyvin ratkaisukeinot ovat toimineet?*
Tavoitteena oivalluttaa asiakasta mikä on toimivaa

Kohdennettu haastattelu

- *Mitä ratkaisukeinon käyttämisestä on seurannut?*
Mahdollisesti tiettyjen asioiden välttämistä ja itselle merkityksellisten asioiden tekemättä jättämistä.
- *Millaista elämäsi olisi tai millaista haluaisit sen olevan, jos tätä rajoittavaa tekijää ei olisi? Päättävöitteena motivoida tekemään perustavanlaatuinen muutos elämässään ja oivaltaa, että voi tehdä itselleen merkityksellisiä asioita, vaikka ”ongelma” on vielä läsnä.*
- *Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka voisit tehdä hyvinvointisi ja itsellesi merkityksellisten asioiden toteutumiseksi?*

Asiakas tapauksia

- 19- vuotias opiskelija, liiallinen alkoholin käyttö tullut esiin terveystarkastuksessa. Kaverien kanssa juhlimista. Läheiset huolestuneita. Ei näe ongelmaa itse mutta tullut äidin mieliksi valmennukseen.
- 27- vuotias nainen, joka on hakeutunut valmennukseen ylipaino-ongelmansa vuoksi. Yrittänyt pudottaa painoa useita kertoja eri menetelmillä. Hänellä on paljon välttämiskäyttäytymistä ja tästä syystä kokee myös yksinäisyyttä.

Asiakas tapauksia

- 42 –vuotias mies. Terveystenhoitaja neuvonut lisäämään liikuntaa ja syömään terveellisemmin. Tullut valmennukseen tästä syystä ja yleisväsyyksien vuoksi, myös selkä ja polvikipuja. Ei usko pystyvänsä lisäämään liikuntaa ja syömään terveellisemmin, vaikka kokee, että pitäisi.
- 15- vuotias 9-luokkalainen tyttö. Tupakoi ja käyttää myös alkoholia viikonloppuisin. Käy tanssitunnilla kerran viikossa. Syö heikosti ja siksi potee esim. anemiaa, mutta rautalääkitys meneillään ja valvonta terveydenhuollon kautta. Kouluterveydenhoitajan kanssa käynyt keskustelemassa ja itse halukas voimaan paremmin.

Malleja

Yhden kerran malli ohjauksessa

- Sopii tilanteeseen, jossa valmennettava/asiakas saanut lääkäriltä lähetteen, jolloin on jo tehty ongelma-alueen määrittelyä ja rajausta.
- Kohdennettu haastattelu
- Muutostarpeen määrittely

Yhden kerran malli ohjauksessa

- 1. Mitä valmennettava tavoittelee?
- 2. Mitä hän on tehnyt tai yrittänyt tehdä aikaisemmin pyrkiessään ratkaisemaan kyseistä ongelmaa?
- 3. Kuinka hyvin ratkaisukeino on toiminut?
- 4. Mitä ratkaisukeinon käyttämisestä on seurannut?
- 5. Millaista elämää valmennettava toivoisi elävänsä, jos hän voisi valita?
- 6. Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka hän voisi tehdä itselle tärkeän hyvinvointiisi vaikuttava asian eteen?

Yhden kerran malli ohjauksessa

- Valitaan muutoskohde ja suunnitelma muutoksen toteuttamiseen.
- Joskus suunnitelma ei kohdistu suoraan muutostavoitteeseen vaan esimerkiksi niihin asioihin, joihin ongelma on aiheuttanut valmennettavalle välttämiskäyttäytymistä ja itselle tärkeistä asioista luopumista.
- Joskus olennaista on löytää oivallus, että voi toteuttaa itselle tärkeitä asioita hankalienkin tunteiden kanssa.

Kahden kerran malli ohjauksessa

- Terveyskäyttäytymisanalyysi
- Arvotyöskentely
- Tavoitteena.
 - Jäsentää tilanne kokonaisvaltaisesti
 - Löytää motivaatio muutokseen

Kahden kerran malli ohjauksessa

- Tarkoituksena pohtia valmennettavan tilannetta yksilöllisesti, oppia taitoja, jotka auttavat motivoitumaan muutokseen ja käsittelemään muutokseen liittyviä esteitä
 - Psyykkiset taidot
 - harjoitukset

Kahden kerran malli ohjauksessa

- 1. Tapaamiskerta: asiakkaan tilanteen kartoittaminen
 - Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan esittely
 - Terveyskäyttäytymisanalyysi
 - Pienin mahdollinen teko
- 2. Tapaamiskerta: arvotyöskentely
 - Kertaus ensimmäisen kerran työskentelystä, terveyskäyttäytymisanalyysin tarkistaminen tarvittaessa ja keskustelu kokemuksista, miltä ensimmäisen kerran työskentely tuntui, mitä ajatuksia nyt analyysistä.
 - Omat arvot: Arvanalyysi
 - Työskentelyn kohteen valinta
 - Arvojen mukaisten tekojen valinta

Kuuden kerran malli yksilöohjauksessa

- Arvoja , hyväksyntää ja tietoisuustaitoja painottava ohjelma
- Auttaa valmennettavaa löytämään itselle sopivia, joustavia ja yksilöllisiä strategioita, jotka tähtäävät käyttäytymisen muutoksen pysyvyyteen.
- Auttaa valmennettavaa oivaltamaan mikä on merkityksellistä elämää juuri hänelle ja millaisten tekojen avulla sitä voi edistää.
- *Tyytyväisyys elämään on harvoin riippuvainen yhdestä tekijästä tai näkökulmasta*

Elintapamuutoksen arviointia varten

- Pyydä valmennettavaa pohtimaan ja seuraamaan mitä muutoksia, vaikutuksia, (esim. arjessa), hyötyjä, haittoja, joita hän on kokenut.
- Voitte toisella tapaamisella myös tarkentaa mitä hän muutoksella tavoittelee (hyvinvoinnin kokemuksen lisääntyminen, terveyden riskitekijöiden vähentäminen, toimintakyvyn paraneminen, jonkin psykologisen taidon lisääntyminen, esim. tietoisuus valinnoista). Näin valmennettava löytää tavoitteelleen laajemman merkityksen.

Harjoitusvalmennuksen etenemisvaihtoehtoja

- Arvoanalyysi (sitoutuminen tavoitteeseen)
- Tietoisuustaitoharjoitukset (autopilotin vallan vähentäminen)
- Tilanneanalyysi
- Mielen kontrollin vähentäminen (minulla on ajatus)
- Esteiden luokittelu
- Muutosta tukevien asioiden kartoittaminen
- Hyväksyntä harjoitukset (muutos ei etene lineaarisesti, se on täysin hyväksyttävää)

Prosessin eteneminen

- Miten valmennettava itse haluaisi jatkaa?

Ohjausprosessin päättäminen

- Yhteisesti sovittu (kuinka monta tapaamista)
- Viimeisellä kerralla hyvä arvioida ja keskustella prosessin onnistumisesta ja tarkastella, mitä prosessin aikana on saavutettu
- Arvioinnissa voidaan käyttää loppuarviointi lomaketta tai käyttää hyväksi erilaisia harjoitteita ja tehtäviä

Muutosprosessin reflektointi

- *Miltä uusien tavoitteiden asettaminen on sinusta tuntunut?*
- *Millaisia kokemuksia tavoitteiden saavuttaminen, ylläpitäminen tai niistä lipsuminen on sinulle tuonut?*
- *Mitkä asiat tukevat sinua kulkemaan arvojesi suuntaan eteenpäin?*
- *Mitä asioita jatkoa ajatellen vielä muuttaisit tai mihin asioihin haluaisit tulevaisuudessa kiinnittää aikaisempaa tarkemmin huomiota?*

Muutoksen todentaminen

- Aina muutos ei etene toivotulla tavalla eikä kohdistu muutoksen kohteena olevaan asiaan esim. liikkumisen lisääntymiseen
- Siitä huomalla voi arjessa olla pieniä aktiivisuuden muutoksia ja kokonaishyvinvointi on parantunut.
- On tärkeää, että valmentaja onnistuu osoittamaan nämä muutokset valmennettavalle
- Molemmat voivat olla onnistuneet vaikka kaikilla mittareilla muutosta ei olisi tapahtunut

Pohdinta harjoitus

- Pyydä valmennettavaa pohtimaan:
- *Millaisia havaintoja hän on tehnyt itsestään, ajatuksistaan ja tunteistaan prosessin aikana*
- *Minkälaisia kokemuksia hänellä on ollut asiasta, jonka kanssa on työskennelty*
- *Minkälaisia tekoja hän on tehnyt*
- *Mitä uutta hän on kenties kokenut tai oppinut*
- *Onko jokin hänessä muuttunut?*

Muutokset

- On onnistuttu luomaan edellytyksiä sille, että muutoksen on mahdollisuus tapahtua joskus myöhemmin
- Esim. asiakkaan ajattelu- ja suhtautumistavan muutos saattaa olla merkittävä tulos tulevaisuuden kannalta
- Kaikki tulokset eivät näy heti, on tärkeää osoittaa ohjausprosessin vaikutukset asenteisiin, ajatusmaailmaan ja käyttäytymiseen
- Valmennettavan henkilökohtainen prosessi jatkuu valmennustapaamisten jälkeen, mitä annat matkaan?

Arviointi

- Fysiologiset muutokset (painoindeksi)
- Käyttäytymisen muutokset (askelten lukumäärä, liikuntakertojen lukumäärä)
- Psykologiset muutokset (kokemus hyvinvoinnin lisääntymisestä, kokemus oman käyttäytymisen säätelyn onnistumisesta)

Arviointi muutoksen pysyvyydestä

- Keskeinen itsearvioinnin kohde on psykologinen joustavuus ja laajasti ajatellen hyväksyntä esim. liikuntaan
- Vaikutukset elämänlaatuun ja psyykkiseen hyvinvointiin/hyvinvoinnin kokemiseen ovat myös tärkeitä
- Elintapaohjaus voi olla onnistunut vaikka askelten määrässä, veriarvoissa tai painossa ei ole tapahtunut muutosta.

Arviointeja

- Psykologinen joustavuus esim. suhteessa liikuntaan
- Ajatukseni esim. liikunnan harrastamisesta
- Fyysinen vireystaso
- Tyytyväisyys elämään
- Mieliala
- Oppimisen arviointi psykologisen joustavuuden taidoissa (pdf. Lomake)
- Valmennustapaamisessa: tietoisuustaitoharjoitusten vaikutusten arviointi janalla. Kokemus harjoituksen vaikutuksesta.

Arviointimenetelmän valinta

- Mitkä mittarit palvelevat valmennettavan muutosprosessia parhaiten
- Onko arviointi kokonaisvaltaista
- Onko tarpeen hyödyntää arviointia tapaamiskohtaisesti
- (esim. käynnin vaikuttavuus asiakkaalle)

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

- Motivaatio: Mikä motivoi (tavoitteet ja teot → arvot)
- Toimivuus (yksilöllisyys, asiakkaan omat kokemukset)
- Joustavuus (käyttäytyminen, ajattelutapa, vaihtoehdot)
- Välttämiskäyttäytymisen tunnistaminen (osa-alueet, tarkoitus)
- Hyväksyntä (ajatukset ja tunteet itsestä)
- Aktivointi (muutos käyttäytymisen tasolla)
- Tässä hetkessä eläminen (nyt vai sitten kun)
- Havainnointi (kyky havainnoida ajatuksia ja tunteita ilman reagoimista niiden mukaan).