



# Liikettä arkeen

Malli ryhmämuotoisen liikunta-  
neuvonnan toteuttamiseen

Opetus- ja  
kulttuuriministeriö





kuva: Minna Kuvajainen

Työkirjan taitto:  
Viivi Orpana, Minna Kuvajainen ja Oona Rouhiainen  
Lahden ammattikorkeakoulu

Luontokuvat:  
Minna Kuvajainen

# Alkusanat

Tämän työkirjan tarkoituksena on kuvata ryhmämuotoinen liikuntaneuvontamalli Liikettä arkeen, jonka tavoitteena on tukea ryhmään osallistuvia liikkumisen aloittamisessa tai liikunnallisen elämäntavan ylläpitämisessä. Työkirja on tarkoitettu ohjauksen apuvälineeksi kaikille, jotka toimivat liikuntaneuvontaryhmän ohjaajina. Työkirja on syntynyt osana opetus- ja kulttuuriministeriön rahoittamaa Osallistava ryhmäliikuntaneuvonta -hanketta, joka toteutui Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun yhteistyöhankkeena vuosina 2016-2018. Hankkeen tavoitteena oli kehittää Päijät-Hämeeseen ryhmämuotoinen liikuntaneuvonta rinnakkaiseksi palveluksi yksilölliselle liikuntaneuvonnalle.

Tässä työkirjassa kuvattu ryhmämuotoinen liikuntaneuvontamalli pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Mallissa on huomioitu myös se, että liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat useat tekijät, kuten tiedot, taidot, asenteet, tunteet, motivaatio, sosiaaliset tekijät sekä ympäristön rajoitteet ja mahdollisuudet. Tässä mallissa pyritään toiminnallisten harjoitusten ja keskustelujen avulla pysähtymään oman elämän äärelle ja tekemään konkreettisia yksilöllisiä tavoitteita ja realistisia suunnitelmia siitä, milloin, missä ja miten kukin ryhmäläinen voisi lisätä liikkumista omassa arjessaan. Ryhmätapaamisten aikana on myös tarkoitus saada kokemuksia erilaisista liikkumismahdollisuuksista ja -ympäristöistä.

Ryhmämuotoisen liikuntaneuvontamallin rakentamisessa on erityisesti hyödynnetty Anu Kangasniemen ja Kati Kauravaaran (2016) kirjaa "Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi" sekä Anu Kangasniemen hankkeessa pitämiä koulutuksia. Mallin kehittämisessä on ollut mukana Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun sosiaali-, terveys- ja liikunta-alan opiskelijoita sekä Päijät-Hämeen alueen liikuntaneuvoja. Hankkeen aikana Lahden ammattikorkeakoulun ja Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opiskelijat ovat ohjattuna opiskelijatyönä pilotoineet mallia useissa Päijät-Hämeen kunnissa. Pilottien pohjalta on rakentunut tässä työkirjassa kuvattu malli. Mallin nimeksi muotoutui Liikettä arkeen.

Tämän työkirjan työstämisessä ovat olleet mukana Päijät-Hämeen Liikunta ja Urheilu ry:stä liikuntaneuvojat Netta Hahl, Reda Oulmane, Johanna Pelkonen, Sanna Saarinen-Tokko, Heinolasta Kirsi-Marja Vihervaara, Hollolasta Auli Kasakkamäki-Heikkinen ja Aino Syväranta sekä Lahdesta Marja Hakkarainen ja Patrik Heimala. Lisäksi apuna työkirjan kokoamisessa ovat olleet Haaga-Helia ammattikorkeakoulun liikunnanohjaajaopiskelijat Mari Aalto, Sohvi Brandt, Heli Korhonen, Riikka Lehikoinen ja Santeri Ström.

Työkirjassa kuvataan tapaamiskertojen tavoitteet ja harjoitteet. Osa harjoitteista syntyi hankkeen kehittämisprosessin aikana. Tähän työkirjaan valitut harjoitukset ovat vain yksi näkökulma tapaamiskertojen toteuttamiseen, ja lisäharjoituksia löytyy lähdeluettelon teoksista tai itse soveltamalla.

Lahdessa 25.10.2018

Paula Harmokivi-Saloranta, Lahden ammattikorkeakoulu  
Liisa Kiviluoto, Haaga-Helia ammattikorkeakoulu  
Minna Kuvajainen, Lahden ammattikorkeakoulu

# Arvolähtöistä liikuntaneuvontaa ryhmässä

Tässä työkirjassa kuvattu ryhmämuotoinen liikuntaneuvontamalli pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Lähestymistavassa pyritään lisäämään ihmisen elämään psykologista joustavuutta, jolla tarkoitetaan kykyä mukauttaa omaa toimintaa suhteessa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin.

Ohjausprosessin alussa kirkastetaan, mitkä ovat asiakkaalle tärkeitä asioita hänen elämässään (arvot) ja muutos sidotaan niihin. Tällöin muutoksen ajatellaan olevan vahvemmallalla pohjalla kuin jos arvot annettaisiin valmiina ja ulkoapäin. Tämän jälkeen lähdetään tutkimaan avoimella mielellä sitä, mikä estää toimimasta omien arvojen suunnassa. Joskus taustalla on tiedostamattomia ajatuksia, kuten "on liikuttava vähintään tunti kerrallaan", "liikkuminen on pois perheeltäni" tai "liikkuminen on ison vaivan takana", ja näiden huomaaminen auttaa liikkumisen tavoitteiden ja muotojen asettamisessa.

Muutos vaatii asiakkaalta tietoista läsnäoloa ja kykyä tehdä pieniä arvojen mukaisia tekoja omassa arjessa tässä ja nyt eikä vasta tulevaisuudessa. Lähestymistavassa pyritään sellaisiin pysyviin muutoksiin, joita omassa arjessa on juuri nyt mahdollista tehdä, kun otetaan huomioon asiakkaan kokonais-tilanne. Ohjauksella ei tavoitella suoraan liikkumisen lisääntymistä suositusten mukaiseksi, vaan ensin huomio on asiakkaan psykologisen joustavuuden lisääntymisessä ja sen kehittämisessä. Sen kautta löydetään asiakaslähtöisiä reittejä liikkumisen lisääntymiseen.

**Psykologinen joustavuus – toiminnan mukauttamisen kyky muuttuvissa elämäntilanteissa**

Psykologisen joustavuuden kehittämisessä harjoitellaan kykyä havainnoida omassa mielessä poukkoilevia ajatuksia ja niihin liittyviä tunteita sekä kykyä tiedostaa omia automaattisia tapoja. Omiin ajatuksiin opetellaan ottamaan aktiivisesti hieman etäisyyttä, jotta tarvittaessa on mahdollista toimia toisin niistä huolimatta. Lisäksi opetellaan huomaamaan ajatukset ja tunteet, jotka estävät liikkumasta. Tämä tehdään lempeästi, ei itseään moittien. Ajatuksia ja tunteita ei lähdetä muuttamaan tai tuomitsemaan vaan niihin otetaan tutkiva, utelias ja armollinen ote.

Omiin ajatuksiin opetellaan suhtautumaan kuten leikkiviin lapsiin, jotka saavat mieleensä milloin mitään. Ihmisen mielen aikuinen osa kuitenkin päättää, miten toimitaan. Ohjaajan on hyvä huomioida, että muutostilanteessa mielen tuottama puhe on usein hyvin kriittistä ja ajatukset ja tunteet tempaavat helposti mukaansa, jolloin toimiminen niitä vastaan ei ole ihan helppoa. Silloin tarvitaan muistuttamista armollisuudesta ja ajatusten neutraalista tarkkailusta.

Tapaamiskerroilla tehdään toiminnallisia ja kokemuksellisia harjoituksia, joilla kehitetään psykologista joustavuutta eri näkökulmista. Harjoitusten tavoitteena on, että jokainen ryhmään osallistuva pysähtyy hetkeksi oman elämänsä äärelle ja saa mahdollisesti omakohtaisia oivalluksia, jotka tukevat kestäväää muutosta ja joita voi jakaa muiden ryhmään osallistuvien kesken.

**Pois automaation vallasta – kohti tiedostavaa toimintaa**

# Ryhmänohjaajan tehtävät turvallisen ryhmän rakentamisessa

Toteutettaessa liikuntaneuvontaa ryhmässä saadaan parhaimmillaan hyödynnettyä vertaistuki, jota ryhmän jäsenet antavat toisilleen tietojen, omakohtaisten esimerkkien, sympatian ja yhteisen jakamisen muodossa. Tämä kuitenkin edellyttää turvallista ja luottamuksellista ilmapiiriä, koska elämäntapaohjauksessa puhutaan aroista ja henkilökohtaisista asioista. Turvallisuuden tunteen syntymiseksi ohjaajan kannattaa nähdä vaivaa. Ryhmän turvallisuuden tunne kasvaa luottamuksen lisääntyessä. Luottamus lisääntyy, kun

- ihmiset tutustuvat toisiinsa,
- ryhmälle on selvää miksi tämä ryhmä on olemassa,
- ihmiset jakavat asioita ryhmässä,
- ihmisille tulee yhteisiä hyviä kokemuksia ryhmässä,
- ihmiset kokevat tulevansa hyväksytyksi sellaisina kuin ovat.



kuva: Minna Kuvajainen

Tapaamiskertoja ennen ohjaajan kannattaa virittää oma mielensä vastaanottavaiseksi samalla, kun järjestee fyysisen tilan osallistujia varten. Ympäristöstä kannattaa luoda vuorovaikutusta tukeva esimerkiksi asettamalla tuolit valmiiksi ringiin, jotta kaikki näkevät toisensa. Ohjaajan kannattaa asettua samaan piiriin osallistujien kanssa, ettei turhaan luoda ennakkokuvaa ohjauksesta, jossa asiantuntija tulee kertomaan, mikä on oikein, ja muut vain kuuntelevat.

Tapaamiskertojen aikana ohjaaja voi vaikuttaa myönteisesti ryhmän ilmapiiriin huomioimalla kaikki osallistujat yksilöllisesti, kertomalla alussa tapaamisen rungon, antamalla myönteistä aitoa palautetta, pyrkimällä tarvittaessa pois asioiden pinnallisesta käsittelystä ja suosimalla isommassa ryhmässä pienryhmä-tai parikeskusteluja, jotta jokainen saa sanoa jotain.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla luodaan pelisäännöt. Pelisääntöjä luodessa on tärkeää sanoa ääneen, että kaikilla on lupa olla oma itsensä. Esimerkiksi jotkut haluavat jakaa ajatuksiaan toisia enemmän. Vaikka istutaan piirissä, kyse ei ole terapiasessioista. Toinen tärkeä pelisääntö on pyytää osallistujilta lupa saada keskeyttää keskustelu tarvittaessa. Tämän voi perustella sillä, että tapaamisella on tietty sisältö ja siihen kuuluvat harjoitukset, jotka vievät tavoitetta kohti, ja tarkoitus ei ole jäädä keskustelemaan pitkäksi aikaa aiheen vierestä. Rento tunnelma on mahdollista säilyttää aiheeseen palaamisesta huolimatta.

Ryhmänohjaajalta vaaditaan sekä tilannetajua että itsetuntemusta ja reflektointitaitoja. Ohjaaja käyttää tilannetajuaan vaihdellakseen eri työtapoja tapaamisen aikana ja valitakseen juuri kyseiselle ryhmälle sopivat harjoitteet. Ohjaajan on hyvä huomioida, että ihmiset kokevat harjoitukset eri tavoin ja että kaikki tunteet ja kokemukset ovat sallittuja.

Ohjaajan itsetuntemuksen kyky ja reflektioidot ovat tärkeitä, sillä ryhmäohjaus voi herättää ohjaajassa erilaisia piilopyrkimyksiä kuin yksilöneuvonta. Ohjaajalla voi olla esimerkiksi piilopyrkimys saada osallistujat pitämään itsestään, hauskuuttaa tai osoittaa fiksuutensa ja osaamisensa aiheesta ryhmän edessä. Tiedostamaton piilopyrkimys voi haitata varsinaisen tavoitteen saavuttamista ja siksi sitä on hyvä pohtia ajoittain. Hyvä ohjaaja saa osallistujissa aikaan tunteen, että he tekivät oivallukset itse eivätkä vain kopioineet ohjaajan ajatuksia. Ohjattavien pystyvyyden tunne omaa elämäänsä kohtaan lisääntyy.

Ryhmämuotoinen liikuntaneuvontamalli sisältää toiminnallisia harjoituksia, joita ohjattaessa on tärkeää olla selvillä siitä, mistä syystä aikoo kyseistä harjoitusta käyttää. Näin sen osaa perustella myös ryhmälle. Jos ohjaaja ei ymmärrä harjoituksen tarkoitusta, sitä tuskin ymmärtävät osallistujatkaan, mikä voi aiheuttaa ryhmässä turvattomuutta tai tarpeetonta turhautumista. Kun kyse on vähänkään vaativammasta harjoituksesta, on tärkeää, että ohjaaja on tehnyt ja kokenut harjoituksen osallistujan roolissa itse, ennen kuin ohjaa sen muille.

Toiminnalliset harjoitukset voivat joskus herättää yllättäviä ja voimakkaita muistoja ja tunteita. Ohjaaja pystyy johdattamaan osallistujat takaisin tähän hetkeen ja paikkaan esimerkiksi kysymällä ”Mitä tapahtuu nyt, kun täällä uimahallilla, kun ollaan muun ryhmän kanssa, katsot vähän etäältä tuota kertomaasi kokemusta? – Kiitos kokemukseksi jakamisesta.”

Hyviä ryhmäohjaajia on monenlaisia. Jotkut ovat rauhallisempia ja toiset vauhdikkaampia. Molemmilla tavoilla on mahdollista ohjata asiakaslähtöisesti.

Tärkeää, että olet oma itsesi!



kuva: Minna Kuvaajainen

kuva: Ryhmätapaaminen laavulla

# Liikettä arkeen -ryhmän toteuttaminen

Tässä työkirjassa kuvattu ryhmämuotoinen liikuntaneuvontamalli koostuu kuudesta tapaamisesta, joiden aikana tehdään toiminnallisia harjoituksia omien arvojen ja itselle merkityksellisten asioiden tunnistamiseksi, asetetaan omien arvojen mukaisia tavoitteita, havainnoidaan liikuntaan liittyviä esteitä ja kokeillaan erilaisia liikkumismahdollisuuksia. Liikunta nähdään tässä mallissa kaikenlaisena fyysisenä aktiivisuutena, joka ei ole istumista tai makaamista. Tämän vuoksi mallissa puhutaan liikkumissuunnitelmasta, ja sen tarkoituksena on lisätä arjen fyysistä aktiivisuutta ja/tai täsmäliikuntaa asiakkaan omien tavoitteiden mukaisesti.

Tapaamiskertoihin sisältyvien matalan kynnyksen liikuntakokeiluiden tavoitteena on saada kokemuksia erilaisista helposti aloitettavista liikuntamuodoista ja lisätä osallistujien taitoja liikkumiseen ja sen aloittamiseen. Lisäksi tavoitteena on tutustua erilaisiin liikkumista ja liikuntaa mahdollistaviin ympäristöihin. Liikuntakokeilujen valitsemisessa pyritään huomioimaan ryhmäläisten toiveet. Lajivalinnoissa huomioidaan, että kokeilut olisivat matalan kynnyksen liikuntaa, jota asiakkaiden on helppo toteuttaa jatkossa omatoimisesti. Jokaisen liikuntakokeilun jälkeen on hyvä yhdessä osallistujien kanssa keskustella ajatuksista ja tuntemuksista, joita liikuntakokeilu on herättänyt, ja pohtia, miten nyt koettua liikuntaa voisi omassa arjessaan toteuttaa.

Malli on suunniteltu siten, että ryhmä kokoontuu kerran viikossa ja yhden kerran kesto on noin kaksi tuntia. Tapaamiskertojen välillä voi myös olla väliviikko. Liikunnan ja muiden harjoitusten suhde voi vaihdella eri kerroilla ja nämä voidaan myös yhdistää esimerkiksi toteuttamalla yksi tapaamiskerta metsässä laavulla. Tapaamiskerroilla osallistujille annetaan kotitehtäviä, joiden tavoitteena on, että osallistujat voivat harjoitella itsenäisesti tapaamiskertojen välissä tapaamisten aikana opeteltuja taitoja, kuten tietoisuustaitoja, ja havainnoida omia ajatuksia ja tunteita omassa arjessaan.

Tässä ryhmämuotoisessa liikuntaneuvontamallissa voidaan käyttää reissuvihkoa, johon osallistujat tekevät sekä tapaamiskerroilla että kotona kirjalliset harjoitukset ja joka toimii myös osallistujien oman pohdinnan työkaluna. Reissuvihosta löytyvät helposti omat aikaisemmat harjoitukset, kuten itselle tärkeät asiat ja tavoitteet, jolloin niihin on helppo palata.

Eri ohjauskertojen sisältöjä voi yhdistellä. Kolmen kerran ohjausmallin voi rakentaa toteuttamalla työkirjan tapaamiskerrat 1, 2 ja 5. Ryhmänohjaus on kuitenkin prosessi, ja jos halutaan hyötyä ryhmän tuesta, kannattaa ohjauskertoja olla riittävästi ryhmähengen muodostumiseksi.

## Ryhmätapaamiset

### Tutustuminen

### Arvojen mukaista elämää

### Liikkumiseni esteet

### Tietoinen syöminen ja uni

### Oma tapa liikkua

### Kohti itselle merkityksellistä elämää

## Harjoitukset

# 1

- 10 Nihilappu
- 10 Pelisäännöt
- 11 Mihin lähtisit liikkumaan?
- 12 Lähestymistavasta kertominen
- 12 Liikuntabingo
- 13 Matalan kynnyksen liikuntaa
- 13 Kotitehtävä: Arjen hyviä asioita

# 2

- 15 Jatka lausetta
- 15 Kotitehtävän purku
- 15 Arvoanalyysi
- 16 Elämänjana ja arvot
- 17 Kotitehtävä: Pienin mahdollinen teko
- 17 Matalan kynnyksen liikuntakokeilu

# 3

- 19 Kotitehtävän purku
- 19 Metafora – pikkumies supattaa olkapäällä
- 20 Liikuntaan liittyvien esteiden tunnistaminen
- 21 Minulla on ajatus
- 22 Kotitehtävä: Kokemuskalenteri
- 22 Matalan kynnyksen liikuntakokeilu

# 4

- 24 Kotitehtävän purku
- 24 Ateria- ja unijana
- 25 Tietoinen syöminen
- 26 Ravitsemuksen laatunelikenttä
- 27 Kotitehtävä: Tietoinen kauppareissu
- 27 Matalan kynnyksen liikuntakokeilu

# 5

- 29 Kotitehtävän purku
- 29 Oma tapa liikkua
- 29 Läheisen tuki
- 30 Kotitehtävä: Omat liikkumisteot
- 30 Matalan kynnyksen liikuntakokeilu

# 6

- 32 Metafora – vuorikiipeilijä
- 32 Askeleet eteenpäin
- 33 Fiiliskierros
- 33 Matalan kynnyksen liikuntakokeilu



# Tutustuminen

# 1

---

## Tarkoitus:

Ensimmäisen tapaamiskerran tarkoituksena on luoda turvallinen ja luottamuksellinen ilmapiiri sekä antaa osallistujille kuva ohjauksen taustalle valitusta arvo- ja hyväksyntäpohjaisesta lähestymistavasta.

## Tapaamisen sisältö:

- Ryhmäytyminen: tutustuminen ja turvallisuuden tunteen luominen ryhmässä
- Ohjauksen lähtökohdat ja periaatteet
- Yhteisten pelisääntöjen kirjaaminen
- Kokonaisuuden hahmottaminen jokaisen osallistujan osalta (elämäntilanne ja liikkumattomuuteen liittyvät tekijät)

## Tarvikkeet:

- A4-papereita, maalarinteippi, paksu musta tussi ja kyniä
- Tyhjät ”reissuvihot” osallistujille
- Valmiiksi seinille kiinnitetyt A4-laput, joissa eri liikuntalajeja (liite 1)
- Liikuntabingon pohjat (s. 12) monistettuna ryhmäläisille

# Nimilappu

**Tavoite:** Ryhmäytyminen, tunnelman vapauttaminen, tutustuminen

Jokainen rakentaa A4-paperista nimilapun kuvan esimerkin mukaan, minkä jälkeen jokainen esittelee vuorollaan oman nimilappunsa ryhmälle. Ohjaaja kirjaa ylös ryhmäläisten odotuksia.

Ilman nimilappujakin voi pitää esittelykierroksen. Tärkeää on, että jokainen saa kertoa, miksi on tullut ryhmään. Tällöin ryhmäläiset voivat samaistua toisiinsa ja huomata, etteivät kamppaile yksin asioidensa kanssa. Myös ohjaaja esittelee itsensä samalla tavalla kuin ryhmäläiset.

(Lähde: Repo-Kaarento 2007)



# Pelisäännöt

**Tavoite:** Luoda turvallinen ja luottamuksellinen ryhmäilmapiiri

Ohjaaja kirjaa fläpille kolme tärkeimpänä kokemaansa pelisääntöä, ja kysyy, mitä muita pelisääntöjä ryhmä haluaisi. Tämän harjoituksen voi tehdä melko nopeasti, mutta on tärkeää, että se tehdään.

Tärkeimmiksi pelisäännöiksi ovat käytännössä osoittautuneet

- Luottamuksellisuus: ryhmässä kädyt asiat jäävät ryhmän sisäisiksi
- Saa olla oma itsensä, ja osallistua omalla tavallaan
- Ohjaajalla on lupa keskeyttää ja siirtyä tarvittaessa takaisin aiheen pariin

# Mihin lähtisit liikkumaan?

**Tavoite:** Ryhmytyminen, tunnelman vapauttaminen, tutustuminen, ohjaaja saa tietoa osallistujien liikuntatottumuksista

Seinille on kiinnitetty noin 20 kpl A4-lappuja, joissa kussakin lukee jokin liikuntalaji (liite 1). Osallistujia pyydetään menemään seisomaan sen liikuntalajilapun alle, joka vastaa ohjaajan esittämään kysymykseen. Jokainen kertoo vuorollaan, miksi on sen lajin kohdalla. Ohjaaja voi aloittaa ainakin ensimmäisellä kierroksella. Ohjaajan heittäytyminen harjoitukseen kertomalla myös epämiellyttäviä kokemuksiaan edesauttaa muita jakamaan rohkeammin omia ajatuksia.

1. kierros: Mihin lähtisit liikkumaan nyt?
2. kierros: Mistä sinulla on epämiellyttäviä kokemuksia?
3. kierros: Mitä haluaisit kokeilla / minkä pariin haluaisit palata?

(Lähde: Kuvajainen 2016)

KIIPEILEMÄÄN	TANSSIMAAN	KUNTOSALILLE	UIMAAN
YLEIS- URHEILEMAAN	JUMPPAAN	PELAAMAAN (mitä?)	LUONTOON RETKEILEMÄÄN
HIIHTÄMÄÄN	(frisbee-) GOLFAAMAAN	JUOKSEMAAN / KÄVELEMÄÄN	SUUNNISTAMAAN
RATSASTAMAAN	AMPUMAAN	JOOGAAN	PYÖRÄILEMÄÄN
MELOMAAN	BUDO- HARRASTAMAAN	JOHONKIN MUUALLE, MIHIN?	

## Lähestymistavasta kertominen

**Tavoite:** Lähestymistavan avaaminen toiminnallisesti

Ohjaaja teippaa seinälle A4-lapun, jossa lukee ”TÄLLÄ KURSSILLA AIHETTA LÄHESTYTÄÄN...”. Sen jälkeen hän teippaa sen ympärille toisenvärisiä A4-lappuja, joissa kussakin on kurssin lähestymistapaa kuvaava asia tiivistettynä muutamaan sanaan. Samalla hän kertoo lyhyesti, mitä kullakin tarkoitetaan. Tämän työskentelytavan tarkoitus on kiinnittää osallistujien huomio hieman ”erilaiseen” tapaan käsitellä asiaa, kuin mihin he ehkä ovat aiemmin tottuneet elintapaohjauksessa.

Näitä voivat olla esimerkiksi:

SINULLE TÄRKEISTÄ ASIOISTA KÄSIN  
PYSÄHTYMISTÄ OMAN TILANTEEN ÄÄRELLE  
YHDESSÄ RYHMÄN KANSSA  
TOIMINNALLISIN HARJOITUKSIN  
VERTAUSKUVALLISILLA KERTOMUKSILLA  
HUOMIOIMALLA ARJEN PIENET TEOT

## Liikuntabingo

**Tavoite:** Oppia tuntemaan muut ryhmäläiset, huomata, että jokaisella on oma tapa liikkua ja asioita, joista tykkäävät / eivät tykkää.

Ohjaaja jakaa jokaiselle monistettuna alla olevan bingopohjan. Ryhmäläiset kulkevat tilassa ja etsivät jokaiseen ruutuun yhden ryhmäläisen nimen, joka... Kun ruudukko on täynnä, huudetaan BINGO.

Nukkui viime yönä hyvin:	Harrastaa liikuntaa vähintään 1 krt/viikko:	Pitää herkuttelusta:	Muistaa venytellä liikunnan jälkeen:
Pitää ulkona liikkumisesta:	Ei pidä ryhmäliikunnasta:	Ei syö kasviksia joka päivä:	Syö 5 kertaa päivässä:
Motivoi itseään liikkumaan palkinnoilla:	Keksii tekosyitä liikunnan välttämiseksi:	Pitää joukkuelajeista:	Uskoo elämäntapamuutoksen olevan mahdollinen:
Haluaa, että joku tsemppaa liikunnan lisäämisessä:	Käyttää hissien sijaan portaita:	Saa hyvän olon liikunnasta:	Potee huonoa omaatuntoa herkuttelusta:

# Matalan kynnyksen liikuntaa



Ensimmäisen tapaamisen liikuntaosuus on selvästi lyhyempi ja se voidaan sijoittaa harjoitusten väliin. Esimerkiksi pidetään taukojumppaa yhdessä piirissä niin, että vuorotellen kukin ohjaa muille liikkeen, jota oma keho juuri nyt kaipaa, ja sitä tehdään siihen asti, kunnes seuraava antaa uuden liikkeen. Edetään piirissä joko järjestyksessä vuorotellen tai satunnaisessa järjestyksessä, jolloin kuka tahansa voi aloittaa uuden liikkeen siinä hetkessä, kun itsestä tuntuu siltä.

## Kotitehtävä

# Arjen hyviä asioita

Kirjaa viikon aikana ylös niitä asioita, jotka arjessasi ovat hyviä nyt. Pohdi viikon aikana, millaista liikuntaa haluaisit kokeilla ryhmätapaamisissa.



# Arvojen mukaista elämää

## 2

---

### Tarkoitus:

Toisen tapaamiskerran tarkoitus on herätellä asiakas ajattelemaan omia arvojaan, itselle tärkeitä asioita. Arvotyöskentelyn kautta voidaan löytää syy käyttäytymisen muutokseen. Asiakas saattaa huomata, ettei oma nykyinen toiminta vastaakaan omia arvoja. Omien arvojen kirkastaminen prosessin alussa on tärkeää, jotta käyttäytymisen muutos voi pohjautua asiakkaan henkilökohtaisiin arvoihin.

Arvotyöskentelyssä etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

Mitä asiakas elämässään arvostaa?

Minkälainen ihminen hän haluaa olla?

Minkälaista elämää hän haluaa elää?

**Huom!** Aiheen käsittelyssä on tärkeää, ettei ohjaaja ohjaa asiakkaan tärkeitä asioita siihen suuntaan, joka ohjaajan omasta mielestä on tärkeää ja terveellistä, vaan antaa aidosti asiakkaan kuvata näkyviin hänelle tärkeät asiat.

### Tapaamisen sisältö:

- Itselle tärkeiden asioiden / arvojen kirkastaminen
- Muutosmotivaation herättely arvojen mukaisesti
- Arvopohjaiset tavoitteet

### Tarvikkeet:

- Osallistujien omat vihot tai tyhjiä A4-papereita
- Kyniä, fläppi, tussi

## Harjoitus

# Jatka lausetta

**Tavoite:** Virittäydytään arvoteemaan, osallistujat miettivät omaa elämäänsä

*Pyydä osallistujia jatkamaan seuraavia lauseita:*

*Merkitystä elämäni tuo...*

*Innostun...*

*Haluaisin elää elämää, jossa...*

*Unelmoin siitä, että...*

Kukin osallistuja voi valita näistä yhden, jonka voi sanoa ääneen yhteisessä kierroksessa.

## Kotitehtävän purku

# Arjen hyviä asioita

Kotitehtävä puretaan pareittain tai kolmen hengen pienryhmissä. Parit keskustelevat millaisia hyviä asioita omasta elämästään havaitsivat sekä listaavat millaisia liikuntakokeilutoiveita olivat miettineet. Koko ryhmässä käydään läpi, miltä kotitehtävä oli tuntunut, ja ryhmäläiset saavat halutessaan jakaa, millaisia hyviä asioita löysivät. Lopuksi ohjaajat listaavat liikuntakokeilutoiveet ja niitä toteutetaan mahdollisuuksien ja tarpeen mukaan.

## Harjoitus

# Arvoanalyysi

**Tavoite:** Auttaa osallistujia kirkastamaan omia arvojaan ja arvioimaan tämänhetkistä toimintaansa suhteessa niihin.

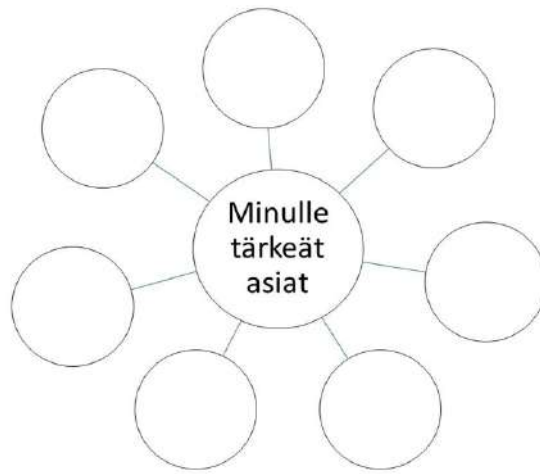
Ohjaaja piirtää taululle/fläppipaperille seuraavalla sivulla (s. 16) olevan kuvion ja opastaa sitten osallistujia näin:

- 1) Kirjoita tyhjiin palloihin asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeitä asioita. Kirjoita yksi asia yhteen palloon. Sinä saat itse päättää, mikä on sinulle tärkeää.
- 2) Arvioi asteikolla 1–10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää (1= ei lainkaan tärkeä, 10 = erittäin tärkeä). Yritä laittaa nämä sinulle tärkeät asiat järjestykseen. Samaa numeroa voit käyttää useamman kerran.
- 3) Arvioi tämän jälkeen asteikolla 1–10, kuinka hyvin kyseiset asiat toteutuvat elämässäsi tällä hetkellä? (1= ei toteudu lainkaan, 10 = toteutuu täydellisesti)

### Pienryhmäkeskustelu:

Tämän jälkeen käydään keskustelua pienryhmissä arvoanalyysin pohjalta. Sen jälkeen voidaan vielä yhteisesti nostaa esiin harjoituksesta nousseita asioita ja huomioita. Arvoanalyysiin on syytä varata aikaa, ja joissain ryhmissä se on ollut ainoa harjoitus tunnin aikana.

(Lähde: Kangasniemi & Kauravaara 2016)



## (Vara)Harjoitus

# Elämänjana ja arvot

**Tavoite:** Auttaa asiakkaita arvioimaan tämänhetkistä toimintaansa suhteessa omiin arvoihin ja antaa aikaperspektiiviä muutokseen.

Pyydä ryhmäläisiä asettumaan tilassa kulkevan kuvitteellisen janan viereen. Toisessa päässä on numero 1 ja toisessa päässä numero 10. Numero 10 tarkoittaa, että elän täysin omien arvojeni mukaisesti ja teen juuri sellaisia asioita, jotka ovat minulle tärkeitä. Numero 1 kuvastaa tilannetta, jossa elämä on hyvin vähän omia arvoja vastaavaa.

Ohjeista ryhmäläisiä seuraavalla tavalla.

- a) Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan janalta kohta, joka kuvastaa kunkin tilannetta/elämäntapaa noin 10 vuotta sitten. Tämän jälkeen pyydä ryhmäläisiä pohtimaan seuraavia asioita:
  - Miten voit silloin?
  - Mitä konkreettisesti teit silloin?
  - Mihin suuntaan olit silloin menossa: kohti itsellesi tärkeitä arvoja vai poispäin?
  
- b) Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan janalta kohta, joka kuvastaa kunkin tilannetta/elämäntapaa tällä hetkellä? Tämän jälkeen pyydä ryhmäläisiä pohtimaan seuraavia asioita:
  - Miten voit tällä hetkellä?
  - Minkälaisia asioita teet tällä hetkellä elämässäsi?
  - Mihin suuntaan olet menossa?
  - Mikä estää sinua olemasta lähempänä omia arvojasi / mikä auttaa sinua olemaan lähellä omia arvojasi?
  
- c) Pyydä ryhmäläisiä valitsemaan janalta kohta, joka kuvastaa kunkin tilannetta/elämäntapaa noin vuoden kuluttua tästä hetkestä eteenpäin. Tämän jälkeen pyydä ryhmäläisiä pohtimaan seuraavia asioita:
  - Miten haluaisit voida tuolloin?
  - Mihin suuntaan olet menossa?
  - Mitä sinun tulisi konkreettisesti tehdä, jotta olisit siinä, missä toivoisit itsesi olevan? Mieti mahdollisimman konkreettisia tekoja, sellaisia, jotka vievät sinua vähitellen kohti arvojasi mukaista elämää.

Keskustellaan yhdessä. Keskustelua voidaan käydä jokaisen vaiheen jälkeen.

(Lähde: Kangasniemi & Kauravaara 2016)



## Kotitehtävä

# Pienin mahdollinen teko hyvinvoinnin eteen

Mieti ja toteuta yksi konkreettinen teko, joka vie sinua kohti omien arvojesi mukaista tavoitetta, jotakin sinulle tärkeää asiaa. Kirjoita tekosi fläpille ja omaan vihkoosi. Anna teon olla mahdollisimman yksinkertainen ja helppo toteuttaa, sellainen jonka voisit toteuttaa jo tänä iltana / seuraavan vuorokauden aikana. Seuraa teon toteutumista viikon aikana ja kirjaa toteuma vihkoosi.

**Huom!** Tässä vaiheessa teon ei tarvitse liittyä liikkumiseen, tärkeintä, että se nousee asiakkaan omista arvoista ja tukee asiakkaan hyvinvointia.

## Liikuntaosuus

# Matalan kynnyksen liikuntakokeilu



Shoe icon made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

Kuva: Minna Kuvajainen

# Liikkumiseni esteet

## 3

---

### Tarkoitus:

Kolmannen tapaamiskerran tarkoituksena on pysähtyä tarkastelemaan, millainen kuva ryhmäläisillä on itsestään liikkujana ja käsitellä liikkumiseen liittyviä esteitä, esteajat-  
telua ja käyttäytymisen joustavuutta.

### Tapaamisen sisältö:

- Kehittää ajatusten ja tunteiden havainnoimisen kykyä
- Tunnistaa liikkumiseen liittyviä esteitä

### Tarvikkeet:

- Osallistujien omat vihot tai tyhjiä A4-papereita
- Kyniä, fläppi ja tussi
- Kokemuskalenterit (liite 2a ja b)

# Pienin mahdollinen teko hyvinvoinnin eteen

Puretaan pareittain, millaisia omia arvojen mukaisia tekoja osallistujat ovat tehneet, miten helppoa/haastavaa tekojen tekeminen on ollut. Voidaan nostaa yhdessä ryhmässä esille esimerkkejä erilaisista teoista.

## Harjoitus

### Metafora: pikkumies supattaa

Kerro ryhmäläisille, että aiot nyt lukea lyhyen vertauskuvallisen tarinan. Osallistujat voivat ottaa rennon asennon ja sulkea siksi aikaa silmänsä. Heidän ei tarvitse tehdä muuta kuin kuunnella. Lue kertomus rauhallisesti, pidä pieniä taukoja lukiessasi.

*Kuvittele, että olkapäilläsi istuu kaksi pikkumiestä, jotka seuraavat sinua kaikkialle, minne menet. Toinen pikkumiehistä on kannustava ja rohkaiseva. Mitä se sanoisi sinulle nyt? (tauko)*

*Toinen pikkumies antaa sinulle teräviä ohjeita ja kriittisiä huomioita liittyen terveyteesi, liikkumiseesi ja hyvinvointiisi. Hän antaa esimerkiksi lausuntoja siitä, miltä sinun tulisi näyttää, kuinka paljon liikkua ja lausuntoja siitä, kuinka toivottomia yrityksesi ovat verrattuna siihen, mitä muut tekevät ja mihin muut pystyvät.*

*Mitäpä, jos suurin osa tämän kyseisen pikkumiehen antamista neuvoista johtaakin hyvinvointiisi heikkenemiseen ja siihen, että tunnet olosi vain entistä kurjemmaksi? Olet sijoittanut paljon rahaa hyvinvointiisi edistämiseen ja ponnistellut ääri rajoillasi, kuten tämä pikkumies neuvoi, mutta yhtäkkiä huomaat, että olet menettänyt rahasi, terveytesi ja jopa uskosi itseesi. Joka kerran, kun vaadit pikkumieheltä selvitystä, hänellä on aina uusi selitys tai ohje: yritä vain lujemmin, osta itsellesi kunnan personal trainer, muista itsekuri, kokeile uutta dieettiä jne. Nämä selitykset voivatkin johtaa suunnitelmiesi epäonnistumiseen.*

*Kun arvosteleva pikkumies supattaa olkapäilläsi, kannattaako kaikkiin sen puheisiin luottaa? Ne ovat vain ajatuksia ja puheita. Kuka päättää – sinä vai oman mielesi pikkumies?*

Metaforan jälkeen voi kysyä ryhmältä, mitä ajatuksia kertomuksesta heräsi?

(Lähde: mukailen Kangasniemi & Kauravaara 2016)

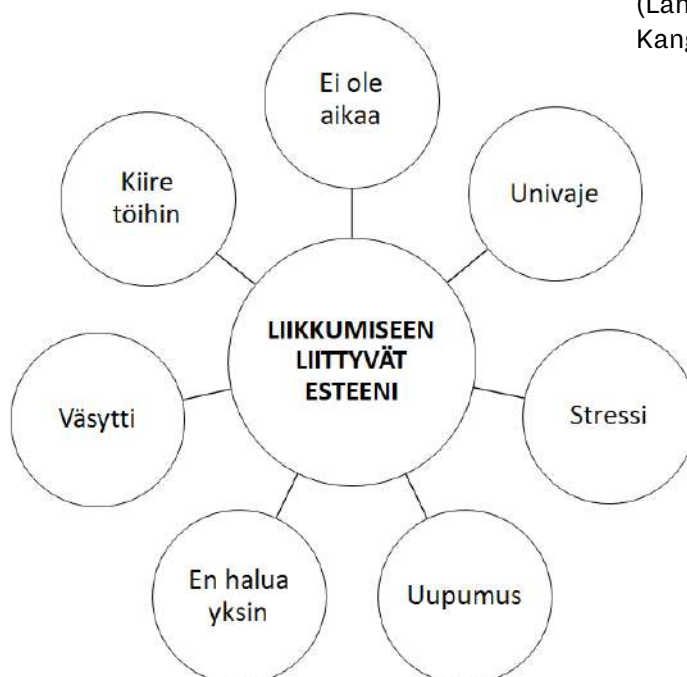
Huom! Ennen kuin selität omaa näkökulmaasi, anna ryhmäläisten kertoa omia ajatuksiaan. Metaforan avulla yritetään saada asiakas tietoiseksi siitä, millaisia ajatuksia omassa mielessä saattaa pyöriä, ja saada pieni etäisyys ajatuksiin, jotta ne voidaan tiedostaa. Ajatukset epäonnistumisesta saattavat tuntua todellisilta, mutta nekin ovat osa muutosprosessia. Useasti hankalilta tuntuissa muutostilanteissa oma jäykkä ajattelumme saattaa hidastaa tai jarruttaa muutosta. Ajatusten tiedostaminen on ensimmäinen askel. Sen jälkeen voi opetella taitoja, joiden avulla näistä ajatuksista voi lempeästi etäännyttää itsensä ja pysyä toimintakykyisenä niistä huolimatta. Ei ole tarpeen välttämättä muuttaa epämiellyttäviä ajatuksia, ainoastaan huomata, että niistä huolimatta voi toimia toisin.

# Liikkumiseen liittyvien esteiden tunnistaminen

**Tavoite:** Kehittää omien ajatusten ja tunteiden havainnoinnin taitoa, oppia, että omia ajatuksiaan voi tietoisesti suunnata eri kohtiin (mm. liikunnan tuottamaan hyvään oloon).

1. Pyydä ryhmäläisiä kirjoittamaan paperin keskelle ”Liikkumiseen liittyvät esteeni”.  
Tämän ajatuksen ympärille luodaan käsitekartta kirjaamalla ylös kaikki mieleen tulevat aikaisemmat ja tämän hetkiset syyt ja esteet sille, miksi ei liiku.
2. Tämän jälkeen pyydä heitä luokittelemaan esteet seuraaviin kategorioihin:
  - Jos este tai liikkumisen vähäisyyden syy pohjautuu tunteisiin, merkitään esteen kohdalle kirjain **T=tunne**. (Esim. väsyttää, huono sää)
  - Jos este on jokin muu toiminta, jonka avulla on välttänyt suunnitellun liikkumishetken, merkitään esteen kohdalle kirjain **V=välttäminen**. (Esim. siivoankin tänään, teen illalla töitä)
  - Jos liikkumisen esteenä on jokin itse luotu sääntö, normi tai ohjeistus, joka estää joustavan tilanteen mukaisen käyttäytymisen, kirjataan ajatuksen perään kirjain **S=sääntö**. (Esim. nukuin tai söin huonosti, joten tänään en voi liikkua yhtään; tiistaisin ja torstaisin käyn viereisellä kuntosalilla; en ehdi tunnin kävelylenkille; vain rankka liikunta on liikkumista)
  - Jos este liikkumiseen on arkeen liittyvä jokin muu syy, merkitään este kirjaimella **A=arki**. (Esim. lapsi on sairaana; paha univaje tai voimakas stressi, huom. kevyt liikunta/ ulkoilu voi tukea palautumista ja/tai nukkumista.)
3. Itsenäisen työskentelyn jälkeen käydään kuvioita pareittain tai yhdessä keskustellen läpi. Mistä nämä tunteet johtuvat? Mihin nämä säännöt perustuvat? Mitä käy, jos niitä rikotaan? Miten voimakkaasti omiin ajatuksiin tai tunteisiin uskotaan, ja kuinka paljon mennään niiden ”mukaan”? Kuuluuko omaan arkeen paljon syitä, jotka aidosti estävät liikkumisen? Onko niihin mahdollisuus vaikuttaa?

(Lähde: mukailen Kangasniemi & Kauravaara 2016)



## Minulla on ajatus

**Tavoite:** Kehittää omien ajatusten ja tunteiden havainnoinnin taitoa, oppia, että omia ajatuksiaan voi tietoisesti suunnata eri kohtiin (mm. liikunnan tuottamaan hyvään oloon).

**Vaihe 1:** Pyydä asiakkaita pohtimaan ensin itsekseen

Millaisia kokemuksia sinulla on liikunnasta aiemmin lapsena, nuorena tai aikuisena?

Valitse kokemuksista joku sellainen, joka on muokannut käsitystäsi sinusta liikkujana.

**Vaihe 2:** Pyydä asiakkaita kirjoittamaa erillisille muistilapuille heidän mieleensä ohjelmoituja käsityksiä itsestään liikkujana. Esimerkiksi: ”Innostun aluksi, mutta en jaksa pidemmän päälle.” ”Olen aika laiska.”

**Vaihe 3:** Ohjaa asiakkaita seuraavasti:

”Ota lappu tiukasti syliisi rinnan korkeudelle ja sulje silmäsi. Sano itsellesi hiljaa mielessäsi tuo asia, jonka kirjoitit itsestäsi lapulle. Sano se useaan kertaan, ja tarkkaile, miltä lause mielessäsi tuntuu.”

”Laske lappu sitten syliisi pois rinnan korkeudelta ja sano itsellesi sama asia hieman eri tavalla. Aloita lause sanoilla ”Minulla on ajatus, että...” Sano tämäkin useampaan kertaan aloittaen aina sanoilla ”Minulla on ajatus, että...” Tarkkaile, miltä tämä tuntuu.

”Vie lappu noin metrin päähän itsestäsi ja sano sama lause itsellesi vielä kolmannella tavalla. Aloita lause sanoilla ”Huomaan, että minulla on ajatus, että...” Tarkkaile miltä tämä tuntuu.

**Vaihe 4:** Käydään pareittain tai ryhmässä keskustelua siitä, miten kukin on ”ostanut” tämän käsityksen itsestään, sekä siitä, mitä muita huomioita tehtiin harjoituksesta.

(Lähde: Kangasniemi & Kauravaara 2016)

## Kotitehtävä

# Kokemuskalenteri

Jos oma toiminta rynnätään heti korjaamaan ”oikeaksi ja terveelliseksi”, se onnistuu usein hetken aikaa, mutta sitten tavaksi muodostunut vanha toiminta saa taas vallan. Automaattisen toiminnan voima heikkenee, kun siitä tulee tietoiseksi. Harjoituksessa tutustutaan rauhasa automaattiseen ”minään”, joka tekee valintoja arjen keskellä kuin huomaamatta. Millaisissa tilanteissa on vaikea valita terveyttä tukeva tapa toimia ja mitä silloin mielessä liikkuu? Tutustuminen itseen tehdään lempeydellä, ei moittien.

**Ohje:** Täytä viikon ajan kerran päivässä päiväkirjaa miellyttävistä ja epämiellyttävistä kokemuksista ja niihin liittyvistä ajatuksista ja tunteista (liite 2 a ja b). Päiväkirjan avulla pysähdytään tutkailemaan pieniä arjen hetkiä, jotka normaalisti kiitävät ohi ilman, että huomaamme niiden vaikutuksen valintoihimme. Tunteita ja ajatuksia ei tarvitse yrittää muuttaa, vaan ainoastaan tiedostaa ne, jotta voi halutessaan toimia niistä huolimatta. Opetellaan olemaan ajatusten ja tunteiden kanssa ilman, että torjutaan ne ”pahoina”.

## Liikuntaosuus

# Matalan kynnyksen liikuntakokeilu



**vinkki:**  
Löydätkö jo olemassa olevan ryhmän, johon voitte mennä yhdessä liikkumaan?



Shoe icon made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

# Tietoinen syöminen ja uni

## 4

---

### Tarkoitus:

Neljännän tapaamiskerran tarkoituksena on auttaa asiakasta havainnoimaan omaa ravitsemuskäyttäytymistään ja untaan.

### Tapaamisen sisältö:

- Ateriarytmi, ravitsemuksen laatutekijät
- Tietoinen syöminen
- Unen laadun ja määrän arvointi
- Arjen rytmi ja sisältö

### Tarvikkeet:

- Osallistujien omat vihot tai tyhjiä A4-papereita
- Fläppi, tussi ja kyniä
- Suklaata tai rusinoita tietoisesta syömisestä harjoitukseen
- Kotitehtävän ohjeet monistettuna ryhmäläisille

Kotitehtävä puretaan pareittain tai kolmen hengen pienryhmissä. Parit keskustelevat millaisia myönteisiä ja kielteisiä ajatuksia ja tunteita kotitehtävä toi esille. Tuliko itselle joitain oivalluksia päiväkirjaan liittyen? Ohjaaja tarkentaa purun lopuksi, että ei ole tavoite, ettei epämiellyttäviä ajatuksia olisi lainkaan, vaan tavoitteena tunnistaa tunteet ja oppia toimimaan niistä huolimatta.

## Harjoitus

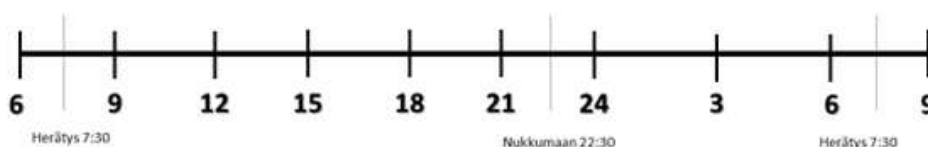
# Ateria- ja unijana

**Tavoite:** Oppia havainnoimaan omaa ateriarytmiä ja unta.

**Ohjeet:**

- Piirretään yhdistetty ateria- ja unijana paperille. Huomioi, että aamun tunnit (klo 6-9) ovat janan alussa ja lopussa.
- Merkitse janalle aika, jolloin tavallisesti heräät (tai esim. edellisen päivän aika) ja jolloin menet nukkumaan. Merkkää heräämisaika sekä janan alkuun että loppuun.
- Vedä pystysuora viiva hereilläoloaikasi puoliväliin.
- Merkitse janalle rastilla tavallisen päivän (tai esim. edellisen päivän) kaikki ateriasi; välipalat, napostelut ym. mukaan lukien.
- Laske rastien määrä.
- Laske rastien väleihin jääneet tunnit.
- Kummalla puolella pystyviivaa on enemmän rasteja?
- Laske nukuttu tuntimäärä ja merkitse se ylös.
- Merkitse rastilla poikkeukselliset tapahtumat yön aikana (esim. pidempi hereilläoloaika keskellä yötä, yösyöti jne., jolloin yhtäjaksoinen uni katkeaa).
- Kirjoita ylös tunteita esim. vireystilasta ja päivän jaksamisesta. (Esimerkki kuvitteellisen asiakkaan täytetystä ateria- ja unijanasta liitteessä 3).

## ATERIA- JA UNIJANA





### Aterijanan tulkinta:

- Aterioiden määrä: (4-6 annosta päivässä) suositellaan selkeät ateriat, ei napostelua aterioiden välissä.
- Ateriavälit: suosituksen mukaan (3-4 tuntia): Tulee tarkastella, että kerralla syöt riittävästi jotta jaksat seuraavaan ateriaan.
- Aterioiden ajoittuminen: puolet päivän energiasta olisi hyvä olla tankattuna ensimmäisen hereilläolopuolikkaan aikana.

(Lähde: Mikkilä 2015)

### Unijanan tulkinta:

- Unentarve on yksilöllistä. Suurin osa aikuisista tarvitsee noin 7-9 tuntia unta vuorokaudessa.
- Riittävä unensaanti vaikuttaa palautumiseen ja vireystilaan.
- Riittämätön yöuni voi heijastua mm. stressinä, keskittymisvaikeutena ja lisääntyneenä ruokahaluna.

## Harjoitus

# Tietoinen syöminen

**Tavoite:** Asiakas harjoittelee tietoista syömistä suklaan tai rusinan avulla.

Pyydä ryhmäläisiä ottamaan käteen yksi suklaapala/rusina ja toimimaan ohjeiden mukaisesti.

Tutki suklaapalaa/rusinaa kädessäsi. Tutki sen rakennetta ja pane merkille sen pinnassa oleva muoto sekä sen koko ja väri. Haista suklaapalan/rusinan tuoksua. Ota käteesi toinen pala suklaata/rusina ja pane merkille näyttävätkö suklaapalat/rusinat samalta. Ota yksi suklaapala/rusina sormiesi väliin ja tunnustele miltä se tuntuu. Pane suklaapala/rusina suuhusi. Liikuttele sitä kielen päällä ja alla. Älä pureskele sitä vielä. Piilota suklaa/rusina hetkeksi poskeesi. Imeskele suklaata/rusinaa ja pane merkille, miltä suklaa/rusina maistuu. Pureskele nyt suklaapalaa/rusinaa pikkuhiljaa ja mieti, miltä se tuntuu hampaissasi. Pureskele suklaata/rusinaa niin kauan, että se on hajonnut suussasi lähes täysin. Nyt voit nielaista suklaan/rusinan.

Pyydä asiakasta ottamaan toinen suklaapala/rusina ja syömään se normaalisti.

Keskustelu tämän jälkeen:

- Millainen oli suklaan/rusinan maku, kun söit sen hitaasti, ja miten sen maku muuttui?
- Millainen kokemus tietoinen syöminen oli?
- Mitä eroa on nopean ja hitaan syömisessä välillä?
- Mitä muita ajatuksia harjoitus herätti?

(Lähde: Kangasniemi & Kauravaara 2016)

# Ravitsemuksen laatunelikenttä

**Tavoite:** Ravitsemuksen laatunelikentässä on tavoitteena keskustella ravitsemussuositusten mukaisista laatutekijöistä ja siitä, miten niitä löytyy asiakkaiden omasta ruokavaliosta (tietoa virallisista suosituksista ja terveyttä edistävästä ruokavaliosta löytyy Eviran sivuilta [www.evira.fi](http://www.evira.fi))

Keskustellaan asiakkaiden kanssa siitä, mitä ruoka-aineita kukin lokero pitää sisällään (lokeroita voi painottaa kohderyhmän mukaan). Nelikenttämallin voi työstää itsenäisesti tai purkaa ryhmän kanssa yhdessä avoimen keskustelun avulla. Tavoitteena olisi, että jokaiseen lokerikkoon saadaan esimerkkejä ja että ryhmäläiset voisivat jakaa omia esimerkki-aterioitaan ja ideoitaan.

Väriä kasviksista ja hedelmistä	Hyviä rasvan lähteitä
Proteiinin lähteitä	Laadukkaita hiilihydraatteja

### Nelikenttämallin idea:

- Jokaisella aterialla (aamu-, väli-, iltapalat mukaan lukien) pyritään syömään jotain jokaisesta lokerikosta.
- Jos jollain aterialla joku lokerikko jää vähemmälle, pyritään se paikkaamaan seuraavalla aterialla – kokonaisuus ratkaisee.
- Huomio kiinnitetään enemmän siihen, mitä ruoka-aineita tulisi saada kuin mitä pitäisi jättää pois.
- Aterian jälkeen on hyvä olla kylläinen ja tyytyväinen olo, mutta ei ähkyä.

(Lähde: Mikkilä 2015)

## Kotitehtävä

# Tietoinen kauppareissu

Tee kotitehtävä oman kauppareissun yhteyteen.

- Laadi ostoslista etukäteen, jos mahdollista. Millaiset ostokset tukisivat sinulle tärkeää ravitsemusta?
- Hidasta liikkumista kaupassa. Kävele rauhallisesti ja pane merkille ympäristö, jossa kuljet, ympäristön äänet ja tuoksut. Voit miettiä itseksesi: Mitä havaitsen, mitä kuulen, mitä näen, mitä haistan?
- Havaitse hyllyt joiden ohi kuljet.
- Pysähdy hyllylle, jonka koet haasteelliseksi omaa ravitsemustasi ajatellen ja mieti millaisia ajatuksia se tuo mieleen... voit esimerkiksi nimetä ajatuksiasi ”Minulla on ajatus...”, ”Huomaan että,...”
- Anna havaitsemisesi tunteiden olla, ole tekemättä niille mitään.
- Muista kauppareissulla, mitkä ruokaostokset ovat olennaisia sinulle tärkeiden asioiden kannalta.

(Lähde: Lappalainen & Lappalainen 2011)

## Liikuntaosuus

# Matalan kynnyksen liikuntakokeilu



Shoe icon made by Freepik from www.flaticon.com

# Oma tapa liikkua ja liikkumissuunnitelma

## 5

---

### Tarkoitus:

Viidennen tapaamiskerran tarkoituksena on pohtia millaiset liikkumisteot asiakkaan arjessa vievät kohti itselle merkityksellistä elämää.

### Tapaamisen sisältö:

- Liikkumissuunnitelma
- Sosiaalinen tuki liikkumiseen

### Tarvikkeet:

- Osallistujien omat vihot tai tyhjiä A4-papereita
- Kyniä, tussi ja fläppi
- Liikkumissuunnitelmapohjat monistettuna ryhmäläisille (liite 5)

## Kotitehtävän purku

# Tietoinen kauppareissu

Kotitehtävä puretaan pareittain tai kolmen hengen pienryhmissä. Pareittain pohditaan, miten tietoinen kauppareissu sujui, millaisia ajatuksia/tunteita se herätti. Miten kauppareissu auttoi tietoisten valintojen tekemisessä?

## Harjoitus

# Oma tapa liikkua

**Tavoite:** Jokainen osallistuja tekee itselleen henkilökohtaisen liikkumissuunnitelman.

Pyydetään asiakkaita pohtimaan seuraavia kysymyksiä ja kirjaamaan omaan vihkoonsa.

- Millaiset liikuntatoteutukset vievät minua kohti itselleni tärkeitä asioita?
- Millainen liikunta ja kuinka paljon sitä veisi minua kohti omia tavoitteitani?
- Miten eri kunnan osa-alueet (kestävyys, lihaskunto, liikkuvuus ja liikehallinta) voisivat näkyä omassa liikkumisessani? (liite 4)
- Millaisia liikuntatoteutuksia minun on mahdollista toteuttaa omassa arjessani?

Pohdinnat jaetaan pienryhmissä / parille.

Ohjaaja jakaa jokaiselle ryhmäläiselle liikkumissuunnitelmapohjan (liite 5). Tämän jälkeen asiakas tekee oman liikkumissuunnitelman.

## Harjoitus

# Läheisen tuki

**Tavoite:** Asiakas tunnistaa liikkumiseen vaikuttavan sosiaalisen tuen.

Pyydetään asiakkaita pohtimaan seuraavia kysymyksiä.

- Keitä olisivat henkilöt, jotka voisivat tukea minua tavoitteissani ja liikunnan lisäämisessäni sekä voisivat lähteä kanssani liikkumaan?
- Millaista tukea toivoisin saavani läheisiltäni?
- Milloin läheiseni saattavat jopa tiedostamattaan toimia estävinä tekijöinä tavoitteeni saavuttamisessa?

Jokainen asiakas miettii, miten voisi kertoa omista tavoitteistaan ja suunnitelmistaan läheiselle henkilölle ja pyytää henkilön halukkuutta olla mukana tukemassa tavoitteisiin pääsemisessä.

Keskustellaan yhdessä ryhmässä, miten läheiset tukevat omaa liikkumista ja mitä tuki olisi konkreettisesti.

(Lähde: Kangasniemi & Kauravaara 2016)

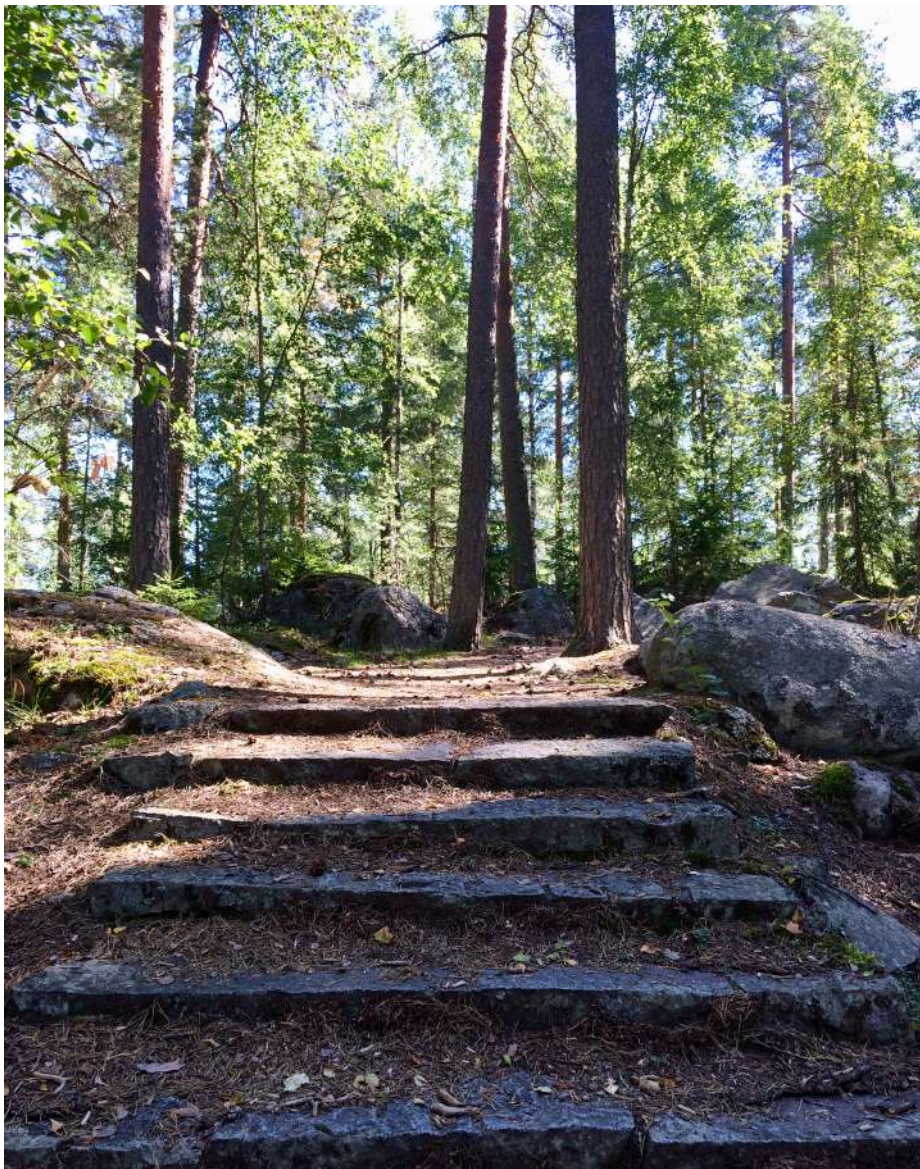
Kotitehtävä

## Omat liikkumisteot

Havainnoi lomakkeen (liite 5: liikkumissuunitelma) kanssa omaa liikkumistasi. Millaisia ajatuksia ja tunteita liikkuminen herätti?

Liikuntaosuus

## Matalan kynnyksen liikuntakokeilu



Shoe icon made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

kuva: Minna Kuvajainen

# Kohti itselle merkityksellistä elämää

## 6

---

### Tarkoitus:

Kuudennen tapaamiskerran tarkoituksena on, että asiakkaat peilaavat mennyttä ryhmäprosessia ja suuntaavat katseensa tulevaan ja siellä näkyviin tekoihin.

### Tapaamisen sisältö:

- Reflektoida mennyttä ryhmäprosessia ja tehtyjä liikkumistekoja
- Asettaa tavoitteet tulevaisuuteen

### Tarvikkeet:

- Osallistujien omat vihot tai tyhjiä A4-papereita
- Kyniä, tussi, fläppi
- Tavoitevuori-harjoituksen pohjat (liite 6) monistettuna ryhmäläisille

## Harjoitus

# Metafora vuorikiipeilijästä

Kerro ryhmäläisille, että aiot nyt lukea lyhyen vertauskuvallisen tarinan. Osallistujat voivat ottaa rennon asennon ja sulkea siksi aikaa silmänsä. Heidän ei tarvitse tehdä muuta kuin kuunnella. Lue kertomus rauhallisesti, pidä pieniä taukoja lukiessasi.

*Kuvittele lähteväsi valloittamaan vuorta. Vuoren juurelta katsot vuorta korkeana ja hankalana matkana, mutta ehkä myös mukavina pieninä haasteina. Vuoren kipuaminen saattaa tuntua aluksi vaikealta, haastavalta ja melkein mahdottomalta tehtävältä, koska matka tuntuu pitkältä ja paikoin jyrkältä. Keskityt tarkasti yhteen askelmaan kerrallaan.*

*Joskus on vaikea nähdä pitkälle ja ennakoida, mitä seuraavan kohdan jälkeen reitillä odottaa. Katselet hieman ympärillesi ja näet viereiselle vuorelle. Siellä kulkevat reitit tuntuvat omaa reittiäsi selkeämmiltä. Samalla tavoin sinun tukijasi voivat hahmottaa sinun vuoresi kauempaa selkeämmin, ja antaa joissain asioissa sinulle oivallisia neuvoja.*

*Mutta vaikka muut ihmiset pystyvät antamaan sinulle työkaluja matkallesi, täytyy jokaisen kavuta omaa vuortaan pitkin ja jokaisen vuori on omanlaisensa.*

(Lähde: mukailen Kangasniemi & Kauravaara 2016)

## Harjoitus

# Askeleet eteenpäin

Jokainen ryhmäläinen pohtii

- Millaisia askeleita kohti arvojensa mukaista elämää on ottanut tähän mennessä?
- Millaisia työkaluja ryhmä on antanut tälle matkalle?
- Mitkä askeleet / teot ovat vieneet kohti omia tavoitteita?
- Mikä voisi olla seuraava välitavoite?

Asiakas kirjaa ylös oman tavoitteensa vihkoonsa. Voidaan myös tehdä Tavoitevuori -harjoitus (liite 6, Kasakkamäki-Heikkinen & Syväranta 2018).

Pohditaan pareittain kotitehtävänä ollutta liikkumissuunnitelmaa ja sen toteutumista

- Millaisia käytännön tekoja suunnitelmaan tulisi laittaa, jotta se tukisi kohti seuraavaa tavoitetta?
- Tulisiko jotain poistaa vai lisätä kokemusviikon perusteella?



## Harjoitus

# Fiiliskierros

Jokainen ryhmäläinen kertoo vuorollaan asian/sanan, joka tulee päällimmäisenä asiana mieleen tästä ryhmästä.

Ennen ryhmäprosessin lopettamista ohjaaja rohkaisee ryhmäläisiä jatkamaan tapaamisia keskenään liikunnan merkeissä, jos vain siltä tuntuu.

## Liikuntaosuus

# Matalan kynnyksen liikuntakokeilu



Shoe icon made by Freepik from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

kuva: Minna Kuvajainen

## Lähteet

Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis J. 2006. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. *Behavioral research and therapy* 44, 1–25.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2016. Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi. Vantaa: Liikunta- ja hyvinvointi-akatemia Oy

Kasakkamäki-Heikkinen, A. & Syväranta, A. 2018. Tavoitevuori ja välietapit. Hankkeessa kehitetty harjoitus.

Kuvajainen, M. 2016. Mihin lähtisit liikkumaan? Hankkeessa kehitetty harjoitus.

Kuvajainen, M. 2017. Miellyttävien ja epämiellyttävien kokemusten kalenterit. Harjoitukset mukailtu Center for Mindfulness Finland -koulutusmateriaaleista.

Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2014. Tietoisuustaidot hyväksymis- ja omistautumisterapian näkökulmasta. Teoksessa Kortelainen, Saari & Väänänen (toim.) *Mindfulness ja tieteet. Tietoisuustaidot ja kehotietoisuus monitieteisen tutkimuksen kohteena*. Tampere: Tampere University Press.

Lappalainen R. & Lappalainen P. 2011. Painon ja mielen psykologiaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa. Ohjaajan opas. Tampere: Suomen käyttäytymistieteellinen tutkimuslaitos.

Mikkilä, K. 2015. Ylipainoisen TULE-asiakkaan fysioterapeuttinen ohjaus ja neuvonta ravitsemuksen näkökulmasta. Koulutusmateriaali suoravastaanottoon. Opinnäytetyö. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Saatavissa: <http://www.theseus.fi/handle/10024/100170>

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin. Helsinki: Duodecim.

Repo-Kaarento, S. 2007. Innostu ryhmästä. Miten ohjata oppivaa yhteisöä. Helsinki: Kansanvalistus-seura.

# LUONTOON RETKEILEMÄÄN

# UIMAAN

**KUNTOSALILLE**

**PELAAMAAN**  
**(mitä?)**

JUOKSEMAAN /  
KÄVELEMÄÄN

JOOGAAN

**TANSSIMAAN**

**JUMPPAAN**

(frisbee-)  
GOLFAAMAAN

KIIPPEILEMÄÄN

**YLEIS-  
URHEILEMAAN**

**HIIHTÄMÄÄN**



**AMPUMAAN**

**RATSASTAMAAN**

**MELOMAAN**

**BUDO-  
HARRASTAMAAN**

**PYÖRÄILEMÄÄN**

**SUUNNISTAMAAN**

**JOHONKIN  
MUUALLE,  
MIHIN?**

## Miellyttävien kokemusten kalenteri

(Kuvajainen 2017, mukailen Center for Mindfulness Finland -materiaalista)

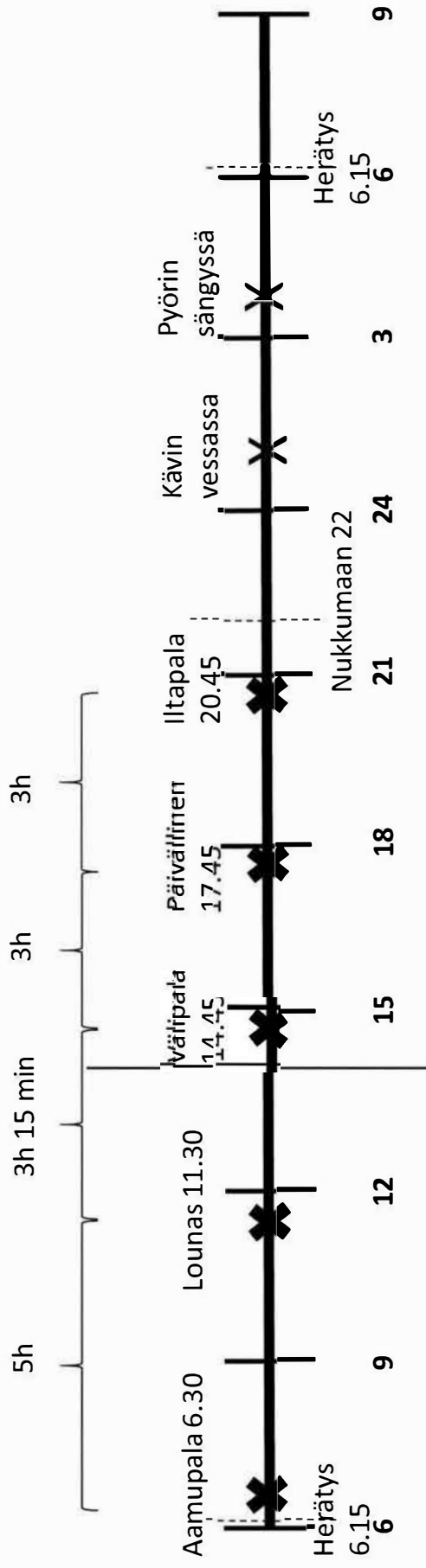
Mitä tapahtui? Kuvaille lyhyesti kokemustasi. Anna kokemukselle lyhyt kuvaava nimi.	Millaisia tunteita ja ajatuksia kokemus sinussa herätti kokemishetkellä?	Millaiseen toimintaan päädyit ajatusten ja tunteiden jälkeen?

## Epämiellyttävien / vaikeiden kokemusten kalenteri

(Kuvajainen 2017, mukailen Center for Mindfulness Finland -materiaalista)

Mitä tapahtui? Kuvaile lyhyesti kokemustasi. Anna kokemukselle lyhyt kuvaava nimi.	Millaisia tunteita ja ajatuksia kokemus sinussa herätti kokemishetkellä?	Millaiseen toimintaan päädyit ajatusten ja tunteiden jälkeen?

# Kuvitteellisen asiakkaan täytetty ateria- ja unijana



**Esimerkkejä arkiaktiivisuudesta:**

portaiden kävely  
 puutarhatyöt  
 kaupassa käynti kävellen tai pyörällä  
 työmatkat pyörällä  
 siivoaminen (imurointi, lattian pesu yms.)  
 nurmikon ajo  
 lumityöt  
 seisoen työskentely  
 metsätyöt  
 marjastus  
 kalastus  
 metsästys  
 sienestys  
 halon hakkuu  
 retkeily

**Esimerkkejä liikkuvuutta kehittävästä liikuntamuodoista:**

venyttely  
 jooga  
 pilates

**Esimerkkejä liikehallintaa kehittävästä liikuntamuodoista:**

erilaiset pallopelit  
 tanssi  
 parkour  
 voimistelu  
 tasapainoharjoittelu

**Esimerkkejä kestävyyttä harjoittavista liikuntamuodoista:**

kävely  
 sauvakävely  
 hölkkä  
 juoksu  
 soutu  
 melonta  
 frisbee golf  
 suunnistus  
 rullaluistelu  
 maastohiihto  
 uinti  
 vesijuoksu  
 vesijumppa  
 pyöräily  
 aerobic  
 tanssi  
 luistelu  
 pallopelit (koripallo, käsipallo, lentopallo, sulkapallo, tennis yms.)  
 kuntonyrkkeily

**Esimerkkejä voimaa kehittävästä liikuntamuodoista:**

kuntosaliharjoittelu  
 kuntojumppa  
 kahvakuula harjoittelu  
 lihaskuntoliikkeet omalla kehon painolla  
 kuntopiiri



Liikettä arkeen Liikuntaneuvontaryhmä elämäntapamuutoksen tukena

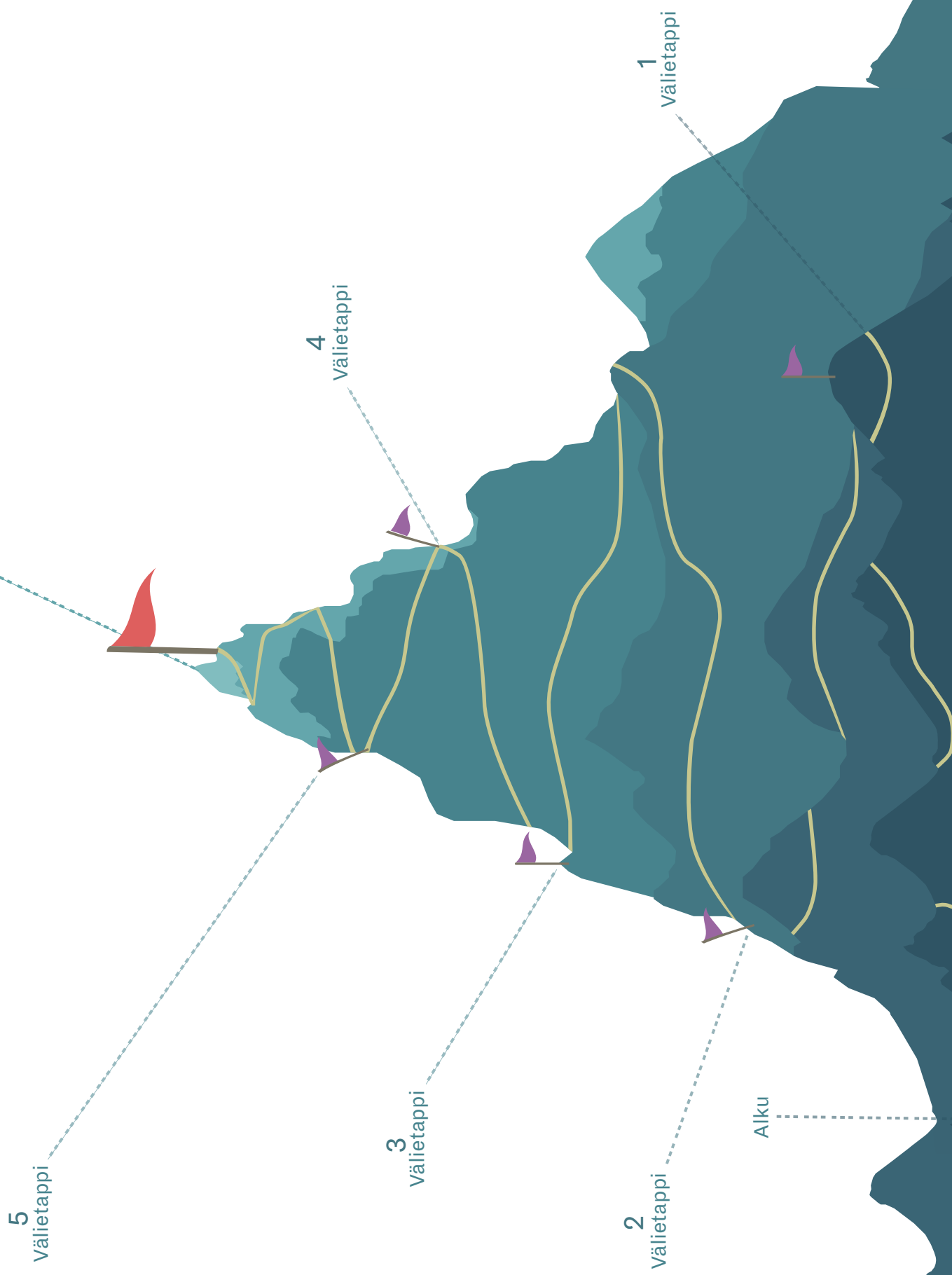
Liikkumissuunnitelma ja -toteuma, seurantalomake

Tavoitteeni: \_\_\_\_\_

Kirjaa **suunniteltu liikkuminen** -kohtaan, mitä liikkumista laitat tavoitteeksi viikon ajalle kullekin päivälle. Kirjaa **muoto**-kohtaan kirjain A= arkiliikkuminen (esim. kävely kauppaan, portaiden kävely, puutarhatyöt), K= kestävyysliikkuminen (esim. kävelylenkki, saunakävely, uiminen), V= lihasvoimaharjoittelu (esim. kuntosalilla, kuntopiiri) tai L= liikkuvuus/kehonhuolto (esim. venyttely, pilates, jooga). Merkitse **kesto**-kohtaan liikkumisen suunniteltu kesto minuutteina. Täytä **toteuma**-kohtaan oma liikkumisesi viikon ajalta. Viimeiseen sarakkeeseen kirjaa niitä ajatuksia ja tunteita, joita toteutunut liikunta sinulle herätti. (Vinkki: mikäli koet iloa ja ylöpyttä, voit vahvistaa sitä tunnetta pysähtymällä sen äärelle ja puhumalla itsellesi rohkaisevasti. Mikäli koit syyllisyyttä, pettymystä tai muuta epämiellyttävää tunnetta, koeta pysähtyä tuonkin tunteen äärelle uteliaana ja armollisena. Tunne on vain tunne, eikä sellaisenaan vaarallinen. Seuraavassa tilanteessa on jälleen mahdollista valita oma toiminta uudestaan.) **Tärkeää on, että liikkumaan lähtemisen tavoite toteutuu liikkumisen kokonaisuudesta huolimatta.**

PÄIVÄ	Suunniteltu liikkuminen	Muoto	Kesto	Toteuma	Ajatuksia, tunteita toteumasta
MA					
TI					
KE					
TO					
PE					
LA					
SU					

# Päämäärä





kuva: Minna Kuvajainen

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



kuva: Minna Kuvajainen

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