



Anu Kangasniemi - Kati Kauravaara

# Kohti muutosta -

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa  
liikunnan ja terveyden edistämiseksi



# **KOHTI MUUTOSTA**

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa  
liikunnan ja terveyden edistämiseksi

Anu Kangasniemi ja Kati Kauravaara

Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy

**KOHTI MUUTOSTA** – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämisessä

Anu Kangasniemi ja Kati Kauravaara

ISBN 978-952-68488-0-8

Kustantaja:

Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy

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

Vantaa 2016

2. painos

© Anu Kangasniemi ja Kati Kauravaara

Tämä teos on suojattu tekijänoikeuslailla (1961/404). Kopiointi, jäljentäminen, jakelu ja edelleen luovutus sallittu vain tekijöiden antamalla luvalla.

Kansi: Terhi Forsblom

## **HYVÄ LUKIJA**

Käyttäytymisen muuttaminen saattaa olla helppoa ja onnistua monelta. Haasteena on kuitenkin säilyttää muutokset pysyvänä osana arkielämän tapoja ja tottumuksia. Muutos on aina yksilöllinen prosessi, ja siihen liittyy paljon erilaisia psykologisia tekijöitä. Psykologiset tekijät, kuten motivaatio, kyky säädellä omaa käyttäytymistä ja kyky käsitellä tunteita ja ajatuksia, ratkaisevat usein sen, miten hyvin muutosprosessissa onnistutaan.

Tämän kirjan kirjoittaminen on arvojemme mukainen teko. Alun perin tarve kirjan kirjoittamiseen lähti terveyttä edistävän liikunnan valtakunnallisen ohjausryhmän, TELI-ohjausryhmän asettamasta tavoitteesta vahvistaa liikuntaneuvontaa niin, että se on tulevaisuudessa kiinteä osa elintapaohjausta sosiaali- ja terveydenhuollon palveluissa ja palveluketjuissa. Linjausten mukaan sosiaali- ja terveydenhuollon ammattihenkilöillä tulee olla hyvät neuvonta- ja motivointitaidot sekä työkaluja liikkumisen edistämiseen. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2013)

Psykologisiin tekijöihin vaikuttavia menetelmiä ja työkaluja on kuitenkin ollut niukasti elintapaohjausta tekevien ammattilaisten käytössä. Niinpä lähdimme kehittämään pysyvän muutoksen tukemiseen työkaluja Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKESin palveluksessa, opetus- ja kulttuuriministeriön vuosille 2014–2015 myöntämän kehittämishankeavustuksen turvin. Tämä käytännön kehittämistyö oli samalla luonteva jatkumo tutkimustyölle, jota olimme tehneet LIKESin palveluksessa aikaisempina vuosina. Kiitämme lämpimästi LIKESin johtaja Eino Havasta, joka on alusta asti kannustanut meitä tässä työssä ja suhtautunut ideoihimme avarakatseisesti.

Vaikka alun perin tarkoituksenamme ei ollut kirjoittaa kirjaa, alkoivat ajatuksemme muotoutua hiljalleen käsikirjan muotoon. Ensimmäinen käsikirjoitus valmistui maaliskuussa 2015. Tämän jälkeen kymmenen liikunnan ja terveydenhuollon ammattilaista testasi käsikirjoituksen ja harjoitteiden toimivuutta viiden kuukauden ajan käytännön ohjaus- ja neuvontatyössä. Lämmin kiitoksemme Eija, Emmi, Eveliina, Hannu, Johanna, Merja, Päivi, Sari H., Sari N. ja Tiia, että jaoitte kanssamme kokemuksianne ja annoitte arvokasta palautetta lähestymistavan ja kirjan toimivuudesta. Kiitos myös hankkeen ohjausryhmän jäsenet koulutuspäällikkö Mirja Immonen Jyväskylän ammattikorkeakoulusta, kenttäpäällikkö Sari Kivimäki Kunnossa kaiken ikää -ohjelmasta ja tutkija Erja Toropainen UKK-instituutista kommentteistanne ja palautteestanne.

Kevään ja kesän 2015 aikana LIKES neuvotteli perustamamme yrityksen Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy:n kanssa, löytyisikö yritysyhteistyön kautta toimiva ratkaisu LIKESin kehittämishankkeessa syntyneen mallin julkaisemiseksi ja vakiinnuttamiseksi. Sovittiin, että Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy kustantaa käsillä olevan kirjan ja ottaa vastuun hankkeessa syntyneen ohjausmallin levittämisestä. Siten luet nyt yrityksemme ensimmäistä julkaisua.

E erityisen kiitoksemme haluamme osoittaa puolisoillemme Miskalle ja Juhalle, jotka ovat tukeneet meitä ponnisteluissamme. Lämmin kiitos joustavuudestanne ja kärsivällisyydestänne. Kirjoitusprosessi on vaatinut toisinaan epätavallisen pitkiä työpäiviä ja vienyt aikaa muilta elämän tärkeiltä osa-alueilta.

Toivomme, että kirjastamme on hyötyä työssäsi.

Tammikuussa 2016

Anu Kangasniemi ja Kati Kauravaara

## SISÄLLYS

Hyvä lukija 3

Johdanto: Neuvonnasta käyttäytymisen muutoksen tukemiseen 7

### **1** ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAISEN OHJAUKSEN LÄHTÖKOHDAT 9

Ammattilaisen rooli ja eettiset taidot 10

Motivaatio ja sen tukeminen 18

Oppimispsykologian teoriat käyttäytymisen selittäjinä 20

Käyttäytymisen muutoksen esteitä 26

### **2** ASIAKKAAN TILANTEEN HAHMOTTAMISESTA KOHTI MUUTOSTA 33

Terveyskäyttäytymisanalyysi 35

Tilanneanalyysi 38

### **3** PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN MALLI 40

Omat arvot 43

Omiin arvoihin sitoutuminen 48

Tässä hetkessä eläminen ja tietoisuustaidot 60

Havainnoiva minä 68

Mielen kontrollin heikentäminen 74

Hyväksyntä 87

#### **4 ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAISEN LÄHESTYMISTAVAN SOVELTAMINEN ELINTAPOHJAUKSESSA 100**

Ohjausprosessin eteneminen 102

Yhden ja kahden kerran malli yksilöohjauksessa 110

Kuuden kerran lyhytinterventio yksilöohjauksessa 133

Kuuden kerran lyhytinterventio ryhmäohjauksessa 136

#### **5 ELINTAPOHJAUKSEN ARVIOINTI 141**

Elintapamuutoksen arviointi 143

Elintapaohjausprosessin arviointi 147

Lähteet 152

Lisälukemista 156

Linkit 157

Metaforat, pohdinnat ja harjoitukset 158

Liite 1 Arvoanalyysi 160

Liite 2 Aikaisemmat ratkaisukeinot ja niiden toimivuus 161

Liite 3 Arvojen mukaisten tekojen viikkoseurantalomake 162

Liite 4 Psykologinen joustavuus suhteessa liikuntaan 163

Liite 5 Psykologinen joustavuus suhteessa painoon 164

Liite 6 Tyytyväisyys elämään 165

Liite 7 Fyysinen vireystaso 166

Liite 8 Mieliälä 167

## **JOHDANTO: NEUVONNASTA KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSEN TUKEMISEEN**

Käyttäytymisen pysyvä muuttaminen ja elintapamuutoksiin sitoutuminen ei ole helppoa. Ajattelemme, ettei liikuntakäyttäytymistä voi irrottaa ihmisen muusta käyttäytymisestä ja elämäntilanteesta. Siksi näemme tärkeänä kokonaisvaltaisen lähestymistavan, jossa samanaikaisesti huomioidaan laajemmin hyvinvointiin liittyviä tekijöitä.

Vaikka terveys- ja liikuntaneuvonnan ihanne sisältää ajatuksen yksilöllisestä räätälöidystä, asiakkaan itsemääräämisoikeutta kunnioittavasta, arvostavasta vuorovaikutustilanteesta, käytäntö on toisinaan neuvovaa ja ammattilaisen asiantuntemukseen perustuvaa. Lisäksi liikunnan ja terveyden edistämistyössä on perinteisesti nojattu erilaisiin ohjeistuksiin ja suosituksiin. Neuvot ja valmiit ohjeistukset saattavat olla toisinaan hyödyllisiä, mutta kokemuksemme mukaan ne eivät näytä yksin riittävän elintapojen muuttamiseen.

Puhumme mielellämme terveys- ja liikuntaneuvonta -käsitteen sijaan laajemmin asiakkaan terveys- ja liikuntakäyttäytymisen muutoksen tukemisesta ja elintapaohjauksesta. Ammattilaisen ja asiakkaan työskentelyä kuvaa neuvomista paremmin dialogi, jossa ammattilaisen rooli painottuu pikemminkin kysyjänä ja kuuntelijana kuin valmiiden vastausten tai neuvojen antajana. Ammattilaisen työn painopiste on siten asiakkaan tukemisessa ja rinnalla kulkeemisessa, mikä voi toteutua yhtä lailla lyhyen puheeksi ottamisen hetken tai keskustelun aikana tai osana olemassa olevia liikunta- ja terveydenhuollon palveluketjuja. Se voi tarkoittaa myös asiakkaan terveyskäyttäytymisen ohjaamista ja elämänlaadun tukemista osana muuta pääasiallista työtä esimerkiksi fysioterapiassa, kuntoutuksessa tai sairauden hoidossa.



Esitämme tässä kirjassa elintapaohjaukseen lähestymistavan, jota kutsumme arvo- ja hyväksyntäpohjaiseksi lähestymistavaksi. Siinä tavoitteet sidotaan osaksi itselle merkityksellisiä asioita ja arvoja. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa on tärkeää ensin tunnistaa, mitä haluaa elämässään tehdä tai minkälaisia asioita pitää tärkeinä. Arvojen ja merkitysten tunnistamisen jälkeen voi alkaa matka kohti joustavaa ja omien arvojen mukaista hyvää elämää.

Kirjan menetelmät ja työkalut pohjautuvat hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin, ja niitä on kehitetty tutkimusnäytön ja käytännön kokemusten pohjalta. Hyväksymis- ja omistautumisterapia luetaan kuuluvaksi niin sanottuihin kolmannen aallon käyttäytymisterapioihin. Sitä kehitettäessä on hyödynnetty oppimispsykologisia teorioita. Kontekstuaaliseksi psykologiaksikin kutsutun menetelmän periaatteita voidaan soveltaa hyvin erilaisissa yhteyksissä, joissa on kyse kasvusta, kehittämisestä, oppimisesta, muutoksesta tai näiden tukemisesta. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa on keskeistä löytää toimivia yksilöllisiä tapoja, keinoja tai taitoja, joiden avulla on mahdollista elää itselle merkityksellistä ja omien arvojen mukaista elämää vastoinkäymisestä huolimatta. Näitä taitoja voidaan kutsua myös omaa käyttäytymistä ohjaaviksi psykologisiksi taidoiksi, joiden harjoittamisen avulla on mahdollista parantaa elämänlaatua ja vaikuttaa aktiivisesti omassa elämässään keskeisiin tekijöihin.

Kirja on kirjoitettu erityisesti elintapamuutosten, kuten liikkumisen lisäämisen ja painonhallinnan näkökulmasta. Samoja periaatteita voi kuitenkin soveltaa hyvin joustavasti myös muissa asiakkaan terveyskäyttäytymiseen liittyvissä pulmissa (esimerkiksi uni- ja nukahtamisvaikeuksissa), erilaisten sairauksien (tuki- ja liikuntaelinvaivojen) ja oireiden (kroonisen kivun) hoidossa ja kuntoutuksessa sekä itsehoidon ohjaamisessa. Lisäksi kirja antaa eväitä lisätä kenen tahansa, myös ammattilaisen omaa hyvinvointia ja elämänlaatua.

# **1 ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAISEN OHJAUKSEN LÄHTÖKOHDAT**

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa edistetään ja tuetaan asiakkaan käyttäytymisen joustavuutta ja sisäistä motivaatiota muutokseen. Keskeistä ovat ohjattavan omat tarpeet, toiveet ja käsitys hyvästä elämästä, jolloin käyttäytymistä ja sen muutosta ohjataan vahvistamalla asiakkaan omia arvostuksia ja arvoja elämässä. Lähestymistapa on yksilöllinen, ja siinä korostuvat asiakkaan oma vastuu ja valinnat sekä erilaisten harjoitusten toiminnallinen ja kokemuksellinen luonne. Työskentelyssä käytetään apuna myös erilaisia metaforia ja mielikuvapohjaisia harjoituksia. Käytännön työkalujen ja harjoitusten avulla opitaan psyykkisiä taitoja, jotka auttavat käsittelemään käyttäytymisen muutoksen psykologisia esteitä sekä niihin liittyviä ajattelu- ja tunnereaktioita. Työskentelyn tavoitteena on lisätä asiakkaan psykologista joustavuutta, mikä mahdollistaa käyttäytymisen pysyvän muutoksen.

## **AMMATTILAISEN ROOLI JA EETTISET TAIDOT**

Asiakkaan käyttäytymisen muutoksen tukeminen saattaa tuntua haasteelliselta usein rajallisten aikaresurssien ja käyntimäärien puitteissa. Ammatilainen, kuten asiakaskin, on usein omien tapojensa ja tottumustensa vanki. Ammatilaisen ammatti-identiteetti on saattanut rakentua pitkän ajan kuluessa tietynlaisten työkalujen, menetelmien, oletuksien ja asenteiden varaan. On helppoa, turvallista, aikaa säästävää ja siten hyvin inhimillistä turvautua tuttuihin tai itselle selkeisiin terveys- ja liikuntakäyttäytymisen neuvonta- ja ohjausmenetelmiin, esimerkiksi liikuntasuositukseen tavoitteiden asettamisen lähtökohdaksi (ks. Kangasniemi & Kauravaara 2014). Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa tarjoaa kuitenkin vaihtoehtoisia työkaluja tilanteisiin, jolloin aikaisemmin käytössä olevat toimintamallit, tavat ja keinot eivät riitä tai toimi kyseessä olevassa kontekstissa. Vaaditaan kärsivällisyyttä ja pitkäjänteisyyttä, jotta uudet menetelmät ja harjoitukset sisäistyvät luonnolliseksi osaksi omaa arkista käytännön ohjaustyötä.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuvassa neuvonta- ja ohjaustilanteessa ammatilaisen rooli on olla aktiivinen ihmettelijä ja kuuntelija, ei valmiiden tai suorien vastausten antaja tai neuvoja. Ammatilainen vahvistaa asiakkaan omaa asiantuntijuutta ja vastuuta omasta elämästä. Ammatilainen voi erilaisten kysymysten ja harjoitusten avulla auttaa asiakasta pohtimaan omaa tilannettaan: päättämään, mikä on hänelle tärkeää, ja valitsemaan, minkälaiset teot ovat linjassa hänen tärkeiksi kokemiensa asioiden kanssa. Työskentelyssä korostuukin aktiivinen harjoitusten ja tehtävien tekeminen. Keskeisenä periaatteena on vahvistaa oppimista oman kokemuksen kautta.

## **METAFORA 1** Pyörällä ajaminen

Joku on voinut kertoa pyörällä ajamista opettelevalle, että opettelu on hankalaa. Oppimisprosessiin liittyykin monenlaisia tunteita, kuten pelkoa, turhautumista, iloa ja väsymystä. Kuitenkin vasta oman kokemuksen kautta voi itse varmistua siitä, miltä pyörällä ajamisen opettelu ja itse ajaminen tuntuvat ja mitä ne vaativat. Saattaa olla, että uusi kokemus onkin erilainen kuin se, minkälaisen käsityksen on saadun tiedon pohjalta tullut luoneeksi etukäteen. Pyörällä ajaminen voikin olla helppoa tai hauskaa.

Koska kokemukselliseen oppimiseen ei päästä kielellisen vuorovaikutuksen avulla, arvo- ja hyväksyntäpohjaisen ohjaustilanteen tapaamiset eivät täyty keskustelusta, analysoinnista tai järkeistämisestä. Kokemuksellinen oppiminen tarkoittaa asian kokemista oman kehon, tunteiden ja ajatusten avulla, käytännössä erilaisten harjoitusten ja tehtävien tekemistä.

Jotta uusia oppimiskokemuksia on mahdollista saada, ammattilaisen tulee kiinnittää huomiota hyvän vuorovaikutussuhteen luomiseen asiakkaan kanssa. Hyvä vuorovaikutussuhde syntyy luottamuksesta, läsnäolosta, aitoudesta sekä asiakkaan kuuntelemisesta ja kuulemisesta. Tärkeää on pyrkiä neutraaliin mutta empaattiseen suhtautumistapaan, jossa tehdään yhdessä asiakkaan kanssa havaintoja asiakkaan elämäntilanteesta ja pohdinnoista. Liian voimakkaasti positiivisuutta ruokkiva vuorovaikutussuhde saattaa johtaa asiakkaan miellyttämiseen tai sellaisen käyttäytymistavan vahvistamiseen, joka ei todellisuudessa palvelekaan asiakkaan muutospyrkimyksiä. Tällöin ammattilainen ei välttämättä uskalla tai huomaa nostaa esille kriittisiä asioita, jotka ylläpitävät ongelmaa ja joiden käsittely olisi keskeinen edellytys muutoksen toteutumiseksi.

*Neuvolakäynnin yhteydessä terveydenhoitaja tapaa nuoren naisen, jolla on pieniä lapsia. Äidillä on ongelmia oman jaksamisensa kanssa, ja hän kaipaa tukea. Äiti kertoo, kuinka hänellä ei ole lainkaan omaa aikaa, koska hänen aikansa kuluu perheen arjesta huolehtimiseen. Sitten äiti ei ehdi tavata ystäviään, harrastaa tai tehdä itselleen tärkeitä*

*asioita. Terveystenhoitaja haluaa tukea nuoren naisen äitiyttä mutta oivaltaa samalla, että äidin oman jaksamisen edellytyksenä on opetella huolehtimaan itsestään osana äitiyttä. Näin terveystenhoitajan tehtävä onkin tukea äidin kykyä irrottautua perheestään ja löytää keinoja huolehtia omasta itsestään.*

Huonossa tapauksessa esimerkin terveystenhoitaja olisi voinut sanoillaan ilmaista hyväksyntää sille, että äiti tinkii omasta hyvinvoinnistaan lastensa hyväksi. Tällöin äiti saattaa kokea saavansa terveystenhoitajalta niin paljon positiivista vahvistusta omille käsityksilleen, ettei halua luopua ahtaaksi mieltämästään äidin roolista antaakseen itselleen aikaa ja huolehtiakseen omista voimavaroistaan. Paradoksaalista on, että *liika samaistuminen* tietynlaisen hyvän ja huolta pitävän äidin rooliin saattaa muodostua esteeksi äidin ja koko perheen hyvinvoinnille. Parhaimmillaan ammattilainen voi auttaa äitiä huomaamaan, että hyvään äitiyteen voi sisältyä myös omista tarpeista ja voimavaroista huolehtimista eikä siitä tarvitse tuntea syyllisyyttä.

On tärkeää kyetä ottamaan puheeksi tarvittaessa myös sellaisia asioita, jotka eivät ole asiakkaan näkökulmasta katsottuna helppoja, miellyttäviä tai houkuttelevia. On myös hyvä tunnistaa ja havainnoida, millaisia tunnereaktioita eri teemojen esille nostaminen saa aikaan asiakkaassa. Vahvoja tunnereaktioita, kuten esimerkiksi pelkoa, hiljentymistä, hämmentymistä tai ärtymystä herättäviin asioihin tarttuminen auttaa löytämään ratkaisuja asiakkaan kokemuksiin ongelmiin.

Ammattilaisen ja asiakkaan suhde on tasa-arvoinen, koska samat inhimilliset ja kärsimystä tuottavat kielelliset systeemit (ks. luku Oppimispsykologian teorian käyttäytymisen selittäjinä) ovat läsnä niin asiakkaan kuin ammattilaisenkin elämässä. Ammattilainen voi auttaa, koska hän on ulkopuolinen asiakkaan tilanteeseen nähden. Tätä työskentelytapaa kuvastaa hyvin metafora kahdesta vuorikiipeilijästä.

## **METAFORA 2** Vuorikiipeilijät

Kuvittele olevasi vuorikiipeilijä, joka on lähtenyt valloittamaan omaa vuortaan. Vuoren juurelta katsottuna saatat nähdä vuoresi valloituksen pitkänä ja hankalana matkana, mutta kenties myös myönteisenä haasteena. Vuoren kapuaminen saattaa tuntua aluksi jopa mahdottomalta tehtävältä, koska matka ylöspäin on kovin pitkä ja korkeuseroa on paljon. Koska vuorikiipeily vaatii huomion keskittämistä tarkasti jokaiseen askelmaan kerrallaan, on joskus vaikeaa nähdä pitkälle ja ennakoida, mitä hetken päässä reitillä odottaa. Jos katsot ympäröiviä vuoria, saatat hahmottaa siellä kulkevat reitit omaa reittiäsi selkeämmin.

Voidaan ajatella, että asiakkaasi on kapuamassa omaa vuortaan ylöspäin. Samanaikaisesti asiakkaasi kanssa myös sinä ammattilaisena kiipeät joka hetki omaa vuortasi. Koska hahmotat asiakkaasi vuoren kauempaa katsottuna selkeämpänä, voit tukea asiakasta tämän omalla matkalla.

Sinun tehtäväsi on auttaa vuoren kiipeämisessä, jotta asiakkaasi on mahdollista löytää kulloiseenkin tilanteeseen sopivat keinot ja työkalut, joiden avulla päästä eteenpäin. Kuitenkin asiakkaasi kapuaa vuortaan itse. Olenaista on auttaa asiakasta oppimaan oman kokemuksensa kautta, koska jokaisen vuori on kuitenkin erilainen.

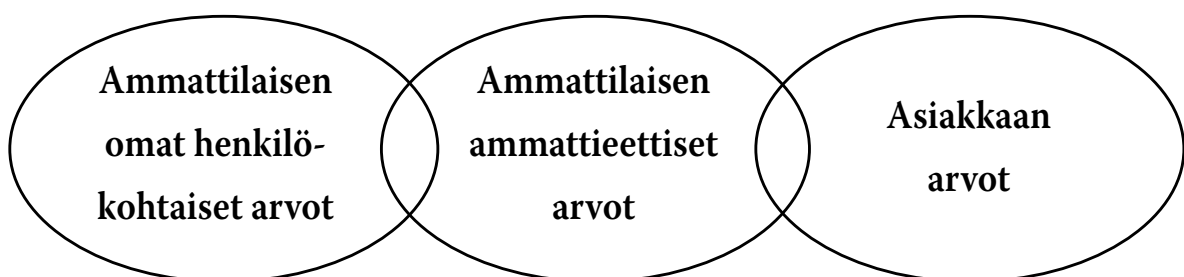
Ammattilaisen on joskus vaikea omaksua rinnalla kulkijan rooli. Toisinaan asiakas saattaa vahvistaa ammattilaisen käsitystä itsestään valmiiden vastausten ja ratkaisujen antajana. Asiakas saattaa odottaa, että ammattilainen ottaa vastuun hänen kehitymisestään ongelmien ratkaisemisessa tai elämänlaatussa varmistamisessa. Tällöin ammattilaiselta vaaditaan lempeää jämäkkyyttä, jotta hän keskittyy asiakkaan vastustuksesta huolimatta tukemaan asiakkaan omaa asiantuntijuutta ja vastuuta hänen oman elämänsä valinnoista.

Samalla kun arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan avulla tuetaan asiakasta hänen elämäänsä koskevissa pohdinnoissa, lähestymistapa tukee myös ammattilaisen omaa kasvua ja kehitystä sekä ammatti-identiteetin rakentu-

mista haastamalla ammattilaisen itse kokeilemaan käyttämiään menetelmiä. Koska lähestymistavassa korostuu oman kokemuksen kautta oppiminen, on tärkeää, että ammattilainen on myös itse kokeillut harjoitukset käytännössä.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan omaksuminen kannustaa ammattilaista pohtimaan, mikä on hyvää ammattietiikkaa, kun pyrkimyksenä on vaikuttaa toisen henkilön elämään ja käyttäytymiseen. Yleisesti voidaan puhua ammattilaisen eettisistä taidoista.

Eettisten taitojen keskiössä on hyvä itsetuntemus. Lähestymistavassa kannustetaan ammattilaista tarkastelemaan omia valintojaan ja ratkaisujaan ja tiedostamaan ne. Erityisen tärkeää ammattilaisen on tunnistaa ja hyväksyä omat arvonsa ja etenkin omat ohjaustilanteeseen liittyvät arvonsa. Saattaa olla jopa mahdotonta auttaa asiakasta löytämään omat arvonsa ja tunnistamaan elämässään tärkeät asiat, mikäli ei itse ole näitä pohdintoja tehnyt omalla kohdallaan. Hyvää ammattitaitoa kuvastaa tilanne, jossa ammattilainen tunnistaa omat henkilökohtaiset arvonsa ja kykenee ammattieettisten arvojen mukaan toimimaan asiakkaan arvoja ja tilannetta arvostavalla ja kunnioittavalla tavalla silloinkin, kun omat arvot poikkeavat asiakkaan arvoista (kuva 1).



KUVA 1 Hyvää ammattitaitoa on tunnistaa omat henkilökohtaiset arvot ja kyetä toimimaan ammattieettisesti asiakkaan arvoja ja tilannetta kunnioittavalla tavalla silloinkin, kun omat arvot poikkeavat asiakkaan arvoista.

Samalla on myös tärkeää tunnistaa ja hyväksyä omia ohjaustilanteessa esiin nousevia tunteitaan, ennakkoluulojaan ja asenteitaan, jotta kykenee niistä huolimatta tai niiden tuella valitsemaan kulloinkin tarkoituksenmukaiset ja asiakkaan tilannetta mahdollisimman hyvin palvelevat sanat, harjoitteet ja työkalut. Asiakasta kunnioittava ja arvostava ohjaamistapa syntyy halusta ymmärtää toista toisena, toisen lähtökohdista, ei omista lähtökohdista.

Ammatillisuutta on myös oman rajallisuutensa tunnistaminen. Kun oma osaaminen loppuu, on täysin hyväksyttävää ohjata asiakas eteenpäin sellaisen henkilön luo, joka kykenee auttamaan asiakasta. Joskus omat rajat tulevat vastaan vaikkapa siinä, että asiakkaan tapaus koskettaa omia henkilökohtaisia tunteita ja kokemuksia liian voimakkaasti, vaikkei asiakas olisikaan tuttu.

## **POHDINTA 1** Ammatillaisen reflektointi

Pysähdy hetkeksi pohtimaan omaa työtäsi asiakkaittesi kanssa. Ota tarkkailijan ja havainnoijan rooli, joka oli esillä vuorikiipeilijät-metaforassa (s. 13). Katso omaa työtäsi kauempaa tutkien sitä toisesta perspektiivistä ikään kuin oma työsi olisi vuori, jota tarkkailet kauempaa. Minkälaisia havaintoja teet? Mikä näyttää toimivan? Mistä kannattaa pitää kiinni? Mikä ei näytä toimivan? Mistä voisit luopua? Mitä voisit tehdä toisin?



***Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa eettinen taidokkuus ilmenee esimerkiksi seuraavilla tavoilla:***

- *Ammattilaisen ja asiakkaan suhde on tasa-arvoinen, toista kunnioittava ja hyväksyvä. Luottamus pohjaa ajatukseen, että yhdessä työskentelemällä löydetään ratkaisu asiakkaan tilanteeseen.*
- *Ammattilainen ja asiakas kohtaavat kumpikin elämässään tilanteita, joihin liittyy kielellisyyden ja ajattelun ansoja. Ammattilainen voi auttaa, koska hän on ulkopuolinen asiakkaan kielelliseen järjestelmään ja tilanteeseen nähden.*
- *Ammattilaisella on hyvä itsetuntemus. Hän antaa henkilökohtaisten arvojensa, tuntemustensa ja ennakkoluulojensa sotkeentua asiakas työhön mahdollisimman vähän erityisesti silloin, kun ne ovat ristiriidassa asiakkaan edun kanssa.*
- *Ammattilaisella on halu ymmärtää asiakasta asiakkaan omista lähtökohdista käsin.*
- *Ammattilainen on luottamuksen arvoinen, on läsnä, kuuntelee ja kuulee.*
- *Ammattilainen ymmärtää ja tunnistaa oman rajallisuutensa.*

## ***Ammatillinen etiikka***

*Ammattilaisen eettisiin taitoihin sisältyy myös hyvän ammatillisen etiikan toteuttaminen. Lainsäädäntö (esim. Laki potilaan asemasta ja oikeuksista 17.8.1992/785; Laki sosiaalihuollon asiakkaan asemasta ja oikeuksista 22.9.2000/812 ja Laki terveydenhuollon ammattihenkilöistä 28.6.1994/559) tarjoaa ammatillisille käytännöille moraalisen pohjan, eettisyyden minimin, jonka päälle ammattieettiset normit ja suositukset rakentuvat. Kuitenkin lain mukaan toimiminen voi olla joskus epäeettistä ja laiton toiminta eettistä. Koska lait voivat olla joskus epäoikeudenmukaisia tai riittämättömiä, on tärkeää, että terveydenhuollon toiminta perustuu voimassa olevan lainsäädännön lisäksi ammattieettisiin periaatteisiin ja sosiaalisiin normeihin. (Louhiala & Launis 2009, 18–19; 45)*

*Parantamisen ja hoitamisen etiikassa keskeisinä voidaan pitää seuraavia kuutta periaatetta: ihmiselämän kunnioittaminen, ihmisarvon kunnioittaminen, itsemäärääminen, hoitaminen, hyödyn maksimointi ja oikeudenmukaisuus (Louhiala & Launis 2009, 30–37). Terveydenhuollon periaatteet ovat kulttuurisidonnaisia. Kaikkialla maailmassa esimerkiksi potilaan itsemääräämisoikeudella ei ole keskeistä asemaa (Louhiala & Launis 2009, 35). Oman ammattiryhmän ammattieettiset ohjeistot on syytä tuntea. Ne pyrkivät täsmentämään, mihin ammatikunnan edustajilla on oikeus puuttua ja mihin he ovat moraalisesti velvollisia sitoutumaan. Esimerkiksi salassapitovelvollisuus on keskeinen sosiaali- ja terveydenhuollon ammattieettinen periaate.*

*Valtakunnallinen sosiaali- ja terveystieteiden neuvottelukunta (ETENE) käsittelee sosiaali- ja terveysalaan sekä potilaan ja asiakkaan asemaan liittyviä eettisiä kysymyksiä periaatteelliselta kannalta ja antaa niistä suosituksia. Ks. [www.etene.fi](http://www.etene.fi)*

## MOTIVAATIO JA SEN TUKEMINEN

Motivaatiolla tarkoitetaan arkipuheessa usein tahdonvoimaa tehdä jotakin. Usein käyttäytymisen muutoksen, esimerkiksi elintapamuutoksen yhteydessä tarkastellaan, onko henkilöllä riittävästi motivaatiota tai kuinka motivoitunut henkilö on ponnistelemaan suunniteltujen tavoitteiden eteen. Motivaatio voidaan nähdä tunteena, jota on tai ei ole ja jota voidaan vahvistaa tai heikentää. Motivaatiota voidaan tarkastella myös yksilön käyttäytymisenä, jolloin sillä on suunta ja se kohdistuu tiettyihin valittuihin asioihin.

Kun henkilö on motivoitunut syystä, joka ei ole riippuvainen esimerkiksi muiden antamasta hyväksynnästä tai palkinnoista, puhutaan sisäisestä tai sisäsyntyisestä motivaatiosta. Ihminen kokee tekevänsä valintojaan vapaasti. Parhaimmillaan hän tuntee olevansa kyvykäs toimimaan itsensä hyväksi ja kokee, että voi itse vaikuttaa hyvinvointiinsa.

Sisäisen motivaation lisäksi myös ulkoisella motivaatiolla on merkitystä. Uusien käyttäytymismallien oppiminen vahvistuu nimittäin myös positiivisen palautteen ja muiden ulkoisten kannustimien avulla. Vaikean asian kanssa kamppailemisessa ulkopuolinen kannustus ja tuki saattavat auttaa löytämään myönteisen suhtautumistavan itseen ja antaa voimavaroja muutoksen toteuttamiseen ja ylläpitämiseen. Yksi ihmisen perustarpeista on tarve kuulua johonkin sosiaalisesti. Tämä tarve saattaa tyydyttyä osin juuri muilta saadun hyväksynnän tai positiivisen palautteen avulla, jolloin ihminen kokee saavansa tukea ajatuksilleen, tunteilleen ja ponnisteluilleen. Hänellä on merkitystä muille.

Ulkoinen motivaatio (hyväksynnän tai palkkion saaminen, ulkopuolisen kehoitus) voi osin käynnistää ja ylläpitää käyttäytymisen muutosta, mutta usein sisäisen motivaation herääminen on edellytys käyttäytymisen pysyvälle muutokselle. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa ollaan lähellä sisäisen motivaation käsitettä. Asiakasta ei varsinaisesti lähdetä motivoimaan. Motivaatioon ei myöskään suhtauduta tunteina tai ajatuksina vaan pikemminkin käyttäytymisenä ja tekoina. Syyt tekojen tekemiseen ja käyttäytymiseen etsitään ihmisen omista arvoista ja arvostuksista.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa hyväksytään ajatus, ettei muutos ole pelkästään helppoa ja mukavaa. Muutokseen sisältyy myös paljon haasteita ja vaikeuksia, kuten muutosta estäviä tunteita ja ajatuksia. Muutos ei siten ole aina motivoivaa, ja siksi motivaation etsiminen tai hakeminen saattaa jo lähtökohtaisesti olla yksi muutoksen ansoista. Olennaista muutoksen kannalta on käsitellä muutosta estäviä tunteita ja ajatuksia siten, että ne eivät vaikuttaisi omaan toimintaan. Näitä työkaluja käsittelemme erityisesti alaluvuissa Mielen kontrollin heikentäminen ja Havainnoiva minä.

## OPPIMISPSYKOLOGIAN TEORiat KÄYTTÄYTYMISEN SELITTÄJINÄ

Ihmisen käyttäytyminen on monimutkaista. Erilaiset teoriat auttavat ymmärtämään yksilöiden toiminnan taustoja ja syitä ja sitä kautta valitsemaan sopivia ja tarkoituksenmukaisia työkaluja käyttäytymisen muutoksen tukemiseen. Käyttäytymispsykologiassa ajatellaan, että ihmisen toimintaa ohjaavat oppimisen perusprosessit. Niiden avulla on mahdollista selittää, miten erilaiset käyttäytymistavat, kuten esimerkiksi liikunta- ja ravitsemustottumukset muodostuvat ja miksi uusien tapojen ja tottumusten omaksuminen on usein vaikeaa.

Ajallisesti erilaiset asiat voivat yhdistyä toisiinsa, ja asioiden väliset yhteydet saattavat johtaa erilaisiin tunnekokemuksiin tai fysiologisiin reaktioihin. Tätä kutsutaan *klassiseksi ehdollistumiseksi*, (synonyymeinä myös assosiatiivinen oppiminen ja respondentti käyttäytyminen). Klassisessa ehdollistumisessa yksilö oppii yhdistämään aikaisemmin neutraalin ärsykkeen (esim. kello 11:00) tietystä ympäristössä niin kutsuttuun ehdottomaan ärsykkeeseen (esim. ruoka), josta seuraa ehdoton reaktio (halu syödä, syljen erityys). Tätä toistettaessa riittävän monta kertaa ja riittävän tiheästi aikaisemmin neutraalista ärsykkeestä syntyy niin kutsuttu ehdollinen ärsyke, joka tuottaa ehdollisen reaktion eli saman reaktion kuin ehdoton ärsyke aiemmin ja saa siten uusia ominaisuuksia. Näin pelkästään kellon lähestyminen yhtätoista voi saada aikaiseksi nälän tunteita ja fysiologisia reaktioita. Ehdollistumisen nopeus riippuu yksilöstä ja ehdottoman ärsykkeen merkityksestä. Esimerkiksi pelkotilanteet ovat usein hyvin voimakkaita, ja ehdollistuminen voi syntyä jopa yhdestä kerrasta. Tällöin pelkkä tilanteen ajatteleminen tai näkeminen voi saada aikaan samoja reaktioita (esimerkiksi sydämen tykytys, käsien hikoilu) kuin alkuperäinen tapahtuma tai tilanne, jossa pelon tunteet koettiin.

Ihminen on aktiivinen toimija: hän tekee koko ajan jotakin, ja toiminnan jälkeen tapahtuu aina jotakin. Lisäksi ihmisellä on kyky yhdistää toiminta ja sen jälkeen tapahtuva asia toisiinsa. Seuraavalla kerralla samankaltaisessa tilanteessa aiemmin saadut kokemukset vaikuttavat siihen, kuinka ihminen toimii tai käyttäytyy. Tätä kutsutaan *operantiksi käyttäytymiseksi* (synonyymeinä

myös operantti ehdollistuminen ja välineellinen käyttäytyminen): toiminnan seuraukset vahvistavat tai heikentävät käyttäytymistä.

Operanttiin käyttäytymiseen vaikuttavat saman käyttäytymisen aiemmat kokemukset ja seuraukset samassa ympäristössä. Esimerkiksi oppilaan toiminta telinevoimistelutunnilla on riippuvainen siitä, millaisia kokemuksia oppilaalla on vastaavista tunteista aikaisemmin. Aikaisemmat myönteiset kokemukset, kuten esimerkiksi onnistumisen tunne ja positiivinen palaute, vahvistavat innokkuutta liikkuu. Vastaavasti negatiiviset kokemukset, kuten häpeän ja pelon tunne sekä negatiivinen palaute, heikentävät todennäköisyyttä esimerkiksi omaehtoisen voimistelun harrastamiseen.

Operantin vahvistussuhteen syntyminen vaikuttaa kaikkien samaan luokkaan kuuluvien käyttäytymismuotojen esiintymiseen tulevaisuudessa. Tämä tarkoittaa käytännössä sitä, että huonot kokemukset koululiikunnasta saattavat johtaa innokkuuden vähentymiseen myös muuta liikuntaa kohtaan. Vastaavasti hyvät kokemukset ja seuraukset koulun liikuntatunneista saattavat vahvistaa liikunnan harrastamista myös jatkossa. Käyttäytymistä voidaan aktiivisesti muuttaa käyttäytymisen seurauksien välityksellä: vahvistamalla tai heikentämällä.

*Suhdekehysteoria* (Relational Frame Theory) jatkaa edellä mainittujen oppimispsykologian perusteorioiden kehittelyä (Hayes ym. 2001). Se selittää, miten ihminen liittää asioita, kokemuksia, sanoja, ajatuksia ja tunteita kielellisesti toisiinsa ja luo niiden välille merkityksiä. Siten suhdekehysteorian avulla on mahdollista ymmärtää esimerkiksi sitä, kuinka huonot kokemukset menneisyydessä voivat vaikuttaa käyttäytymiseen nykyhetkessä. Teoria osoittaa myös, kuinka asioita voi oppia ilman, että itsellä on niistä suoria kokemuksia.

*Annalla on voimakkaita häpeän kokemuksia koululiikuntatunneista. Hänen mielessään kokemukseen liittyy useita eri asioita, kuten opettajan urheilutossut, yleisurheilukentän ominaistuoksu, ääni joka lähtee voimistelurenkaiden kolistessa yhteen. Annan mielessä asioilla (urheilutossut) ja kokemuksilla (tuoksu ja ääni) on sama merkitys: ne liittyvät liikuntaan ja sitä kautta häpeän tunteeseen. Näin ollen voidaan*

*ajatella, että ne kuuluvat samaan kielelliseen luokkaan, jolloin yksistään tietynlaisten lenkkitosujen näkeminen saattaa saada aikaan saman häpeän kokemuksen, joka syntyi koululiikuntatilanteissa vuosia sitten.*

Ihmisellä on siis kyky oppia kielellisiä luokkia (urheilutossut/tuoksu/ääni = liikunta), joihin sisältyvillä asioilla on sama funktio tai merkitys (häpeä). Asiat eivät liity toisiinsa ulkoisten ominaisuuksien vaan kielellisten luokkien kautta. Asioita, tapahtumia ja tilanteita opitaan liittämään toisiinsa keinotekoisesti hyvin monilla eri tavoilla. Vaikutevastaavuudeksi kutsutaan ilmiötä, jossa ihminen päättelee tai johtaa asioita niin kutsuttujen suhdeverkkojen kautta.

*Opettaja tai luokkatoveri on nostanut tunnilla esille, että Tiina on suoriutunut liikuntatilanteesta huonommin kuin Laura. Tiina saattaa todeta, että hän on siis huonompi kuin Laura. Tästä hän saattaa edelleen mielessään johtaa, että hän on huono. Hän kokee olevansa huono liikunnassa, jopa huono ihminen, vaikka kukaan ei ole niin sanonut tai tarkoittanut.*

Edellä olleessa yksinkertaistetussa esimerkissä Tiinan mielen suhdekehysverkostossa sanalle ”liikunta” on syntynyt yksilöllinen merkitys. Sanaan ”liikunta” voi liittyä epämiellyttäviä muistoja ja kokemuksia. Myöhemmin pelkkä sanan kuuleminen tai sanan ajattelu voi tuottaa ahdistusta ja kärsimystä, koska siihen yhdistyy tuskallisia muistoja.

Käytännössä ihmismieli voi yhdistellä minkä tahansa asian mihin tahansa asiaan millä tavalla tahansa. Liian usein mieli myös soveltaa yhtä yksittäistä kokemusta laajemmin, vaikka kokemus koskisikin vain jotakin tiettyä yksittäistä tilannetta. Kielelliset suhteet ja yhteydet ovat usein hyvin pysyviä ja voivat syntyä ja säilyä hyvin vähäisellä ympäristön tuella. Kielellisten suhteiden monimuotoisuuden avaaminen auttaa ymmärtämään, että usein käyttäytyminen ja toiminta pohjautuvat luotuihin ja johdettuihin, joskus hyvinkin monimutkaisiin yhteyksiin. Usein se, miten ajattelemme, johtaa lopulta käyttäytymiseen tai sen välttämiseen (esim. liikuntakäyttäytyminen). Kyse ei siis ole pelkästään

sanoista, vaan asioiden johtamisesta ja yhdistämisestä. Huomionarvoista on kuitenkin, että kielelliset suhteet ilmenevät aina tietyn ympäristön vaikutuksen alaisena, tietyssä kontekstissa.

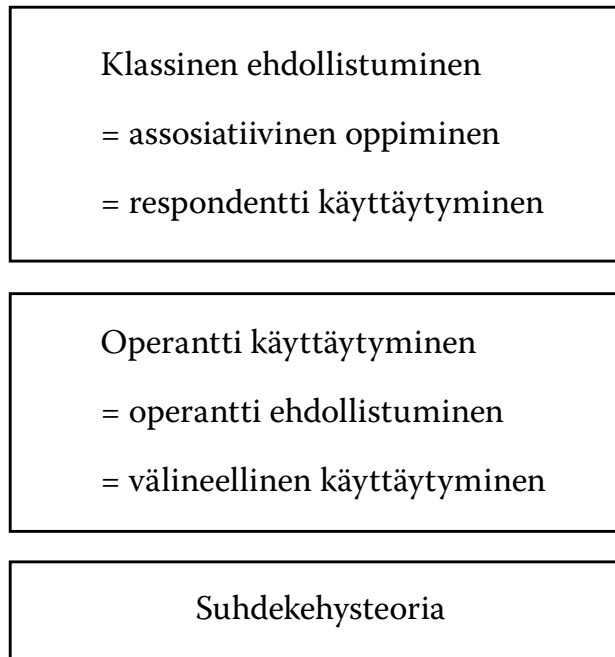
Suhdekehysteoriassa tunnistetaan vaikutevastaavuuden lisäksi muitakin johdettuja asioiden välisiä suhteita. Keskeistä on kuitenkin ymmärtää, että pulmallinen, kärsimystä ja tyytymättömyyttä aiheuttava käyttäytyminen ja toiminta pohjautuvat usein ilman ”totuus pohjaa” luotuihin ja johdettuihin, joskus hyvinkin monimutkaisiin suhteisiin ja yhteyksiin. Koska mielessä johdettuihin ajatuksiin ja suhteisiin usein uskotaan ja niitä pidetään kirjaimellisesti tosina, ne vaikuttavat voimakkaasti myös arkipäivän valintoihin. Ajattelua ja uusien johdettujen suhteiden syntymistä on vaikea estää. Ihminen voi kuitenkin oppia, että niitä ei tarvitse uskoa.

Kielelliset vaikutteet eivät rajoitu pelkästään sanoihin ja kielellisiin ilmaisuihin, kuten edellä kävi ilmi. Ei-kielellisillä vaikutteilla voi olla samoja merkityksiä kuin kielellisillä vaikutteilla. Siksi suhdekehysteoria käsittelee ja koskee myös ei-kielellisiä asioita ja kielelliseen käyttäytymiseen, kuten ajatteluun, voidaan vaikuttaa ei-kielellisten asioiden välityksellä, jos ne ovat vaikutussuhteessa keskenään. Näin ollen vaikkapa ajattelua voidaan muuttaa kokemuksellisten harjoitusten avulla, minkä takia arvo- ja hyväksyntä pohjaisessa lähestymistavassa käytetään paljon kokemuksellisia harjoitteita. (Lappalainen 2013, 513) Aikaisemmin mainitun operantin käyttäytymisen yhteydessä viitattiin siihen, että ihminen oppii käyttäytymistä oman kokemuksensa kautta. Operantti käyttäytyminen voi olla myös säännön ohjaamaa, jolloin vahvistussuhteen kuvaus ohjaa käyttäytymistä.

*Jussi harrasti aikaisemmin kilpaurheilua ja oli aktiivinen ja innokas liikkuja. Pitkän ja reipastahtisen lenkin jälkeen hän koki mielihyvää ja iloa. Lisäksi hän sai kehuja valmentajaltaan. Omat tunteet ja valmentajan kehu vahvistivat Jussin käyttäytymistä. Näistä havainnoista Jussi johti mielessään säännön, jonka mukaan kunnan liikuntasuoritus on pitkä ja reipas juoksulenkki.*



Säännön ohjaamaa käyttäytymistä voidaan selittää myös suhdekehysten avulla. Tällöin ohjeita ja sääntöjä luodaan myös siten, etteivät ne pohjautu suoraan omaan kokemukseen tai itse luotuihin sääntöihin, vaan muiden kokemuksiin (esimerkiksi äiti neuvo lasta pukemaan pipon päähän, koska ulkona on kylmä) tai asiantuntijoiden neuvoihin. Näin säännön ohjaama käyttäytyminen voi perustua omien oppimiskokemusten ohella myös toisten kokemuksiin tai ulkopuolisiin ohjeistuksiin, neuvoihin tai suosituksiin.



KUVA 2 Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan taustalla olevat oppimisen psykologiset teoriat.

### ***Suhdekehysteoria (Relational Frame Theory, RTF)***

*Suhdekehysteoria on kehitetty pitkäjänteisen kielellisen tutkimus- ja kehittämistyön perusteella. Se on tieteellinen kuvaus siitä, miten ihmismieli toimii, ja auttaa ymmärtämään, miten kielellisyyden avulla asioita, kokemuksia, sanoja, ajatuksia ja tunteita liitetään toisiinsa. Suhdekehysteoria osoittaa, kuinka asioiden välille on mahdollista luoda merkityksiä ja kuinka asioita voi oppia ilman, että niistä on itsellä suoria kokemuksia. (Ks. lisää: Hayes ym. 2001)*

## ***Hyväksymis- ja omistautumisterapia (HOT, Acceptance and Commitment Therapy, ACT)***

*Suhdekehysteorian kliinistä käytännön mallia tai menetelmää kutsutaan hyväksymis- ja omistautumisterapiaksi (Hayes 2004; Hayes ym. 2006). Se pohjautuu tieteelliseen tutkimusnäyttöön ja kliinisestä työstä saatuihin käytännön kokemuksiin. Hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla on saavutettu hyviä hoitotuloksia käyttäytymislääketieteen ja terveystieteiden alueille laajasti ympäri maailmaa. Lähestymistapaa on sovellettu muun muassa masennuksen, tyypin II diabeteksen, epilepsian, ylipaino-ongelmien, erilaisten addiktioiden (esimerkiksi nikotiiniriippuvuus) ja syövän hoidossa. Erytisen korkeaa vaikuttavuusnäyttöä on saatu kivun hoidossa. Suomessa hyväksymis- ja omistautumisterapiaan pohjautuvia interventioita on toteutettu menestyksekkäästi muun muassa depression (Lappalainen 2015), nukkumishäiriöiden ja työuupumuksen hoidossa sekä terveyttä edistävien elintapojen muutoksessa ja liikkumisen edistämässä (Kangasniemi 2015).*

*Kutsumme tässä kirjassa käyttämämme lähestymistapaa arvo- ja hyväksyntäpohjaiseksi lähestymistavaksi\*). Se pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin.*

*Hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvassa työskentelyssä tuetaan asiakkaan omaa asiantuntijuutta ja vastuuta hänen oman elämänsä valinnoista. Ohjattavan omat tarpeet, toiveet ja käsitys hyvästä elämästä ovat keskeisessä asemassa. Peruslähtökohta, joka erottaa hyväksymis- ja omistautumisterapian muista lähestymistavoista kuten kognitiivisesta terapiasta ja perinteisistä käyttäytymisterapioista on se, että hyväksymis- ja omistautumisterapiassa ei yritetä suoraan vaikuttaa koettuun ongelmaan (poistaa masennusta, vähentää kipua, pudottaa painoa tai lisätä liikkumista), vaan siinä pyritään muuttamaan suhdetta koettuun ongelmaan. Tällöin kokemuksen merkitys ja funktio saattavat muuttua. Ongelmana ei ole varsinainen ”ongelma” tai kokemus, jonka asiakas mieltää haitalliseksi, vaan kamppailu ongelmaa tai kokemusta vastaan. Siten olennaista on, että hyväksymis- ja omistautumisterapeuttisessa työskentelyssä ei ensisijaisesti pyritä vähentämään tai poistamaan kyseistä ongelmaa vaan keskitytään siihen, miten edistää psykologista joustavuutta ja sitä kautta hyvinvointia ja hyvää elämää.*

*\*) Kognitiivisen käyttäytymisterapian ns. kolmanteen aaltoon luetaan kuuluvaksi useita erilaisia terapiamuotoja, kuten hyväksymis- ja omistautumisterapia, dialektinen käyttäytymisterapia, funktionaalinen-analyttinen terapia ja erilaiset tietoisuustaitoihin perustuvat terapiamenetelmät. Joskus osaa näistä terapia- ja menetelmämuodoista kutsutaan myös yleisesti hyväksyntä- ja arvopohjaisiksi menetelmiksi. Siten on tärkeä huomata, että tässä käyttämämme arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa pohjautuu nimenomaan hyväksymis- ja omistautumisterapiaan ja sen sisältämiin ajatuksiin esimerkiksi psykologisesta joustavuudesta. Hyväksymis- ja omistautumisterapia lienee tutkituin ja tunnetuin kolmannen aallon terapiamenetelmä.*

## KÄYTTÄYTYMISEN MUUTOKSEN ESTEITÄ

Kieli, kielellisyys ja ajattelu ovat vaikuttaneet ihmisen ja sivilisaatioiden kehittymiseen, sillä kielellisyys on mahdollistanut oppimisen ilman, että asioista on omakohtaista kokemusta. Myös mielen kyky yhdistää asioita toisiinsa on ollut ihmiselle hyödyllistä. Koska monet luomistamme yhteyksistä ja niiden kautta keksimistämme selityksistä lienevät kuitenkin joko puutteellisia tai vääriä, kielellisyyden ja ajattelun monimuotoisuus voi muodostua myös käyttäytymisen muutoksen esteeksi. Ihmisen kyky käyttää kieltä ja ratkoa asioita ajatuksia ja tunteita yhdistämällä saattaakin paradoksaalisesti lisätä ongelmalliseksi koettuja asioita ja tilanteita. Siten suhdekehysteorian avulla on mahdollista ymmärtää myös käyttäytymismalleja, jotka eivät ole ihmisen omasta näkökulmasta katsottuna aina järkeviä.

Nostamme tässä erikseen esiin kolme psykologista ilmiötä, jotka saattavat estää uusien käyttäytymismallien oppimista ja siten käyttäytymisen muutosta: kokemuksellinen välttäminen, liika samaistuminen omiin tunteisiin, ajatuksiin ja minäkuvaan sekä säännönmukainen käyttäytyminen.

Suhdekehysteorian mukaan ajateltuna meidän on vaikea välttyä ikäviltä tai hankalilta ajatuksilta tai tunteilta. Usein ihmisen luonnollisena pyrkimyksenä on kuitenkin päästä eroon asioista, jotka aiheuttavat ongelmia tai vaikeuksia. Tämä *kontrolloimisen strategia*, pyrkimys muuttaa hankalia tai ikäviä ajatuksia ja tunteita ja vaikuttaa suoraan ongelmaan on ymmärrettävää ja rationaalista, sillä olemme monesti tottuneet ratkaisemaan käytännön asioita ja tilanteita juuri kontrolloimalla. Esimerkiksi painon pudottamiseen ja erilaisten dieettien noudattamiseen liittyy usein paljon erilaisia painon mittaamisen ja aterioiden punnitsemisen kaltaisia kontrollikeinoja.

Käyttäytymisen kontrolloiminen on usein tehokasta lyhyellä aikavälillä, mutta pitkällä aikavälillä ja elintapamuutosten pysyvyyden näkökulmasta nämä keinot ovat yksistään harvoin riittäviä. Kontrolloimisen strategia on erityisen toimimatonta suhteessa omiin ajatuksiin ja tunteisiin, sillä meidän on usein mahdotonta kontrolloida tai tukahduttaa tunteita, joita meissä herää eri tilanteissa

tai eri ihmisiä kohdatessamme. Emme osaa aina ennakoida, millaisia ajatuksia meille herää esimerkiksi asioita kohdatessamme. Usein hyvää tarkoittava ohje ”älä ajattele sitä” tai ”ajattele jotakin positiivista” aiheuttavat kielellisten suhteiden kautta ikävien ajatusten aktivoitumisen tai voimistumisen.

## **HARJOITUS 1** Lämpimät korvapuustit

*Kerron sinulle nyt asian, jota en halua sinun ajattelevan. En halua, että ajattelet uunituoreita ja lämpimiä korvapuusteja. Tiedät, miltä tuoreen pullan ja kanelin tuoksu tuntuu ja miltä korvapuusti maistuu vastavalmistettuna. Muista, että et ajattele nyt vastavalmistettuja korvapuusteja, vaikka voit melkein tuntea niiden maun suussasi. Nyt on kuitenkin tärkeää olla ajattelematta korvapuusteja. Yritä olla ajattelematta korvapuusteja seuraavan viiden minuutin ajan. Kirjaa ylös, kuinka monta kertaa ajatus lämpimistä korvapuusteista häivähtää mielessäsi.*

On todennäköistä, että ajatukset, joita yritetään välttää, tulevat mieleen herkemmin kuin silloin, kun niiden olemassaoloa ei ole tarkoitus kontrolloida millään tavalla. Esimerkiksi huoliajatukset toimivat usein tällä tavoin. Tavallisesti haluamme päästä huolesta eroon, mutta usein huoliajatusten todennäköisyys kasvaa sitä enemmän, mitä enemmän yritämme olla huolehtimatta kyseisestä asiasta. Siten koettua ongelmaa ja siihen liittyviä tunteita, kuten huolta tai pelkoa saatetaan tahattomasti itse ylläpitää tai jopa pahentaa. Esimerkiksi laihduttaja saattaa ajatella, että makeanhimo on syynä hänen ylipainoonsa. Hän yrittää ratkaista ylipaino-ongelmansa kerta toisensa jälkeen kieltämällä ja tukahduttamalla itseltään makeanhimon. Makeanhimo ei kuitenkaan katoa minnekään, ja kiusaus syödä makeisia kasvaa entisestään, mikä itseasiassa vain vaikeuttaa laihtumispyrkimyksiä.

Huoliajatukset saattavat myös kasvaa tai voimistua riippumatta siitä, miten suuri koettu uhka on, ja huolimatta siitä, että kyseinen asia olisi pysynyt koko ajan samankaltaisena. Huoliajatusten kontrolloiminen saattaa johtaa psykologisesti siihen, että uhka koetaan yhä voimakkaampana tai suurempana.

Saatomme myös alkaa välttää tilanteita, joihin nämä ajatukset ja tuntemukset liittyvät. Näin ajatusten ja tunteiden kontrolloiminen saattaa johtaa niin kutsuttuun *välttämiskäyttäytymiseen*, joka pahimmillaan alkaa kapeuttaa ja rajoittaa elämää tai jopa estää itselle merkityksellisten asioiden toteuttamista.

Omien tunteiden ja ajatusten hyväksyminen on hyvinvoinnin näkökulmasta toimivampi vaihtoehto kuin tunteiden, ajatusten ja koettujen asioiden kontrolloiminen ja välttäminen. Hyväksymisellä ja hyväksynnällä tarkoitetaan kokemusta, jossa omat ajatukset ja tunteet otetaan vastaan juuri sellaisina kuin ne ovat ilman pyrkimyksiä välttää, muuttaa tai kontrolloida niitä millään tavalla. Hyväksyntä toimii ikään kuin kontrollin ja siitä usein koituvan välttämisen vastakohtana. Tärkeää on haluta ottaa ajatukset ja tunteet vastaan empaattisesti ilman ehtoja ja ilman tarvetta hallita ajatusten tai tunteiden voimakkuutta. Tämä ei kuitenkaan tarkoita sitä, että toimittaisiin ajatusten ja tunteiden mukaisesti. Pikemminkin tarkoituksena on huomata ja panna merkille ajatukset ja tunteet samalla tavoin kuin taivaalle katsoessa voi panna merkille eteenpäin leijuvia pilviä. Hyväksyntää kuvastaa hyvin myös seuraava metafora juoksuhiekkaan vajoamisesta.

### **METAFORA 3** Juoksuhiekkä

Kuvittele itsesi vajonneena juoksuhiekkaan aavikolla. Haluat hiekasta pois turvaan, mutta kaikki mitä kokeilet tai olet kokeillut saa sinut vajoamaan yhä enemmän ja syvemmälle. Huomaat, että mielesi tuottaa vain ajatuksia, jotka pahentavat tilannetta. Olet yrittänyt liikkua nopeasti ja voimakkaasti; olet yrittänyt juosta ja ryömiä, mutta mikään ei auta. Vajoat yhä syvemmälle. Tunnet olosi epätoivoiseksi ja uupuneeksi.

Ainoa, mitä juoksuhiekkaan joutuessa kannattaa tehdä, on koskettaa sitä mahdollisimman laajasti. Tämä tarkoittaa, että sinun kannattaisi heittäytyä hiekkaan pitkälleen. Tämä sama pätee myös käymääsi taisteluun omien tunteitasi ja ajatustesi kanssa. Kaikki sinulla olevat epämiellyttävät ja vaikeat tunteet ja ajatukset tulisi ottaa vastaan ilman taistelua, kamppailua tai rajoituksia, hyväksyä ne sellaisina kuin ne ovat.

Ongelman tai vaikean asian hyväksyminen aidosti on mahdollista siten, että haluaa tietoisesti kohdata ja ottaa vastaan asiat sellaisina kuin ne ovat. Vaikeiden asioiden, tunteiden ja ajatusten hyväksymistä ja halua ottaa niitä vastaan kuvastaa metafora radion virtakytkimestä, jossa on on- ja off-toiminnot: Jotta radio menee päälle, virtakytkin tulee painaa kunnolla pohjaan.

Hyväksyntä eli halu kohdata on siis kontrollin ohella vaihtoehtoinen keino tai strategia, jonka avulla voidaan oppia selviytymään elämän haasteista. Hyväksymisstrategian etu on se, että strategia edistää joustavaa käyttäytymistä, jossa keskitytään elämään monipuolista ja rikasta elämää vaikeuksista huolimatta tai pikemminkin vaikeuksien kanssa ilman tarvetta kontrolloida ja välttää tilanteita. Se vaatii usein rohkeutta ja uskallusta.

Välttämiskäyttäytymiseen liittyy usein myös *liikasamaistumista omiin tunteisiimme ja ajatuksiimme*. Käytännössä uskomme silloin mieleemme tuottaman sisällön totena ja toimimme tietoisesti tai tiedostamatta uskomuksiemme mukaisesti.

*Ylipainoinen Heli häpeää omaa kehoaan ja sitä, ettei ole pystynyt laihduttamaan. Kaikki hänen laihdutusyrityksensä ovat johtaneet lopulta painon lisääntymiseen. Heli ajattelee, että hänellä on huono itsekuri, mikä johtaa herkästi epäonnistumisiin ja häpeän tunteisiin. Ylipainoon liittyvät tuntemukset alkavat vaikuttaa epämiellyttävältä eri yhteyksissä: töissä, harrastuksissa, kaupassa. Näin Heli alkaa vähitellen vältellä tilanteita, joissa hän joutuisi oman kehonsa kanssa muiden silmien eteen. Hän pitää uinnista, ja uinti olisi hänelle sopiva liikuntamuoto. Uimapuvussa tai suihkutiloissa alasti näyttäytyminen ja häpeä liikapainosta tuntuvat kuitenkin ylivoimaisilta. Heli kokee itsensä huonoksi, kelvottomaksi ja epäonnistujaksi ja uskoo tähän kokemukseensa. Siten hän tulee samaistuneeksi käsitykseen itsestään ja kaventaneeksi mahdollisuuksiaan toimia.*

Tässä esimerkissä Heli on sisäistänyt *negatiivisen käsityksen itsestään*, joka vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä arjen tilanteissa. Myös negatiiviset ajatukset tietyissä tilanteissa lannistavat ja estävät kokonaan esimerkiksi uimahalliin

lähtemisen. Näin Heli uskoo totena omat ajatuksensa ja toimii niiden mukaan. Sama samaistumisen ilmiö saattaa toimia esteenä silloin, kun ihminen kadottaa motivaationsa muutosprosessissa. Jos ihminen toimii muutosta estävän tunteensa pohjalta ("ei huvita"), muutoksen on vaikeaa toteuttaa.

Saattamme myös pyrkiä lisäämään hallinnan tunnetta toimimalla tiukasti erilaisten sääntöjen mukaan tai luomalla ajatusten ja tunteiden pohjalta itse sääntöjä siitä, miten pitäisi toimia tai miten asioihin tulisi suhtautua. Näin säännöt ohjaavat käyttäytymistämme. Tämä *liian voimakas säännön ohjaama ajattelu-tapa*, olivat säännöt sitten virallisia ohjeistuksia tai neuvoja tai itse luomiamme pitäisi-tyyppisiä sääntöjä, saattaa johtaa tilanteeseen, jossa oppiminen suoraan oman kokemuksen kautta heikentyy. Edellisen esimerkin Heli tulee seuraavassa luoneeksi itselleen monia jäykkiä ja toimimattomia sääntöjä, joiden varassa hän pyrkii toimimaan:

*Heli on epätoivoinen, ahdistunut ja masentunut. Jotta hän tuntisi olonsa edes ajoittain paremmaksi, hän päättää ryhtyä välttämään liikunnasta yleisillä paikoilla. Hän ajattelee: "Liikun vain myöhään iltaisin, etteivät muut näkisi minua." Laihtuakseen hän luo sääntöjä myös syömisen suhteen: "En saa syödä mitään kello 18:00 jälkeen."*

Jäykkien sääntöjen noudattaminen on liki mahdotonta tai ainakin hankalaa, eikä ainakaan miellyttävää pitkällä aikavälillä, mikä johtaa usein pettymyksiin ja esimerkiksi ahmimisena näyttäytyviin ylilyönteihin. Helin tapausta lukiessa on helppoa todeta, että Helin elämä on melko kapeutunutta, rajoitunutta ja yksinäistä. Liian tiukasti säännön ohjaama käyttäytyminen voikin johtaa jäykkiin toimintatapoihin ja ylläpitää juuri sitä tottumusta ja käyttäytymistä, johon toivoisi muutosta.

Psykologiset ilmiöt, kuten asioiden välisten yhteyksien tahaton luominen, ajatusten ja tunteiden kontrollointi, asioiden välttäminen, omiin ajatuksiin, tunteisiin ja elämänhistoriaan liian voimakkaasti samaistuminen ja säännön ohjaamana toimiminen ovat tyypillisiä jokapäiväisessä elämässä. On luonnollista, että teemme asioita, jotka koemme mielekkäiksi ja jotka palkitsevat

tavalla tai toisella lyhyellä aikavälillä. Vastaavasti epämiellyttäviltä tuntuvien asioiden kohdalla on inhimillistä, että niitä vältetään. Siten on helppoa ymmärtää, että esimerkiksi liikuntaan tottumaton tai huonokuntoinen jättää (hiki)liikunnan helposti väliin, jotta välttyisi liikuntaan liittyviltä hengästyneisyyden, väsymyksen tai epävarmuuden epämiellyttäviltä tuntemuksilta. Vastaavasti vaikkapa suklaan syömiseen liittyvä välitön hyvän olon tunne tai jokin tilanne, johon suklaa myönteisellä tavalla liittyy (television katselu, huono mieli, viikonloppu), lisäävät suklaan syömiseen todennäköisyyttä näissä yhteyksissä myös tulevaisuudessa. Pitkällä aikavälillä on kuitenkin ymmärrettävää, että liikkumisen välttämisestä tai suklaan liiallisesta syömisestä saattaa koitua lopulta itselle haittaa.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa vähennetään kielellisyyden, ajattelun ja tunteiden mahdollisia negatiivisia vaikutuksia toimintaan ja käyttäytymiseen. Käyttäytymisen muutos pohjautuu hyväksyntäpohjaisiin strategioihin ja psykologisen joustavuuden malliin, jossa motivaatio muutokseen rakennetaan omien arvojen ja arvostusten kautta. Kuvaamme kirjan luvussa kolme laajemmin hyväksyntää ja hyväksyntään liittyviä harjoituksia osana psykologista joustavuuden mallia.



## **POHDINTA 2** Omat keinot, strategiat ja ohjeet

- *Millaisia keinoja käytät selviytyäksesi hankalista tuntemuksista tai tilanteista? Toimivatko käyttämäsi keinot? Tunnistatko niiden taustalla kontrollointia vai hyväksyntää?*
- *Millaisia seurauksia mainitsemiesi strategioiden käyttämisestä on lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?*
- *Millaisia ”sääntöjä” kenties noudatat tai olet tehnyt itsellesi voidaksesi paremmin? Miten hyvin ne toimivat?*

### ***Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen työskentelyn lähtökohtia***

- *Käyttäytymisen muutos on yksilöllinen, dynaaminen ja ihmisen omiin arvoihin nojautuva.*
- *Motivaatio muutokseen kytkeytyy itselle tärkeisiin asioihin ja arvoihin elämässä.*
- *Työskentelyssä keskitytään toimivuuteen ja kokemuksellisuuteen.*
- *On luonnollista ja hyväksyttävää tuntea tunteita, jotka eivät motivoi eteenpäin, kuten pelkoa, ahdistusta ja pettymystä. Tunteet ovat luonnollisia reaktioita muutosprosessissa.*
- *Käyttäytymisessä tavoitellaan joustavuutta vastakohtana sille, että käyttäytyminen nojaa rajoittaviin ja tiukasti määrättyihin sääntöihin, normeihin, toimintatapoihin ja ohjeistuksiin.*

## **2 ASIAKKAAN TILANTEEN HAHMOTTAMISESTA KOHTI MUUTOSTA**

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa asioita tarkastellaan asiakkaan lähtökohdista käsin. Siksi on tärkeää selvittää aluksi, minkälainen asiakkaan sen hetkinen elämäntilanne on hänen itsensä kokemana ja tulkitsemana.

Asiakkaan tilanteen hahmottamista voidaan ajatella tietojen keräämisenä, ja siihen on olemassa erilaisia menetelmiä. Asiakas on itse oman tilanteensa paras asiantuntija. Hän saattaa olla hyvin tietoinen tilanteestaan ja kyetä ilmaisemaan lähtökohtansa selkeästi. Aina asiakas ei kuitenkaan ole pysähtynyt miettimään ja analysoimaan tilannettaan syvällisesti. Ammattilaisen tehtävä on haastattelun, kyselylomakkeiden, tehtävien ja muiden työkalujen avulla auttaa asiakasta tekemään havaintoja omasta tilanteestaan. Tarkoituksena onkin yhdessä kuvata asiakkaan lähtötilanne mahdollisimman selkeästi ja monipuolisesti ja tehdä havaintoja ja päätelmiä siitä, mikä on olennaista asiakkaan hyvinvoinnin näkökulmasta. Tilanteen selvittämisen perusteella sovitaan yhdessä varsinaisten yksilö- tai ryhmätapaamisten tavoitteista, painopisteistä, sisällöistä ja etenemistavoista. Keskeistä on, että asiakas on koko ajan mukana päättämässä ja sopimassa häntä koskevista asioista, jolloin jo lähtötilanteen kartoittaminen voi toimia käyttäytymisen muutokseen motivoitumisen tukena.

Lisäksi on hyvä muistaa, että asiat tai ongelmat ovat aina tilanne- ja kontekstisidonnaisia. Sosiokulttuurinen konteksti vaikuttaa siihen, miten koemme ympäröivän maailman ja siinä toimivat ihmiset. Vastaavasti oma käyttäytymisemme vaikuttaa ympäristöömme ja muihin ihmisiin. Sisäinen maailma – oma mieli, ajatukset ja tunteet – on toinen käyttäytymistämme ja toimintaamme ohjaava konteksti. Omaa mieltä kuvaa hyvin metafora tietokoneesta, joka on jatkuvassa prosessointitilassa. Joka hetki mieli tuottaa tietoa ja tarjoaa meille viestejä. Näiden kahden kontekstin lisäksi ihmisen toiminnassa voidaan erottaa vielä kolmas konteksti: mielen osa, joka huomaa ja havainnoi kaikkea sitä, mitä ympäröivässä maailmassa ja mielessä tapahtuu. Tätä kolmatta kontekstia kutsutaan *havainnoivaksi tai tarkkailevaksi minäksi*, joka auttaa vaihtamaan perspektiiviä ja näkemään tilanteiden tuomat tunteet ja ajatukset sellaisina kuin ne ovat, ilman pitkälle meneviä johtopäätöksiä tai tulkintoja.

Koska mieli ohjaa toimintaamme voimakkaasti, meidän on hankala tehdä tietoisia muutoksia, jos emme kykene tarkastelemaan mielen sisältöä, tapaa ajatella ja tuntea. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa menetelmässä onkin tärkeää alusta asti auttaa asiakasta löytämään havainnoiva ja tarkkaileva näkökulma suhteessa omaan itseen, ajatuksiin ja tunteisiin.

## TERVEYSKÄYTTÄYTYMISANALYYSI

Terveyskäyttäytymisanalyysin (esim. Lappalainen & Lappalainen 2010; Tuomisto & Lappalainen 2015) avulla luodaan yleinen kuva asiakkaasta ja hänen tilanteestaan. Ennen varsinaisen terveyskäyttäytymisanalyysin laatimista asiakkaan kokemia ongelmia voidaan koota niin kutsuttuun asia- tai ongelmaluetteloon (Karila & Holmberg 2013). Tähän voidaan listata ylös kaikki ne asiat ja tilanteet, jotka asiakas kokee tällä hetkellä vaikeiksi, ongelmallisiksi tai häiritseviksi. Asiakasta kannustetaan kuvaamaan myös omia tunteitaan ja ajatuksiinsa, esimerkiksi: ”koen, ettei puolisoni arvosta minua, koska olen ylipainoinen”. Ongelmaluettelon avulla on helppo lähteä laatimaan terveyskäyttäytymisanalyysiä, jonka tavoitteena on auttaa asiakasta hahmottamaan omaan hyvinvointiinsa liittyviä tekijöitä ja selvittämään, mitkä asiat tai ongelmat ovat keskeisiä oman terveyden ja hyvinvoinnin kannalta.

Terveyskäyttäytymisanalyysissä pyritään aluksi löytämään ne keskeiset tekijät tai koetut ongelmat, jotka vaikuttavat asiakkaan kokemaan terveyteen ja hyvinvointiin kyseessä olevalla hetkellä. Nämä asiat sijoitetaan kuvion keskelle suorakaiteen sisään esimerkiksi seuraavalla tavalla:

Vähäinen uni

Selkäkipu

Hyviä virittäviä kysymyksiä voivat olla esimerkiksi:

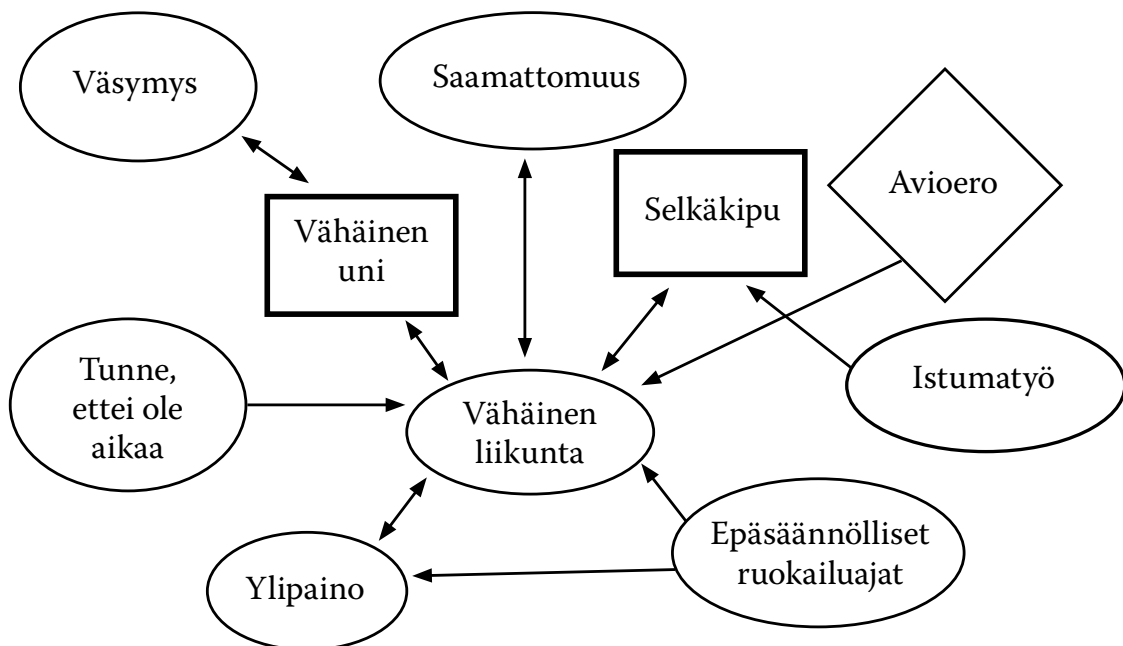
- *Kuinka voit tänään?*
- *Mitkä tekijät vaikuttavat hyvinvointiisi tällä hetkellä?*
- *Mitkä asiat vaivaavat mieltäsi?*

Seuraavaksi mietitään, minkälaisia tekijöitä näiden nimettyjen oman terveyden kannalta olennaisten asioiden tai koettujen ongelmien taustalta löytyy tai millaisia tekijöitä niihin liittyy. Lisäksi kannattaa kirjata paperille erilaisia ajatuksia, tunteita, muistoja, fyysisiä tuntemuksia tai fysiologisia reaktioita, jotka saattavat vaikuttaa tai liittyä kyseessä olevien tekijöiden olemassaoloon.

Pysyvät ja muuttumattomat taustatekijät voidaan kirjoittaa salmiakinmuotoisen kuvion sisälle erottumaan tekijöistä, jotka ovat muutettavissa (soikio). Virittävinä kysymyksinä voivat toimia esimerkiksi:

- *Muuttuiko jokin asia tai muutitko jotakin asiaa omassa käyttäytymisessäsi tai toiminnassasi silloin, kun huomasit potevasi selkäkipua?*
- *Millaisia tekijöitä liittyy kokemaasi ongelmaan?*

Tekijöiden välisiä vaikutussuhteita ilmenetään viivojen tai nuolien avulla. Tekijät liittyvät toisiinsa, mikäli ne ovat jollakin tapaa yhteydessä toisiinsa tai vaikuttavat jotenkin toisiinsa. Halutessaan asioiden välisiä suhteita voi tarkentaa vielä esimerkiksi kuvaamalla tavallisella viivalla korrelaationsuhdetta (väkällä on yhteys), yksisuuntaisella nuolella yksisuuntaista kausaalisuhdetta (asia A vaikuttaa asiaan B) tai kaksisuuntaisella nuolella sellaista kausaalisuhdetta, jossa molemmat asiat vaikuttavat toisiinsa (asiat ovat toisistaan riippuvaisia). Nuolien ja viivojen paksuudella voi kuvata yhteyden vahvuutta tai merkitystä asiakkaalle. Terveyskäyttäytymisanalyysissä ei ole tärkeää, ovatko asiat ja niiden väliset yhteydet täydellisen totuudenmukaisia. Riittää, että asioista ja niiden välisistä yhteyksistä tehdään oletuksia.



KUVA 3 Esimerkki terveystyttäytymisanalyysistä.

Jotta ymmärrys asiakkaan tilanteesta lisääntyisi, on tärkeää päästä asioiden nimeämisestä niiden tarkempaan kuvaukseen. Asiakasta kannattaakin pyytää kertomaan, mitä hän esimerkiksi jollakin tunteella tarkoittaa. Siten edellisessä esimerkissä oleva ”epävarmuuden tunne” saattaa avautua asiakkaan kertomana vaikkapa näin:

*Epävarmuus liittyy ehkä kahteen asiaan. Ensiksi pelkään selkäkipua, joka tekee liikkumisestani varovaista. Yritän välttää tilanteita, joissa kipua on joskus ilmennyt. Aina se ei ole mahdollista etenkin, kun tunnen ylipainon takia itseni kömpelöksi, eikä liikkuminen siksikään ole niin kovin sujuvaa. - - Sitten epävarmuus tulee myös siitä, mitä muut ajattelevat, kun tällainen ylipainoinen kömpelys yrittää liikkua. Mua on koulussa haukuttu läskiksi ja tankiksi ja ne sanat kaikuu mun päässä tietyissä tilanteissa vieläkin. Ja se saa olon tuntumaan epävarmalta. Tulee sellainen tunne, että haluan tilanteesta pois. Siksi en saatakaan itseäni sellaisiin tilanteisiin, joissa ne sanat alkavat kuulua päässäni.*

Tätä varten ammattilaisella on hyvä olla mielessä joitakin kysymyksiä, jotka kannustavat asiakasta pohtimaan:

- Mihin tunne (/ ajatus / fyysinen tuntemus / fysiologinen reaktio) liittyy?
- Milloin ja minkälaisissa tilanteissa tunne (/ ajatus / fyysinen tuntemus / fysiologinen reaktio) ilmenee?
- Mitä seurauksia tunteen (/ ajatuksen / fyysisen tuntemuksen / fysiologisen reaktion) ilmenemisellä on?

## TILANNEANALYYSI

Joskus saattaa olla tärkeää päästä terveystyöanalyysissä edellä kuvattua syvemmälle, jotta jonkin käyttäytymisen funktiota tai tarkoitusta voitaisiin ymmärtää paremmin tietyssä tilanteessa. Tällöin saattaa olla välttämätöntä tehdä jostakin yksittäisestä ongelmasta tai vaivaavasta asiasta tarkempi analyysi, jossa pyritään ymmärtämään jonkin ongelman tai asian merkitystä asiakkaalle itselleen edellä kuvattua perusteellisemmin.

Tilanneanalyysissä (vrt. tarkka-analyysi, Lappalainen & Lappalainen 2010) valitaan tarkasteltava ongelma ja pyydetään asiakasta kuvailemaan ongelmaa esimerkiksi vastaamalla seuraavan tyyppisiin kysymyksiin:

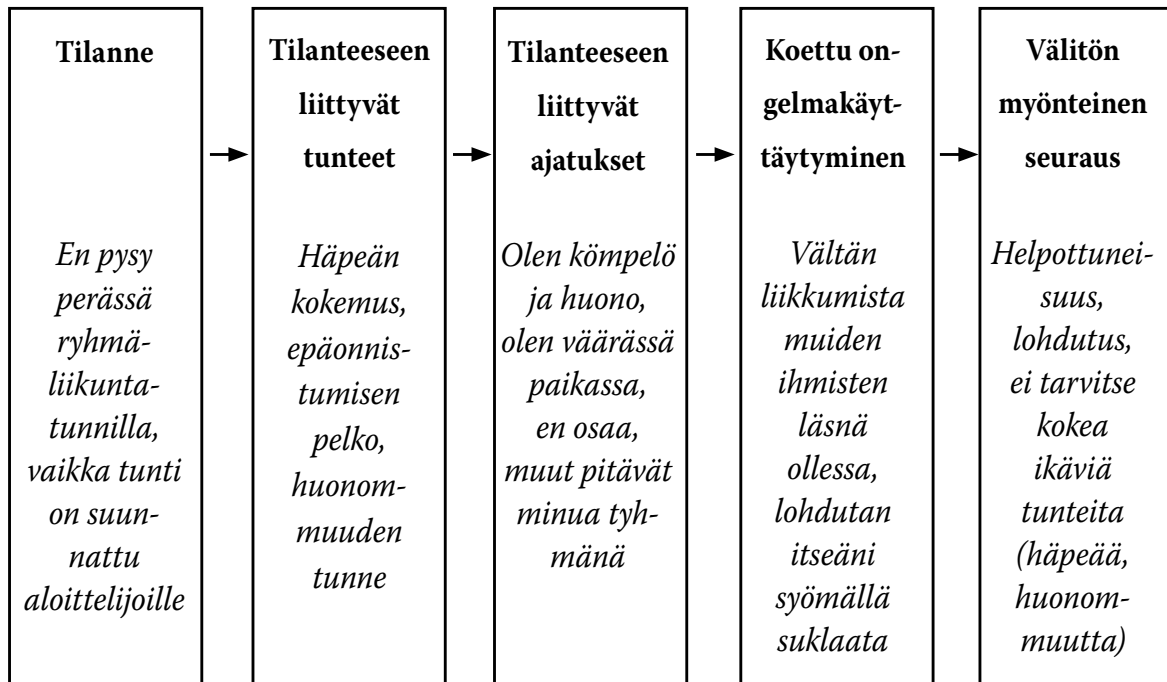
- *Missä tilanteessa ongelma ilmenee?*
- *Minkälaisena käyttäytymisenä, toimintana tai tekona ongelma tai asia ilmenee? Mitä konkreettisesti tapahtuu?*
- *Mikä vahvistaa ja ylläpitää käyttäytymistä?*
- *Mitä käyttäytymisestä seuraa lyhyellä ja pitkällä aikavälillä?*
  
- *Minkälaiset ajatukset, tunteet, fyysiset tuntemukset ja fysiologiset reaktiot edeltävät käyttäytymistä tai tapahtumaa?*
- *Minkälaisia ajatuksia, tunteita, fyysisiä tuntemuksia ja fysiologisia reaktioita ilmenee käyttäytymisen, tapahtuman tai tilanteen aikana?*
- *Minkälaisia ajatuksia, tunteita, fyysisiä tuntemuksia ja fysiologisia reaktioita ilmenee käyttäytymisen tai tapahtuman jälkeen?*

Jos tarkasteltava ongelma on alun perinkin jo konkreettinen ja rajattu (esimerkiksi ahmiminen tai humalahakuinen juominen), kannattaa pyytää asiakasta tarkentamaan yksityiskohtia tilanteeseen sopivasti:

- *Milloin ongelman tai asian ilmeneminen on alkanut?*
- *Kuinka asia on kehittynyt sellaiseksi kuin se nyt on?*
- *Kuinka usein tilanne toistuu tai asia tapahtuu?*
- *Kuinka pitkään tilanne kestää?*

- Missä ja milloin asia yleensä tapahtuu?
- Keitä ihmisiä asian tapahtumiseen liittyy ja miten?
- Mikä ylläpitää asian ilmenemistä hetkellisesti ja pitkällä aikavälillä?

Etenkin konkreettinen ja rajattu ongelmakäyttäytyminen voidaan esittää visuaalisesti esimerkiksi ketjun avulla (ks. Lappalainen & Lappalainen 2010, 45):



Tilanneanalyysissä yksittäisen tilanteen tai käyttäytymiseen johtavan ajatus- ja tunneketjun avaaminen yksityiskohtaisesti saattaa auttaa asiakasta ymmärtämään käyttäytymisensä ja sen seurausten yhteyden ja siten lisätä asiakkaan itse-tietoisuutta jo tässä vaiheessa prosessia (Lappalainen & Lappalainen 2010, 44).

*Taustatietokyselyn, terveyskäyttäytymisanalyysin ja tilanneanalyysin avulla pyritään saamaan kokonaiskuva asiakkaan tilanteesta sekä lisätään ja vahvistetaan motivaatiota käyttäytymisen muutokseen. Kokonaiskuvan luomisen jälkeen ammattilaisen voi olla hyvä vielä kerrata ääneen, minkälainen hahmotelma hänelle on syntynyt asiakkaan kokonaistilanteesta. Tällöin asiakas saa vielä mahdollisuuden tarkentaa tai korjata, mikäli tulkinnassa on hänen mielestään täydennettävää tai korjattavaa.*



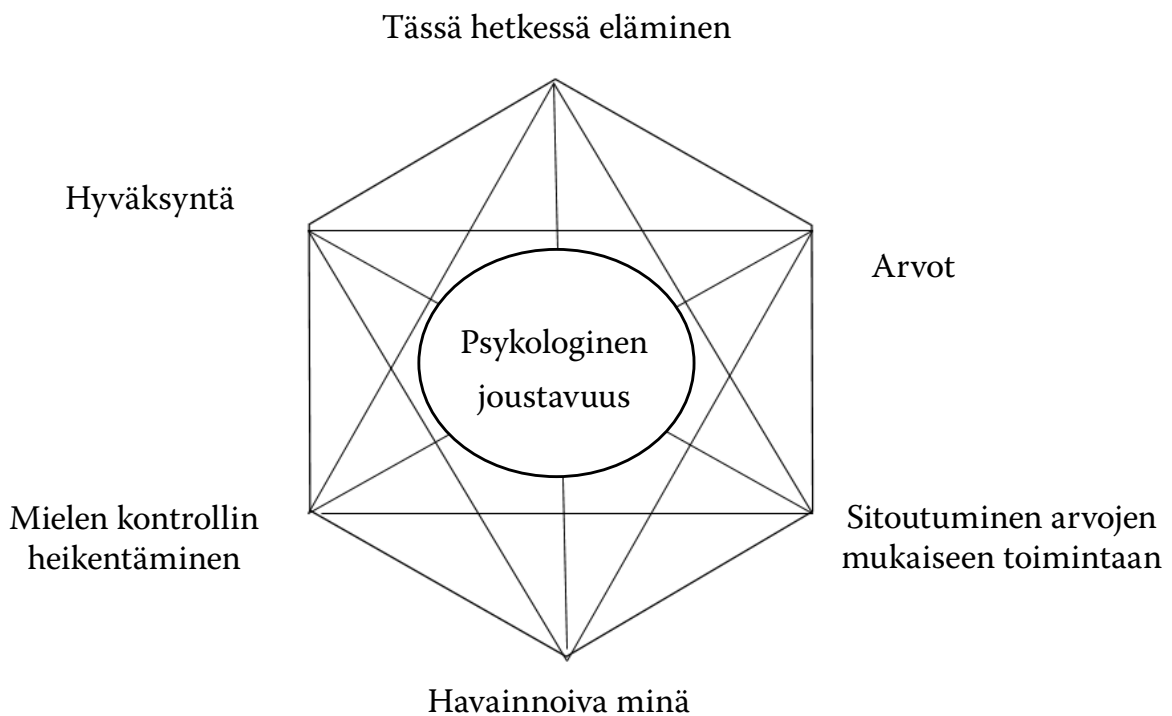
### **3 PSYKOLOGISEN JOUSTAVUUDEN MALLI**

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan tavoitteena on pyrkiä purkamaan kielellisesti syntyneitä asioiden, ajatusten ja kokemusten välisiä suhteita ja vahvistamaan oppimista oman kokemuksen kautta. Käytännössä harjoitteet ja työkalut kehittävät psyykkisiä taitoja, joiden avulla opitaan käsittelemään muutokseen liittyviä esteitä. Motivaatio muutokseen sidotaan ihmisen omiin arvoihin. Tavoitteena on asiakkaan näköinen hyvä elämä ja käyttäytymisen pysyvä muutos.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan ytimessä on psykologisen joustavuuden malli (Hayes ym. 2006). Psykologisella joustavuudella tarkoitetaan kykyä mukauttaa omaa toimintaa suhteessa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin. Psykologisen joustavuuden vastakohtana voidaan pitää jäykkää ajattelua ja käyttäytymistä, jonka taustalla saattaa olla edellisessä luvussa kuvailtuja ilmiöitä ja esteitä, kuten liika samaistuminen omiin tunteisiin ja ajatuksiin tai välttämiskäyttäytyminen ja säännön mukainen käyttäytyminen. Usein ajattelun tai käyttäytymisen joustamattomuus jatkuu silloinkin, kun se on tehotonta tai johtaa huonoihin seurauksiin. Pahimmillaan elämä kapeutuu ja ihminen luopuu itselle tärkeistä asioista, minkä seurauksena elämän mielekkyys vähitellen katoaa.

Psykologinen joustavuus auttaa kohtaamaan eteen tulevia vastoinkäymisiä ja olemaan avoin kaikenlaisille kokemuksille epämiellyttävistä tuntemuksista huolimatta. Psykologisen joustavuuden perustana toimivat ihmisen omat arvot ja niiden mukaan toimiminen. Työskentelyssä painotetaan arvojen yksilöllistä merkitystä, ja kaikkea toimintaa tarkastellaan suhteessa henkilön valitsemiin omiin arvoihin ja päämääriin.

Työskentely psykologisen joustavuuden lisäämiseksi auttaa asiakasta löytämään uudenlaisen suhtautumistavan omaan tilanteeseensa, mikä saattaa paradoksaalisesti johtaa aikaisemmin vaikeana koetun ongelman merkityksen vähentymiseen. Näin työskentelyn ensisijaisena tavoitteena ei ole suoraan ongelmallisen asian vähentäminen tai poistaminen, vaan tavoitteena on vaikuttaa siihen yhteyteen, jossa ajatukset ja tunteet yhdistyvät käyttäytymiseen, tekoihin ja toimintaan.



KUVA 4 Psykologisen joustavuuden malli koostuu kuudesta prosessista (Hayes ym. 2006).

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa edistetään psykologista joustavuutta, joka usein puuttuu tai jota on liian vähän kamppailtaessa ongelmallisen käyttäytymisen kanssa. Psykologisen joustavuuden myötä ihmisen käyttäytymiseen ja toimintaan tulee joustavuutta, leveyttä ja vaihtoehtoja.

Psykologisen joustavuuden lisäämiseen pyritään seuraavien kuuden prosessin avulla: tässä hetkessä eläminen, omat arvot, omiin arvoihin sitoutuminen, havainnoiva minä, mielen kontrollin heikentäminen ja hyväksyntä. Prosessit ovat osin päällekkäisiä, ja usein samaan aikaan työskennellään useiden prosessien kanssa. Keskeistä on ymmärtää, mistä kussakin prosessissa on kysymys, sillä vain siten mallia voidaan parhaiten soveltaa asiakkaan sen hetkisen tilanteen mukaan. Se, minkä prosessien kanssa ja missä järjestyksessä työskennellään kussakin asiakastilanteessa, ei ole tiukasti määritelty. Merkitystä ei myöskään ole sillä, käydäänkö asiakkaan kanssa kaikkia prosesseja läpi. Asiakkaan kanssa voidaan hyvin keskittyä esimerkiksi vain niihin prosesseihin, joista asiakas näyttäisi hyötyvän eniten. Psykologisen joustavuuden mallin voi ajatella olevan ikään kuin punainen lanka, jota seuraamalla päästään kohti käyttäytymisen pysyvää muutosta ja hyvinvointia.

## OMAT ARVOT

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa keskeistä on tarkastella asioita itselle tärkeiden asioiden ja arvojen näkökulmasta. Arvotyöskentelyn kautta voi löytyä syy käyttäytymisen muutokseen, jos asiakas havaitsee esimerkiksi, ettei oma sen hetkinen toiminta vastaa omia arvoja. Siten käyttäytymisen muutoksen onkin hyvä pohjautua henkilökohtaisiin omiin arvoihin, joita työskentelyn alkuvaiheessa pohditaan ja kirkastetaan.

Omia arvoja ei useinkaan voi täysin saavuttaa, mutta niitä kohti ja niiden suunnassa on mahdollista kulkea. Itselle tärkeät asiat ja arvot antavat suunnitelluille muutoksille suunnan lisäksi merkityksen, mikä useimmiten herättää tai lisää asiakkaan motivaatiota ja sitoutumista työskentelyyn. Voidaankin ajatella, että arvojen pohtiminen tai selkiyttäminen luo motivaatiopohjan koko työskentelylle.

Arvojen selkiyttämisessä käytetään erilaisia harjoituksia ja työkaluja, joiden avulla löydetään jokaisen itsensä määriteltävissä olevat hyvän elämän elementit. Arvotyöskentelyssä etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

- Mitä asiakas elämässään arvostaa?
- Minkälainen ihminen hän haluaa olla?
- Mikä asiakkaalle on tärkeää?
- Minkälaista elämää asiakas haluaa elää?

Koska kenenkään aika ei riitä kaikkeen, on tehtävä valintoja. Arvotyöskentelyn kautta asiakas valitsee, mihin hän haluaa käyttää rajallista aikaansa ja minkä eteen hän on valmis tekemään työtä. Arvojen pohdinta koskettaa elämän eri osa-alueita, jotka liittyvät usein parisuhteeseen, perhesuhteisiin ja ihmissuhteisiin, työhön ja uraan sekä koulutukseen ja itsensä kehittämiseen. Tärkeää saattaa olla koti, vapaa-ajan tietyt aktiviteetit, yhteiskunnallinen vaikuttaminen, hyvä taloudellinen tilanne, onnellisuus, terveys, mahdollisuus toteuttaa itseään tai jokin muu asia. Tärkeät asiat löytyvät usein spontaanisti oman pohdinnan tuloksena, mutta on myös mahdollista tarkastella omia arvoja esimerkiksi

seuraavan listauksen avulla:

- 1 Parisuhde ja elämäkumppanuus
- 2 Vanhemmuus ja huolenpito
- 3 Perhe- ja sukulaissuhteet
- 4 Ystävät ja sosiaaliset suhteet
- 5 Työ ja ura
- 6 Opiskelu, koulutus, itsensä kehittämien ja henkilökohtainen kasvu
- 7 Vapaa-aika, harrastukset ja toiminnallisuus
- 8 Henkisyys ja hengellisyys, maailmankatsomus, vakaumus ja kulttuuri
- 9 Yhteiskunnallinen toiminta ja vaikuttaminen
- 10 Terveys (fyysinen, psyykinen, henkinen ja sosiaalinen) ja hyvinvointi  
(myös: ravitsemus ja ruokailutottumukset, lepo ja rentoutuminen, liikkuminen, liikunta ja fyysinen aktiivisuus)

Ammattilaisen on hyvä tunnistaa, että hänen omat arvonsa saattavat poiketa asiakkaan määrittelemistä hyvän elämän rakennuspalikoista. Esimerkiksi liikkuminen, tasapainoinen ruokavalio tai sopusuhtainen vartalo eivät välttämättä itsessään ole asiakkaalle tärkeitä. Jos ne eivät ole asiakkaalle tarpeeksi merkityksellisiä itseisarvoltaan, asiakas ei välttämättä pidä niitä riittävän tärkeinä mahdollisen muutoksen aikaansaamiseksi. Arvotyöskentelyn kautta terveyttä edistävien muutosten tekemiselle saattaa kuitenkin syntyä merkitys. Muutos voi palvella itselle tärkeiden asioiden toteutumista ja hyvää elämää. Jos löytää yhteyden muutoksen ja itselle tärkeiden asioiden välillä, motivaatio ja halu muutoksen tekemiseen kasvavat. Siten käyttäytymisen muutokseen liittyvien asioiden ei tule olla irrallaan asiakkaan hyvään elämään liittyvistä arvoista eikä muutos varsinkaan voi viedä toiseen suuntaan arvojen kanssa. Siksi arvotyöskentely on tärkeä osa prosessia. Kukaan ei voi ennakkoon määritellä toisen puolesta, minkälaisia merkityksiä eri asiat saavat kunkin omalla henkilökohtaisella arvoasteikolla. Jos omat arvot osoittavat, että jokin asia ei ole tärkeä itselle, se on hyväksyttävää – ei ole oikeita tai vääriä ratkaisuja, eivätkä kaikki arvosta samoja asioita.

## HARJOITUS 2 Juhlapuhe

Pyydä asiakasta sulkemaan silmänsä. Harjoituksen voi myös tehdä silmät auki, jos harjoituksen tekeminen silmät suljettuna tuntuu epämiellyttävältä. Lue asiakkaalle rauhallisella äänellä seuraava teksti:

*Kuvittele mielessäsi tilanne, jossa vietät läheistesi kanssa 90-vuotissyntymäpäivääsi. Pohdi, ketkä tulisivat paikalle. Keiden toivoisit olevan läsnä? Kuvittele nyt tilanne kaikilla aisteillasi: Mitä näet? Mitä tunnet? Mitä ääniä kuulet ympärilläsi? Mitä ympärilläsi tapahtuu?*

Anna asiakkaalle hetki aikaa kuvitella ja jatka sitten:

*Hetken kuluttua yksi läheisistä vieraistasi haluaa pitää sinulle juhlapuheen. Hän kertoo jotakin sinusta ihmisenä ja siitä, mitä asioita olet pitkän elämäsi aikana tehnyt ja millaisia asioita arvostanut. Mitä toivoisit sinusta sanottavan? Mistä toivoisit ihmisten muistavan sinut?*

Anna asiakkaan miettiä hetki ja pyydä sitten häntä avaamaan silmänsä.

Anna hänen kirjoittaa paperille asioita, joita hänelle tuli mieleen.

Kun olette keskustelleet kirjatuista asioista, jatka vielä tehtävää. Pyydä asiakasta pohtimaan, mitä vastaavassa syntymäpäiväpuheessa sanottaisiin, jos läheinen vieras pitäisi sen asiakkaan tämän päivän tekemisten perusteella. Muuttuisiko puhe? Keskustelkaa siitä, haluaisiko asiakas kuulla sanottuja asioita. Mitä hän haluaisi kuulla? Usein menetettyjä läheisiä, vanhoja sukulaisia ja ystäviä muistetaan juuri heidän tekemiensä asioiden perusteella. Paljon vaikeampaa on tietää, mitä henkilö ajatteli tai mitä hän arvosti, jos se ei näkynyt konkreettisesti hänen teoissaan tai käyttäytymisessään. Kun arvot ovat selvillä, on helpompi tehdä valintoja, jotka tuovat tyydytystä ja jotka itse voi hyväksyä.

Harjoituksessa asiakas pysähtyi miettimään, minkälainen ihminen hän haluaisi olla ja mistä hän toivoisi itsensä muistettavan. Joskus voi olla hyödyllistä pohtia samaa minän eri rooleista käsin. Siten harjoitusta voi soveltaa esimerkiksi seuraavasti: 50-vuotishääpäiväpuhe puolisolle, eläkkeelle jäämisjuhlat työpaikalla ja työtoverin puhe.

### **HARJOITUS 3** Arvoanalyysi

Omia arvoja voi tarkastella myös arvoanalyysin (Lappalainen & Turunen 2006) avulla (liite 1). Voit ohjeistaa asiakkaasi näin:

*1) Kirjoita kehällä oleviin palloihin asioita, jotka kuvastavat sinulle tärkeää arvoa tai asiaa. Voit täysin vapaasti itse määritellä sen, mikä on sinulle tärkeää. Kirjoita jokaiseen palloon yksi asia.*

*2) Arvioi sen jälkeen asteikolla 1–10, kuinka tärkeänä pidät kutakin tekijää (1 = ei lainkaan tärkeä; 10 = erittäin tärkeä). Voit merkitä numeron lohkon sisälle.*

*3) Arvioi sitten asteikolla 1–10, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä (1 = ei toteudu lainkaan; 10 = toteutuu täydellisesti). Mitkä asiat tai arvot toteutuvat elämässäsi parhaiten? Mitkä arvot puolestaan eivät toteudu niin hyvin?*

Harjoituksen pohjalta voi keskustella, nouseeko esiin asioita, joihin asiakas haluaisi muutosta. Harjoitus voi auttaa asiakasta asettamaan arvot ja myöhemmin niitä vastaavat tavoitteet ja teot tärkeysjärjestykseen ja valitsemaan ne osa-alueet, joista työskentely aloitetaan.

## **HARJOITUS 4** Jatka lausetta

Pyydä asiakasta jatkamaan seuraavia lauseita:

*Pohjimmiltani olen ihminen, joka...*

*Haluaisin enemmän...*

*Jos minulla olisi kolme toivomusta, toivoisin...*

*Merkitystä elämääni tuo...*

*Innostun...*

*Hyvä elämä on sellaista...*

*Haluaisin elää elämää, jossa...*

*Haluaisin kehittää itsessäni...*

*Arvostan...*

*Pidän tärkeänä...*

*Unelmoin siitä, että...*



## **OMIIN ARVOIHIN SITOUTUMINEN**

Terveyskäyttäytymisanalyysin tai tilanneanalyysin kautta on saattanut nousta esille, miten asiakkaan ongelmaksi kokemat asiat tai hyvinvointiin vaikuttavat tekijät liittyvät toisiinsa. Edellisen ja tämän alaluvun harjoitukset auttavat asiakasta hahmottamaan, että käyttäytyminen ja konkreettiset teot ovat yhteydessä arvojen mukaiseen elämään ja siten vaikuttavat asiakkaan hyvinvointiin. Harjoitukset tekevät näkyväksi mahdollisen ristiriidan käyttäytymisen, toiminnan ja tekojen tarkoituksen ja tarkoituksen todellisen toteutumisen välillä, mikä saattaa lisätä ja vahvistaa asiakkaan motivaatiota jatkaa prosessia.

### **Aikaisempien ratkaisuyritysten tarkasteleminen**

Usein asiakas on ponnistellut ongelman tai asian ratkaisemiseksi jo monta kertaa aikaisemmin. Aikaisempia muutuskokeiluja ja -kokemuksia kannattaa hyödyntää prosessissa. Keskeistä on tunnistaa aikaisempien ratkaisuyritysten toimivuus lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. On arvokasta, jos asiakas itse tunnistaa ja oivaltaa, mitkä kokeilut eivät ole tuottaneet toivottua lopputulosta tai mikä kokeiluissa ei ole toiminut. Toimimattomista kokeiluista on hyvä luopua ja kokeilla jotakin muuta. Toisaalta on samalla myös hyödyllistä tunnistaa keinoja, jotka ovat olleet itselle toimivia. Aikaisempia ratkaisukeinoja ja niiden toimivuutta voi tarkastella liitteessä 2 olevan lomakkeen avulla (liite 2 Aikaisemmat ratkaisukeinot ja niiden toimivuus).

Usein asiakasta vaivaavaan asiaan liittyvät konkreettiset teot ja toimet ovat osa käyttäytymistä, joka isommassa kuvassa toimiikin ratkaisuyrityksenä johonkin sellaiseen, jota asiakas ei ole ehkä tunnistanut. Voikin siis olla myös niin, että humalahakuinen juominen tai vähäinen liikkuminen ovat ikään kuin ratkaisuja joihinkin asioihin tai ongelmiin, joita asiakas ei ole kyennyt tunnistamaan. Siten voi olla, että humalahakuiseen juomiseen tai vähäiseen liikkumiseen liittyvien aikaisempien ratkaisuyritysten tarkastelu tekee näkyväksi taustalta löytyviä tekijöitä, joita kannattaisi prosessissa pohtia aikaisempaa syvemmin.

Toinen tapa tutkia asiakkaan käyttäytymistä, tekoja ja toimia on nähdä toimet asiakkaan strategioina, jotka vievät jotakin kohti tai pois jostakin. Seuraavien kysymysten avulla voi virittää jatkokeskustelua ja vahvistaa motivaatiota edelleen:

- *Millaiseen toimintaan haluat laittaa oman aikasi tästä eteenpäin?*
- *Haluatko laittaa aikasi asioihin, joiden tarkoituksena on päästä eroon pahoinvoinnista, huonosta kunnosta, kärsimyksestä, ahdistuksesta jne.?*
- *Haluatko laittaa aikaasi aikaisempaa enemmän asioihin, joiden avulla tavoittelet itsesi näköistä hyvää elämää ja jotka vievät sinua kohti parempaa hyvinvointia?*

Toiminnan suunta on siinä mielessä olennainen asia, että tapojen ja ratkaisukeinojen valikoima on usein rajallisempi ja jäykempi silloin, kun tavoitteena on päästä eroon jostakin verrattuna siihen, että tavoitellaan jotakin kohti menemistä. Vastaavasti mikäli toiminnan suunta on kohti jotakin myönteistä tai kun asiakas on halukas tavoittelemaan jotakin, strategiat ja toimintatavat ovat usein monipuolisempia ja joustavampia kuin jostakin eroon pyrittäessä. Keskeinen kysymys asiakkaalle kuuluukin: toimiiko valittu strategia, esimerkiksi aikaisempi ratkaisukeino siinä tarkoituksessa ja kontekstissa, missä sitä käytetään?

Kolmas tapa arvioida aikaisempia ratkaisuyrityksiä on peilata niitä itselle tärkeisiin arvoihin. Siten voi olla hyödyllistä pohtia myös, ovatko oma toiminta ja teot omien arvojen mukaisia ja edistävätkö ne hyvää ja tasapainoista elämää, joka on jokaisen itsensä määriteltävissä.

### **Arvopohjaiset tavoitteet**

Käytännön tekoja pohdittaessa saattaa olla hyödyllistä ensiksi pyrkiä määrittelemään tavoitteet tai tavoite, johon työskentelyllä pyritään. Tavoitteiden tulisi olla omista arvoista käsin laadittuja.

## **METAFORA 4** Suunnan ottaminen pohjoiseen

Suunnan ottamista omassa elämässä voi verrata siihen, että ottaisi kompassilla suunnan pohjoiseen. Ei ole väliä sillä, miten pitkälle pohjoiseen menee, lähes aina voi mennä pidemmälle. Kun ottaa suunnaksi pohjoisen, voi valita jonkin kiintopisteen horisontissa, esimerkiksi suuren puun tai vuorenhuipun ja suunnata sitä kohti. Lyhyen ja pitkän tähtäimen tavoitteet tai päämäärät ovat kuin pisteitä horisontissa. Ne eivät ole matkan pää, vaan pikemminkin ne ovat matkan varrella olevia etappeja, jotka auttavat pitämään suunnan. Jos katsomme liian kauan jotakin pistettä horisontissa, saatamme kompastua johonkin esteeseen edessämme. Jos taas takerumme liikaa jokaiseen askeleeseen, voimme helposti kadottaa suunnan. Kun matkaamme kohti sitä, mitä elämässämme arvostamme, on hyvä kiinnittää huomio askeleisiin mutta samalla myös säilyttää huomio siinä, mihin olemme menossa.

Edellisessä metaforassa esillä ollut suunta kuvastaa hyvin itse arvoa ja matkan varrella olevat etapit tavoitteita. Arvot ovat siis suunta, johon pyritään. Arvoja ei voi oikeastaan saavuttaa, sillä ”aina voit mennä pidemmälle pohjoiseen”. Tavoitteet konkretisoivat arvoja. Ne ovat hyvin konkreettisia ja saavutettavissa olevia asioita ja auttavat pysymään oikeassa suunnassa.

Asiakkaan motivaatiota ja sitoutumista prosessiin tuetaan siis siten, että asetetut tavoitteet laaditaan siltä pohjalta, mikä tuntuu asiakkaan näkökulmasta merkitykselliseltä. Tällöin asiakas on itse vahvasti mukana määrittelemässä, mihin hän haluaa muutosta, mihin hän haluaa työskentelyllään pyrkiä ja mikä on hänen elämäntilanteessaan ensisijaista. Jos asiakas kokee liikkumisen lisäämisen tärkeäksi, hänen tavoitteenaan voi yhtä hyvin olla kunnan kohoaminen kuin luontoliikunnasta nauttiminen tai itselle oman ajan ottaminen. Tärkeintä on se, että tavoite on asiakkaalle itselleen sopiva, omakohtainen ja sellainen, josta voidaan johtaa konkreettisia ja realistisia suunnitelmia.

Ammattilaisen tehtävänä on auttaa asiakasta mitoittamaan tavoitteet tai toivottu muutos realistiseksi eikä tarjota valmiita tavoitteita esimerkiksi liikun-

tasuositusten tai asiakkaan painoindeksin pohjalta. Ammattilainen voi auttaa asiakasta määrittelemään tavoitetta tarkemmin esittämällä seuraavia kysymyksiä:

- *Mikä on asia, johon haluat muutosta?*
- *Onko tämä tavoite samansuuntainen tärkeimpien arvojesi kanssa?*
- *Edistääkö tavoite tasapainoa sinulle tärkeiden asioiden välillä?*
- *Onko tavoite mahdollista saavuttaa tämän hetkessä tilanteessasi?*
- *Onko tavoite saavutettavissa tietyn aikarajan puitteissa?*
- *Viekö tavoitteen saavuttaminen kohti hyvinvointia?*

Pitkän tähtäimen tavoite kannattaa pilkkoa pienemmiksi väli- tai osatavoitteiksi, joita on mahdollista saavuttaa esimerkiksi parin–kolmen kuukauden aikavälillä. Lisäksi motivaation säilymisen kannalta voi olla hyvä asettaa myös joku lyhyen aikavälin tavoite, joka on mahdollista saavuttaa jo esimerkiksi seuraavaan tapaamiskertaan mennessä.

Tavoitteet voivat olla myös laadultaan erilaisia. Osa tavoitteista voi liittyä esimerkiksi tunteisiin ja ajatuksiin tai asiaan vaikuttaviin tekijöihin eikä niinkään suoraan itse koettuun ongelmaan. Osa tavoitteista kannattaa sitoa nimenomaan käyttäytymiseen, sillä käyttäytymisen muutos on prosessin keskiössä.

Tavoitteet voivat muuttua käyttäytymisen muutokseen tähtäävän prosessin aikana, ja niitä onkin syytä silloin tällöin tarkistaa ja tarvittaessa täsmentää yhdessä asiakkaan kanssa. Yleensä tavoitteet tarkentuvat kokemusten myötä, kun havaitaan, mikä on realistista asiakkaan tilanteessa.

### **Arvojen mukaiset teot**

Jotta arvo- ja tavoitetyöskentely eivät jäisi vain ajatusten tasolle, on tärkeää konkretisoida asiakkaan pohdinnat ja auttaa asiakasta muokkaamaan käyttäytymistään arvojensa mukaiseksi. Tässä yhteydessä voidaan puhua myös omiin arvoihin sitoutumisesta ja siitä, miten asiakas voisi edistää itselle tärkeitä asioita elämässään tekojen ja toiminnan tasolla.

## **HARJOITUS 5** Arvojen mukaisen elämän jana

Pyydä asiakasta kuvittelemaan huoneen poikki kulkeva jana, jonka toisessa päässä on numero 1 ja toisessa päässä numero 10. Voit myös merkitä janan konkreettisesti näkyviin lattiaan esimerkiksi teipillä. Arvojanan numeron 10 päällä seisominen tarkoittaa sitä, että asiakas elää täysin omien arvojensa mukaisesti ja tekee juuri sellaisia asioita elämässään, jotka ovat hänelle tärkeitä. Arvojanan toinen pää (numero 1) kuvastaa puolestaan tilannetta, jossa elämä on hyvin vähän omia arvoja vastaavaa. Ohjeista asiakasta seuraavassa esitetyllä tavalla ja kysy häneltä ehdotettuja kysymyksiä, kun hän on löytänyt janalta omaa tilannettaan kuvaavan paikan.

*a) Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi / toimintaasi / elämän tapaasi / elintapojasi noin 10 vuotta sitten.*

- *Miten voit tuona kyseisenä hetkenä?*
- *Mihin suuntaan olit menossa? Kohti omia silloisia arvojasi / itsellesi tärkeitä asioita ja hyvinvointia vai kohti jotakin muuta / pahoinvointia?*
- *Muistele, mitä asioita konkreettisesti teit silloin.*
- *Mikä esti sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä auttoi sinua olemaan lähellä omia arvojasi?*

*b) Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi / toimintaasi / elämän tapaasi / elintapojasi tällä hetkellä.*

- *Miten voit tällä hetkellä?*
- *Mihin suuntaan olet menossa?*
- *Minkälaisia asioita teet tällä hetkellä?*
- *Mikä estää sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä auttaa sinua olemaan lähellä omia arvojasi?*

c) Valitse janalta kohta, joka kuvastaa tilannettasi / toimintaasi / elämän tapaasi / elintapojasi noin vuoden kuluttua tästä hetkestä eteenpäin.

- Miten haluaisit voida tuona kyseisenä hetkenä?
- Mihin suuntaan haluaisit olla menossa?
- Mieti, mitä sinun tulisi tehdä konkreettisesti, jotta olisit siinä, missä toivoisit itsesi olevan?
- Mikä voisi estää sinua olemasta lähempänä omia arvojasi? / Mikä voisi auttaa sinua olemaan lähellä omia arvojasi?

Lopuksi pyydä asiakasta seisomaan hetki yhdellä jalalla. Tämän toiminnallisen metaforan kautta on tarkoitus havainnollistaa, kuinka muutoksen tekeminen vaatii jatkuvaa työtä (metaforana lihastyö, jonka avulla pyritään säilyttämään tasapaino). Välillä tarvitsee tukea (toinen jalka maahan), jotta pysyy haluamassaan suunnassa.

Seuraava käytännön muutokseen tähtäävä askel voisi olla miettiä, miten ja millä keinoin olisi mahdollista saavuttaa määritelty tavoite. Helpoin tapa päästä kiinni käytännön tasolla toteutettaviin muutoksiin on se, että asiakasta pyydetään miettimään pienintä mahdollista tekoa, joka voisi viedä kohti pitkän tähtäimen tavoitetta.

### **POHDINTA 3** Hyvinvoinnin teko

Pyydä asiakasta pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- Mikä on pienin mahdollinen teko, joka vie sinua kohti arvojesi mukaista tavoitetta?
- Minkälaisen pienen konkreettisen teon voisit tehdä oman hyvinvointisi eteen heti kotiin palattuasi?
- Mitä antaisit itsellesi kotitehtäväksi?

Tämän pienen teon konkreettinen toteuttaminen voi olla ensimmäinen ja tärkeä askel prosessissa. Seuraavat kysymykset voivat johdattaa asiakkaan miettimään lisää arvojen mukaisia tekoja:

- *Mitkä asiat tai konkreettiset teot vievät sinua kohti muutosta?*
- *Ovatko ne teot sellaisia, joita on mahdollista toteuttaa päivittäin?*
- *Miten voisit seurata sitä, toteutuvatko tekosi arjessa?*

Käytännön tekoja ja suunnitelmia laadittaessa on hyvä kiinnittää huomiota myös käyttäytymisen joustavuuteen. Tilanteet muuttuvat usein, ja siksi on hyvä laatia suunnitelmat sellaisiksi, että ne eivät kaadu muutostilanteiden mukana. Jos huomaa, että asiakkaan laatimat suunnitelmat ovat liian jäykkiä muovaantumaa uudenlaisiksi ratkaisuksiksi, voi asiakasta auttaa tekemään suunnitelmista joustavampia ja löytämään vaihtoehtoisia tapoja päästä samaan tavoitteeseen. ”Näin on pakko tehdä” -tyyppisten jäykkien sääntöjen noudattamisen sijaan on olennaista, että asiakas on valmis kokeilemaan ja testaamaan uusia asioita ja luopumaan vanhoista tavoista tai tottumuksista, jotka eivät ole toimineet aikaisemmin.

Joskus tavoitteita ja tekoja on vaikea tunnistaa ja määritellä, jos asiakas kokee tilanteensa toivottomaksi. On siis vaarana, että asiakas ei aidosti löydä kytköstä siihen, mitä pitää tärkeänä tai löydä keinoja arvojen suuntaan kulkemiseen. Asiakas voi kokea tilanteen turhauttavana ja hyödyttömänä. Näissä hankalissa tilanteissa ammattilainen voi auttaa asiakasta löytämään syvemmän merkityksen muutostavoitteilleen esittämällä sopivia kysymyksiä. Kysymykset voivat samalla auttaa myös oivaltamaan, että tavoitteisiin on mahdollista päästä hyvinkin erilaisten mahdollisuuksien, oivallusten, toimien ja tekojen kautta. Muutostavoitteiden syvempi merkitys voi löytyä hyödyntämällä keskusteluissa arvojen välistä merkityshierarkiaa, etsimällä vaihtoehtoja sekä tarkastelemalla tilannetta vastakkainasettelun ja perspektiivin vaihdon avulla. Seuraava dialogi antaa esimerkkejä siitä, kuinka erilaisia motivointitekniikoita (ks. Villatte ym. 2016) voi hyödyntää asiakkaan kokiessa toivottomuutta tilanteessaan.

## Merkityshierarkia

*Ammattilainen: Olet Heli keskusteluissamme tuonut esiin, että haluaisit päästä ylipainoon liittyvästä ongelmasta eroon. Mitä painon pudottaminen sinulle tarkoittaa? Mihin se liittyy?*

*Heli: No, haluaisin näyttää hyvältä. Nyt tuntuu, että häpeän koko ajan itseäni ja sitä mitä olen.*

*Ammattilainen: Hmm. Jos ymmärsin oikein, haluat laihtua ja näyttää hyvältä. Osaatko vielä tarkentaa, mihin se hyvältä näyttäminen liittyy? Minkälainen merkitys sillä on sinun elämässäsi?*

*Heli: No, jos laihtuisin ja näyttäisin paremmalta, voisin itse paremmin. Haluaisin lopultakin päästä elämässä eteenpäin ja löytää itselleni kumppanin. Kumppanin löytäminen tuntuu nyt niin mahdottomalta.*

## Vaihtoehtojen etsiminen

*Ammattilainen: Hyvä. Jos kuulin oikein, tuon laihtumistavoitteen syvempi merkitys liittyy sellaisiin arvoihin kuin kumppanin löytäminen ja suhde toiseen ihmiseen. Osaatko sanoa, miksi haluat juuri laihtua, miksi juuri se on tärkeää? Voisiko aktivoituminen vaikkapa sosiaalisesti olla toinen vaihtoehto? Mitä muita tekoja voisit tehdä kuin vain laihtua?*

*Heli: Hmm... No, en tiedä, tottahan se on, että muitakin keinoja voisi olla, ei kait se laihtuminen nyt ainoa ratkaisu ole kumppanin löytymiseksi... Mutta olen aivan liian epävarma ja ujo siihen tällaisena.*

## Vastakkainasettelu

*Ammattilainen: Mitä jos leikitään ajatuksella? Sanotaan, että et tunti-*



*si itseäsi epävarmaksi, ujoksi etkä häpeäisi itseäsi. Miltä elämäsi silloin näyttäisi?*

*Heli: Jaa, vaikea sanoa. Olisin varmaan aktiivisempi, oikeastaan monenkin asian suhteen. Olisin ehdottomasti sosiaalisesti aktiivisempi, mutta myös töissä. Nyt vetäydyn herkästi ja jään yksin kotiin.*

## Perspektiivien vaihto

*Ammattilainen: No, jatketaan sitä ajatusleikkiä: mitä konkreettisesti tekisit, jos olisit itsevarma ja vapaa kaikista noista esiin nostamistasi tunteuksista? Kuvittele, että et voi pudottaa painoa. Mitä muuta sellaista voisit tehdä, joka veisi sinua kohti elämää, jota todella haluat? Katso itseäsi nyt uusin silmin, ikään kuin kauempaa, miten toimisit?*

*Heli: No, soittaisin ystäväilleni useammin ja kävisin ulkona syömässä, teatterissa...*

*Ammattilainen: Jatketaan vielä tästä. Mitä luulet, että ystäväsi Liisa tekisi, jos olisi sinä?*

*Heli: Liisa varmaan lähtisi lenkkeilemään ja kokeilemaan zumbaa. Tykkään tanssia.*

*Ammattilainen: Hyvä. Kun kuuntelen sinua, huomaan, että pelkän painon pudottamisen sijaan on mahdollista löytää myös muita keinoja tai tapoja, jotka veisivät sinua eteenpäin siihen suuntaan, jota tavoittelet.*

Edellisessä keskustelussa ammattilainen pyrki nostamaan esiin tavoitteiden hierarkiaa ja selventämään Helille, mikä hänen merkityshierarkiassaan on ensisijaista ja mikä toissijaista. Vaihtoehtojen näkemisen ja vastakkainasettelun avulla Heli kykeni itse tuottamaan myös muita vaihtoehtoja, jotka voisivat viedä häntä eteenpäin kohti itselle tärkeitä asioita. Nyt pelkkä ylipaino ja laihtuminen saivat rinnalleen myös muita toimia ja tekoja. Näiden muiden konkreettisten

tekojen löytyminen edellytti Helin kohdalla myös perspektiivin vaihtamista. Tärkeää oli saada Heli itse oivaltamaan, että painon pudottaminen ei ole ainoa ratkaisu. Näin ahtaaltakin näyttäneeseen tilanteeseen oli mahdollista tuoda myönteisiä vaihtoehtoja ja keskustelun luonne muuttui aikaisempaa valoisammaksi.

### ***Motivointitekniikoita hankaliin tilanteisiin***

*1 Merkityshierarkia*

*2 Vaihtoehtojen etsiminen*

*3 Vastakkainasettelu*

*4 Perspektiivien vaihto*

### **Arvojen mukaisten tekojen seuranta**

Itsehavaintojen tekeminen on yksi keino säädellä omaa käyttäytymistä ja seurata, toteutuvatko suunnitellut asiat, teot tai tavoitteet käytännön arjessa. Tämä onnistuu parhaiten siten, että asiakasta pyytää seuraamaan ja kirjaamaan ylös tekemisiään muutaman päivän ajan. Apuna voi käyttää liitteenä 3 olevaa lomaketta (Arvojen mukaisten tekojen viikkoseurantalomake). Apuna voi käyttää myös muita tarkoitukseen sopivia itsehavainto- ja seurantatyökaluja, kuten liikunta-, ruoka- tai ajankäyttöpäiväkirjaa, verkkopohjaisia sovelluksia tai vaikkapa askelmittaria, mikäli ne ilmentävät asiakkaan arvojen mukaisia tekoja ja ovat asiakkaan näkökulmasta katsottuna toimivia ratkaisuja.

Muutokseen pyrittäessä arvojen mukaiset teot eivät välttämättä aina tunnu hyviltä tekemisen hetkellä tai lyhyellä aikavälillä. On mahdollista, että arvojen mukaiset teot aiheuttavat epämiellyttäviä tuntemuksia tai että asiakas joutuu tilanteisiin, jotka eivät tunnu mieluisilta. Siten teot vaativat uskallusta, rohkeutta ja usein myös ponnisteluja ja voimia. Ammattilaisen on hyvä muistuttaa tästä näkökulmasta, sillä joskus positiiviseen haluttuun muutokseen (esimerkiksi liikunnan lisääminen) kytetään myös runsaasti positiivisia odotuksia niistä myönteisistä seurauksista (esimerkiksi hyvä olo), joita muutos mahdollisesti tuo tullessaan.

On realistista, että esimerkiksi liikkumisen lisääminen ei suinkaan heti tuo hyvää oloa tullessaan. Pikemminkin on hyvä varautua siihen, että lihakset tuntuvat aluksi kipeiltä ja hengästyttävä liikkuminen epämiellyttävältä. Näin ei välttämättä ole, mutta jos esimerkiksi liikkumisen lisääminen ei heti tuo toivottua hyvää oloa tullessaan, voi asiakasta muistuttaa siitä merkityksestä, mitä nämä muutokset syvemmin edustavat. Tämän merkityksen tiedostaminen ja epämiellyttävien tuntemusten hyväksyminen auttavat usein kohdissa, jolloin luovuttaminen tuntuu jatkamista helpommalta. Samalla voi pohtia yhdessä, onko tietyn asian tekeminen vastenmielisyydestä huolimatta omien arvojen mukaista.

Seuraavien kysymysten avulla voit auttaa asiakasta kohtaamaan vaikeuksia:

*1 Onko toimintasi suuntautunut asioihin, jotka edistävät omia elämän arvojasi ja itsellesi tärkeitä asioita?*

Pyydä asiakasta panemaan merkille, millaisia ajatuksia ja tunteita toimintaan liittyy. On luonnollista tuntea epämukavuutta muutoksia tehdessä ja siksi epämiellyttäviin tuntemuksiin voi suhtautua myös hyväksyvästi ja armollisesti. Arvojen mukaiset teot eivät aina tunnu hyvältä.

*2 Ovatko teot riittävän pieniä, jotta niitä on voi toteuttaa päivittäin?*

Tekojen tekeminen kannattaa aloittaa pienin askelin. Pienet päivittäiset teot ovat parempia ja helpommin toteutettavia kuin itselle liian suuret tai vaativat teot ja suunnitelmat. Ulkopuolisista ohjeista kannattaa irrottautua valitsemalla asioita ja tekoja, jotka sopivat omaan arkeen.

*3 Onko mahdollista liittää tekeminen johonkin mukavampaan?*

Pyydä asiakasta pohtimaan, kuinka hän voisi liittää vastenmielisen tekemisen johonkin itselle mukavaan toimintaan. Jos asiakas ei erityisemmin pidä liikunnasta, hän voi ehkä kävellä ruokatunnilla työpaikalta ravintolaan tai kotoa elokuviin. Samalla voi pohtia, millaisia pitkän tähtäimen hyötyjä tekemisestä seuraa. Olisi tärkeää nähdä, että pienilläkin valinnoilla voi olla iso merkitys pitkällä aikavälillä. Esimerkiksi yksi kilometri pyöräilyä tai kävelyä päivässä tuottaa 365 kilometriä vuodessa.

#### *4 Huomaatko asiat, joita tapahtuu tai joita olet tehnyt?*

Itseä kannattaa kannustaa palkitseamalla ja olemalla tyytyväinen, kun on saanut tehdyksi jotakin omien arvojen mukaista, vaikkakin vastenmielistä tai epämiellyttävältä tuntuva. Itseään kannattaa kohdella yhtä kannustavasti, armollisesti ja lempeästi kuin kohtelisi hyvää ystäväänsä.

#### *5 Yritätkö liian monta asiaa yhtä aikaa?*

Yksi asia kannattaa saattaa päätökseen ennen kuin aloittaa uutta, sillä moneen asiaan on usein vaikeaa keskittyä samalla kertaa. Tässä tarvitaan muutostavoitteiden ja tekojen rajaamista arvopohdintojen avulla: aloitetaan siitä, mikä arvotetaan tärkeimmäksi tai merkityksellisimmäksi.

### ***Sitoutuminen arvojen mukaiseen toimintaan***

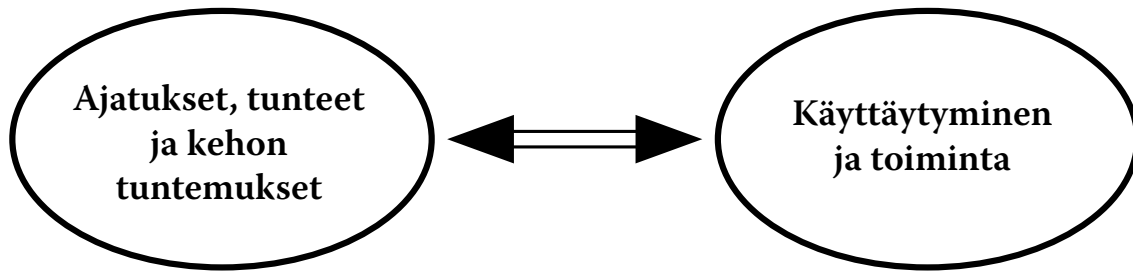
- 1 Pohditaan elämän suuntaa, arvoja tai määritellään elämä, jota halutaan elää.*
- 2 Arvoanalyysin pohjalta valitaan asia, johon kaivataan muutosta.*
- 3 Asetetaan tavoite / tavoitteet, joka / jotka viitoittavat tien kohti omien arvojen mukaista elämää.*
- 4 Laaditaan lista konkreettisista asioista ja teoista, jotka edistävät omia arvoja ja joiden avulla päästään tavoitteisiin.*
- 5 Luovutaan toimimattomista strategioista ja tehdään valittuja konkreettisia tekoja.*
- 6 Käsitellään esteitä, jotka saattavat hankaloittaa tai estää arvojen mukaisen elämän toteutumista.*

## **TÄSSÄ HETKESSÄ ELÄMINEN JA TIETOISUUSTAITOT**

Käyttäytymisen muutoksen kannalta asiakkaan on tärkeää tunnistaa, että elämä tapahtuu tässä ja nyt. Muutos ei synny niistä asioista, joita on tapahtunut joskus aikaisemmin eikä siitä, mitä kenties tapahtuu joskus tulevaisuudessa. Olennaista on se, miten asiakas keskittää aikansa, ajatuksensa ja energiansa juuri tällä hetkellä.

Tässä hetkessä elämisellä eli tietoisella läsnäololla (engl. mindfulness) tarkoitetaan kykyä elää juuri kyseessä olevassa hetkessä ja kykyä havainnoida omia ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia. Tietoiseen läsnäoloon liittyy myös armollinen ja ei-arvottava tapa suhtautua siihen, miten oma mieli reagoi. Kysymyksessä on taito keskittyä siihen, mitä kulloinkin teemme tai mitä tapahtuu ilman, että eksymme omiin ajatuksiimme tai tunteisiimme, takerrumme niihin tai kontrolloimme niitä. Taidon avulla uskallamme kokea niin miellyttävät kuin epämiellyttävätkin tunteet ja ajatukset turvallisesti. Hetkessä elämisen taitoa ja tietoisien läsnäolon taitoa voi kutsua myös tietoisuustaidoiksi. Tietoisien läsnäolon taitoa voi harjoittaa samalla tavoin kuin muitakin taitoja kuten esimerkiksi motorisia taitoja. Siten tietoista läsnäoloa, tietoisuustaitoja ei voi oppia kunnolla vain niistä lukemalla.

Tietoisella läsnäololla on tutkimusten mukaan voimakas yhteys psyykkiseen hyvinvointiin ja elämäntapaan liittyvään käyttäytymiseen, kuten esimerkiksi liikkumiseen ja syömiseen. Tietoisuustaitojen avulla on nimittäin mahdollista vaikuttaa omaan toimintaan ja puuttua automatisoituneisiin tapoihin ja tottumuksiin.



KUVA 5 Tietoisuustaitoharjoitusten avulla opitaan havainnoimaan ajatuksia, tunteita ja kehon tuntemuksia sekä niiden yhteyttä käyttäytymiseen.

Tietoisuustaitoharjoitukset opettavat seuraamaan ja havaitsemaan ajatusten ja tunteiden sekä käyttäytymisen välistä vuorovaikutusta. Toisin sanoen harjoitusten aikana tarkkaillaan arvottomatta, mitä sisäisessä maailmassa tapahtuu eli mitä ja minkälaisia ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia meillä on ja mitä yritämme tehdä niille tai miten tulemme niiden kanssa toimeen. Harjoitukset auttavat pääsemään kosketuksiin oman kokemuksen kanssa.

Erityisesti hankalia asioita kohdattaessa oma mieli pyrkii usein tuottamaan en pysty -tyyppisiä ajatuksia sekä ahdistuksen, turhautumisen, pelon tai vaikkapa ärsyyntymisen tunteita. Niihin samaistumalla toimimme usein vanhojen tapojemme mukaisesti, jolloin muutosta ei tapahdu. Arvo- ja hyväksyntä pohjaisessa lähestymistavassa pyritään siihen, että epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita ei arvioida, selitellä tai vältellä, vaan ne eletään ja koetaan, otetaan vastaan. Tietoisuustaidot avaavat asiakkaalle uusia mahdollisuuksia puuttua omaan "automaattiohjaukseen" ja siten vaikuttaa omaan hyvinvointiin ja käyttäytymiseen.

Pienimmillään tietoisuutta harjoitetaan niin, että huomio kiinnitetään esimerkiksi omaan hengitykseen. Seuraavat harjoitukset auttavat harjoittamaan tietoisista läsnäoloa ja konkretisoimaan tietoisesta läsnäolon kokemusta arjen eri toiminnoissa. Nämä harjoitukset on mahdollista tehdä asiakkaan kanssa tapaamiskerran yhteydessä. Lisäksi asiakasta kannattaa kannustaa harjoitusten tekemiseen myös omatoimisesti kotona tapaamiskertojen välissä. Tietoisuustaitoja voidaan myöhemmin soveltaa esimerkiksi liikkumiseen ja syömiseen,

mikä saattaa parantaa niistä saatuja kokemuksia ja lisätä tietoisuutta siitä, miten paljon tulisi syödä tai liikkua.

### ***Vinkkejä tietoisuustaitojen harjoitteluun***

- *Tietoisuustaitoja kannattaa harjoittaa usein ja säännöllisesti, jotta niitä oppii soveltamaan arkisissa, rutiininomaisissa ja päivittäisissä tilanteissa.*
- *Tietoisuustaitoja voi harjoitella esimerkiksi valitsemalla yhden päivittäin toistuvan arjen tilanteen, jossa on tietoisesti läsnä. Esimerkiksi yhden aterian päivässä voi syödä niin, että aterian syömiseen keskittyy tietoisesti.*
- *On hyödyllistä, jos harjoitukseen on mahdollista keskittyä. Kaikkea häiriötekijöitä ei voi kuitenkaan koskaan kokonaan poistaa. Häiriötekijöidenkin huomioiminen on osa harjoittelua: ne voi panna merkille ja jatkaa harjoittelua.*
- *Ei ole oikeaa tai väärää tapaa olla tietoisesti läsnä.*

## **HARJOITUS 6** Hengityksen seuraaminen

Pyydä asiakasta ottamaan hyvä istumisasento ja sulkemaan silmänsä. Harjoituksen voi tehdä myös silmät auki, jos harjoituksen tekeminen silmät suljettuna tuntuu epämiellyttävältä. Lue asiakkaalle rauhallisella äänellä seuraava teksti:

*Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Kiinnitä huomiosi omaan hengitykseen ja pane merkille, kuinka keuhkot täyttyvät ja kuinka ilma virtaa keuhkoista kevyesti ulos. Havainnoi hengityksesi rytmiä pyrkimättä muuttamaan sitä mitenkään. Ainoastaan pane hengityksesi rytmi merkille. Olet tietoisena läsnä tässä hetkessä, tietoisena omasta hengityksestäsi ja oman hengityksesi rytmistä.*

*Kiinnitä seuraavaksi huomiota sisäänhengitykseen ja siihen, miten keuhkot täyttyvät ja laajentuvat. Pane merkille, mitä kehossasi tapahtuu sisäänhengityksen aikana. Havainnoi rintakehän ja vatsan liikkeitä. Älä pyri muuttamaan sitä, mitä tapahtuu. Pane vain merkille kehosi liikkeet ja tunteukset.*

*Kun hengität ulos, pane merkille, kuinka hengitys virtaa ulos. Tunnet, kuinka keuhkosi tyhjentyvät. Pane merkille, mitä kehossasi tapahtuu uloshengityksen aikana. Jos mieleesi tulee ajatuksia tai jos huomaat siirtyneesi ajatuksissasi muualle, palauta huomiosi takaisin hengitykseen.*



## **HARJOITUS 7** Tietoisuus oman kehon tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista

Pyydä asiakasta ottamaan hyvä istuma-asento ja sulkemaan silmänsä. Harjoituksen voi tehdä myös silmät auki, jos harjoituksen tekeminen silmät suljettuna tuntuu epämiellyttävältä. Lue asiakkaalle rauhallisella äänellä seuraava teksti:

*Ota itsellesi hyvä ja mukava istuma-asento. Tunne jalkapohjasi tukevasti alustaa vasten. Tunne, kuinka alaselkäsi ojentuu ja hartiasi rentoutuvat. Pää asettuu rangan jatkeeksi. Hae käsillesi mukava asento vartalon vierestä. Voit halutessasi sulkea silmäsi.*

*Hengitä rauhallisesti sisään ja ulos. Kiinnitä nyt huomiosi omaan hengitykseen ja pane merkille, miten keuhkot ensin täyttyvät ja kuinka ilma sen jälkeen virtaa kevyesti ulos keuhkoista. Ainoastaan huomaa tämä. Olet tietoisena läsnä tässä hetkessä, tietoisena omasta hengityksestäsi ja oman hengityksesi rytmistä.*

*Kiinnitä huomiosi seuraavaksi kehosi tuntemuksiin. Tunne jalkapohjasi edelleen lattiaa vasten. Tunne, kuinka takareitesesi kosketavat tuolia. Huomaa, miltä jaloissasi tuntuu. Ainoastaan pane merkille kaikki tuntemukset tässä ja nyt.*

Pidä tässä kohtaa pieni tauko ja anna aikaa panna merkille tuntemuksia. Jatka sitten:

*Kiinnitä nyt huomiosi selkääsi, vatsaasi, hartioihisi. Saatat tuntea lihaksissa ja nivelissä jännitystä ja kireyttä tai rentoutta, vapautta ja levollisuutta; keveyden tai painavuuden tunteita. Olet tietoisena kehosi tuntemuksista, juuri tällä hetkellä.*

Pidä tässä kohtaa pieni tauko ja anna aikaa panna merkille tuntemuksia. Jatka sitten:

*Seuraavaksi siirrä huomiosi omiin ajatuksiisi. Pane merkille, millaisia ajatuksia sinulla on. Huomaa ajatuksesi, joita sinulla on tällä hetkellä.*

Pidä tässä kohtaa pieni tauko ja anna aikaa panna merkille ajatuksia. Jatka sitten:

*Siirrä nyt huomiosi omiin tunteisiisi. Huomaa tunteesi, joita sinulla on tällä hetkellä. Saatat tuntea jännitystä, innostusta tai jotain muuta. Tärkeintä on huomata tunteet sellaisina kuin ne ovat ja ottaa ne vastaan lempeästi, muuttamatta niitä. Voit ainoastaan panna ne merkille ja ottaa kaikki tunteet ja ajatukset lempeästi vastaan.*

Pidä tässä kohtaa pieni tauko ja anna aikaa panna merkille tunteita. Jatka sitten:

*Vie seuraavaksi huomiosi takaisin omaan hengitykseen. Huomaa, kuinka keuhkot täyttyvät ja kuinka ilma virtaa kevyesti ulos. Tunnet hengityksesi rytmin. Voit tuntea jälleen jalkasi lattiaa vasten. Voit mielessäsi kuvitella ympäröivän huoneen ja itsesi tässä huoneessa.*

*Sitten, kun olet valmis, voit aukaista silmäsi.*

## HARJOITUS 8 Virrassa lipuvat lehdet

Pyydä asiakasta ottamaan hyvä istumisasento ja sulkemaan silmänsä. Harjoituksen voi tehdä myös silmät auki, jos harjoituksen tekeminen silmät suljettuna tuntuu epämiellyttävältä. Lue asiakkaalle rauhallisella äänellä seuraava teksti:

*Kuvittele mielessäsi hitaasti lipuva puro. Puro mutkuttelee puiden välissä. Vesi virtaa kivien yli. Silloin tällöin iso lehti leijailee puroon ja virta vie sen mennessään. Kuvittele, että istut puron äärellä lämpimänä aurinkoisena syyspäivänä katsellen, kuinka puroon leijaillleet lehdet lipuvat virran mukana ohi. Pane nyt merkille omat ajatuksesi.*

*Joka kerran kun huomaat ajatuksen, kuvittele, että se on kirjoitettu yhteen noista ohi lipuvista lehdistä. Jos mieleesi tulee sanoja, kuvittele nämä sanat lehdille. Jos mieleesi tulee kuvia, aseta ne lehdille sellaisinaan. Pysyttele puron äärellä ja anna lehtien lipua virran mukana ohi. Älä yritä saada virtaa kulkemaan nopeammin tai hitaammin. Älä yritä millään tavalla muuttaa sitä, mitä lehdillä näkyy tai mitä niihin on kirjoitettu. Jos lehdet katoavat tai mielessäsi siirryt jonnekin muualle, ainoastaan pysähdy ja pane merkille, että näin tapahtuu. Pane merkille, mitä tapahtuu ja palaa uudelleen virran äärelle. Pane merkille mieleesi tuleva ajatus, kirjoita se lehdelle ja anna virran viedä lehti mukanaan.*

Jatka tätä harjoitusta noin 3–4 minuutin ajan.

*Palaa nyt takaisin tähän huoneeseen. Hengitä muutaman kerran syvään sisään ja ulos. Tunne, kuinka jalkasi koskettavat tuolia ja jalkapohjasi lattiaa. Olet tietoisena omasta hengityksestäsi, läsnä tässä hetkessä. Kun olet valmis, voit avata silmäsi.*

Harjoituksen jälkeen asiakkaalle voi kertoa, että ne hetket, jolloin virta ei kulje, kuvastavat hetkiä, jolloin mielen kontrolli on vallalla eli asiakas on

liikaa omien ajatustensa vallassa. Myös sanonta ajatuksiin juuttumisesta tai uppoutumisesta kuvastaa hyvin tätä ilmiötä. Vastaavasti ne hetket, jolloin virta liikkuu, kuvastavat mielen kontrollin heikkenemistä ja hetkeä, jolloin on mahdollista antaa ajatusten ja tunteiden tulla ja mennä.

## **HARJOITUS 9** Rusinoiden syöminen

Rusinat ovat pieniä nopeasti syötäviä suupaloja. Kun syömme rusinoita, usein vain panemme niitä suuhumme ajattelematta asiaa sen kummemmin. Pyydä asiakasta ottamaan rusina käteensä ja syömään se. Nyt hän toimii kuten tavallisesti. Pyydä häntä sen jälkeen ottamaan uusi rusina käteensä ja laittamaan rusina pöydälle. Ohjeista asiakasta seuraavasti:

*Tutki nyt rusinaa. Tutki rusinan muotoa. Pane merkille sen pinnassa olevat juonteet. Pane merkille rusinan koko ja väri. --- Ota nyt toinen rusina ja aseta se ensimmäisen rusinan viereen. Pane merkille, kuinka erilaisia rinnakkain olevat rusinat ovat. Ei ole kahta samanlaista rusinaa. --- Ota seuraavaksi yksi rusina ja pyörittele sitä sormenpäitteesi välissä. Tunnustele rusinan pintaa. Tunne, millaisia pieniä jälkiä se jättää sormenpäihisi, kun liikuttelet sitä sormenpäitteesi välissä. --- Pane rusina suuhusi. Liikuttele sitä kielen päällä ja kielen alla. Piilota se poskeesi. Älä pureskele sitä vielä. Pane merkille, miltä rusina maistuu. Pureskele nyt rusinaa ja pane merkille, miltä se tuntuu hampaissasi. Pureskele rusinaa niin kauan, että se on hajonnut suussasi lähes täysin. Tunne, kuinka se valuu kurkustasi alas. --- Ota nyt toinen rusina ja syö se hyvin hitaasti makustellen.*

Harjoituksen jälkeen keskustelkaa seuraavien kysymysten virittämänä:

- Oliko rusinan maku erilainen, kun söit sen nopeasti verrattuna hitaaseen tietoiseen syömiseen? Miten rusinan maku muuttui?
- Mitä muuta havaitsit nopean ja hitaan syömisen välillä?
- Minkälainen kokemus oli?

## HAVAINNOIVA MINÄ

Minää, joka tarkkailee ja havaitsee oman mielen tuottamia ajatuksia tai käsitteitä, kutsutaan tässä kirjassa *havainnoivaksi minäksi*. Toisinaan kirjallisuudessa käytetään myös suomenkielisiä käsitteitä ”tarkkailijaminä”, ”tarkkaileva minä”, ”minä kontekstina” tai ”minä paikkana ja tilana”, joilla viitataan samaan asiaan.

Seuraavan metaforan tavoitteena on auttaa oivaltamaan havainnoivan minän näkökulmaa ja edistää tarkkailevaa lähestymistapaa suhteessa omiin ajatuksiin ja tunteisiin. Havainnoiva perspektiivi auttaa löytämään tavan tai paikan, jossa on turvallista tarkastella ikäviäkin ajatuksia, tunteita tai kokemuksia.

### **METAFORA 5** Taivas ja pilvet

Kuvittele, että sinun havainnoiva minäsi on kuin taivas. Taivaalla olevat pilvet ja sää puolestaan kuvastavat ajatuksiasi, tunteitasi ja kokemuksiasi. Pilvet liikkuvat, muuttuvat ja säätyyppi taivaalla vaihtelee samalla, kun taivas pysyy koko ajan samana ja muuttumattomana. Edes harmain sadetta tai voimakas myrsky ei koskaan voi vahingoittaa taivasta, jossa on aina tilaa niin aurinkoiselle kuin sateisellekin säälle. Joskus kuitenkin unohdamme taivaan, koska näemme vain ympärillä olevat pilvet. Kuvittele, että nousemme pilvien yläpuolelle. Enemmin tai myöhemmin kohtaamme taivaan, joka on rajaton ja puhdas pilvistä. Tämä paikka kuvastaa havainnoivaa minää tai tilaa, josta käsin on turvallista havainnoida kaikenlaisia tunteita ja ajatuksia.

Havainnoivaa minää on vaikea ymmärtää pelkästään siitä lukemalla, ja siksi tämän prosessin ymmärtämisessä on erityisen hyvä käyttää apuna erilaisia kokemuksellisia harjoituksia ja mielikuvia. Havainnoiva minä on ikään kuin näkökulma tai taito, joka on mahdollista oppia. Jotta havainnoivan perspektiivin merkitys on oivallettavissa, on hyvä ymmärtää, mitä tarkoitetaan sen vastakohtalla *käsitetyllä minällä*.

Käsitetty minä sisältää kielellisiä kuvauksia, luokituksia ja arvioita, joita ihminen on tehnyt itsestään erilaisten ulkoisten ja sisäisten tapahtumien seurauksena. Toisin sanoen ihminen on koonnut ajatustensa, tunteidensa, kehonsa tuntemusten, muistojensa ja kokemustensa pohjalta tarinan, kielellisen kuvauksen itsestään. Tällä itse luodulla tarinalla selitetään itseä ja omaa toimintaa ja kuvataan itseä muille. Omat kokemukset sovitetaan usein vahvistamaan luotua käsitystä. Tarina sisältää koko elämämme mutta kuvaa samalla myös kokemuk-siamme ja käsityksiämme elämän eri osa-alueista, kuten terveyteen ja hyvinvointiin liittyvistä asioista (fyysinen olemus, liikunnallisuus, taitavuus jne.).

Jos ihminen samaistuu voimakkaasti minäkuvaansa, hän tulee samalla määrittäneeksi herkästi myös tulevaisuutensa. ”Olen hiljainen ja arka” tai ”en ole koskaan ollut liikunnallinen” -tyyppiset ajatukset kannustavat toimimaan ajatukseen sisältyvän ”tosiasian” mukaan. Tavallisesti mielessä luodut käsitykset merkitsevätkin meille sananmukaisina totuutta, ja uskomme niihin. Emme useinkaan pysähdy miettimään, mihin käsityksemme perustuu tai kyseenalais-ta luomaamme minäkäsityksen kokonaisuutta. Ennalta lukkoon lyödyt käsitykset siitä, minkälainen olen tai mitä saatan tai voin tehdä, voivat ohjata toimintaamme liian jäykästi tai haitalliseen suuntaan, jolloin omat mahdollisuudet toteuttaa mielekästä elämää kapeutuvat. Erityisesti negatiiviset minäkäsitykset lisäävät turhaan käyttäytymisen jäykkyyttä ja kaavamaisuutta ja siten psykologista pahoinvointia. Vaikka tosiasiat (tunne, jonka on tuntenut, tai kokemus, jonka on kokenut) ei voi muuttua, suhde niihin voi muuttua. Havainnoitsijan silmin on mahdollista oppia, että hankaliltakin tuntuvat käsitykset tai ajatukset itsestä ovat vain käsityksiä ja ajatuksia, joiden mukaisesti meidän ei tarvitse automaattisesti aina toimia.

Käsitetty minä on oma tulkintamme tosiasioista, ja se saattaa olla sattumanvaraisesti luotu. Jos siitä uskaltaa päästää irti, on mahdollista tarkastella itseä neutraalimmin tai objektiivisemmin kuin aikaisemmin, eivätkä erityisesti negatiivisilta tuntuvat käsitykset vaikuta enää niin voimakkaasti omaan toimintaamme tai käyttäytymiseemme kuin ennen. Näin on mahdollista antaa ikään kuin uusi mahdollisuus asioille ja tapahtumille, joita ei olisi syntynyt ilman havainnoivaa näkökulmaa. Irti päästäminen ei kuitenkaan ole aina helppoa,

sillä kielelliset kertomukset itsestä palvelevat usein menneisyydessä opittujen tuskaisten ja epämiellyttävien asioiden välttämistä (Lappalainen ym. 2004, 79).

Edellä mainittuihin ajatuksiin itsestä (esim. ”olen hiljainen ja arka”) ei siis tarvitse samaistua. Ei tarvitse olla yhtä minäkuvansa kanssa, vaan ajatukset itsestä voi muotoilla mielessään esimerkiksi näin: ”minulla on ajatus, että olen hiljainen ja arka”; ”minulla on itsensä hiljaiseksi ja araksi tuntevan ihmisen kokemuksia” tai ”minulla on ajatus, etten ole koskaan ollut liikunnallinen.” Tällöin ihmisellä on aiempaa enemmän mahdollisuuksia toimia, koska hänen ei tarvitse automaattisesti uskoa ajatuksiaan, ja hänen käyttäytymisensä voi muuttua aikaisempaa joustavammaksi. Seuraava harjoitus antaa mahdollisuuden tarkastella liikkumiseen liittyviä kokemuksia ja käsityksiä itsestä. Samaa ideaa voi soveltaa liikkumisen lisäksi mihin tahansa asiaan.

## **HARJOITUS 10** Minulla on ajatus

### Vaihe 1

Pyydä asiakasta pohtimaan

- *millaisia kokemuksia hänellä on liikunnasta (tehtävää voidaan soveltaa myös muuhun) aikaisemmin lapsena tai aikuisena.*
- *millainen käsitys hänellä on itsestä suhteessa liikkumiseen.*

Pyydä asiakasta miettimään mielessään kokemus, joka on muokannut häntä tai hänen omaa käsitystään itsestään suhteessa liikkumiseen.

### Vaihe 2

Pyydä asiakasta kirjaamaan erillisille muistilapuille ylös hänen mieleensä ohjelmituja käsityksiä itsestään liikkujana. Esimerkiksi ”Olen lihava.” ”Olen laiska.” ”Olen epäonnistuja.” Pyydä asiakasta kiinnittämään lappu otsaansa. Jos lappuja on paljon, ne voidaan kiinnittää eri puolelle kehoa.

### Vaihe 3

Pyydä asiakasta seuraavaksi sulkemaan silmänsä ja kerro hänelle omin sanoin:

*Sano itsellesi ääneen tuo asia, jonka kirjoitit itsestäsi lapulle esimerkiksi ”Olen epäonnistuja”.*

- -

*Tarkkaile nyt, miltä tuo lause sinusta tuntuu.*

Pyydä asiakasta ottamaan lappu otsaltaan käteensä ja kerro hänelle:

*Sano itsellesi sama asia nyt hiukan erilaisella tavalla. Muotoile lause aloittamalla niin, että ”Minulla on ajatus”. Kerron sinulle esimerkin: ”Minulla on ajatus, että olen epäonnistuja”.*

- -

*Tarkkaile, miltä tämä lause nyt sinusta tuntuu.*

Pyydä asiakasta kiinnittämään lappu pöytään tai seinälle ja asettumaan noin metrin päähän lapusta. Kerro asiakkaalle seuraavaa:

*Sano sama lause itsellesi vielä kolmannella tapaa. Muotoile se nyt niin, että huomaat sinulla olevan ajatuksen. Esimerkiksi ”Huomaan, että minulla on ajatus, että olen epäonnistuja”.*

- -

*Tarkkaile nyt, miltä tämä lause sinusta tuntuu.*

### Vaihe 4

Pyydä seuraavaksi asiakasta pohtimaan, onko hän ”ostanut” oman käsityksensä itsestään, ajatuksensa tai tunteensa.

Keskustelkaa lopuksi, minkälaisia huomioita asiakas teki harjoituksen aikana. Miten eri tavat toivat uutta perspektiiviä tilanteeseen?



Edeltävän harjoituksen lopussa asiakasta pyydettiin ottamaan tarkkailijan rooli, jossa hän huomasi itsellään olevan ajatuksen ajatuksesta. Harjoitusten ja mielikuvien avulla on mahdollista päästä kiinni itsessään siihen tarkkailijaan, joka havainnoi itseä ajattelemassa ajatuksia, tuntemassa tunteita, muistamassa muistoja ja kokemassa kokemuksia.

### ***Havainnoiva minä***

*Havainnoiva minä on ikään kuin paikka tai näkökulma, josta käsin on mahdollista nähdä asiat kirkkaasti ja selkeästi sekä olla hyväksyvä ja läsnä tässä hetkessä ilman mielen liiallista kontrollia. Havainnoiva minä antaa mahdollisuuden irrottautua voimakkaiden käsitysten ohjauksellasta ja mielikuvista sekä mahdollistaa uudenlaisen toiminnan tai käyttäytymisen.*

## **METAFORA 6** Talo

Olet kuin talo täynnä huonekaluja. Huonekalut eivät ole eivätkä voi koskaan olla yhtä kuin talo. Huonekalut ovat talon sisältö. Talo ainoastaan pitää sisällään huonekaluja ja on se paikka, jossa huonekalut voivat olla huonekaluja. Se, pidetäänkö huonekaluja käyttökelpoisina vai kelvottomina, ei kerro mitään talon arvosta. Sinä olet tuo talo ja ajatuksesi, tunteesi ja kokemuksesi ovat huonekaluja. Samalla tavalla kuin huonekalut eivät ole talo, ajatuksesi ja tunteesi eivät ole sinä.

Talo ja siellä olevat huonekalut, käyttökelpoiset ja kelvottomat, eivät ole samoja asioita, yhtä toistensa kanssa. Samalla tavalla myöskään minä ei ole yhtä kuin tunteet ja ajatukset, vaikka onkin inhimillistä uskoa olevansa yhtä kuin omat tunteensa ja ajatuksensa (eli samaistua tunteisiinsa ja ajatuksiinsa).

Edellisessä metaforassa olevan talon voi helposti nähdä tilana tai paikkana, jossa huonekalut ovat. Hyvinvoinnin kannalta on hyödyllistä nähdä myös minä

tilana tai paikkana, jossa tunteet ja ajatukset ovat ja jossa tunteita ja ajatuksia ”tapahtuu” sen sijaan, että minä on se, mitä tapahtuu.

Koska emme voi rajallisen aivokapasiteettimme takia jatkuvasti tiedostaa kaikkea, mitä ja miten teemme, suuri osa toiminnastamme on automaattista, valmiiksi ajatustemme ja tunteidemme ohjaamaa. Ohjelmointi helpottaa arkea, mutta saattaa joskus viedä meitä sellaiseen suuntaan, joka ei ole arvojemme mukaista tai edusta elämää, jota haluamme todellisuudessa elää. Jos kuvittelemme olevamme yhtä ohjelmoinnin (tunteiden ja ajatusten havainnoinnin) kanssa, olemme kyvyttömiä toimimaan arvojemme mukaisesti, kenties vaihtoehtoisilla ja hyvinvointimme kannalta myönteisillä tavoilla.

Kokemus ”minä olen saamaton” on erilainen kuin kokemus minästä aktiivisena henkilönä, jonka ei tarvitse samaistua laiskuuden tunteeseen ja tulla tunteen ohjelmoimaksi. ”Minä olen saamaton” -ajatuksella varustettuna ihminen saattaa automaattiohjauksella jättää tekemättä asioita, joita aikoi tehdä. Kokemus itsestä tilana tai paikkana on puolestaan tietoinen, jolloin ”minulla on saamattomuuden tunteita” -ajatuksella varustettuna ihminen voi toimia toisin kuin automaattiohjaus vaatisi. Saamaton ihminen luovuttaa ja luopuu asioista, mutta ihminen, jolla on saamattomuuden tai väsymyksen tunteita, voi valita, toimiiko tunteen mukaisesti, koska hän ei ole yhtä kuin tunteensa ja ajatuksensa. Kun ihminen näkee minänsä tilana tai paikkana, hän on vapaa valitsemaan toisin kuin aikaisemmin, mikä mahdollistaa uudenlaisen minäkäsityksen rakentumisen.

## MIELLEN KONTROLLIN HEIKENTÄMINEN

Ihmisen ajattelukyky mahdollistaa useiden asioiden ratkomisen, analysoinnin ja päättelyn. Kyky ajatella ja yhdistää erilaisia asioita toisiinsa on yksi ihmisyyden rikkauksista, mutta toisaalta se pitää sisällään myös ansan, joka voi estää tavoitellun muutoksen. *Mielen kontrollin heikentämisellä* tarkoitetaan ajattelun vaikutusvallan vähentämistä ihmisen toiminnassa. Kutsumme mielen kontrollia tässä kirjassa myös omaksi ajatteluksi, ajattelevaksi mieleksi tai puhuvaksi mieleksi.

Muutostilanteessa hankaliksi tai vaikeiksi kokemissamme asioissa oma ajattelu tai mielen puhe on usein sävyltään kriittistä ja arvioivaa. Tässä yhteydessä kyky ajatella saattaa johtaa siihen, että muutokseen ryhtyminen tai muutoksen ylläpitäminen on vaikeaa, joskus jopa mahdotonta. Ajatteleva mieli saattaa tuottaa perusteellisiakin selityksiä sille, miksi muutos epäonnistuu tai miksi suunnitellut teot olisi syytä jättää toteuttamatta. Ajatteleva mieli saattaa myös heikentää oppimista omasta kokemuksesta. Vaikka päätelmät harvoin pohjautuvat tosiasioihin, pidämme näitä ajatuksia usein tosina ja uskomme niitä.

### **METAFORA 7** Outo pikkumies

Kuvittele, että olkapäälläsi istuu outo pikkumies, joka seuraa sinua kaikkialle, minne menet. Pikkumies antaa sinulle omaan terveyteesi, liikkumiseesi ja hyvinvointiisi liittyviä neuvoja. Mitäpä jos suurin osa pikkumiehen antamista neuvoista johtaisikin hyvinvointisi heikkenemiseen ja siihen, että tuntuisit olosi vain entistä kurjemmaksi? Olisit sijoittanut paljon rahaa hyvinvointisi edistämiseen ja ponnistellut ääri rajoillasi, kuten pikkumies neuvoi, mutta yhtäkkiä huomaisit, että olet menettänyt sekä rahasi että terveytesi. Aina kun vaatisit pikkumieheltä selvitystä, hänellä olisi aina uusi selitys: ei ole aikaa, on huono sää, takana on pitkä työpäivä jne. Nämä selitykset johtaisivat aina suunnitelmiesi epäonnistumiseen, jolloin pikkumiehellä olisi aina kaikenlaisia syitä siihen, miksi näin kävi. Kuitenkin pikkumiehellä olisi aina esittää uusi neuvo, vihje tai ajatus siitä, miten kannattaisi seuraavaksi toimia. Mihin luottaisit: pikkumieheen vai omaan kokemukseesi?

Mielesi on kuin tuo pikkumies, joka istuu olkapäälläsi ja jota sinun on vaikea saada lähtemään pois. Mielesi tuottaa aina uuden selityksen mutta huonoin tuloksin. Mihin luotat, omaan kokemukseesi vai pikkumieheen? Tunnistatko itselläsi selitysjatatuksia? Ovatko selitysjatukset hyödyttäneet sinua?

Harjoitus auttaa oivaltamaan, että meillä on vapaus valita, miten suhtaudumme noihin selityksiin ja vaatimuksiin. Kuka täällä päättää – minä vai mieleni? Voit kysyä asiakkaalta ohjausprosessin jälkeen, miltä metafora tuntuu: Onko suhde omaan ”pikkumieheen” jollakin tapaa muuttunut tai onko metaforan merkitys muuttunut?

Ammattilaisen on mahdollista auttaa asiakasta näkemään tämän ajattelutapaa sekä edistää asiakkaan kykyä huomata ja etäännyttää itsensä käyttäytymisen muutosta estävistä ajatuksista. Ensimmäinen askel tässä prosessissa on tulla tietoiseksi siitä, millaisia ajatuksia itsellä on missäkin tilanteessa. Ajatusten tiedostaminen ei kuitenkaan yksin riitä, vaan sen lisäksi asiakkaan tulisi oppia taitoja, joiden avulla hän voi lempeällä tavalla etäännyttää itsensä näistä ajatuksista. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan mukaan oma käyttäytyminen pyritään suuntaamaan siten, että se vastaa omia arvoja elämässä. Kaikissa tilanteissa ajatteleva tai puhuva mieli ei tue näitä arvoja.

### **Esteiden tunnistaminen**

Asiakkaan muutosta estäviä ajatuksia on hyvä tarkastella suhteessa siihen, mihin asiakkaan suunnitelmat ja muutostavoitteet liittyvät. Esimerkiksi liikuntaan liittyvät muutokset ja teot vaativat fyysisiä ponnisteluja, joiden toteuttamiseen saattaa liittyä runsaasti erilaisia estäviä ajatuksia, käsityksiä tai toimintaa ohjaavia sääntöjä. Seuraava harjoitus auttaa hahmottamaan ja tarkastelemaan asiakkaan esteajatuksia. Samaa harjoitusta voidaan soveltaa myös suhteessa muihin ongelmiin tai muutoskohteisiin.

## **HARJOITUS 11** Liikuntaan liittyvien esteiden tunnistaminen

Tässä harjoituksessa tunnistetaan liikuntaan liittyviä esteajatuksia. Pyydä asiakasta kirjoittamaan vapaasti muotoillen liikuntaan liittyviä esteitä, jotka voivat olla syitä tai perusteluja sille, että ei tule liikkuneeksi. Asiakas voi tarkastella esteitä aikaisempien kokemustensa tai tämän hetkisten tilanteiden tai tapahtumien valossa.

Seuraavassa on yksi esimerkki siitä, kuinka esteanalyysin voi toteuttaa. Käsitekarttaan on helppoa spontaanisti kirjata ylös niitä asioita, jotka estivät tai estävät usein liikuntaan liittyvien suunnitelmien toteutumisen.



## **HARJOITUS 12** Kotitehtävä esteajatuksen esiintymisestä

Pyydä asiakasta listaamaan muutoksen kohteena olevaan asiaan liittyvät esteet erilliselle paperille, esimerkiksi: ”Ei ole aikaa” tai ”Liian pitkä työpäivä, olen väsynyt”. Tässä voi käyttää hyväksi aiemmin tehtyä esteanalyysiä. Pyydä asiakasta kuljettamaan paperia päivän mittaan mukanaan. Paperin voi myös kiinnittää näkyvälle paikalle kotona, esimerkiksi jääkaapin oveen. Pyydä asiakasta merkitsemään tukkimiehen kirjanpitoa käyttäen viiva paperiin ajatuksen viereen joka kerran, kun ajatus tulee hänen mieleensä viikon aikana. Halutessaan paperille voi lisätä myös uusia estäviä ajatuksia, jos niitä ilmenee. Tehtävänä on ainoastaan seurata, kuinka usein esteajatuksiset esiintyvät.

## **HARJOITUS 13** Mutta-lauseet

Pyydä asiakasta kirjoittamaan paperille joku toiminto, joka olisi hänen arvojensa mukainen mutta se ei toteudu. Lisää sitten asiakkaan kirjoittaman lauseen perään mutta-sana ja anna asiakkaan jatkaa lausetta. Hän voi jatkaa samaa ensimmäistä lausetta monella erilaisella mutta-alkuisella lauseella. Esimerkiksi:

- Lopettaisin tupakanpolton mutta  
silloin jään paitsi hauskoista jutuista tupakkatauolla.  
pelkään lihomista.
  
- Ostaisin enemmän vihanneksia mutta  
en osaa laittaa niistä ruokaa.  
lähikaupan valikoima on niin huono.

Keskustelkaa, mitä seurauksia mutta-lauseista on. Pyydä sen jälkeen asiakasta vaihtamaan mutta-sanan tilalle ja-sana ja keskustelkaa siitä, mitä tämä perspektiivin vaihdos tarjosi. Tämän jälkeen pyydä asiakasta kokeilemaan, minkälaisia lauseita syntyy, jos mutta- ja ja-sanojen tilalle vaihtaa koska-sanana. Minkälaisia mahdollisuuksia nyt näyttättyy?

### ***Tunnesyöminen ja -liikkuminen***

*Syömisen ja painonhallinnan yhteydessä tunnesyömisellä tarkoitetaan syömiseen liittyvää tapaa, jota ohjaavat sen hetkiset tunnetilat. Syömistä ohjaavat tunteet, eivät niinkään sen hetkinen kehon ravitsemustila tai fysiologiset nälän tuntemukset. Tunnesyömistä tapahtuu usein enemmän ikävien ja ahdistavien tunteiden ilmaantuessa, mutta myös positiivisten tunteiden, kuten ilon, innostuksen tai riemun kokemisen yhteydessä. Silloin tällöin tapahtuva tunnesyöminen ei ole kenenkään kohdalla ongelmallista, mutta mikäli tunnesyömisestä muodostuu tapa tai totumus käsitellä tunteita, voi seurauksena olla ylipainon tai lihavuuden kehittyminen.*

*Tunnesyöminen esimerkiksi surun tai ilon tunteisiin on useimmille varmasti tuttua, mutta samaa näkökulmaa voidaan soveltaa myös suhteessa liikkumiseen. Suomen kieleen sana tunneliikkuminen ei kovin hyvin taivu. Sillä tarkoitamme kuitenkin samaa ilmiötä kuin tunnesyömisellä. Usein tunteisiin reagoiva käyttäytyminen johtaa fyysisen aktiivisuuden vähentymiseen tai tekemättä jättämiseen. Asiakkaan kanssa voidaan keskustella esimerkiksi esteanalyysin (ks. harjoitukset 11 ja 14) jälkeen siitä, kariutuvatko liikuntasuunnitelmat erilaisten tunnetilojen myötä. Joidenkin asiakkaiden kohdalla saattaa olla tyypillistä, että liikkumisen suunnitelmat kariutuvat väsymyksen tunteen, stressin kokemisen tai masentuneen mielialan johdosta. Tämän näkökulman tunnistaminen saattaa auttaa siinä, että asiakas tulee tietoisemmaksi omista tunteistaan ja niiden voimakkaasta vaikutuksesta omaan käyttäytymiseen. Tunteisiin voimakkaasti reagoiva ihminen saattaa syödä surun tai ahdistuksen tunteeseensa ja jättää liikkumisen väliin, koska kokee olonsa väsyneeksi tai apeaksi.*

## Esteiden luokittelu

Käyttäytymisen muutoksen esteet voidaan jakaa tunteisiin liittyviin esteisiin, esteisiin, joilla halutaan välttää jotakin (esimerkiksi käyttäytymisen muutoksen kohteena oleva asia) sekä esteisiin, jotka liittyvät kielellisiin sääntöihin tai säännönmukaiseen käyttäytymiseen. Tunteisiin liittyvät esteet voivat hankaloittaa sellaisten asioiden tekemistä, jotka olisivat meille tärkeitä. Samaistumme silloin tunteisiin, toimimme liikaa tunteidemme pohjalta ja tunteet ohjaavat liikaa elämäämme. Edellisessä alaluvussa käsiteltiin tunteisiin ja ajatuksiin samaistumista, ja luvun harjoitteet ovat hyödyllisiä myös tässä kohtaa. Keskeistä on ymmärtää, että minä ei ole yhtä kuin tunteet, vaan minä on paikka, jossa on tilaa kaikenlaisille tunteille. Kun tunteet tunnistaa ja hyväksyy, voi toimia toisin kuin automaattiohjaus määräisi.

Joidenkin esteiden avulla on mahdollista välttää sellaisia tilanteita, jotka herättävät epämiellyttäviä ajatuksia, tunteita ja tuntemuksia. Ajatusten, tunteiden ja tuntemusten herättämien tilanteiden välttämistä kutsutaan välttämiskäyttäytymiseksi, josta kirjoitettiin kirjan alussa (ks. s. 27–28). Pahimmillaan välttämiskäyttäytyminen alkaa kapeuttaa ja rajoittaa elämää tai jopa estää itselle merkityksellisten asioiden toteuttamista.

Tunne-esteiden ja epämiellyttävien tunteiden tai tilanteiden välttämiseen liittyvien esteiden lisäksi myös säännöt, normit ja ohjeistukset saattavat ohjata käyttäytymistä arvojen vastaiseen suuntaan. Oma mieli voi tuottaa erilaisia ohjeita ja normeja siitä, miten pitäisi toimia, esimerkiksi syödä tai liikkua. Nämä kielellisyyteen pohjautuvat säännöt saattavat liittyä virallisiin suosituksiin tai ohjeistuksiin, mutta myös itse luotuihin epävirallisiin ”sääntöihin” siitä, mitä on esimerkiksi ”oikea” ravinto tai liikunta, miten paljon on riittävästi tai miltä esimerkiksi normaalipainoisen tai hyväkuntoisen tulisi näyttää. Tätä kutsumme *säännön ohjaamaksi* käyttäytymiseksi. Joskus tämän kaltaiset ajatukset auttavat asiakasta eteenpäin, mutta liian tiukat säännöt saattavat myös estää asiakasta löytämästä uusia ja joustavia ratkaisuja käyttäytymisen muutokseen.



Seuraava esimerkki avaa asiakkaan säännönmukaista ajattelua suhteessa liikkumiseen ja sitä, miten hyvää tarkoittavat säännöt voivatkin kääntyä muutoksen esteeksi. Samaa asiaa käsiteltiin myös kirjan alussa (ks. s. 30).

*Antti harrasti juoksemista nuoruudessaan, ja hänen käsityksensä riittävästä liikkumisesta on noin tunnin kestävä juoksulenkki muutama kerran viikossa. Tällä hetkellä elämäntilanne on haastava työn, perheen ja vapaa-ajan yhteensovittamisessa eikä aikaa tunnin juoksulenkille tahdo löytyä kovinkaan usein. Lisäksi ajatus tunnin lenkistä ahdistaa, koska Antin kunto on huonontunut ja ylipainoa on kertynyt. Toisaalta muu liikkuminen ei motivoi eikä tunnu oikealta liikunnalta, mikä puolestaan on johtanut edelleen elämäntavan passivoitumiseen.*

Antti pitää tiedostamattaan tiukasti kiinni itse luomastaan ajatuksesta riittävän liikunnan määrästä. Liian jäykän ”tunnin lenkin” säännön noudattaminen saattaa olla Antin kohdalla yksi este muuttua käyttäytymistä ja löytää toisenlaisia ratkaisuja aktiivisuuden lisäämiseksi, vaikka motivaatiota muutokseen periaatteessa onkin. Antin kohdalla riittävän liikunnan käsitys on hyvin vaativa, minkä vuoksi siihen yltäminen on vaikeaa.

Itse luodut säännöt ovat usein tiedostamattomia, automaattisia tapoja ajatella, minkä vuoksi niitä on hankala tunnistaa. Ammattilaisen mahdollisuutena on kuitenkin tehdä asiakkaan ajattelutapa (esim. mielessä oleva sääntö: ”10 000 askelta päivässä – tai ei mitään”) näkyväksi ja auttaa löytämään omaan arkeen sopivampia ratkaisuja.

## **HARJOITUS 14** Liikuntaan liittyvien esteiden kanssa työskenteleminen

Tässä harjoituksessa palataan harjoitukseen 11 (s. 76), jossa tunnistettiin liikuntaan liittyviä esteajatuksia. Nyt kirjatut esteajatuksot luokitellaan sen mukaan, pohjautuvatko ne 1) tunteisiin, 2) käyttäytymiseen, jonka tarkoituksena oli välttää suunniteltu liikkuminen vai 3) itse luotuihin sääntöihin, normeihin ja ohjeistuksiin.

Pyydä asiakasta ottamaan esille esteanalyysi ja pyydä häntä luokittelemaan esteet seuraaviin kategorioihin:

- Jos este tai liikkumisen vähäisyyden syy pohjautuu tunteisiin, merkitään esteen kohdalle kirjain T.
- Jos este on jokin muu toiminto tai käyttäytyminen, jonka avulla on välttänyt suunnitellun liikkumishetken, merkitään esteen kohdalle kirjain V.
- Jos liikkumisen esteenä on jokin itse luotu sääntö, normi tai ohjeistus, joka estää joustavan käyttäytymisen, kirjataan ajatuksen perään S.

### **Omista ajatuksista irrottautuminen**

Ihminen on taipuvainen antamaan erilaisia omaa minäkäsitystä tukevia selityksiä sille, miksi jokin asia tapahtuu tai on tapahtumatta. Oman mielen tuottamia syitä ja selityksiä kannattaa pysähtyä tarkastelemaan (esim. harjoitukset 11, s. 76 ja 12, s. 77, pohdinta 4, s. 83). Voi olla hyödyllistä etsimällä etsiä ja keksimällä keksiä lisää selityksiä ja tarkastella, mikä selityksistä voisi ”oikeasti” pitää paikkansa. Kukaan ei välttämättä tiedä tarkalleen, mikä selityksistä on lähinnä totuutta. Kuitenkin se, mihin selitysmalliin ihminen uskoo, vaikuttaa siihen, kuinka hän käsittelee kokemustaan ja miten hän toimii.

*Tiina haluaisi lisätä liikkumista mutta kokee olevansa huono liikkuja ja laiska sohvaperuna. Lisäksi Tiina pitää itseään lihavana ja yrittää kontrolloida syömistään sekä siihen liittyvää makeanhimoaan kaikin keinoin. Tiina tietää, että liikkuminen auttaisi painonhallinnassa, mutta ei usko pystyvänsä liikkumisen lisäämiseen. Tiina ajattelee, että liikunnallisten ja hoikkien ihmisten itsekuri on parempi ja että liikunnalliset ihmiset näyttävät kauniilta. Ja koska hän on lihava, mahdollisuudet liikunnallisen elämäntavan löytymiseen tai laihtumiseen ovat vähäiset. Tämä puolestaan johtaa siihen, että Tiina kokee huononmuuden, häpeän ja epäonnistumisen tunteita. Nämä tuntemukset yhdistyvät Tiinan mielessä vahvasti aikaisempiin negatiivisiin kokemuksiin liikkumisesta ja vyötärölle kertyneeseen ylipainoon.*

Tiinan kohdalla ylipainoon ja liikkumiseen liittyy vahvoja uskomuksia esimerkiksi siitä, millainen on ylipainoinen tai vastaavasti hoikka ihminen esimerkiksi ulkonäöltään tai persoonaltaan. Uskomus, että liikunnallisilla henkilöillä on parempi itsekuri, johtaa oman tilanteen ulkoistamiseen ja toivottomuuden tunteisiin. Tiinan muutoksen esteenä saattaa olla henkilökohtainen selitys, että ylipainoiselta ihmiseltä puuttuu jokin persoonan ominaisuus, joka estää muutospyrkimykset. Uskomuksista voi myös muodostua omaa toimintaa ohjaavia sääntöjä. Ammattilaisen näkökulmasta tämän uskomuksen tai ajatuksen esiin nostaminen saattaa olla arvokasta, jotta muutokseen saadaan toivoa.

Asiakkaan mielen kontrollia eli hänen ajatustensa vaikutusta hänen toimintaansa voidaan heikentää tehokkaasti erilaisten harjoitusten avulla. Harjoitusten avulla pyritään havaitsemaan myös ajatteluprosessia eli sitä, miten asioiden välisiä yhteyksiä luodaan, eikä pelkästään prosessin lopputuotteita eli ajatuksia. Kun oppii huomioimaan ja heikentämään kielen ja ajatusten vaikutusta itseensä, kykenee paremmin arvioimaan, miten ja minkä mukaan todellisuudessa toimii ja käyttäytyy. Asiakas on hyvä saada pohtimaan, miten voimakkaasti hän uskoo omia ajatuksiaan tai tunteitaan ja sitä, kuinka paljon hän menee ja toimii niiden ”mukaan”? Uskooko asiakas kaiken, mitä mieli hänelle sanoo?

## **POHDINTA 4** Miksi ostaisit esteen?

Pyydä asiakasta tarkastelemaan vielä harjoituksessa 13 (s. 77) kirjoitettuja mutta-lauseita. Pyydä häntä pohtimaan, miksi hän kirjoitti mutta-lauseen ja ostaako hän todella ajatuksen. Voitte käyttää apuna seuraavia liikkumisen esteisiin liittyviä esimerkkejä (Pietikäinen 2012, 27):

- Ostan ajatuksen, koska uskon, että se todenmukaisesti kuvaa todellisuutta ja auttaa minua toimimaan tehokkaasti.  
Esimerkiksi: *Olen niin kiireinen ja hyvä työssäni, siksi en käytä aikaani turhanpäiväisiin asioihin, kuten liikkumiseen.*
  
- Ostan ajatuksen, koska se oikeuttaa välttämään epämiellyttävää tilannetta tai helpottaa oloa.  
Esimerkiksi: *Olen kömpelö ja siksi en käy jumpissa.*
  
- Ostan ajatuksen, koska se vaikuttaa sopivan omiin aiempiin kokemuksiini ja asioihin, joita minulle on joskus tapahtunut.  
Esimerkiksi: *Meillä on suvussa lihavuutta, enkä voi sille mitään, että olen ylipainoinen.*
  
- Ostan ajatuksen, koska mieleni antaa minulle tällaisen ohjeen, minun on toteltava sitä ja seurattava sen kehotusta.  
Esimerkiksi: *Tunnen itseni väsyneeksi enkä millään jaksaa valmistaa itselleni salaattia tai käydä ulkona kävelyllä.*

Pohdinta auttaa asiakasta hahmottamaan omia esteitä tarkemmin erityisesti psykologisesta näkökulmasta. Harjoitus tekee asiakkaan ajattelun näkyväksi ja auttaa ymmärtämään, miksi esimerkiksi liikunnan lisääminen tai laihdutuspyrkimykset eivät onnistuneetkaan. Ammattilaisen tehtävänä on korostaa, että tarkoituksena ei ole nähdä asiakkaan toimintaa epäonnistuneena ja arvostella sitä, vaan pikemminkin löytää neutraali tapa tarkastella oman mielen sisältöä ja mielen tapaa reagoida muutokseen.

Seuraavan harjoituksen tavoitteena on heikentää oman mielen kontrollointi-  
pyrkimyksiä.

## **HARJOITUS 15** Tuo esteet eteesi

Varaa asiakkaalle kynä ja paperia. Lue seuraava teksti ääneen asiakkaallesi  
ja anna hänen toimia ohjeiden mukaan:

*Mieti yhtä asiaa tai tekijää, joka on muutoksesi esteenä. Kirjoita se  
paperille.*

--

*Nouse nyt ylös ja laita paperi suoraan kasvojesi eteen. Koeta liik-  
kua tuo paperi kasvojesi edessä.*

--

*Aseta seuraavaksi paperi kainaloon ikään kuin ”viereesi” ja kulje  
hetken tilassa vapaasti haluamallasi tavalla.*

--

*Hyvä. Nyt voit halutessasi käydä istumaan tai voimme vaihtaa  
muutamia ajatuksia seisten. Miltä sinusta tuntui liikkua silloin,  
kun esteet olivat koko ajan edessäsi? Entä silloin, kun siirsit esteet  
viereesi?*

--

*Tämä toiminnallinen metafora kuvasti konkreettisella tavalla,  
mitä tapahtuu, jos uskot kirjaimellisesti sen esteen, jonka kirjoitit  
paperille. Jos uskot esteajatuksesi totena, sinun on vaikea toteuttaa  
haluamaasi tavoitetta ja kenties nähdä muita, joustavia ratkaisui-  
ja tai mahdollisuuksia ympärilläsi. Vastaavasti kulkeminen paperi  
kainalossa kuvasti tilannetta, jossa ikään kuin hyväksyit ajatuksen,  
mutta este ei hallinnut mieltäsi liian voimakkaasti.*

## **HARJOITUS 16** En pysty tekemään

Harjoitus tehdään pareittain. Se voidaan toteuttaa ammattilaisen ja asiakkaan yhteistyönä, kahden asiakkaan välillä tai puhumalla itsekseen ääneen. Tämä harjoitus on mahdollista valmistella myös siten, että paikalle varataan esimerkiksi välineitä, joita asiakas tätä harjoitusta varten tarvitsee. Yhtä hyvin harjoitus voidaan toteuttaa vaikkapa ruokaillessa tai liikkuen.

Toinen henkilöistä on asiakas ja toinen henkilö esittää asiakkaan puhuvaa tai ajattelevaa kriittistä mieltä. Asiakkaan tavoitteena on ryhtyä tekemään sellaisia asioita, joihin omat muutospyrkimykset liittyvät. Asiakkaan tavoitteena saattaa olla esimerkiksi liikkumisen lisääminen, jolloin tilanne kytketään suoraan asioihin, joita liikkumiseen liittyy. Tällöin harjoitus voidaan tehdä myös liikkumistilanteessa, esimerkiksi kuntosalilla tai lenkillä. Tarkoituksena on, että asiakas lähtee liikkeelle ja ryhtyy tekemään konkreettisesti erilaisia asioita, jotka ovat mahdollisia vaikkapa vastaanottohuoneen sisällä (nousta ylös tuolista, kävellä tilassa, juosta, hyppiä, ottaa kynä käteen, kirjoittaa jne.). Samanaikaisesti ajatteleva tai puhuva mieli, jota toinen henkilö esittää, puhuu ääneen arvostelevia ja kriittisiä ajatuksia asiakkaan tekemisistä ("olet luuseri", "luuletko pystyväsi kävelemään", "et kuitenkaan jaks", "istu vain alas", "et pysty tekemään" jne.). Asiakas tekee asioita mielen puheesta huolimatta eli toisin kuin mieli sanoo. Harjoitusta jatketaan muutaman minuutin ajan tai sen aikaa kuin alustavasti oli suunniteltu.

Edellisen harjoituksen tarkoituksena on konkretisoida, kuinka voimakas mielen puhe voi olla. Se myös havainnollistaa, kuinka joka hetki on mahdollista tehdä tai toimia myös eri tavalla kuin mieli sanoo.

## **HARJOITUS 17** Omien esteajatusten käsittelyminen

Lue seuraava teksti asiakkaallesi:

*Kuvittele tyypillinen arkipäiväsi. Heräät aamulla töihin, käyt kenties suihkussa ja syöt aamupalan.*

--

*Kuvittele tyypillinen työpäiväsi ja siihen liittyviä asioita.*

--

*Olet työpäivän aikana tai sen jälkeen suunnitellut lähteväsi liikkumaan, ulkoilemaan, uimaan, kuntosalille tai tekemään jotakin muuta. Siitä huolimatta, että pidät valitsemiasi asioita tärkeinä ja olet itse valinnut, millaisia asioita haluat elämässäsi muuttaa, huomaat esteajattelun valtaavan mielesi. Saatat huomata, että mielesi kertoo sinun olevan väsynyt tai haluton lähtemään liikkumaan tai saatat kenties ajatella, ettei sinulla ole aikaa tai sopivia varusteita. Ehkä sinun on tärkeämpää jäädä kotiin tai tehdä jotakin muuta.*

--

*Kuvittele nyt itsesi tilanteeseen, jossa teet päätöksen suunnitelmiesi toteuttamisesta. Sen sijaan, että yrittäisit muuttaa omia ajatuksiasi tai sen hetkisiä tunteitasi, päätät hyväksyä ajatukset ja tunteet luonnollisena osana muutosprosessiasi. Päätät toteuttaa suunnitelmiasi näiden ajatusten ja tunteiden kanssa ja lähdet liikkumaan. Kuvittele hetken aikaa itsesi liikkumassa ja toteuttamassa suunnitelmiasi näiden ajatusten ja tunteiden kanssa.*

--

*Kun olet valmis, voit avata silmäsi.*

## HYVÄKSYNTÄ

Psykologisen joustavuuden osa-alueista *hyväksyntä* tarkoittaa omien henkilökohtaisten tapahtumien (ajatusten, tunteiden, kokemusten, muistojen) kirjon vastaanottamista ja hyväksymistä juuri sellaisena kuin se on kulloisellakin hetkellä. Siten se tarkoittaa myös itselle vaikeiden tai ongelmallisten asioiden kohtaamista, vastaanottamista ja hyväksymistä. Hyväksyntää kaipaavat erityisesti menneisyyden epämiellyttävät kokemukset, negatiivisiksi koetut sisäiset tapahtumat ja kokemukset, kuten ahdistuksen, turhautumisen tai surun tunteet ja vaivaavat ajatukset sekä kehomme ikäväksi koetut tuntemukset, kuten kivut ja vaivat. Ongelma ei ole se, että elämään tai vaikkapa painonhallintaan tai liikkumisen lisäämiseen kuuluu epämiellyttäviä tunteita ja kehon tuntemuksia, vaan se, että usein näiden epämiellyttävien tunteiden ja tuntemusten kanssa on hankala toimia. Miten niiden kanssa voisi elää ja olla, pyrkiä kohti itselle merkityksellisiä asioita ikävistä tuntemuksista huolimatta?

Prosessina hyväksyntä liittyy vahvasti tietoisuustaitojen sekä tarkkailevan mielen harjoittamiseen. Hyväksyntä on hyvin keskeinen osa psykologisen joustavuuden mallia, jonka vuoksi kutsumme koko lähestymistapaa arvo- ja hyväksyntäpohjaiseksi lähestymistavaksi. Hyväksynnästä käytetään kirjallisuudessa myös käsitteitä hyväksyminen, halukkuus ja irti päästäminen.

Ennen kaikkea hyväksyntä on taito, jota voi opetella. Hyväksyntää voidaan kuvata tietynlaisena ajattelukäyttäytymisenä. Se on aktiivista ajatusten ja tunteiden vastaanottamista juuri sellaisina kuin ne ovat ilman tarvetta muuttaa mitään, ilman tarvetta hallinnoida tai kontrolloida. Se on muistojen aktiivista kohtaamista muistamalla muistot; kehon tuntemusten aktiivista kohtaamista aistimalla kehon tuntemukset; tunteiden aktiivista kohtaamista tuntemalla tunteet; kokemusten aktiivista vastaanottamista kokemalla kokemukset. Hyväksynnän kautta ihminen on aikaisempaa avoimempi ja vastaanottavaisempi omille kokemuksilleen. Vaikeiden ja ongelmallisten asioiden osalta tämä ei kuitenkaan tarkoita vaikealle asialle tai ongelmalle antautumista tai itselle tärkeistä asioista tai arvoista luopumista. Hyväksyntä ei siten ole luovuttamista, oli tilanne kuinka vaikea tahansa. Hyväksynnän tavoitteena ei myöskään ole



tuntea oloa paremmaksi, vaan päämääränä on antautua täysin kulloinkin kyseessä olevalle hetkelle ja kulkea kohti arvojen osoittamaa suuntaa. Keskeistä on nimenomaan se, että asioita ainoastaan tunnetaan ja koetaan ilman, että yrittään muuttaa tuntemuksia ja kokemuksia paremmiksi tai miellyttävämmiksi.

## **METAFORA 8** Taivas ja valtameri

Sinä olet taivas, etkä pilvet. Sinä olet valtameri, etkä aallot. Huomaa, että olet tarpeeksi suuri sisältämään kaikki kokemuksesi samalla tavalla kuin taivas voi sisältää mitkä tahansa pilvet ja valtameri mitkä tahansa aallot.

Hyväksyntä on taito, jota voidaan harjoittaa, vaikka se saattaisikin kuulostaa aluksi hyvin abstraktilta ja epämääräiseltä. Hyväksyntä on erityisen keskeistä silloin, kun on tarpeen luopua vanhoista tavoista toimia tai siitä tavasta, jolla oma mieli reagoi ajatuksiin ja tunteisiin. Hyväksyntä on samalla lähtökohta muutokselle. Ennen kuin voi lähteä muuttamaan asioita, tulee todellisuus ottaa vastaan sellaisena kuin se on. Keskeistä on erottaa toisistaan asiat, joihin voi vaikuttaa, ja ne, joihin ei voi vaikuttaa. Kun asiakasta tuetaan ottamaan vastuunkantajan rooli liittyen hänen omaan hyvinvointiinsa, samalla vahvistetaan asiakkaan omaa kokemusta itsestään aktiivisena toimijana ja vaikuttajana, joka kykenee muutokseen.

Kuten kirjan alussa esittelimme, kontrolli, kontrolloiminen ja jonkin asian välttäminen kuvaavat hyväksynnän vastakohtaa. Olemme tottuneet kontrolloimaan usein hyvinkin menestyksekkäästi ulkoisia tapahtumia esimerkiksi seuraamalla fysiologisia muuttujia terveystarkastusten avulla tai rajoittamalla syömistä. Mikäli huomaamatta samaa kontrolloimisstrategiaa käytetään myös omia ajatuksia ja tunteita kohtaan, voi seurauksena olla käyttäytymistä, joka johtaa elämän rajoittumiseen tai kapeutumiseen. Erityisesti seuraavien neljän asian on havaittu ylläpitävän tietoista sisäisten tapahtumien (esimerkiksi ajatusten, tunteiden, kokemusten) hallintaa, hallintayrityksiä ja välttämistä (Lappalainen ym. 2004):

- Strategia toimii asiakkaan muilla elämänalueilla (aikataulujen organisoiminen ja kontrolloiminen työssä).
- Joku on kertonut asiakkaalle, että strategian tulisi toimia myös ajatusten, tunteiden ja kokemusten kohdalla ("älä suotta jännitä, se vain pilaa liikkumisen ilon").
- Strategia näyttää toimivan muiden ihmisten kohdalla ("Ville laihdutti kaalisoppadieetin avulla monta kiloa").
- Strategia on näyttänyt toimivan myös asiakkaan kohdalla (asiakas kykeni laihduttamaan itsekin hetkellisesti kaalisoppadieetin avulla muutaman kilon, joskin myöhemmin kilot tulivat takaisin).

Hyväksyntä on kokemuksellinen prosessi, jota saattaa olla vaikea käsitellä tai ymmärtää kielellisyyteen pohjautuen: kokemuksia on vaikea kuvata sanoin, ne pitää kokea. Kielellinen ilmaisu "hyväksyn tämän" ei ilman emotionaalista kokemusta riitä siihen, että näin todella tapahtuu kokemuksen tasolla. Siten liiallisen kontrollin ongelmaa tai hyväksyntää on hyödyllistä käsitellä erilaisten kokemuksellisten harjoitusten, kuten metaforien ja tietoisuustaitoharjoitusten avulla. Harjoitusten avulla asiakkaalle luodaan tilanteita, joissa hän saa yksilöllisiä ja henkilökohtaisia kokemuksia siitä, minkälaista on havainnoida omia tunteita ja tuntemuksia ilman välttämiskäyttäytymistä ja hallintaa. Tässä kohdalla voi hyödyntää myös harjoituksia, joissa pohditaan aikaisempien ratkaisuyritysten toimivuutta.

## **METAFORA 9** Keinu

Kuvittele mielessäsi nyt jokin tunne, mikä tahansa tunne, jota haluat nyt ajatella. Kuinka pitkään tuo tunne pysyi mielessäsi?

--

Ajattele seuraavaksi keinua, joka heiluu vapaasti. Mitä korkeammalle toiselle puolelle keinu heilahtaa, sitä enemmän sillä on voimaa heilahtaa myös toiselle puolelle. Kuvittele itsesi keinumassa tuossa keinussa,

ja ottamassa vauhtia puolelta toiselle. Voit tuntea keinun vauhdin ja voiman, kun se heilahtelee eteen ja taakse. Jos yrität pitää keinusta kiinni toisella puolella, on mahdollista, että keinun kiinni pitäminen kuluttaa energiaasi ja lopulta keinu heilahtaa toiselle puolelle. Näin tapahtuessaan keinu saattaa heilahtaa toiselle puolelle entistä suuremmalla voimalla. Sinun kokemuksesi kertoo, että keinun pysäyttäminen toisella puolella vie energiaa ja lopulta keinun kiinni pitäminen ehdyttää voimat ja väsytt.

--

Tunteet ovat keinun tapaan vaihtuvia, ja ne saattavat heilahdella edestakaisin. On tunteita, joista pidämme enemmän ja tunteita, joista emme pidä. Kuitenkin, jos yritämme taistella jotakin epämiellyttävää tunnetta vastaan tai estää jonkin tunteen esiintymisen, joudumme käyttämään runsaasti energiaa pitääksemme tunteen loitommalla. Tunteet, kuten keinu, heiluvat erilaisella voimalla henkilöstä riippuen.

--

Kuvittele nyt, että sinun ei tarvitse estää tai kontrolloida keinua heilumasta. Voit kuvitella, että annat keinun heilua juuri sen verran kuin sen on tarpeellista. Kuvittele, että kiipeät keinun päälle ja katselet sieltä, kuinka keinu heiluu. Samalla voit huomata, että sinulla ei nyt kulu ylimääräistä energiaa keinun heilunnan hallitsemiseen.

--

Oman keinun heilumista ja sen havainnointia voidaan kutsua myös hyväksynnäksi. Voit tarkkailla, mitä ajatuksissasi, tunteissasi ja kehossasi tapahtuu ilman rajoituksia. Anna ajatustesi, tunteittesi ja kehosi tunteuksien olla juuri sellaisia kuin ne ovat yrittämättä muuttaa niitä. Kuten keinu, niin myös ajatukset ja tunteet rauhoittuvat, kun ne saavat vain olla ja heilua hetken aikaa.

Et kenties voi valita sitä, miten paljon oma keinusi heiluu tai millaisia tunteita keinusi milloinkin sisältää. Sen sijaan voit itse valita, istutko keinun kyydissä vai kiipeätkö keinun päälle ja huomaat tuon kaiken tarkkailijan silmin, hyväksyt keinusi heilunnan ja sen sisältämät tunteet osana itseäsi.

## **METAFORA 10** Rantapallo vedessä

Kuvittele mielessäsi, että epämiellyttävät ajatukset, tunteet tai muistot ovat kuin rantapallo, jonka kanssa kamppaillet vedessä. Sinä et pidä näistä epämiellyttävistä asioista ja haluat ne pois elämästäsi. Näin ollen yrität painaa rantapalloa veden alle, jotta et näkisi sitä ja jotta se pysyisi poissa tietoisuudestasi. Kuitenkin rantapallo pyrkii aina pompahtamaan takaisin veden pinnalle, jonka vuoksi joudut käyttämään molempia käsiäsi siinä, että saat pallon pysymään pois näkyvistä. Pallon pitäminen veden alla pitää samalla sen sisältämät asiat, ajatukset, muistot ja tunteet lähellä sinua. Jos antaisit pallon tulla pintaan, pallo saattaisi ajelehtia lähellä sinua, mistä et ehkä pitäisi. On kuitenkin myös mahdollista, että rantapallo ajautuisi vähitellen sinusta kauemmaksi. Jos päästäisit rantapallosta irti, sinulla olisi ainakin mahdollisuus käyttää käsiäsi paremmin vedessä ja uida eikä aikasi tai energiasi kuluisi pallon pitämiseen pinnan alla pois näkyvistä.

Seuraava metafora talon rakentamisesta kuvaa välttämiskäyttäytymisen seurauksia. Hinta, jonka välttämiskäyttäytymisestä maksat, on usein oman elämän kapeutumisen. Samalla metafora tarjoaa hyväksynnän kautta välttämiselle vaihtoehtoisen tavan valita itselle rikkaampi elämä.

## **METAFORA 11** Talon rakentaminen

Oletko huomannut, että itselle epämiellyttävän tilanteen välttäminen johtaa samalla jonkin mahdollisuuden kapeutumiseen tai rajoittumiseen? Välttämällä jotakin tilannetta, joka aiheuttaa sinulle epämiellyttävän olotilan, saat hetkellisesti paremman olon. Samanaikaisesti tilanteen välttäminen vie kuitenkin mukanaan mahdollisuuden, että tilanteesta olisi voinut koitua jotakin sellaista, joka on itselle tärkeää tai arvokasta. Välttämistä voisi kutsua eräänlaiseksi vaihtokaupaksi, eikö totta?

Kerron sinulle nyt talon rakentamisesta. Talon rakentamiseen tarvitaan paljon erilaista materiaalia, esimerkiksi tiiliä. Sinulla on käytössäsi paljon tiiliä, ja ne kuvastavat nyt sinun kokemuksiasi. Olet elämäsi aikana huo-

mannut, että jotkut näistä tiilistä näyttävät paremmilta kuin toiset. Osa tiilistä on rikkonaisia, likaisia tai heikkoja, ja ne kuvastavat niitä asioita, joiden kanssa olet kenties kamppailut tai kamppaillet elämäsi aikana. Et pidä näistä tiilistä, kokemuksista, ja mieluiten vältät jopa niihin koskemista.

Hyvät tiilet ovat vastaavasti melko uusia ja ehjiä. Nämä tiilet heijastavat myönteisiä kokemuksia, tunteita ja ajatuksia, joita sinulle on kertynyt matkan varrella huonojen tiilien ohella. Osa hyvistä tiilistä on kuitenkin likaisten ja rikkonaisten tiilien alla. Mitä tapahtuisi, jos rakentaisit talosi vain noiden uusien ja hyvännäköisten tiilien varaan? Miten saisit hyvät tiilet käyttöösi, jos osa uusista tiilistä on rikkonaisten ja likaisten tiilien alla, etkä halua koskea likaisiin ja rikkonaisiin tiiliin?

Talosta tulisi ainakin pienempi, eikö totta? Saatat ehkä todeta, että pidät pienestä talosta etkä kaipaa enempää tilaa. Lopulta kuitenkin huomaat, että astuessasi talosta pihalle nuo rikkinäiset tiilet ovat edessäsi. On mahdollista, että joku kerta kompastut rikkonaisiin tiiliin tai ne häiritsevät mieltäsi, koska tiedät niiden olevan pihamaalla. Saatat jopa jäädä taloon sisälle sen vuoksi, että et halua joutua tilanteeseen, jossa kohtaat nuo epämiellyttävät tiilet. Valitsemalla vain ehjät ja uudet tiilet valitset samalla strategian, jolla olisi lopulta aika iso hinta, vai mitä ajattelet?

Entäpä mitä tapahtuisi, jos päättäisitkin käyttää kaiken olemassa olevan materiaalin talon rakentamiseksi? Saisit lisää tilaa elää ja liikkua, eikä sinun tarvitsisi pelätä, että kompastut tai törmäät tiiliin lähtiessäsi ulos. Sinun ei tarvitsisi pelätä ulos lähtöä sen takia, että joutuisit ulkona törmäämään rikkonaisiin tiiliin. Tässä vaihtoehdossa sinun tulisi hyväksyä se, että talosi ei ehkä ole kaikilta osin täydellinen, mutta vastaavasti sinun ei tarvitsisi luopua elämän monimuotoisuudesta eikä rajoittaa kulkuasi ulkona. Miltä tämä kuulostaa?

## **HARJOITUS 18** Halukkuus kohdata

Harjoituksen tavoitteena on oppia kohtaamaan omia sisäisiä tapahtumia (tunteita, ajatuksia, muistoja, kokemuksia). Pyydä asiakasta kirjaamaan paperille ylös joko tilanteita, paikkoja, ihmisiä tai tekemisiä, joita hänen on vaikea kohdata (esimerkiksi lähteä ystävän kanssa uimahalliin), tai tunteita, ajatuksia, muistoja, kokemuksia tai kehon tuntemuksia, joita hänen on vaikea kohdata.

Pyydä sitten asiakasta arvioimaan kunkin kirjatun asian kohdalla asteikolla 0–100, kuinka halukas tai haluton hän on kohtaamaan näitä asioita (0 = täysin haluton; 100 = täysin halukas). Tämän jälkeen kysy asiakkaalta, onko hän halukas harjoittelemaan näiden asioiden kohtaamista ja mitä asioiden kohtaaminen mahdollistaisi. Keskustelkaa sitten, mikä voisi auttaa asiakasta kohtaamaan asioita, jos hän on siihen halukas.

## **HARJOITUS 19** Tunnesyömisestä tunteiden hyväksyntään

Pyydä asiakasta kuvittelemaan mielessään tilanne, jossa hän tunnistaa reagoivansa tunteisiinsa syömällä jotakin, mikä saa hänet paremmalle tuulelle tai tyyntymään tunnemyrskystä. Pyydä häntä palauttamaan mieleen nyt tuo valittu tunne kaikin aistein ja tuntemuksin. Kysy: Miltä tuo tunne tuntui? Mitä hän kenties ajatteli?

Pyydä seuraavaksi asiakasta kuvittelemaan eteensä ruoka, jota hän on suunnitellut syövänsä tunteensa pohjalta. Lue seuraava teksti tai kerro se asiakkaalle omin sanoin:

*Voit nyt mielessäsi tuntea, miltä tuo xxx (suklaa / karkki / leivonnainen / pizza / tms.) tuoksuu ja kuinka mielesi tekee syödä sitä, jotta olosi helpottuisi. Vaikka mielesi tekisi kovasti syödä, pyydän sinua hengittämään muutaman kerran keuhkot täyteen ilmaa ja havainnoimaan hetken ajan sitä, mitä mielessäsi nyt tapahtuu ja millaisia tunteita nyt tunnet. Voit tunnistaa nuo epämiellyttävät*

*tunteet, jotka liittyivät aikaisempaan tapahtumaan tai kuluneeseen päivään. Pyri huomaamaan kaikki tunteet juuri sellaisina kuin ne ovat ja ottamaan ne vastaan yhtä lempeästi kuin suhtautuisit omaan hyvään ystävääsi. Sinun ei tarvitse torjua tunteita, vaan empaattisesti huomaa, että nämä tunteet ovat nyt läsnä. Tee sama nyt ajatuksillesi. Älä muuta mitään, mitä mielessäsi liikkuu, vaan huomioi kaikki ajatukset juuri sellaisina kuin ne ovat. Saat ajatella mitä tahansa. Tarkkaile hetken aikaa, mitä mielessäsi liikkuu.*

*Nyt pyydän sinua jättämään hetkeksi tunteesi ja ajatukset ja kuvittelemaan itsesi uudestaan tuohon tilanteeseen ja näkemään edessäsi olevan xxx. Voit edelleen huomata tunteesi ja ajatukset, mutta voit nyt tehdä tietoisin valinnan siitä, mitä syöt, miten paljon syöt tai syötkö lainkaan. Sinun on mahdollista tehdä tässä tilanteessa myös jotakin muuta, jos haluat. Voit kuvitella tämän tilanteen nyt mielessäsi loppuun, ja kun olet valmis, voit aukaista silmäsi.*

Seuraava metafora omenan syömisestä liittyy hyväksyntään. Se sopii hyvin tilanteisiin, joissa asiakas on kamppailemassa jonkin muutoksen kanssa (esimerkiksi laihduttaminen, painonhallinta, sairastuminen) ja tilanteisiin, joissa hän herkästi vertaa entistä tai jotakin mennyttä nykytilanteeseen ja siihen, mitä meillä on nyt.

## **METAFORA 12** Omenan syöminen

Hyväksyntää voisi verrata omenan syömiseen. Kuvittele nyt mielessäsi, että yksi syy omenan syömiseen liittyy siihen, että haluat pudottaa painoa tai yrität välttää syömästä liikaa herkkuja, kuten valkoista leipää, pullaa tai karkkia, joiden tiedät olevan sinulle haitallisia mutta ne maistuvat sinusta hyviltä ja joita on usein vaikea vastustaa. Saatat valita omenan siksi, että ajattelet sen olevan sinulle terveellistä. Miltä omenan syöminen tuntuu, kun joka hetki sitä syödessäsi ajattelet vain sitä, miltä tuoreen pullan tai karkin maku mahtaisi suussasi tuntua? Jokainen omenan palanen maistuu ehkä happamalta. Omenan palanen on ehkä jopa mauton, kun huomaat, että se ei maistu niin makealle kuin herkut, joita kaipaavat. Sitten kun olet syönyt omenan, huomaat kenties pian ottavasi myös kaipaamasi herkun.

Pyydän sinua nyt ottamaan mielikuvissasi toisen omenan ja keskittymään hetkeksi nyt vain omena. Anna omenan olla omena äläkä odota siltä mitään muuta, ei sen enempää tai vähempää kuin olla omena. Kuvittele, miltä omena nyt maistuu. Se on ehkä rapea, raikas tai makea. Pane merkille vain omenan oma maku. Anna omenan maistua omenalta eikä miltään muulta.

Hyväksyntä auttaa kohdistamaan oman energian asioihin, joihin haluaa tulevaisuudessa vaikuttaa. Ikävien tunteiden tai ajatusten välttäminen vie turhaan energiaa, jolloin hyväksynnän kokemus saattaa auttaa voimavarojen suuntaamista asioihin, jotka ovat tärkeitä tai muutoksen kannalta olennaisia.

### **Empatia itseä kohtaan**

Hyväksynnän prosessia auttaa myötäelävä, armollinen ja empaattinen suhtautuminen omaa itseä ja omia kokemuksia kohtaan. On usein helppoa samaistua näkemykseen, että toisen vaikeuksiin, hankaliin ajatuksiin tai tunteisiin on hyvä suhtautua toista lohduttaen, ymmärtäen ja välittäen. Samaa periaatetta on kuitenkin usein vaikeampi toteuttaa omalla kohdalla, sillä oma mieleemme tyypillisesti reagoi haasteisiin tai vaikeuksiin sanomalla jotakin itsekriittistä



tai arvostelevaa. Tämän seurauksena vaikea asia ei suinkaan helpotu, vaan tuloksena voi olla jopa suurentunut tunne omasta epäonnistumisesta ja häpeästä. Ammattilaisena on kuitenkin mahdollista auttaa asiakasta löytämään empaattinen suhtautumistapa itseä kohtaan, mikä saattaa auttaa asiakasta oman tilanteen, kokemusten sekä vaikeiden ajatusten ja tunteiden hyväksymisessä.

Seuraavan harjoituksen tavoitteena on saada kosketus myötätunnon tunteeseen, jota kutsutaan myös empatiaksi. Harjoituksessa opitaan tuntemaan empatiaa erityisesti omaa itseä ja omia kokemuksia kohtaan.

## **HARJOITUS 20** Myötätunto

Lue asiakkaalle seuraava teksti:

*Tämä harjoitus onnistuu parhaiten sulkemalla aluksi silmät ja keskittymällä vain siihen, mitä sinulle kohta kerron. Jos et halua sulkea silmiäsi, voit vaihtoehtoisesti katsoa suoraan horisonttiin edessäsi tai keskittyä katsomaan jotakin kohtaa esimerkiksi lattiasa. Aluksi voit ottaa itsellesi paremman asennon tuolissasi. Hengitä muutaman kerran rauhallisesti sisään ja ulos ja tunne, miltä hengitys juuri tällä hetkellä tuntuu.*

*Tämän harjoituksen tavoitteena on löytää kosketus myötätuntoon, tunteeseen, jota koemme usein silloin, kun huomaamme, että joku toinen ihminen kärsii. Siksi pyydänkin sinua nyt kuvittelemaan mielessäsi tilanteen, jossa olet tuntenut myötätuntoa toista henkilöä kohtaan. Voit valita tilanteen mistä tahansa hetkestä: hetkestä, jolloin olit nuorempi, tai kenties hetkestä, joka oli vasta vähän aikaa sitten. Kuvittele tilanne, jossa sinulle läheinen henkilö, tuttava tai työtoveri kärsii tai kokee surua, epäonnistumisen tai ahdistuneisuuden tunteita jossakin tietyssä tilanteessa, joka on tapahtunut joskus aikaisemmin. Voit nyt kuvitella tuon tilanteen mielessäsi uudestaan ja tuntea, miten sinun empaattinen ja myötäelävä suhtautumistapasi vaikuttaa ystävääsi, joka kokee kenties*

*surua, ahdistusta tai menetetyistä juuri tuossa hetkessä. Voit nyt nähdä tuon tilanteen mielessäsi uudestaan: Mitä siinä tapahtuu ja mitä tunnet sisälläsi? Voit käyttää apuna omaa hengitystäsi ja jokaisen hengityksen avulla voit kenties löytää paremman kosketuksen tuohon hetkeen, aikaan ja paikkaan.*

*Hyvä. Voit taas keskittyä hetkeksi seuraamaan omaa hengitystäsi samalla, kun tunnet myötätuntoa tätä henkilöä kohtaan. Seuraavaksi kysyn sinulta, miltä tuo kokemus sinusta tuntui. Voit edelleen pitää silmät suljettuina ja ikään kuin tutkia tuota mielikuvaa uudestaan. Onko sinun kenties helppoa vai vaikeaa löytää tuo tunne? Miltä tuntuu? Entä kuinka tuo tunne muuttui harjoituksen aikana?*

*Nyt kun olemme löytäneet kosketuksen myötätuntoon ja empatiaan toista ihmistä kohtaan, pyydän sinua siirtymään harjoituksessa eteenpäin ja tutkimaan myötätunnon kokemusta omaa itseäsi kohtaan. Valitse nyt mielessäsi tilanne tai hetki, jossa itse koit vaikeuksia tai jossa sinun oli epämukava olla. Voit valita minkä tahansa tilanteen, jossa koit jotakin epämiellyttävää, epäonnistumista, ahdistusta tai surua jostakin. Oliko tilanteessa joku toinen henkilö, joka osoitti sinua kohtaan empatiaa, ymmärrystä ja välittämistä? Koeta palauttaa nyt mieleesi tuo hetki uudestaan niin elävänä kuin mahdollista. Voit jälleen käyttää apunasi omaa hengitystäsi niin, että saat kosketuksen tuohon kyseiseen hetkeen.*

*Hyvä. Nyt kysyn sinulta, millainen oli kokemuksesi tässä tilanteessa? Saitko kokemuksen siitä, että sinua kohtaan oltiin empaattisia? Miltä se tuntui? Mitkä olivat sinun reaktiosi tuossa tilanteessa? Minkälaisia ajatuksia, tunteita tai tunteita tuo kokemus herätti?*

*Seuraavaksi pyydän sinua kuvittelemaan uudestaan tuon saman tilanteen omassa mielessäsi. Kohtaa nyt tuo kokemus uudestaan empaattisesti, jolloin voit tuntea empatiaa tässä hetkessä*

*omaa itseäsi ja kokemustasi kohtaan. Tässä tilanteessa olette vain sinä ja sinun kokemuksesi, ja voit antaa oman myötätuntosi sille kokemukselle, jota nyt ajattelet ja tunnet. Tavallisesti odotamme toisilta tätä tunnetta, mutta voimme tuntea empatiaa myös omaa itseämme kohtaan. Tunne nyt tuo kokemus uudestaan empaattisesti, armollisesti ja myötäeläen. Anna itsellesi se, mitä eniten tarvitset, mitä kenties kaipaavat. Voit antaa itsellesi joitakin sanoja tai halauksen tai jotakin muuta. Huomaa, miltä se tuntuu. Huomioi kaikenlaiset tuntemukset, ajatukset ja tunteet, joita sinussa nyt herää.*

***Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa voidaan kiteyttää seuraaviksi periaatteiksi, jotka auttavat tukemaan asiakkaan motivaatiota ja käyttäytymisen muutosta:***

#### ***Motivaatio***

*Mikä motivoi muutokseen? Ovatko tavoitteet ja teot kytköksissä asiakkaan arvoihin tai itselle tärkeisiin asioihin elämässä? Onko asiakkaalla vastuu itsestään?*

#### ***Toimivuus***

*Mikä toimii tai vastaavasti mitkä asiat eivät toimi? Samat neuvot, ohjeet tai ohjeistukset eivät toimi kaikilla. Luovu ”näin pitäisi tehdä” -tyyppisistä ohjeista ja tutki yksilöllisesti asiakkaan omia kokemuksia hyödyntäen, mitkä keinot toimisivat juuri hänelle.*

#### ***Joustavuus***

*Onko asiakkaan käyttäytyminen, toiminta tai ajattelutapa joustavaa? Löytyykö asiakkaan toiminnasta riittävän paljon vaihtoehtoja ja löytyykö ratkaisuja, joita voi soveltaa muuttuviin tilanteisiin?*

### ***Välttämiskäyttäytymisen tunnistaminen***

*Onko asiakkaan käyttäytymisessä osa-alueita, joita hän pyrkii välttämään? Mikä on välttämiskäyttäytymisen tarkoitus?*

### ***Kontrollointipyrkimysten tunnistaminen***

*Kuinka paljon asiakas käyttää kontrollikeinoja? Suuntautuvatko ne arjen hallintaan tai käyttäytymiseen vai kenties omiin tunteisiin ja ajatuksiin?*

### ***Hyväksyntä***

*Onko asiakkaalla kielteisiä ajatuksia ja tunteita suhteessa omaan itseensä tai kehoonsa? Hyväksyykö asiakas ne osana muutosprosessia vai suhtautuuko asiakas niihin kriittisesti tai kenties itseä kohtaan armottomasti?*

### ***Aktivointi***

*Ovatko muutokset havaittavissa käyttäytymisen tasolla? Asiakasta on hyvä muistuttaa, että arvopohdinta ei yksin riitä. Muutokseen tarvitaan muutoksia käyttäytymisen tasolla ja siksi arvopohjaiset teot kannattaa suunnitella sellaisiksi, jotka toimivat omassa arjessa.*

### ***Tässä hetkessä eläminen***

*Tekeekö asiakas muutoksia ”tässä ja nyt” vai ”sitten kun”? Elämä on tässä ja nyt, ei menneessä eikä tulevassa. Se, mitä tapahtuu tässä hetkessä, tekee vasta muutoksen.*

### ***Havainnointi***

*Onko asiakkaalla kykyä havainnoida ajatuksiaan ja tunteitaan ilman, että hän reagoi niiden mukaan, vai elääkö hän usein tunteidensa tai ajatustensa vallassa?*

## **4 ARVO- JA HYVÄKSYNTÄPOHJAISEN LÄHESTYMISTAVAN SOVELTAMINEN ELINTAPOOHJAUKSESSA**

Terveys- ja liikuntaneuvonnan määritelmiä on useita. Useimmiten liikuntaneuvonnan ajatellaan olevan yksi terveysneuvonnan osa-alueista, kuten ravitsemusneuvonta ja seksuaalineuvonta. Terveys- ja liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan yleensä henkilökohtaista neuvontaa, joka on asiakkaan ja riittävän koulutustaustan omaavan ammattihenkilön välistä vuorovaikutusta. Sen avulla pyritään parantamaan ihmisen mahdollisuuksia tehdä päätöksiä ja valintoja, jotka koskevat hänen omaa terveyttään ja hyvinvointiaan. Neuvonnassa vaikutetaan ihmisen elintapoihin ja pyritään saamaan aikaan muutosta asiakkaan käyttäytymisessä ja ajattelussa. (Vertio 2009; Nupponen & Suni 2011)

Kuten olemme aikaisemmin kirjassa esittäneet, arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan mukaan asiakkaan liikunta- ja terveyskäyttäytymisen muutoksen tukemisessa ei ole tarkoituksena suoraan ”neuvoa” asiakasta. Ammatilaisen ja asiakkaan työskentelyä kuvaa paremminkin dialogi, jossa ammattilaisen rooli painottuu muutoksen ohjaamiseen, kysymiseen ja asiakkaan vierellä kulkemiseen. Lisäksi on hyvä muistaa, että positiivinen palaute ja vahvistaminen tukevat oppimista. Asiakas ei aina itse huomaa oivalluksia, jotka ovat

ratkaisevia muutoksen kannalta.

Pidämme elintapaohjauksessa tärkeänä asiakkaan kohtaamista kokonaisvaltaisesti. Tällöin asiakkaan hyvinvointiin liittyviä tekijöitä tarkastellaan laajasti vastakohtana sille, että pitäydytään ainoastaan siinä aiheessa, jonka takia asiakas on hakeutunut liikunta- tai terveysneuvontaan. Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa antaa työkaluja ohjaustapaan, jossa vahvistetaan asiakkaan omaa asiantuntijuutta omasta tilanteestaan sekä keinoja asiakkaan kokonaisvaltaiseen kohtaamiseen. Lisäksi lähestymistapa antaa työkaluja huomata ja käsitellä muutosprosessiin liittyviä psykologisia tekijöitä, jotka ovat usein ratkaisevassa roolissa ajatellen prosessin onnistumista ja pysyvien muutosten saavuttamista.

Ammattilaisen eettisiin taitoihin kuuluu tunnistaa omat rajansa. Joskus asiakkaan elämässä on sellaisia asioita, joiden ratkaisemiseksi ammattilaisen osaaminen ja ammattitaito eivät ehkä riitä. Silloin voi olla hyvä ohjata asiakas eteenpäin esimerkiksi psykologin, psykoterapeutin, lääkärin tai sosiaalityöntekijän vastaanotolle. Parhaimmillaan asiakkaan palveluketjussa on mukana moniammatillinen tiimi, jossa myös ammattilaisen on mahdollisuus saada apua ja tukea kysymyksilleen. Usein monimutkaisetkin asiakastilanteet ratkeavat hyvässä vuorovaikutuksessa ja yhteistyössä eri ammattilaisten kesken.

Koska arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa pyritään vahvistamaan asiakkaan omaa asiantuntijuutta, voi ammattilainen tietoisesti vahvistaa asiakkaan oivalluksia myönteisellä verbaalisella ja non-verbaalisella vuorovaikutuksella.

*Psykologiset tekijät, kuten motivaatio, taito käsitellä omia estäviä ajatuksia ja tunteita ja taito säädellä omaa käyttäytymistä, ovat taitoja siinä missä sosiaaliset taidot, vuorovaikutustaidot tai motoriset taidotkin. Haluamme nostaa tämän esiin siksi, että hyvin usein näiden psyykkisten taitojen harjoittelu pelkistetään virheellisesti kuulumaan yksinomaan esimerkiksi mielenterveysongelmien hoitoon. Taitojen harjoittelu on hyödyllistä kenelle tahansa. Harjoittelun avulla on mahdollista lisätä omaa hyvinvointiaan ja saada voimavaroja ja osaamista kohdata elämässä vastaan tulevia haasteita. On tärkeää tunnistaa ja tietää, että liikunta-, sosiaali- ja terveysalan ammattilaisena voit tukea asiakkaan hyvinvointia ja psyykkisten taitojen kehittymistä turvallisesti tämän kirjan tarjoamien menetelmien avulla.*

## **OHJAUSPROSESSIN ETENEMINEN**

### **Ohjausprosessin käynnistyminen**

Useimmiten ohjausprosessi käynnistyy alkukartoituksella. Ensimmäisellä tapaamiskerralla tapahtuvaa asiakkaan tilanteen kartoittamista voidaan hyvin pohjustaa kirjallisella taustatietokyselyllä ennen varsinaisen yksilöohjauksen alkamista. Taustatietokysely voidaan lähettää asiakkaalle etukäteen tai antaa ensimmäisen tapaamisen yhteydessä ennen tapaamisen alkua. Useissa kunnissa taustatietokysely on osa kunnan palveluketjua siten, että liikunta- tai terveysneuvontaan lähettävä taho on saattanut antaa asiakkaalle taustatieto-, esitieto- tai asiakaskyselylomakkeen täytettäväksi ennen ensimmäistä yksilö- tai ryhmätapaamista. Joillakin paikkakunnilla taustatietokysely on yhdistetty varsinaiseen läheteeseen, kuten liikuntaläheteeseen.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa hyödyntävässä prosessissa keskeistä on laatia myös taustatietokysely siten, että se on linjassa lähestymistavan periaatteiden kanssa ja tukee asiakkaan muutosta ja motivaatiota. Taustatietokysely voi virittää asiakasta jo etukäteen pohtimaan niitä asioita, joista ensimmäisellä tapaamiskerralla esimerkiksi terveyskäyttämisanalyysin, tilanneanalyysin tai kohdennetun haastattelun yhteydessä keskustellaan.

Siten taitavasti laadittua taustatietokyselyä kuten muitakin lähtötilanteen kartoittamiseen liittyviä menetelmiä voidaan pitää jo itsessään interventiona.

Aluksi on siis tärkeää saada hyvä kokonaiskuva asiakkaan sen hetkisestä tilanteesta. Tässä kohtaa on hyvä tutkia, millaisia keinoja asiakas on käyttänyt aikaisemmin pyrkiessään ratkaisemaan omaa tilannettaan ja millaisia lyhyen ja pitkän aikavälin vaikutuksia ratkaisuyrityksillä on ollut.

Tilanteen selvittämisen jälkeen sovitaan yhdessä asiakkaan kanssa varsinaisten yksilötapaamisten tavoitteista. Ensin on analyysien pohjalta syytä valita, mikä tai mitkä ovat ne tekijät, koetut ongelmat ja mieltä vaivaavat asiat, joihin prosessissa halutaan ensisijaisesti vaikuttaa. On mahdollista, että samalla asiakkaalla on pulmia ja haasteita monilla elämän osa-alueilla samanaikaisesti.

Asiakas saattaa hyötyä psykologisten taitojen opettelusta ja psykologisen joustavuuden lisäämisestä laaja-alaisemmin, vaikka työskentelyn pääasiallinen painopiste olisikin liikunnassa tai syömiskäyttäytymisen ohjaamisessa. On myös mahdollista, että ajattelutapa hyödyttää myös toisinpäin: psykologisen joustavuuden lisääntyminen esimerkiksi sosiaalisen elämän alueella saattaa hyödyttää myös liikunta- tai terveystyöskentelyn muutoksia. Siten ohjauksen ensisijaisen tavoitteen ei välttämättä tarvitse aina olla esimerkiksi suoraan liikunnan lisäämisessä. Esimerkiksi erään asiakkaan kohdalla merkittävää oli ensisijaisesti oppia sanomaan vuorovaikutustilanteissa jämäkästi ”ei”. Tämän kaltainen muutos johti hänen kohdallaan ensin muutokseen oman ajankäytön

### ***Ratkaistavien asioiden tärkeysjärjestys***

*Yksi tapa on laittaa listatut ongelmat ja mieltä vaivaavat asiat tärkeysjärjestykseen sen mukaan, miten suuri vaikutus asioilla on asiakkaan elämään. Ne asiat, jotka tuottavat eniten pahaa oloa ja vaikeuksia sekä vaivaavat eniten, sijoitetaan listan kärkipäähän. Asiakkaan kanssa voi keskustella esimerkiksi siitä, mitä asioita hän on valmis muuttamaan ja miksi ja mitä asioita hän ei ole valmis muuttamaan ja miksi.*



hallinnassa, mikä myöhemmin mahdollisti lisää aikaa itselle ja liikkumiselle.

Ammattilaisen ote on aluksi aktiivinen, sillä asiakkaalle on tarpeellista selvittää, mistä lähestymistavassa on kysymys. Prosessin käynnistymisen jälkeen ammattilaisen rooli on kulkea rinnalla, mahdollistaa ja vahvistaa asiakkaan prosessin etenemistä, jossa vastuu kehittämisestä on pääosin asiakkaalla. Ensimmäisellä tapaamiskerralla asiakkaalle on hyvä kertoa, että psykologisen tutkimustiedon mukaan pelkän kielellisyyden avulla on vaikea puuttua ongelmallisiin tilanteisiin. Siksi arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa korostetaan pelkän keskustelun sijaan oppimista oman kokemuksen kautta käyttämällä uusia oppimisen yhteyksiä avaavia kokemuksellisia harjoituksia ja erilaisten metaforia. Työskentely on tavoitteellista, mutta asiakas itse määrittelee sen, mihin pyritään. Ensimmäisellä kerralla on hyvä sopia myös siitä, miten pitkään prosessiin kumpikin osapuoli sitoutuu.

### ***Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan esittely asiakkaalle***

*Kerro asiakkaalle seuraavat asiat omin sanoin:*

- Työskentely on aktiivista ja tavoitteellista. Työskentely ei koostu pelkästään tiedon jakamisesta, keskustelusta tai siihen liittyvistä pohdinnoista, vaan se sisältää myös erilaisia harjoituksia.*
- Motivaatiota muutokseen ohjaavat asiakkaan omat arvot.*
- Työskentelyn aikana opetellaan uusia taitoja, jotka auttavat asiakasta eteenpäin kohti käyttäytymisen muutosta.*
- Jokaiselle tapaamiselle sovitaan sisältö.*

*Lisäksi pyydä asiakkaalta lupaa keskeyttää tarvittaessa, jos huomaat työskentelyssä jotakin sellaista, johon on hyvä pysähtyä.*

Koska uusien käyttäytymismallien oppiminen vahvistuu myös positiivisen palautteen ja muiden ulkoisten kannustimien avulla, alkuvaiheessa saattaa olla hyödyllistä pohtia, minkälainen rooli läheisillä ihmisillä on asiakkaan prosessissa. Ulkopuolinen kannustus ja tuki saattavat auttaa löytämään myönteisen suhtautumistavan itseen ja antaa voimavaroja muutoksen toteuttamiseen ja ylläpitämiseen.

## **HARJOITUS 21** Läheisten tuki

Pyydä asiakasta pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

- *Ketkä olisivat henkilöitä, jotka voisivat tukea sinua muutosprosessissasi?*
- *Millaista tukea toivoisit läheisiltäsi?*
- *Milloin läheiset ihmiset saattavat jopa tiedostamattaan toimia estävinä tekijöinä muutosprosessissasi?*

Pyydä asiakasta suunnittelemaan ja toteuttamaan tapaaminen itselle tärkeän sopivan henkilön kanssa. Tapaamisessa asiakas kertoo omista tavoitteistaan ja suunnitelmistaan ja pyytää henkilön halukkuutta olla mukana tukemassa häntä tavoitteisiin pääsemisessä. Asiakas voi kertoa, minkälaista tukea hän kaipaisi ja läheinen henkilö voi kertoa, mihin hän voisi sitoutua.

## **Työkalujen ja harjoitteiden valinta**

Arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa on mahdollista käyttää sellaisenaan tai yhdistää muihin käytössä oleviin ja hyväksi havaittuihin menetelmiin. On kuitenkin tärkeää tunnistaa, ovatko työkalut linjassa vai ristiriidassa arvo- ja hyväksyntäpohjaisen menetelmän kanssa.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa edistetään psykologista joustavuutta, joka usein puuttuu tai jota on liian vähän kamppailtaessa ongelmallisen käyttäytymisen kanssa. Kuten aiemmin on todettu, psykologisen joustavuuden prosessit (omat arvot, omiin arvoihin sitoutuminen, tässä hetkessä eläminen, havainnoiva minä, mielen kontrollin heikentäminen ja hyväksyntä) ovat osin päällekkäisiä, ja usein samaan aikaan työskennellään useiden prosessien kanssa. Se, minkä prosessien kanssa ja missä järjestyksessä työskennellään kussakin asiakastilanteessa, ei kuitenkaan ole tiukasti määritelty. Merkitystä ei myöskään ole sillä, käydäänkö asiakkaan kanssa kaikkia prosesseja läpi. Asiakkaan kanssa voidaan hyvin keskittyä esimerkiksi vain niihin prosesseihin, joista asiakas näyttäisi hyötyvän eniten. Tässä kirjassa esitetty järjestys toimii suuntaa antavana esimerkkinä ja ehdotuksena, jota jokainen voi itse soveltaa tilanteisiin parhaiten sopivalla tavalla.

Kokemuksen karttuessa on aikaisempaa helpompaa löytää asiakastilanteeseen parhaiten sopivat prosessit ja menetelmät. Tavoitteena on, että ammattilainen oppii koko ajan paremmin refleктоimaan, mitä asiakas tarvitsee. Siten ammattilaisenkin työskentely pohjautuu tässä hetkessä elämiseen. Aluksi voi olla helppo lähteä etenemään kirjassa esitetyn järjestyksen mukaan ja painottaa erityisesti niitä psykologisen joustavuuden osa-alueita, joista asiakas voisi eniten hyötyä.

Terveyskäyttäytymisen seurannassa usein käytetyt kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmät, kuten syömis-, istumis- ja liikkumispäiväkirjat, painon seuranta tai erilaisten mittareiden käyttö, eivät suoranaisesti liity arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Niitä voidaan kuitenkin hyödyntää muutosprosessin tukena joustavasti itsehavaintojen työkaluna. Olennaista on käyttää näitä menetelmiä nimenomaan havaintojen tekemiseen, eikä ajautua vertaamaan tuloksia ulkopuolisiin ohjeistuksiin tai suosituksiin. Mikäli omat tulokset eivät yllä olemassa oleviin suosituksiin, asiakas saattaa kokea tilanteen ei-motivoivana ja jopa turhauttavana (Kangasniemi & Kauravaara 2014). Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa olennaista on seurata omaa toimintaa suhteessa omaan elämäntilanteeseen ja arvoihin. Keskeistä on löytää ne työkalut, harjoitteet ja menetelmät, jotka *toimivat* kussakin tilanteessa kunkin

asiakkaan kohdalla. Siten puhtaasti oikeita tai vääriä menetelmiä ei ole. Samat harjoitteet tai neuvot ja ohjeistukset eivät toimi kaikilla. ”Näin pitäisi tehdä” -tyyppisistä yleisohjeista kannattaakin luopua ja tutkia yksilöllisesti asiakkaan kokemuksia hyödyntäen, mitkä keinot toimisivat juuri hänellä.

Tässä kirjassa esitettyjä harjoitteita voidaan toteuttaa yksilö- ja ryhmätapaamisten aikana. Yhtä hyvin joku tehtävä saattaa sopia myös kotitehtäväksi. Kirjan harjoitteita voidaan hyödyntää myös osana asiakkaan puhelin- tai verkko-ohjausta.

*Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan mukaan muutosprosessiin kuuluu luonnollisena osana välillä myös suunnitelmien epäonnistuminen tai käyttäytymisen niin sanottu repsahtaminen. Nämä takapakit nähdään lempeällä tavalla oppimiskokemuksina, jotka on mahdollista ottaa hyväksyen vastaan. Usein juuri epäonnistumiset opettavat meitä eniten. Ne saattavat auttaa oivaltamaan, missä taidoissa tai asioissa tarvitaan erityisesti harjoitusta ja vähentää todennäköisyyttä ”kompastua” suunnitelmissa uudestaan.*

## **Ohjausprosessin päättäminen**

Terveys- ja liikuntaneuvonnan ohjausprosessi kestää niin kauan kuin asiakkaan kanssa on yhdessä sovittu. Viimeisellä kerralla on hyvä arvioida ja keskustella prosessin onnistumisesta ja tarkastella, mitä prosessin aikana on saavutettu. Joskus tähän on käytettävissä loppuarviointilomake, jonka avulla voidaan todentaa prosessin vaikuttavuutta yksilön näkökulmasta. Arvioinnissa voi käyttää hyväksi myös erilaisia harjoitteita ja tehtäviä.

## **POHDINTA 5** Muutosprosessin reflektointi

Pyydä asiakasta pohtimaan seuraavia kysymyksiä:

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

## **HARJOITUS 22** Uusi elämäntapani

Pyydä asiakasta pohtimaan, millaisia havaintoja hän on tehnyt itsestään, ajatuksistaan ja tunteistaan prosessin aikana.

Kysy, minkälaisia kokemuksia hän on saanut prosessin aikana suhteessa siihen asiaan, jonka kanssa työskenneltiin (painon pudotus, liikkumisen lisääminen, alkoholinkäytön vähentäminen tms.).

Pyydä asiakasta luettelemaan, millaisia tekoja hän on tehnyt.  
Kysy, mitä uutta hän on kenties kokenut tai oppinut.

Voit pyytää asiakasta myös vertaamaan itseään siihen minään, joka hän oli ennen prosessin aloittamista. Asioita voi kirjata ylös ranskalaisilla viivoilla tai ajatukset voi muotoilla myös vaikkapa pienen tarinan muotoon.

Joskus asiakkaan kanssa saatetaan päätyä tilanteeseen, jossa käyttäytymisen muutos ei ole edennyt ammattilaisen toivomalla tavalla. Esimerkiksi asiakkaan liikkuminen ei ole prosessista huolimatta lisääntynyt niin, että se näkyisi päivässä kuljettujen askelten määrän lisääntymisenä tai liikuntakertojen tihentymisenä. Voi kuitenkin olla, että siitä huolimatta arjessa pieniä mutta arvokkaita aktiivisuuden muutoksia on saatu aikaan ja kokonaisvaltainen hyvinvointi on

parantunut prosessin seurauksena. On tärkeää, että ammattilainen onnistuu osoittamaan nämä muutokset asiakkaalle, mikäli hän ei itse niitä oivalla.

Muutos olisi hyvä pystyä todentamaan esimerkiksi hyvinvointia mittaavan mittarin avulla alkukartoituksessa ja loppuarvioinnissa. Ammattilaisen tulee siis hyväksyä myös se, että asiakas voi olla onnistunut prosessissaan ja ammattilainen voi olla onnistunut työssään, vaikka kaikilla mittareilla mitattuna kehittymistä ei ole tapahtunut. Keskeistä on se, mikä on asiakkaan näkökulmasta tavoiteltavaa. Voi olla, että prosessin aikana on onnistuttu luomaan edellytyksiä sille, että muutoksen esimerkiksi asiakkaan terveyskäyttäytymisessä on mahdollista tapahtua joskus myöhemmin. Tällaisissa tapauksissa esimerkiksi asiakkaan ajattelu- ja suhtautumistavan muutos saattaa olla merkittävä tulos tulevaisuuden kannalta.

On myös hyvä ymmärtää, että kaikki tulokset eivät näy heti. Terveys- ja liikuntaneuvonnan vaikuttavuuden näkökulmasta ylipäänsä olisi tärkeää pystyä osoittamaan ohjausprosessin vaikutukset asenteisiin, ajatusmaailmaan ja käyttäytymiseen. Luvussa viisi kuvaamme tarkemmin, miten arvo- ja hyväksyntäpohjaista liikunta- tai terveysneuvontaa on mahdollista arvioida ja osoittaa ohjauksen vaikutuksia asiakkaalle tai perusteluna esimerkiksi esimiehelle tai hallinnolle.

Minkä tahansa taidon saavuttaminen ja ylläpitäminen vaatii harjoittelua ja niin myös psykologisten taitojen. Asiakkaan henkilökohtainen prosessi jatkuu senkin jälkeen, kun ohjausprosessi ammattilaisen kanssa on päättynyt. Asiakkaan kanssa kannattaakin keskustella siitä, mitkä harjoitukset voisivat olla sellaisia, joita hän voisi tehdä myöhemmin omatoimisesti ja mitä asiakas voisi hyötyä harjoitusten tekemisestä. Tarvittaessa asiakkaalle voi kopioida harjoituksen tästä kirjasta, jos kirjan lähdetiedot laittaa mukaan viitteeksi.

## **YHDEN JA KAHDEN KERRAN MALLI YKSILÖOHJAUKSESSA**

Arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa voi hyödyntää hyvin lyhyessä yksilöohjausprosessissa, jossa tapaamiskertoja on yksi tai kaksi. Yhden ja kahden kerran mallista on saatu hyviä kokemuksia julkisessa terveydenhuollossa Yhdysvalloissa, jossa asiakkaan on mahdollista päästä ohjaukseen yleislääkärin vastaanoton yhteydessä, usein jopa samana päivänä. Koska lyhyt aika voi olla ainoa mahdollisuus vaikuttaa asiakkaan hyvinvointiin, ei ole samantekevää, miten tuo aika käytetään ja millaisia työkaluja siihen valitaan.

Lyhytintervention (Strosahl ym. 2012, engl. Focused Acceptance and Commitment Therapy, FACT) tavoitteena on saavuttaa niin kutsuttu nopea muutos (rapid / radical change) asiakkaan hyvinvoinnissa. Yhden kerran malli sopii hyvin tilanteisiin, joissa asiakas on saanut esimerkiksi lääkäriltä lähetteen terveydenhoitajan tai liikuntaneuvojan 60 minuutin vastaanotolle ja jossa ammattilainen on jo tehnyt ongelma-alueen rajausta tai määrittelyä aikaisemmin. Käytännössä asiakkaasta on tällöin olemassa taustatietoa. Kahden kerran malli puolestaan sopii asiakastilanteeseen, jossa on tarvetta ensin hahmottaa asiakkaan kokonaistilanne tai jossa asiakkaalla on samanaikaisesti useita erilaisia ongelmia, joihin hän kaipaa apua. Yhden ja kahden tapaamiskerran malleissa tapaamisaika sisältää asiakkaan haastattelun ja tilanteen selvittelyn, muutostavoitteiden laatimisen sekä toimintasuunnitelman rakentamisen.

### **Yhden kerran malli**

Yhden kerran malli pohjautuu Kirk Strosahlin kohdennettuun haastatteluun (Strosahl ym. 2012, engl. focused interviewing) ja sen pohjalta rakennettuun interventioon. Työskentely koostuu kohdennetusta haastattelusta ja muutostarpeen määrittelystä. Kohdennettu haastattelu on yksi tapa kartoittaa täsmällisesti ja nopeasti asiakkaan tilanne ja siihen vaikuttavat tekijät.

Kohdennetussa haastattelussa huomio kiinnitetään ydinkysymysten avulla erityisesti siihen, mitä asiakas tavoittelee ja minkälaisia yrityksiä ja keinoja asiakkaalla on aikaisemmin ollut kyseessä olevan ongelman ratkaisemiseen.

Haastattelussa selvitetään, miten ratkaisuyritykset ovat toimineet ja millaisia seurauksia niistä on koitunut. On myös mahdollista, että keskeisin syy asiakkaan kokemiin ongelmiin onkin joku muu kuin varsinaiseen läheteeseen kirjattu syy, ongelma tai diagnoosi. Näin ollen on olennaista tutkia myös muita mahdollisia tekijöitä, jotka ylläpitävät ongelmaa. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen ajattelutavan mukaan ammattilaisen tulisikin pystyä osoittamaan asiakkaalle hänen oman ajattelutapansa ansa erityisesti kontrolloimisen ja välttämisen näkökulmasta.

Haastattelussa ollaan kiinnostuneita seuraavista asioista, jotka esitetään asiakkaalle kysymysten muodossa:

*1 Mitä asiakas tavoittelee?*

*2 Mitä asiakas on tehnyt tai yrittänyt tehdä aikaisemmin pyrkiessään ratkaisemaan kyseistä ongelmaa?*

*3 Kuinka hyvin ratkaisukeino on toiminut?*

*4 Mitä ratkaisukeinon käyttämisestä on seurannut?*

*5 Minkälaista elämää asiakas toivoisi elävänsä, jos hän voisi valita?*

*6 Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka asiakas voisi tehdä hyvinvointinsa eteen ja itselle tärkeiden asioiden toteutumiseksi?*

Haastatteluvaiheen jälkeen on tärkeää löytää muutoskohde ja tehdä suunnitelma muutoskohteen toteutumiseksi (kysymykset 5 ja 6).

Seuraavassa käydään esimerkinomaisesti läpi, kuinka kohdennettu haastattelu saattaisi käytännössä toteutua. Esimerkissä konkretisoidaan haastattelutilanne ammattilaisen ja Helin välillä. Heli on hakeutunut terveydenhoitajan vastaanotolle ylipaino-ongelmansa takia.



### *Mitä tavoittelet?*

On tyypillistä, että asiakas pyrkii ammattilaisen vastaanotolle siinä toivossa, että saisi apua ongelmiinsa. On tavanomaista ajatella, että koska huono olotila johtuu ikävistä tunteista tai koetusta ongelmasta kuten ylipainosta, on näistä tuntemuksista tai tilasta päästävä eroon tavalla tai toisella. Haastattelun alkuvaiheessa ammattilaisen olisi hyvä selvittää, mitä asioita asiakas muutoksellaan tavoittelee tai minkälainen on asiakkaan näkemys onnistuneesta muutoksesta.

*Ammattilainen: Nyt me olemme vähän jo keskustelleet tässä siitä, miksi olet hakeutunut vastaanotolleni tänään. Haluaisin vielä kuitenkin paremmin ymmärtää, mitä toivoisit näiltä käynneiltä. Voisitko täydentää minulle seuraavaa lausetta haluamallasi tavalla: 'Koen käynnin täällä onnistuneeksi, jos / kun...'*

*Heli: ...jos pystyn laihduttamaan ainakin kymmenen kiloa ja jos en olisi niin ahdistunut tai masentunut. Haluan saada itseni takaisin, jotta voin taas entiseen tapaan toimia ja liikkua aktiivisesti muiden ihmisten parissa niin töissä kuin vapaa-ajallakin.*

*Ammattilainen: Hyvä, ymmärsinkö siis oikein, että tavoitteesi on saada painoa pudotettua sekä päästä eroon masennuksesta ja ahdistuksesta, jotta voisit jälleen aktiivisesti osallistua niihin askareisiin ja asioihin, jotka ovat sinulle tärkeitä?*

*Heli: Kyllä, nimenomaan. Niin kauan kuin tunnen itseni näin surkeaksi ja lihavaksi, en pysty olemaan onnellinen tai jaksa tehdä asioita, joita todella haluaisin, esimerkiksi kuntoilla enemmän. Sen takia laihtuminenkaan ei tahdo onnistua.*

Tämä lyhyt keskustelupätkä osoittaa hyvin, että Helin mielestä syy hänen kokemuinsa ongelmiin liittyy ylipainoon ja siitä koituviin epämiellyttäviin tuntemuksiin. Näin ollen ratkaisukeino on hänen näkökulmastaan laihtuminen, joka mahdollistaisi hyvän olon ja normaaleihin rutiineihin palaamisen.

Toisaalta laihtuminen edellyttää hyvää oloa ilman ahdistusta ja masennusta ja näin ollen myös ahdistuksesta ja masennuksesta olisi Helin näkökulmasta katsottuna päästävä eroon.

*Mitä olet tehnyt tai yrittänyt tehdä aikaisemmin pyrkiessäsi ratkaisemaan kyseistä ongelmaa?*

Seuraavassa vaiheessa ammattilaisen olisi hyvä auttaa näkemään strategioita ja keinoja, joita asiakas on aikaisemmin käyttänyt ratkoessaan ongelmaa. Tarkoituksena ei ole arvottaa keinoja huonoiksi tai hyväiksi, vaan tarkoitus on kannustaa tutkimaan, mitkä asiat ovat olleet hyödyttömiä tai hyödyllisiä. Tällöin kannattaa tarkastella, onko käyttäytymisen tarkoituksena ehkä välttää tai kontrolloida epämiellyttäviä ajatuksia tai tunteita vai toimiiko asiakas pikemminkin kohti jotakin toivottua asiaa tai tavoitetta.

*Ammattilainen: Kuulostaa siltä, että olet kamppailut ylipainoon liittyvien ongelmien kanssa jo pitkään. Minkälaisia asioita olet aikaisemmin yrittänyt tai käyttänyt laihtuaksesi tai voidaksesi paremmin?*

*Heli: No, olen kokeillut kaikki mahdolliset dieetit, mutta huonolla menestyksellä. Joskus olen laihtunut aluksi vähän, mutta aina kilot ovat tulleet korkojen kera takaisin.*

*Ammattilainen: Okei, kuulostaa siltä, että olet yrittänyt kovasti ja joskus lyhyellä aikavälillä jotakin tuloksia ilmeisesti tullutkin mutta ilman pitkäaikaisia tai pysyviä seurauksia. Mitä muuta olet yrittänyt tehdä liittyen esimerkiksi ahdistukseen ja masennukseen? Mikä on auttanut niiden suhteen?*

*Heli: Aluksi yritin uskotella itselleni, että pärjään ja voin ihan hyvin, mutta lopulta olotila on käynyt niin kurjaksi, että pyrin välttämään kaikkia niitä tilanteita, joissa joudun olemaan esillä. En kestä sitä häpeää, kun olen niin kömpelö ja huonokuntoinen. Olen paljon kotona ja liikun vain iltaisin välttääkseni muiden ihmisten katseita.*

*Ammattilainen: Jos olen ymmärtänyt oikein, olet kokeillut monenlaisia tapoja, joiden avulla olet pyrkinyt laihtumaan ja voimaan paremmin. Kertomasi perusteella pyrit välttämään ikäviä tilanteita ja tuntemuksia pysymällä enimmäkseen kotona.*

*Kuinka hyvin ratkaisukeino on toiminut?*

Asiakkaan käyttäytymistä tulisi tarkastella ennen kaikkea *toimivuuden* näkökulmasta. Huomio kiinnittyy silloin siihen, mitkä asiat toimivat ja miten, lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Tässä yhteydessä on tärkeää, että ammattilainen antaa asiakkaalle riittävästi aikaa pohtia ja oivaltaa itse. Pohdinnassa saattaa olla hyötyä siitä, että ammattilainen toistaa ääneen omin sanoin asiakkaan vastauksen. Tärkeää on tunnistaa, mikä toimii ja mikä ei eikä kiinnittä huomiota niinkään siihen, mikä on niin sanotusti oikein ja mikä väärin esimerkiksi suositusten näkökulmasta.

*Ammattilainen: Kerroit minulle tuossa äsken niistä keinoista, joita olet aikaisemmin yrittänyt ratkaistaksesi ylipainoon liittyvää ongelmaa. Olet yrittänyt laihduttaa erilaisilla dieeteillä ja kontrolloida syömistäsi. Lisäksi olet pyrkinyt välttämään kaikkia niitä tilanteita, joissa koet ahdistusta ja epämiellyttäviä tunteita liittyen ylipainoon ja siitä koituvaan häpeään. Minulla on yksi kysymys: Jos mietit ylipainoon liittyvää ongelmaasi ja sitä, millaisia epämiellyttäviä tunteita siihen liittyy, mitä sanot, onko kokemasi ongelma nyt samanlainen, pienempi vai isompi verrattuna ajanjaksoon esimerkiksi puoli vuotta sitten?*

*Heli: En voi nyt yhtään paremmin. En usko, että mikään auttaa enää.*

*Ammattilainen: Mitä ajattelet, olisiko väärin sanoa, että voit huonommin kuin aikaisemmin? Ylipainosta on syntynyt sinulle vihollinen, jonka kanssa kamppailet enemmän tai vähemmän joka hetki tai joka päivä.*

*Heli: Joo, totta. Oikeastaan lihavuus ja siihen liittyvät ajatukset ja tunteet linkittyvät melkein kaikkeen tekemiseeni. Välillä on vaikea keskittyä oikeasti asioihin, vaikka töissä, kun huomaan mieltäväni, mitähän muut minusta ajattelevat tai kehtaanko jotakin tehdä.*

*Ammattilainen: Jos antaisimme nimen näille sinun yrityksillesi ratkaista tätä ongelmaa, niin olisiko oikein nimetä nuo käyttämäsi keinot kontrollointistrategioiksi? Jos katselet elämääsi vaikkapa puoli vuotta taaksepäin ja vertaat sitä tähän päivään, oletko sitä mieltä, että nämä strategiat tai keinot ovat jollakin tapaa toimineet?*

*Heli: Hmm... No, totta... ehkä ei... Itse asiassa vaikka yritän kovasti, ne eivät näytä toimivan. Oikeastaan tilanne pahenee koko ajan. Vielä puoli vuotta sitten pystyin menemään päivisin kauppaan asioille, nyt vältän sen kaltaisia tilanteita yhä enemmän.*

*Ammattilainen: Asiat, joita olet kertonut minulle, kuulostavat jotenkin epärealistisilta: mitä enemmän yrität, sitä huonommaksi vointisi tai tilanteesi on käynyt. Mitä sinun kokemuksesi kertoo nyt sinulle? Olet pyrkinyt ratkaisemaan tilannettasi sen mukaan, mitä sinun mielesi kertoo olevan järkevää, mutta mitä sanoo sinun kokemuksesi siitä? Onko mahdollista, että mielesi kertoo sinulle asioita, jotka eivät näytä toimivan?*

*Heli: En osaa sanoa... Siltä se taitaa vähän vaikuttaa.*

*Mitä ratkaisukeinon käyttämisestä on seurannut?*

Usein ongelmatilanteiden ratkaiseminen kontrollointistrategioiden avulla johtaa vähitellen tilanteeseen, jossa ihminen joutuu luopumaan myös jostakin sellaisesta, joka on hänelle tärkeää. Yleisesti ottaen tämä tarkoittaa asioiden tai tilanteiden välttämistä, mikä pahimmillaan johtaa hyvinkin rajoittuneeseen tai kapeaan elämään. Jotta oma ongelma saadaan näennäisesti haltuun tai epämiellyttävien tuntemusten esiintymistä vähennettyä, saattaa hintana olla itselle tärkeistä asioista luopumista.

*Ammattilainen: Kerroit, että olet yrittänyt monenlaisia keinoja tilanteesi ratkaisemiseen, mutta ylipainoon ja siitä koituvaan pahaan oloon liittyvät ongelmat ovat yritysten myötä vain kasvaneet. Mitä luulet, voisivatko nämä keinot tai strategiat, joita olet käyttänyt, olla itse asiassa osa ongelmaa?*

*Heli: ...Nyt en ymmärrä. Yritätkö sanoa, että olen itse tehnyt tästä ongelman?*

*Ammattilainen: En tarkoita, että teet sen tietoisesti tai tahallasi. En tunne ketään, joka haluaisi olla ylipainoinen tai ahdistunut ylipainosta. Tavoitteenani onkin nyt auttaa sinua selvittämään tai tutkimaan itse, mikä on ollut sinulle hyödyksi ja mitkä asiat ovat kenties pahentaneet tilannettasi. Kertomasi mukaan monet keinot ovat liittyneet tunteiden tai tilanteiden kontrolloimiseen. Voisiko siis olla mahdollista, että kontrolloimisen seuraukset, kuten vaikkapa palaverin väliin jättäminen sen vuoksi, että et joutuisi kokemaan häpeää, itse asiassa vain lisää häpeän tunnetta?*

*Heli: Taidat olla oikeassa. Olotila ja siis ihan tämä konkreettinen ylipaino ei kyllä ole mihinkään muuttunut, vaikka olen toiminut noin. Minusta tuntuu, että tämä asia vie minulta vähitellen yhä enemmän.*

*Ammattilainen: Mitä tarkoitat sillä tarkemmin? Tarkoitatko sitä, että olet joutunut luopumaan kenties jostakin itselle tärkeästä?*

*Heli: Kyllä. En oikein pysty nauttimaan enää ihmisten kanssa seurustelusta, koska moneen tilanteeseen liittyy syöminen. Kaikki ruokaan liittyvät asiat muistuttavat minua tästä ällöttävästä oloilastani, ja siksi en pysty olemaan aidosti iloinen ja läsnä ja nauttimaan yhdessäolosta. Tapaisin ystäviäni useammin, jos tästä ei olisi tullut näin iso asia.*

*Ammattilainen: Kuulostaa siltä, että se on aika kova hinta. Yhteys ys-*

*täviin on varmasti tärkeää... Entä työelämässä, onko jotakin josta olet joutunut tämän vuoksi luopumaan?*

*Heli: Kyllä vain. Töissä tosiaan vältän kaikkia niitä tilanteita, joissa joudun olemaan esillä. Oikeastaan pyrin tekemään kaiken yksin. Kaipaan tosi paljon yhdessä tekemistä ja sitä, että voisin todella näyttää omat vahvuuteni. En ole ihan näin huono, miltä näyttää... Sama koskee seurustelusuhteita, en yksinkertaisesti uskalla lähestyä ketään tai ottaa vastaan mitään yrityksiä... Jos joku osoittaa kiinnostusta, ajattelen heti, että nyt tämä kaveri taitaa olla epätoivoinen, kun lähestyy minua. Itsetuntoni miesten kanssa on siis aika nollassa.*

*Ammattilainen: Ok. Ystävistä luopumisen lisäksi olet huomannut, että tämä asia on vaikuttanut haitallisesti myös työhön ja suhteisiin vastakkaiseen sukupuoleen. Haluaisit kenties toimia toisin, ymmärsinkö oikein?*

*Heli: Joo, niin haluaisin, mutta tuntuu, että en vain voi tai pysty parempaan. Nyt tuntuu siltä, että elämässä ei ole kovinkaan paljon hyviä asioita jäljellä. Masentavaa.*

*Ammattilainen: Kuulostaa siltä, että olet maksanut aika kovan hinnan siitä, että voisit paremmin. Ja hinnan maksamisen jälkeen elämäsi on alkanut näyttää entistä huonommalta. Näinkö mielesi kertoo?*

*Heli: Hyvin huomattu (ironisesti). Ei tästä taida olla mitään apua...*

*Ammattilainen: Huomaan, että näistä asioista keskusteleminen on vaikeaa. Olet yrittänyt parhaasi. Tarvitaan paljon rohkeutta, että uskaltautuu elämään ongelmiansa kanssa. Mutta jo olemalla täällä osoitat sen, että olet ottanut askeleen eteenpäin (positiivinen vahvistaminen). Tätä keskustelua voidaan verrata vaikka hammaslääkärikäyntiin: kipeän paikan tonkiminen sattuu, eikö vain? Sama on tässä. Mutta jotta voimme mennä eteenpäin, on tärkeää tietää, mitkä kaikki*

*asiat liittyvät siihen kipuun, jota tunnet.*

*Minkälaista elämää toivoisit eläväsi, jos voisit valita?*

Kohdennetun haastattelun päätarkoituksena on motivoida ja auttaa asiakasta tekemään perustavanlaatuinen muutos elämässään. Tavoitteena on siis muutos, joka vie kohti sellaista elämää, joka on merkityksellistä ja rikasta asiakkaalle itselleen. Ennen kuin muutokseen on mahdollista päästä, on asiakkaan ensiksi itse huomattava se, että aikaisemmat kontrolloivat tai välttelevät strategiat eivät ole olleet toimivia, vaan pikemminkin ne ovat saattaneet jopa lisätä ongelmaa. Arvo- ja hyväksyntä pohjaisen lähestymistavan tarjoamana vaihtoehtona on elämä, jota haluaa elää siitä huolimatta, että ongelmallisen asian painolasti on edelleen läsnä (ks. alaluku Omat arvot). Olennaista on oivaltaa, että ongelmista huolimatta on mahdollista mennä kohti itselle tärkeitä asioita ja vähitellen hyväksyä kaikki omien arvojen mukaiseen toimintaan liittyvät tuntemukset.

*Ammattilainen: Olen utelias vielä kuulemaan vähän lisää siitä, millaista elämäsi olisi tai millaista haluaisit sen olevan, jos siinä ei olisi näitä rajoitteita, joita olet tuonut tänään esiin?*

*Heli: No, ensiksikin olisin aktiivinen suhteessa ystäviin ja miehiin. Minulla olisi paljon tekemistä: liikkuisin ja kävisin varmaan paljon uimassa, koska nautin siitä. Ehkä tavoittelisin vaativampia työtehtäviäkin. Ja ennen kaikkea olisin tyytyväinen itseeni, en tarkoita mitään täydellistä olotilaa, mutta sellaista, että voisin nauttia elämästä enemmän. Äh, tämä olisi liian hyvää ollakseen totta.*

*Ammattilainen: Ok, ymmärrän sinun mielesi reaktion. Mutta jos nyt kuitenkin kuvitellaan, että juuri nyt kaikki on mahdollista. Jos voit, niin jätä nyt hetkeksi mielestäsi se vertailu, mitä haluaisit tehdä ja millaista elämäsi nyt on. Voimme palata siihen myöhemmin. Mitä tekisit tai miten toimisit esimerkiksi nyt ystävänä, jos voisit olla juuri sellainen ystävä kuin toivoisit?*

*Heli: Äh, vaikeaa... Koko ajan mieleeni tulee vain asioita, joita en pysty tekemään. No, kutsuisin varmaan ystäviäni luokseni kylään tai menisin heidän kanssaan yhdessä syömään. Minusta oli aikaisemmin ihanaa jutella ja vaihtaa kuulumisia hyvän ruuan merkeissä.*

*Ammattilainen: Hyvä, no entäpä seurustelun tai työn suhteen? Mitä tekisit ilman rajoja tai rajoituksia?*

*Heli: Oi, no työn suhteen ilmoittaisin olevani kiinnostunut ottamaan vastaan yhden projektin. Se on tosi vaativa, mutta hyvin mielenkiintoinen. Se vaatii hyvää kielitaitoa. Kielissä olen kyllä kieltämättä hyvä. Ja mitä tulee seurustelusuhteisiin, lähtisin rohkeammin juttelemaan miesten kanssa. Haluaisin löytää vakinaisen kumppanin.*

*Ammattilainen: Kiitos Heli. Mitä sanot, olisiko nämä asiat sellaisia, joita voisimme yrittää saada elämäsi takaisin? Tarjoan sinulle mahdollisuutta lähteä työskentelemään kohti näitä mainitsemiasi asioita, mutta samanaikaisesti sinun pitäisi pystyä luopumaan kertomistasi kontrollointi- ja välttelystrategioista. En lupaa sitä, että kokemasi huonot tunteet häviävät heti mihinkään, mutta jos olet halukas, voin auttaa sinua menemään kohti sitä, mikä on itsellesi tärkeää?*

*Heli: Hmm, kuulostaa jopa vähän pelottavalta. Mutta toisaalta ei tämä paha olo taida tästä muutenkaan mihinkään lähteä... Olisi kieltämättä ihanaa saada edes palanen siitä, mistä äsken puhuttiin.*

*Ammattilainen: Kirjasin tähän (paperille) ylös nuo sinulle tärkeät asiat, jotka äsken mainitsit: ystävät, kumppanin löytäminen, työprojekti. Jos tarkastelet näitä asioita nyt uudestaan, niin mikä olisi se työskentelyn kohde, josta haluaisit lähteä liikkeelle? On parempi valita yksi asia kerrallaan kuin yrittää muuttaa kaikkea yhtä aikaa.*

*Heli: Valitsen ystävät. Olen laiminlyönyt heitä pitkään. Haluan ystävyysuhteeni kuntoon.*



*Mikä olisi pienin mahdollinen teko, jonka voisit tehdä hyvinvointisi eteen ja itselle tärkeiden asioiden toteutumiseksi?*

Nyt kun asiakas on löytänyt itselleen tärkeän muutoskohteen, on aika tehdä suunnitelma muutoksen toteutumiseksi (ks. alaluku Omiin arvoihin sitoutuminen: Arvojen mukaiset teot).

*Ammattilainen: Hyvä. Mikä olisi nyt pienin mahdollinen teko, jonka voisit tehdä tänään ystävyysuhteittesi hyväksi?*

*Heli: Voisin soittaa yhdelle ystävälleni ja pyytää häntä käymään. Ehkä voisimme käydä pienellä kävelylenkillä, koska haluan saada itseni liikkeelle. En kehtaa mennä ulos yksin. Kieltämättä hävettää jotenkin oma laiskuus ja hävettää olla ylipainoinen.*

*Ammattilainen: Hienoa, minusta sinä otat nyt tärkeän askeleen eteenpäin (positiivinen vahvistaminen). Ja kuten aikaisemmat kokemuksesi ovat sinulle osoittaneet, ikävät tuntemukset eivät ole suinkaan kadonneet, vaikka kuinka olet jättäytynyt pois sosiaalisista tilanteista tai välttänyt tapaamasta ihmisiä. Ehkäpä voimme nyt ajatella, että voit tavata ystävääsi myös näiden tunteiden kanssa. Sama koskee ulkona lenkkeilyä. Ikävistä tunteistasi huolimatta voit lenkkeillä, olivatpa ikävät tuntemukset sitten häpeän tai ahdistuksen tunteita. Erilaisia tunteita saa tuntea, mutta niiden ei tarvitse olla itselle tärkeiden asioiden toteutumisen esteenä.*

Keskustelun tarkoituksena on osoittaa elämän tarkoituksellisuutta itselle tärkeiden asioiden avulla. Keskustelun keskiössä ovat ne asiat, joita asiakas arvostaa tai pitää merkityksellisinä. Muutoksen mahdollistaa ongelmallisen asian rajaaminen ja ongelmaan liittyvien asioiden tutkiminen. Kuten edellä osoitettiin, tärkeää on aluksi selvittää, mikä on se ongelma, jota lähdetään työstämään ja minkälaiset asiat siihen liittyvät. Lisäksi olennaista on tarkastella, mitä asiakas on pyrkinyt tekemään ongelman ratkaisemiseksi. Tätä voidaan kutsua myös ongelman rajaamiseksi tai käsitteellistämiseksi. Tärkeää on, että rajaaminen ja

käsitteellistäminen tapahtuvat asiakkaan kokemana ja tuntemana, ei ammatilaisen toteamana tai diagnosoimana tyyliin ”sinulla on nyt tämä masennus ja ylipaino-ongelma”. Muutoshalukkuuteen johdatellaan juuri niiden asioiden kautta, joita asiakas itse haluaa tavoitella elämässään. On varauduttava siihen, että vanhoihin toimintatapoihin palaaminen tuntuu asiakkaan näkökulmasta tutulta, turvalliselta ja helpolta. Siksi onkin hyvä muistuttaa asiakasta siitä, mikä on toimivaa ja mitä asiakas todella haluaa elämältään sekä rohkaista asiakasta toimimaan pienin askelin omien tunteiden kanssa.

Käynnin lopuksi on hyvä sopia konkreettisesta teosta, jonka asiakas voisi itse valita oman tilanteensa edistämiseksi. Tapausesimerkki Helin osalta ylipaino-ongelma oli tuonut mukanaan paljon välttämiskäyttäytymistä ja itselle tärkeitä asioista luopumista. Helin kohdalla olennaista oli löytää oivallus, että Heli voi toteuttaa itselle tärkeitä asioita hankalienkin tunteiden kanssa.

***Esimerkki yhden tapaamiskerran mallin sisällöstä painonhallintaohjauksessa***

- *Asiakkaan tavoitteet*
  - *Jatka lausetta -harjoitus*
- *Aikaisemmat ratkaisuyritykset*
- *Aikaisempien ratkaisuyritysten toimivuus*
- *Aikaisempien ratkaisukeinojen seuraukset*
- *Omat arvot*
  - *Millaista haluaisit elämäsi olevan, jos kaikki olisi mahdollista?*
  - *Itselle tärkeiden asioiden listaus*
- *Työskentelyn kohteen valinta*
- *Arvojen mukaisten tekojen valinta*
  - *Pienin mahdollinen teko*

**Kahden kerran malli**

Kahden tapaamiskerran malliin on valittu kaksi keskeistä työkalua: terveyskäyttäytymisanalyysi ja arvotyöskentely. Niiden tavoitteena on jäsentää asiakkaan tilanne kokonaisvaltaisesti ja löytää motivaatio muutokseen. Työkalut on kuvattu yksityiskohtaisesti aiemmin tässä kirjassa (ks. s. 35–37 ja 43–47).

Seuraava liikuntaneuvontatilanteen asiakasesimerkki ilmentää, miten arvo- ja hyväksyntäpohjaista työskentelytapaa voidaan toteuttaa kahden tapaamiskerran aikana. Esimerkkikuvauksessa asiakas saapuu kunnan liikuntaneuvojan vastaanotolle perusterveydenhuollon lähettämänä. Liikuntaneuvojalla ei ole ennakkotietoa asiakkaan tilanteesta. Näin ollen liikuntaneuvojan tehtävänä on ensiksi selvittää, millainen on asiakkaan kokonaistilanne, millaisia ongelmia tai haasteita hän kokee tilanteessaan ja millaiset voimavarat asiakkaalla on mahdollisia muutostarpeita ajatellen.

Ensimmäisellä tapaamisella käydään lyhyesti läpi muutamat menetelmän periaatteet (ks. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan esittely asiakkaalle s. 104) sekä selvitetään asiakkaan tilanne haastatellen ja keskustellen terveyskäyttäytymisanalyysin avulla. Toisen käynnin tavoitteena on vahvistaa motivaatiota muutokseen arvotyöskentelyn ja siihen liittyvien harjoitteiden kautta.

### *Ensimmäinen tapaaminen*

*Ammattilainen: Hei Antti ja tervetuloa ensimmäiseen liikuntaneuvontatapaamiseen. Käyhän peremmälle...*

*Antti: Terve vaan. Mukavaa, että tämä aika järjestyi melko nopeasti, vaikka en ole nyt ihan varma, onko tässä nyt mitään tehtävissä.*

*Ammattilainen: No, katsotaan sitä sitten, kun ollaan saatu prosessi loppuun. Meillä on käytössä yhteensä kaksi tapaamiskertaa. Näiden käyntien tarkoituksena on ensiksi selvittää, miten sinä voit ja millaisia asioita tai tekijöitä liittyy tilanteeseesi ja oletettavasti vähäiseen liikkumisen määrään. Muutoin sinua ei varmastikaan olisi tänne lähetettykään. Lisäksi näiden käyntien tarkoituksena on auttaa sinua löytämään motivaatio muutokseen, mikä toivottavasti tulee johtamaan myös konkreettiseen suunnitelmaan muutoksen toteuttamiseksi. En näiden tapaamiskertojen aikana tule antamaan perinteiseen tapaan tietoa liikkumisesta ja sen merkityksestä. Sano kuitenkin, jos käyntien lopuksi sitä vielä kaipaat, niin voin antaa mukaasi muutaman hyvän esitteen aiheesta.*

*Tapaamisten aikana on tarkoituksena ensisijaisesti pohtia sinun tilannettasi yksilöllisesti ja samalla oppia taitoja, jotka auttavat sinua motivoitumaan muutokseen sekä käsittelemään muutokseen liittyviä esteitä. Puhun usein niin kutsuttujen psyykkisten taitojen oppimisesta. Työskentely on siis melko aktiivista ja tavoitteellista, mikä tarkoittaa sitä, että työskentelemme paljon erilaisen harjoitteiden avulla.*

*Antti: Ok... Kuulostaa vähän erilaiselta, mitä odotin, mutta mielenkiintoiselta.*

*Ammattilainen: Jos huomaan, että sinä sanot jotakin tärkeää, niin onhan minulla lupa välillä keskeyttää se, mitä sanot? Haluan kysyä tätä heti jo näin alkuvaiheessa, jotta sinulle ei tulisi tunne, että puhun päällesi tai keskeytän sinut. Pyrin nostamaan puheestasi esiin tärkeitä huomioita ja havaintoja ja siksi saatan joutua pysäyttämään puhettasi joskus.*

*Antti: Joo, kyllä se sopii.*

*Ammattilainen: Kerro minulle ensimmäisenä, miten sinä voit tällä hetkellä? Osaisitko samalla kertoa, mitkä ovat hyvinvointisi keskeisimpiä tekijöitä tai ongelmia? Piirrän tässä samalla eräänlaista karttaa, jonka avulla saamme koottua lopulta yhteen asiat, jotka liittyvät juuri sinun tilanteeseesi tällä hetkellä. Siksi pyydänkin sinua miettimään elämäsi nyt hyvin kokonaisvaltaisesti, kaikki elämänalueet huomioon ottaen.*

*Antti: Hmm... ai, kuinka voin, no aika lailla väsyttää koko ajan. Ja niin kun se terkkarikin sanoi mulle, mun pitäis alkaa liikkua enemmän. On tullut kaikenlaista kremppaa, ja kyllähän mä tiedän, et laiskuuttahan se vaan on. Ei vaan jaksa millään. Pitäis liikkua ja syödä terveellisemmin.*

*Ammattilainen: Ok. No, jos pohdit nyt tuota kaikkea, mitä juuri sanoit, niin minkä asian tai asioiden sanoisit olevan pääasiallisia tekijöitä hyvinvointiisi tai terveystilanteeseesi tällä hetkellä. Nyt on tärkeää, että sanot sen omin sanoin, juuri niin kuin itse tilanteesi koet.*

*Antti: No, kyllä mä sanon sen väsymyksen ja sen, että en liiku.*

*Ammattilainen: Hyvä, piirrän ne näkyviin tähän nyt tällaisina laatikkoina paperin keskelle. Miltä sinusta tuntuu, liittyvätkö nämä asiat sinusta toisiinsa eli piirtäisinkö näiden tekijöiden välille myös viivan niitä yhdistämään?*

*Antti: Joo, ehdottomasti. Sitten on tietenkin se syöminen, joka liittyy kans kumpaankin. Ei tuu laitettua kunnolla aamupalaa, eikä päiväläkään ehdi syömään. Sit illalla tulee syötyä ihan kamalasti. Melkein mitä vaan. Sit taas ei jaksa liikkua ja alkaa väsyttääkin niin mahdottomasti. Sohva kutsuu.*

*Ammattilainen: Hyvä. Piirrän syömisestä tähän piirroksen näin omaksi soikiokseen ja liitän sen kumpaankin päätekijään. Näin... Onko muuta, joka vaikuttaa hyvinvointiisi ja terveyteesi tällä hetkellä?*

*Antti: No, on se työ tietenkin se, mikä vaikuttaa. Teen rakennuksilla maansiirtotöitä ja työt painottuvat kevät- ja kesäaikaan. Tämä työn ruuhkautuminen ja työn epävarmuus kyllä kuormittaa ja stressaa. Välillä mielikin masentuu, monesti talviaikaan, kun ei oikein tiedä, mitä on tulossa ja kuinka paljon (tarkoittaa töitä).*

*Ammattilainen: Hyvä, laitoin nämä asiat myös tähän näkyviin. Osaatko sanoa, mihin kaikkeen nämä työhön liittyvät asiat oikein liittyvät?*

*Antti: No, kyllä nuokin liittyy tuohon liikkumiseen ja syömiseen. Mutta myös nää selkävaivat, ne on tulleet varmasti tästä työstä. Tulee istutua niin paljon päivän mittaan, eikä tahdo tulla pidettyä taukoja.*

*Ammattilainen: Ok. Lisäsin nekin tänne kuvaan nyt mukaan. Onko jotain muuta, jota tästä vielä puuttuu tai jota haluaisit vielä lisätä mukaan?*

*Antti: No joo, kyllä se mulla on myös niin, että selkävaivat vetää myös mielen matalaksi ja sit tulee lähettyä vielä vähemmän liikkeelle. Laittaisinkin siis viivoja myös selkävaivojen ja mielialan välille. Mut myös mielialan ja liikkumisen välille. Mulla on muuten myös vaimo lähtenyt pari vuotta sitten. Sekin vähän vielä harmittaa.*

*Ammattilainen: Ok. Piirrän avioeron tällaisena salmiakin muotoisena kuviona tänne. Se kuvastaa asiaa, joka on tapahtunut ja jolle ei nyt enää voi mitään. Yhdistän myös tuon asian mielialaan...*

Terveyskäyttäytymisanalyysiä jatketaan, kunnes se on asiakkaan mielestä valmis. Kuten aiemmin terveyskäyttäytymisanalyysiä kuvattaessa (ks. sivu 35) havainnollistettiin, on kuvioon mahdollista lisätä myös nuolia, jotka kuvaavat tekijöiden välistä vaikutussuhdetta tai suuntaa, jolla tekijät liittyvät toisiinsa.

*Ammattilainen: Nyt kun katsot tätä kuvaa, millaisia ajatuksia se sinussa herättää?*

*Antti: Joo, tota, kyllähän se näin on... Aika hyvin oikeastaan kuvastaa just sitä, mitä nyt tää mun tilanne on.*

*Ammattilainen: Jos tämän perusteella sinun tulisi päättää, minkä muuttamiseksi ensisijaisesti kohdistat voimavarasi, niin mistä asiasta haluaisit lähteä liikkeelle? Mihin asiaan haluaisit ensisijaisesti muuttosta?*

*Antti: Jaa, vai yksi? No, kyllä se varmaan se väsymys on. Se liittyy kuitenkin vähän kaikkeen...*

*Ammattilainen: Hyvä. Keskitytään siis siihen. Meillä alkaa olla tämän kerran aika pian loppumassa, mutta ennen kuin lopetamme, haluaisin sinun mieltävän hetken aikaa sitä, mikä olisi pienin mahdollinen teko, joka auttaisi sinua olemaan virkeämpi ja auttaisi tuohon väsymyksen tunteeseen. Mitä sellaista konkreettista voisit tehdä, joka kokemuksesi mukaan antaa sinulle voimia ja jonka voisit tehdä jo tänään? Kannustan sinua tekemään jonkin pienen teon joka päivä siihen saakka, kun tavataan toisen kerran.*

*Antti: Jaa-a. Aika vaikeaa... No, kyllähän mä muistan, että sit kun on käyny vähän ulkona työpäivän jälkeen, niin sitä ei oo niin kauhean puhki illalla. Mut en tahdo jaksaa lähteä ulos lenkille.*

*Ammattilainen: Mikä olisi sellainen ulkoiluhetki, jonka uskot pystyväsi tekemään? Muista, että valitse tämä teko nyt siltä pohjalta, että se sopii juuri sinulle. Älä vertaa tekoasi mihinkään muuhun tai kenenkään*

*toisen ihmisen tekoihin.*

*Antti: No, uskon, että puoli tuntia kävelyä onnistuu. Enää en jaksa juosta. Joskus aiemmin tuli juostuakin...*

*Ammattilainen: Hyvä. Tärkeää on nyt peilata tätä tekoa tämänhetkiseen tilanteeseen, ei menneeseen tai mihinkään muuhunkaan. Lähdetään tästä liikkeelle. Pyri pitämään tämä pieni hyvinvoinnin teko mielessä nyt joka päivä. Voit valita mitä tahansa, mikä vain jollakin tapaa auttaa sinua olemaan virkeämpi.*

### *Toinen tapaaminen*

Toisen tapaamisen alussa on hyvä kerrata, mitä ensimmäisen tapaamisen aikana puhuttiin ja millaisia ajatuksia tapaaminen herätti asiakkaassa. Tämän jälkeen jatketaan työskentelyä ja vahvistetaan motivaatiota muutokseen arvo-työskentelyn avulla.

*Ammattilainen: No hei, Antti. Mitä kuuluu?*

*Antti: Kiitos, ihan hyvää, tässähän tämä menee...*

*Ammattilainen: Viimeksi me keskusteltiin sinun tilanteestasi ja siihen liittyvistä asioista. (Ammattilainen ottaa esille terveystyöskentelyanalyysin.) Ennen kuin menemme eteenpäin, haluaisin kysyä sinulta, millaisia ajatuksia sinulla heräsi meidän tapaamisen jälkeen.*

*Antti: No, ihan hyvä... siis tarkoitan, että ei nyt mitään erityistä, mutta se kuva jäi kyllä mieleen. (Osoittaa kuvaa). Tuo juuri. Oikeastaan vähän hämmästyttää, miten kaikki vaikuttaa vähän kaikkeen.*

*Ammattilainen: Kyllä, ihan totta. Tämän perusteella voisi kai todeta, että monet eri asiat vaikuttavat yhtä aikaa hyvinvointiisi, jaksamiseesi ja terveyteesi. Miltä tämä kuva tai analyysi sinusta nyt näyttää?*



*Tuleeko näin pienen tauon jälkeen mieleen vielä jotakin, mitä haluaisit tähän lisätä tai mitä kertoa omasta tilanteestasi tai hyvinvointiisi liittyvistä tekijöistä?*

*Antti: Hmm... joo, no, on kyllä pakko lisätä, että välillä siihen väsymykseen liittyy myös muutama olut, jota tulee otettua iltaisin. Se on vähän tullut tavaksi, ei nyt joka ilta, mutta useampana iltana viikossa työpäivän jälkeen tekee mieli ottaa vähän rennommin. Mutta se on vaan toisaalta huono juttu, kun ne unet pikkasen siitä häiriintyy kuitenkin.*

*Ammattilainen: Hyvä, kun huomasit tuon asian (positiivinen vahvistaminen). Voisin lisätä sen (alkoholi) tänne ja liittää sen väsymykseen ja huonoon yöuneen. Minkä verran yleensä juot illan aikana tai viikossa?*

*Antti: No, jos tulee otettua, niin ehkä 3–4 olutta illan aikana, viikonloppuna vähän enemmän, ehkä 7–8 olutta. Ehkä noin kolmena tai neljänä päivänä viikossa.*

*Ammattilainen: No, nyt ne on lisätty tänne. Miltä tämä nyt näyttää? Onko nyt ok?*

*Antti: Joo, kyllä on.*

*Ammattilainen: Entä miten sen hyvinvoinnin teon kanssa kävi? Pyysin sinua viimeksi valitsemaan pienen hyvinvoinnin teon, joka auttaa sinua voimaan paremmin ja olemaan virkeämpi. Ehdotit sitä kävelyä ulkona. Miltä sen tekeminen tuntui?*

*Antti: Joo, niinhän se oli. Kyllä mää sen tein silloin, kun tavattiin... Ja ihan hyvähän se oli. Kyllä sitä on pirteämpi, vaikka eihän se nyt mitään kunnon liikuntaa ollut.*

*Ammattilainen: Minusta tässä on tärkeää muistaa se, että joka hetki valitaan sellaisia asioita, jotka todella on mahdollista toteuttaa arjessa. Jos teot ovat liian isoja tai vaativia, ajaudutaan usein siihen, että ei*

*tapahdu yhtään mitään. Usein liikunta on vähän sellainen, että ihmiset joko liikkuvat paljon tai sitten eivät liiku lainkaan. Koetetaan me löytää tässä suhteessa sellainen tekemisen taso, joka sopii juuri sinulle juuri tällä hetkellä.*

*Antti: Niin, kyllähän se herkästi sitten jäi muina päivinä. Yritin kyllä, mutta jotenkin se vaan jäi. Ei jaksanut tai huvittanut. Ei kai mulla ole riittävän paljon intoa aihetta kohtaan.*

*Ammattilainen: Ok, tarkoitatko, että sinulla oli jonkinlaisia estäviä tunteita, kuten ajatuksia ”ei huvita tai jaksa”, jonka vuoksi liikkuminen jäi?*

*Antti: Joo, kyllä se sitä varmaan just oli. Kyllähän mää olisin voinut liikkua, kaks tervettä jalkaahan tässä on...*

*Ammattilainen: Tänäpäin itse asiassa tarkoituksena olisikin pysähtyä pohtimaan motivaatiota muutokseen, oli se muutos sitten liikkuminen tai jokin muu asia. Tarkastelemme motivaatiota arvojen ja arvojen mukaisten tekojen näkökulmasta. Arvoilla tarkoitan nyt kaikenlaisia asioita, joita sinä pidät oman elämäsi kannalta itsellesi tärkeinä. Jotta ymmärrät paremmin, mitä tarkoitan, niin sopiiko, jos tehtäisiin yksi aiheeseen virittävä mielikuvaharjoitus tähän alkuun?*

*Antti: No, miksipä ei...*

*Ammattilainen: Voit ottaa tätä harjoitusta varten hyvän istuma-  
asennon ja asettaa kädet rennosti vaikkapa syliisi. Voit nyt hengittää  
rauhassa muutaman kerran sisään ja ulos, jättää mielestäsi kaiken  
muun syrjään ja pysähtyä vain kuuntelemaan sitä, mitä sinulle kerron.  
Pyydän sinua nyt kuvittelemaan mielessäsi oman 90-vuotissyntymä-  
päiväjuhlasasi...(ks. sivu 45, Juhlapuhe).*

-----

*Ammattilainen: Näet edessäsi nyt paperin, jonne toivon sinun merkkavaan seuraavaksi ylös niitä asioita, joita pidät elämässäsi tärkeinä (ks. arvoanalyysi, s. 46 ja liite 1). Sen jälkeen, kun olet kirjannut kaikki itsellesi tärkeät asiat tai arvot paperille, pyydän sinua arvioimaan jokaisen arvon tärkeyttä asteikolla 1–10. Numero ykkönen kuvastaa sitä, että tuo asia ei ole sinulle lainkaan tärkeä, ja numero kymmenen puolestaan edustaa erittäin tärkeää asiaa. Arvioi sen jälkeen, kuinka hyvin kyseinen arvo toteutuu elämässäsi tällä hetkellä. Käytä samaa asteikkoa ykkösestä kymppiin. Kun saat sen valmiiksi, niin jutellaan siitä sitten yhdessä.*

*(Asiakas työskentelee.)*

*Antti: No nyt. Tässä ne on. Oikeastaan aika hyvin ne puristuu näihin muutamiin asioihin: oma jaksaminen, työ, lapset ja kaverit. Jos olisi se emäntä, niin kai sekin tässä olisi.*

*Ammattilainen: Minusta sen voi tähän laittaa hyvin mukaan. Tarkoitetaan nyt sitä parisuhdetta ylipäänsä. Se voi olla yksi elämän arvo tai tärkeä asia, jota arvostat, vaikka nyt tällä hetkellä sitä ei olisikaan. Jos haluat, niin voit hyvin lisätä sen mukaan.*

*Antti: No, totta... Laitetaan se sinne, kyllähän se on tärkeä.*

*Ammattilainen: Millaisia ajatuksia sinulle herää tämän pohjalta? Mitkä asiat toteutuvat hyvin elämässäsi ja mitkä vähemmän hyvin? Tai onko jotakin, mikä erityisesti tässä puhuttelee sinua?*

*Antti: Joo, kyllähän se niin on, että omaa hyvinvointia ei tule hoidettua. Käy hyvin yksin sen kanssa, mitä viimeksi puhuttiin. Toisaalta sen emännän puuttuminen, se on nyt toinen iso asia. Sitä kun ei ole nyt lainkaan.*

*Ammattilainen: Jos tämän arvoanalyysin pohjalta sinun tulisi päättää, mihin haluat suunnata energiasi nyt tästä eteenpäin, niin mitä sinä valitsisit? Mihin haluaisit eniten muutosta?*

*Antti: No, haluaisin sen emännän. Mutta kyllä kait se niin menee, että ensiksi pitää saada tämä oma elämä kuntoon. Tarkoitin siis omaa hyvinvointia. Eihän kukaan halua näin väsynyttä ukkoa itselleen...*

*Ammattilainen: Eli lähdemme liikkeelle sellaisesta tavoitteesta, jossa sinun pyrkimyksenäsi on parantaa omaa hyvinvointia ja jaksamista. Vähän sitä, mistä puhuttiin jo viime kerralla. Toinen tavoite voisi olla tuon kumppanin löytäminen.*

*Hyvä. Seuraavaksi olisi tarkoitus pohtia lisää niitä konkreettisia keinoja muutokseen. Edelleen painotan, että tässä kannattaa nyt olla tarkkana, että ne asiat, joita itsellesi valitset, ovat todella sinun tilanteeseesi sopivia ja sinun omien arvojesi mukaisia. On turha tehdä suunnitelmia, jotka eivät istu sinulle. Toimivuus ja joustavuus on tässä nyt tärkeää.*

*Mitä konkreettista voisit tehdä oman jaksamisesi ja hyvinvointisi eteen? Tarkoitin jälleen niin pieniä arjen valintoja, joita sinun on mahdollista toteuttaa. Kirjaan näitä tässä samalla ylös, niin saat tämän sitten mukaasi. Voidaan lopuksi ottaa näistä myös kopiot tänne meille.*

*Antti: No se kävely ulkona oli hyvä. Siitä täytyy nyt pitää kiinni, mutta ehkä minun täytyy löytää joustavampi ajattelutapa tähän lenkkeilyyn. Joskus se voisi olla vähemmän, joskus enemmän. Voisin päättää, että lähdän ainakin ulos. Ulkona on helpompi tehdä päätöksiä, sillä kotisohvalla päätän herkästi olla lähtemättä.*

*Ammattilainen: Hyvä. On hienoa, että huomaat, että kotona sisällä ja ehkä kotisohvalla mieleesi tulee enemmän estäviä ajatuksia ja tunteita (positiivinen vahvistaminen). On totta, että mieli toimii usein eri tavoin eri tilanteissa. Ulkona on ehkä liikkumiselle suotuisampia ajatuksia kuin sisällä. Ennen kaikkea on hyvä pitää mielessä, että ulos lähteminen on arvojen mukainen teko. Mitä muuta voisit tehdä?*

*Antti: No, ehkä voisin sen syömisen suhteen muuttaa vähän tapoja. Iltasyöpöttelyn jälkeen en pääse enää mihinkään. Voisin tehdä itselleni*

*pienen välipalan tai aterian töiden jälkeen, jotta se väsymys ei iskisi niin lujaa. Ehkä myös aamupala täytyisi ottaa mukaan kuvioon. Sitä kun tulee syötyä niin vähän koko päivän aikana aamusta lähtien.*

*Ammattilainen: Hyvä. Tässä on nyt aika monta konkreettista tekoa jo nyt (positiivinen vahvistaminen). Kannattaa olla alkuvaiheessa myös kärsivällinen ja itselle armollinen. Muutos vaatii aikaa ja jotta muutoksista saadaan pysyviä, on hyvä valita muutama asia, joskus jopa vain yksi asia, jota lähtee tuomaan omaan arkeen. Annan nämä muistiinpanot sinulle mukaan. Miltä sinusta nyt tuntuu, tuntuuko sinusta siltä, että pääsisit omassa muutosprosessissa nyt alkuun?*

Kahden kerran mallissa on mahdollista valita myös muita harjoitteita. Oman oppimisprosessin alkuvaiheessa saattaa olla turvallista opetella tietynlainen runko, jota voi asiakkaan tarpeiden mukaan soveltaa. Oman ammattitaidon harjaantuessa on aikaisempaa helpompi valita uusia työkaluja ja harjoitteita asiakkaan tarpeiden mukaan.

***Esimerkki kahden tapaamiskerran mallin sisällöstä  
liikuntaneuvonnassa***

- 1. Tapaamiskerta: asiakkaan tilanteen kartoittaminen*
  - Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan esittely asiakkaalle*
  - Terveyskäyttäytymisanalyysi*
  - Pienin mahdollinen teko*
  
- 2. Tapaamiskerta: arvotyöskentely*
  - Kertaus ensimmäisen kerran työskentelystä, terveyskäyttäytymisanalyysin tarkistaminen tarvittaessa ja tuntemuksista ja kokemuksista keskustelu*
  - Omat arvot*
    - Juhlapuhe-harjoitus*
    - Arvoanalyysi*
  - Työskentelyn kohteen valinta*
  - Arvojen mukaisten tekojen valinta*

## KUUDEN KERRAN LYHYTINTERVENTIO YKSILÖOHJAUKSESSA

Kuuden kerran lyhytinterventioesimerkki on painonhallintaohjaustilanteesta. Arvoja, hyväksyntää ja tietoisuustaitoja painottavan ohjelman avulla autetaan asiakasta löytämään itselle sopivia, joustavia ja yksilöllisiä syömiskäyttäytymisen strategioita. Nämä strategiat tähtäävät käyttäytymisen muutoksen pysyvyyteen, sillä usein painonpudotuksen jälkeen kilot tulevat herkästi takaisin. Asiakkaalle opetetaan taitoja, joiden avulla hänen on mahdollista käsitellä paremmin esimerkiksi syömiseen, laihduttamiseen ja painonhallintaan liittyviä ajatus- ja tunne-esteitä.

Kuuden tapaamiskerran aikana ammattilainen auttaa asiakasta oivaltamaan, mikä on merkityksellistä elämää juuri hänelle ja millaisten tekojen avulla merkityksellistä elämää voi edistää. Tätä voisi kutsua myös näkökulman laajentamiseksi, jolloin painoon ja syömiseen liittyviin huoliin etsitään aikaisempaa realistisempia mittasuhteita. Joskus kilojen kanssa kamppailemisesta alkaa muodostua elämäntehtävä. Tällöin on tarpeen osoittaa asiakkaalle, että tyytyväisyys elämään on harvoin riippuvainen yhdestä tekijästä tai näkökulmasta ja että vielä harvemmin tyytyväisyys elämään löytyy yksinomaan syömiseen tai painoon liittyvien korjausliikkeiden avulla.

Esimerkki-interventiossa otetaan huomioon myös lihavuuteen tai ylipainoon liittyvä stigmatisointi ja sen negatiiviset vaikutukset asiakkaan hyvinvointiin. Lihavuuteen liittyvällä stigmalla tarkoitetaan ylipainosta tai lihavuudesta kärsiviin henkilöihin kohdistuvia negatiivisia ennakkokäsityksiä, arvioita tai jopa syrjintää. Usein stigmatisoinnin kokemukset aiheuttavat ylipainosta kärsiville henkilöille syyllisyyttä ja voimakasta häpeän tunnetta. Ylipainon lisäksi tuntemukset saattavat liittyä myös kokemuksiin itsestä epäonnistujana tai heikkona ihmisenä.

Kuuden kerran syömiskäyttäytymisen muutokseen tähtäävää lyhytinterventiota voi käyttää sellaisenaan. Sen voi myös yhdistää osaksi niin kutsuttua perinteistä painonpudotusohjelmaa. Mikäli arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa yhdistää osaksi perinteistä neuvontaa, ammattilaisen on hyvä ymmärtää eri lähestymistapojen ja ohjelmien periaatteet, tavoitteet ja eroavaisuudet

(ks. sivut 26-31 Käyttäytymisen muutoksen esteitä), jotta ohjaus etenisi loogisesti, olisi yhtenäinen kokonaisuus ja tukisi asiakkaan muutosta ristiriidattomasti.

Kuuden kerran ohjelma käynnistyy asiakkaan tilanteen hahmottamisella. Ohjelmassa edistetään psykologisen joustavuuden eri osa-alueita, joita käsitellään, havainnollistetaan ja sovelletaan painonhallinnan ja syömiskäyttäytymisen näkökulmasta. Tapaamiskertojen tavoitteet ja valitut harjoitteet on kuvattu alla olevaan taulukkoon (TAULUKKO 1). Lisäksi taulukkoon on koottu kysymyksiä, joihin on hyvä kiinnittää huomiota tapaamisen aikana.

Tapaamisten tiheyttä voidaan rytmittää yksilöllisten tarpeiden mukaan. Tässä esimerkissä tapaamiset toteutuvat syklillä, jossa kahden peräkkäisen viikkotapaamisen jälkeen pidetään väliviikko itsenäistä prosessointia ja työskentelyä varten. Väliviikkojen ajaksi asiakkaalle annetaan kotitehtäviä, jotka sopivat asiakkaan tilanteeseen. Valmiiden tehtävien sijaan asiakkaalta voi kysyä, mitä hän itse haluaisi kotitehtävänä tehdä tai mihin asioihin hän haluaisi kiinnittää huomiota väliviikkojen aikana. Olennaista on kuitenkin löytää tehtäviä, joiden toteutumista voidaan seurata ja joista voidaan keskustella seuraavan tapaamiskerran alussa.

TAULUKKO 1 Kuuden kerran painohallintainterventio yksilöohjauksessa

Käynti	Käynnin tarkoitus ja tavoitteet	Harjoitteet	Huomioita
1.	Tarkoituksena on esitellä asiakkaalle arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan lähtökohdat ja periaatteet.  Tavoitteena on saada kokonaiskuva asiakkaan tilanteesta.  Tavoitteena on tietoisuustaitojen parantuminen.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Taustatietokysely</li> <li>• Terveyskäyttäytymisanalyysi ja tilanneanalyysi tai kohdennettu haastattelu</li> <li>• HARJOITUS 6 Hengityksen seuraaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millainen on asiakkaan elämäntilanne?</li> <li>• Mitkä tekijät ovat yhteydessä ylipainoon?</li> <li>• Mitkä tekijät ovat ensisijaisia; mihin tulisi ensiksi kiinnittää huomiota?</li> </ul>
2.	Tavoitteena on ymmärtää ja kokea, mitä tarkoitetaan hyväksyntä- ja kontrollointikeinoilla painonhallinnassa.  Tarkoituksena on perehtyä tietoisien läsnäolon käsitteeseen ja tässä hetkessä elämiseen.  Tavoitteena on oppia havainnoimaan omia tunteita ja tuntemuksia ilman välttämiskäyttäytymistä ja hallintaa sekä oppia hyväksymään omia tunteita ja tuntemuksia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aikaisemmat ratkaisuyritykset ja niiden toimivuus</li> <li>• METAFORA 8 Taivas ja valtameri</li> <li>• METAFORA 9 Keinu</li> <li>• METAFORA 12 Omenan syöminen</li> <li>• HARJOITUS 6 Hengityksen seuraaminen</li> <li>• HARJOITUS 7 Tietoisuus oman kehon tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millaisia kontrollointikeinoja asiakkaalla on suhteessa ylipainoon tai lihavuuteen? Löytyykö harjoitteiden kautta oivalluksia hankalien tunteiden ja ajatusten hyväksymiseksi?</li> <li>• Millainen on asiakkaan kyky olla läsnä tässä hetkessä: havainnoida, kuvailla ja olla tietoinen omasta toiminnastaan?</li> <li>• Onko asiakas lempeä tai armollinen itseään kohtaan?</li> </ul>
<b>Tauko</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotitehtävät</li> </ul>	
3.	Tavoitteena on tukea asiakkaan motivaatiota muutoksiin arvojen ja arvojen mukaisten tekojen avulla.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARJOITUS 2 Juhlapuhe</li> <li>• HARJOITUS 3 Arvoanalyysi</li> <li>• HARJOITUS 4 Jatka lausetta</li> <li>• HARJOITUS 5 Arvojen mukaisen elämän jana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikä on asiakkaalle tärkeää?</li> <li>• Millaiset teot vievät kohti muutosta?</li> <li>• Miten ylipaino / lihavuus liittyy arvoihin tai arvojen mukaisiin tekoihin?</li> </ul>
4.	Tavoitteena on ymmärtää ja kokea, mitä on tietoinen syöminen (ja liikkuminen) sekä altistaa asiakas syömiseen liittyville vihjeille.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARJOITUS 9 Rusinoiden syöminen</li> <li>• HARJOITUS 19 Tunnesyömisestä tunteiden hyväksyntään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millainen on asiakkaan kokemus tietoisesta vs. automaattiohjauksella syömisestä?</li> <li>• Millaisissa tilanteissa asiakkaalla ilmenee tunnesyömistä?</li> <li>• Onko asiakkaalla liikkumisen suhteen tunnepohjaisia käyttäytymisen valintoja (esim. jättää lenkki väliin, kun väsyttää)?</li> </ul>
<b>Tauko</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotitehtävät</li> </ul>	
5.	Tarkoituksena on käsitellä ylipainoon liittyvää häpeää ja stigmaa sekä painonhallintaan liittyviä esteitä.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARJOITUS 10 Minulla on ajatus (sovelletaan suhteessa ylipainoon)</li> <li>• HARJOITUS 20 Myötätunto</li> <li>• HARJOITUS 11 Esteiden tunnistaminen (sovelletaan syömiskäyttäytymiseen)</li> <li>• HARJOITUS 14 Esteiden kanssa työskenteleminen (sovelletaan syömiskäyttäytymiseen)</li> <li>• HARJOITUS 16 En pysty tekemään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Onko asiakkaalla häpeän kokemuksia?</li> <li>• Miten mahdolliset häpeän kokemukset tulevat ilmi arjessa?</li> <li>• Johtaako häpeä välttämiskäyttäytymiseen tai ajatusten ja tunteiden kontrolloimiseen esimerkiksi syömisestä kautta?</li> </ul>
6.	Tavoitteena on auttaa asiakasta pohtimaan omaa muutosprosessiaan ja löytämään oivalluksia kohti joustavaa ja itselle toimivaa elämäntapaa.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARJOITUS 22 Uusi elämäntapani</li> <li>• POHDINTA 5 Muutosprosessin reflektointi</li> <li>• METAFORA 7 Outo pikkumies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millaisia toimivia ratkaisuja ja keinoja prosessi on opettanut?</li> <li>• Onko havainnointi suhteessa omaan ajattelutapaan ja käyttäytymiseen lisääntynyt?</li> </ul>



## KUUDEN KERRAN LYHYTINTERVENTIO RYHMÄOHJAUKSESSA

Arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa voidaan hyödyntää yksilöohjauksen lisäksi myös ryhmäinterventioissa. Parhaimmillaan ryhmään osallistuvat saavat yksilöllistä prosessia edistävää tukea vertaisiltaan, mutta se edellyttää ryhmän ohjaajalta ryhmänohjaustaitoja.

Ryhmä voidaan koota henkilöistä, jotka kamppailevat saman ongelman kanssa. Toisaalta ongelmien taustat ovat usein heterogeenisiä ja ihmiset erilaisia, joten ryhmiä voi olla syytä koota myös jonkin toisen kriteerin kuten esimerkiksi sukupuolen, iän, painoindeksin, tietyn sairauden tai vaikkapa mielialaoireilun pohjalta. Toisaalta heterogeenisessä ryhmässä erilaiset ihmiset saattavat rikastuttaa ja tukea kokemuksillaan ja näkökulmillaan toisten osallistujien prosessointia.

Ryhmän ohjaajalla on varsinaisen asiasisällön ohjaamisen lisäksi erityinen vastuu ryhmän toimivuudesta ja dynamiikasta. Hyvän ja toimivan ryhmän takana on ennen kaikkea luottamus ohjaajaan ja muihin ryhmän jäseniin. Merkitystä on siten sillä, kuinka turvalliseksi ryhmä koetaan. On tärkeää, että jokainen tuntee kuuluvansa ryhmään ja kokee tulevansa hyväksytyksi, nähdyksi ja kuuluksi omana itsenään. Ohjaaja voi vaikuttaa tähän kiinnittämällä huomiota omaan vuorovaikutukseensa (puhe, eleet ja ilmeet), kohtelemalla ryhmän jäseniä tasavertaisesti, huomioimalla ryhmän jäsenet sekä yksilöinä että ryhmänä sekä kannustamalla ryhmäläisiä myönteiseen ja rakentavaan vuorovaikutukseen toistensa kanssa.

### ***Ryhmän ohjaamisen muistisäännöt:***

- Luo turvallinen ja luottamusta herättävä ilmapiiri sopimalla ryhmän pelisäännöistä ja vaitiolovelvollisuudesta.*
- Anna huomiota ja tilaa tasapuolisesti kaikille osallistujille.*
- Puhu tiiviisti ja anna napakat ja selkeät ohjeet.*
- Käytä omia kokemuksia ja esimerkkejä harkiten.*
- Seuraa ja rajaa ajankäyttöä tehtävien tekemisessä.*

Ryhmän ohjaamista helpottaa selkeä tapaamiskerran rakenne. Ohjaajan on syytä kiinnittää huomiota selkeään aloitukseen ja tapaamiskerran aiheen esittelyyn, varsinaiseen sisällön ohjaamiseen ja tapaamiskerran lopettamiseen. Lopettamisessa on hyvä tehdä lyhyt, muutaman sanan koonti tapaamisen keskeisimmistä asioista ja ryhmässä syntyneistä oivalluksista. Ryhmätapaamisten tuttu etenemisjärjestys luo rutiinia, ja rutiini luo turvallisuutta.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla kannattaa käyttää aikaa muutamaan tutustumista ja ryhmäytymistä edistävään harjoitukseen. Seuraava harjoitus havainnollistaa, kuinka esittäytymisen voi toteuttaa toiminnallisena, mikä auttaa osallistujia luomaan kontaktia muihin ryhmäläisiin.

### **HARJOITUS 23** Ajatukseni liikunnan harrastamisesta

Pyydä osallistujia kirjaamaan paperille ajatus, joka liittyy omaan liikumiseen tai omaan suhteeseen liikuntaa kohtaan. Ajatus voi olla mitä tahansa, millainen tahansa. Jos ajatuksen valitseminen on vaikeaa, voit käyttää seuraavia esimerkkejä apuna:

- ”Minulla ei ole aikaa” tai
- ”Liikunnasta tulee hyvä olo” tai
- ”Minun pitäisi liikkua enemmän”.

Ajatukset kerrotaan muille. Samassa yhteydessä jokainen kertoo itsestään lyhyen esittelyn. Lopuksi jokainen valitsee muiden osallistujien lapuista ajatuksen, johon on helppoa samaistua ja asettaa sen jälkeen oikean käteensä tämän henkilön olkapäälle. Näin kaikkien ajatuksista saadaan luotua ryhmädynamiikkaa edistävä harjoitus, jossa on mahdollista kokea yhteenkuuluvuuden tunnetta ja samaistumista muihin ryhmäläisiin.

Tehtävät kannattaa useimmiten purkaa. Sen voi tehdä pareittain, pienissä ryhmissä tai koko ryhmän kesken riippuen tehtävästä ja ryhmän koosta. Usein vertaisten kokemukset antavat uudenlaista perspektiiviä myös omaan tilanteeseen, mikä antaa tukea ja lisää empatiaa ja armollisuutta itseä kohtaan. Ohjaajan tulee kuitenkin pitää huoli, että jokaisella on halutessaan aikaa kertoa

omista kokemuksistaan eikä kukaan dominoi keskustelua. Toisaalta osallistujilla tulee niin halutessaan olla myös vapaus olla jakamatta ajatuksiaan ja kokemuksiaan ryhmässä.

Vaikka ryhmäinterventiossa on kysymys myös ryhmäprosessin ohjaamisesta, varsinaisen työskentelyn tavoitteena on jokaisen osallistujan oma yksilöllinen kehitys. Näin ollen tässä yhteydessä on riittävää, että ryhmän ohjauksessa otetaan huomioon edellä esiin nostetut luottamukseen, vuorovaikutukseen ja ohjauksen rakenteeseen liittyvät seikat. Jokainen ryhmä kehittyy vähitellen ryhmänä sitä mukaa, kun työskentely etenee. Joskus ryhmäläisten kesken muodostuu hyvinkin nopeasti vahva yhteenkuuluvuuden tunne tai tunneside, mutta aina näin ei välttämättä tapahdu. Yksilölliseen muutokseen keskittyvässä ryhmässä onnistumisen kannalta ei ole keskeistä se, miten kiinteäksi ryhmä lopulta muodostuu. Joskus vertaisuus ja sitä kautta saatu tuki on jopa este yksilöllisen kehittymisen etenemiselle ryhmätapaamisten päätyttyä.

Sopiva ryhmän enimmäiskoko on noin 8–12 henkilöä, jolloin kaikilla on mahdollisuus ja tilaa osallistua ryhmään tasavertaisesti. Mitä pienempi ryhmä on, sen paremmat mahdollisuudet ohjaajalla on huomioida ryhmän jäseniä myös yksilöinä.

***Ryhmän alussa kerro ryhmäläisille, että***

- ryhmään hakeutuneita yhdistää yhteinen tavoite ja mikä tämä tavoite on.*
- työskentely pohjautuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan, jossa on keskeistä sitoa muutokset omiin arvoihin.*
- pyrkimyksenä on opetella uusia taitoja, joiden avulla on mahdollista käsitellä muutokseen liittyviä esteitä ja lisätä joustavia ajattelu- ja käyttäytymismalleja.*
- työskentely on aktiivista ja ryhmässä tehdään paljon erilaisia harjoituksia.*

## **Esimerkkiohjelman tavoitteet ja harjoitteet**

Kuuden kerran ryhmäinterventioesimerkki on ryhmästä, jonka tavoitteena on edistää liikkumista ja fyysisesti aktiivista elämäntapaa. Mallia voidaan soveltaa esimerkiksi liikuntaneuvonnassa tai osana terveydenhuollon elintapaohjausta. Vaikka ryhmäinterventiossa edistetään liikuntakäyttäytymistä, arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lyhytinterventio painopisteenä on psykologisen joustavuuden lisääminen. Siten ohjelma ei sisällä varsinaista liikkumista. Ohjelman harjoitteita voi kuitenkin toteuttaa myös fyysisesti aktiivisina esimerkiksi purkamalla joku harjoitus lyhyen kävelyn aikana. Ohjelmaa voidaan toteuttaa sellaisenaan, muokata omaan ryhmäinterventioon sopivaksi tai yhdistää osaksi käytännön liikunnanohjaustilanteita.

Tässä esimerkissä tapaamisten on suunniteltu toteutuvan syklillä, jossa kahden peräkkäisen viikkotapaamisen jälkeen pidetään väliviikko itsenäistä prosessointia ja työskentelyä varten. Väliviikkojen ajaksi osallistujille annetaan kotitehtäviä, jotka parhaiten sopivat osallistujien tilanteeseen. Kotitehtävät voivat olla myös yksilöllisiä. Kotitehtävistä keskustellaan seuraavan tapaamiskerran alussa.

Esimerkkiryhmäohjelma on testattu väitöstutkimuksessa (Kangasniemi 2015), joka oli suunnattu erityisesti vähän liikkuville aikuisille. Tutkimustulosten perusteella arvo- ja hyväksyntäpohjaisella ryhmäinterventiolla pystyttiin muuttamaan elintapamuutokseen liittyvää ajattelutapaa ja erityisesti tukemaan uskoa omiin kykyihin tehdä muutoksia, parantamaan liikuntaan liittyvää suunnittelua ja pysymään suunnitelmissa koetuista esteistä huolimatta. Lisäksi ohjelma auttoi osallistujia hyväksymään liikkumiseen liittyviä epämiellyttäviä ajatuksia ja tunteita sekä lisäsi fyysisen aktiivisuuden muutosten pysyvyyttä. Erityisesti vähän liikkuvien elintapamuutoksissa pienetkin muutokset ovat tärkeitä, jos ne saadaan jäämään pysyviksi.

**TAULUKKO 2** Kuuden kerran ryhmäinterventio liikkumisen lisäämiseksi

Käynti	Käynnin tarkoitus ja tavoitteet	Harjoitteet	Huomioita
1.	<p>Tarkoituksena on esitellä asiakkaalle arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan lähtökohtia ja periaatteita sekä tutustua ryhmään.</p> <p>Tavoitteena on saada ryhmään luottamuksellinen ja turvallinen ilmapiiri, saada kokonaiskuva kunkin osallistujan omasta tilanteesta sekä parantaa tietoisuustaitoja.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tutustumisharjoitus</li> <li>• Taustatietokysely</li> <li>• Terveyskäyttäytymisanalyysi ja tilanneanalyysi tai kohdennettu haastattelu</li> <li>• HARJOITUS 6 Hengityksen seuraaminen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millainen on asiakkaan elämäntilanne?</li> <li>• Mitkä tekijät ovat yhteydessä vähäiseen liikkumiseen?</li> </ul>
2.	<p>Tavoitteena on tukea asiakkaan motivaatiota muutoksiin arvojen ja arvojen mukaisten tekojen avulla.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARJOITUS 2 Juhlapuhe</li> <li>• HARJOITUS 3 Arvoanalyysi</li> <li>• HARJOITUS 5 Arvojen mukaisen elämän jana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mikä on asiakkaalle tärkeää?</li> <li>• Millaiset teot vievät kohti muutosta?</li> </ul>
<b>Tauko</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotitehtävät</li> </ul>	
3.	<p>Tavoitteena on sitoa arvopohdinnat käyttäytymiseen ja arjen valintoihin.</p> <p>Tarkoituksena on perehtyä tietoisien läsnäolon käsitteeseen ja tässä hetkessä elämiseen.</p> <p>Tavoitteena on oppia havainnoimaan omia tunteita ja tuntemuksia ilman välttämiskäyttäytymistä ja hallintaa sekä oppia hyväksymään omia tunteita ja tuntemuksia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arvojen mukaisten tavoitteiden ja tekojen laatiminen</li> <li>• HARJOITUS 7 Tietoisuus oman kehon tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Miten liikunta voi liittyä itselle merkityksellisiin asioihin?</li> <li>• Voiko arvojen mukaisten tekojen näkökulma auttaa asiakasta hyväksymään liikkumiseen liittyvää mahdollista epämiellyttävyyttä ja ponnistelemissa?</li> <li>• Miten seurata asiakkaan tavoitteiden toteutumista?</li> </ul>
4.	<p>Tavoitteena on ymmärtää, millaisia esteitä liikkumiseen liittyy ja miten niitä voidaan käsitellä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARJOITUS 11 Liikuntaan liittyvien esteiden tunnistaminen</li> <li>• HARJOITUS 14 Liikuntaan liittyvien esteiden kanssa työskenteleminen</li> <li>• HARJOITUS 15 Tuo esteet eteesi</li> <li>• HARJOITUS 16 En pysty tekemään</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millaisissa tilanteissa asiakkaalla ilmenee liikkumiseen liittyviä estäviä ajatuksia ja tunteita?</li> <li>• Onko asiakkaalla säännön mukaista ja jäykkää ajattelua?</li> <li>• Onko liikkumisen suhteen tunnepohjaisia käyttäytymisen valintoja (esim. jättää lenkki väliin, kun väsyttää)?</li> </ul>
<b>Tauko</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotitehtävät</li> </ul>	
5.	<p>Tavoitteena on ymmärtää, millaisia käsityksiä asiakkaalla on itsestä liikkujana ja millaisia kokemuksia asiakkaalla on liikunnasta.</p> <p>Tarkoituksena on myös pohtia sosiaalisen tuen merkitystä.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARJOITUS 10 Minulla on ajatus</li> <li>• METAFORA 6 Talo</li> <li>• HARJOITUS 21 Läheisten tuki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kuinka voimakkaita ovat asiakkaan käsitykset itsestään?</li> <li>• Oivaltaako asiakas ajatusten voiman ja niiden vaikutuksen valintoihin tässä ja nyt?</li> <li>• Millaista sosiaalista tukea asiakkaalla on ympärillään?</li> </ul>
<b>Tauko</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kotitehtävät</li> </ul>	
6.	<p>Tavoitteena on auttaa asiakasta pohtimaan omaa muutosprosessiaan ja löytämään oivalluksia kohti joustavaa ja itselle toimivaa elämäntapaa.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• HARJOITUS 22 Uusi elämäntapani</li> <li>• POHDINTA 5 Muutosprosessin reflektointi</li> <li>• METAFORA 7 Outo pikkumies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Millaisia toimivia ratkaisuja ja keinoja prosessi on opettanut?</li> <li>• Onko havainnointi suhteessa omaan ajattelutapaan ja käyttäytymiseen lisääntynyt?</li> </ul>

## 5 ELINTAPOHJAUKSEN ARVIOINTI

Elintapaohjauksen arviointia voidaan tarkastella yksittäisen *asiakkaan muutosprosessin* vaikutusten näkökulmasta ja laajemmin *elintapaohjausprosessin*, sen menetelmien ja siitä saatujen tulosten näkökulmasta.

*Tässä luvussa arviointia tarkastellaan arkivaikuttavuuden näkökulmasta. Silloin arvioidaan, toimiiko interventio arkiolosuhteissa esimerkiksi liikunta- tai terveysneuvonnassa ja millaisia tuloksia ja vaikutuksia toiminnalla saadaan aikaiseksi.*

*Arkikielessä tuloksilla ja vaikutuksilla tarkoitetaan usein lyhyen aikavälin saavutuksia, joista voi pitkällä aikavälillä syntyä vaikuttavuutta. Elintapaohjauksen vaikuttavuuden arviointi on vaikutusten arviointia vaikeampaa, koska usein on vaikea osoittaa, onko muutosten takana nimenomaan elintapaohjaus.*

Elintapaohjauksella, kuten millä tahansa muullakin interventiolla, saadaan aina aikaan tuloksia, jotka voivat olla odotettuja tai odottamattomia, myönteisiä tai kielteisiä. Arviointi tekee nämä tulokset näkyviksi. Elintapaohjauksen arvioinnilla tarkoitamme tässä tarkoituksenmukaista, systemaattista ja perusteltua tiedon keräämistä terveys- ja liikuntakäyttäytymisen muutoksen tukemisesta ja siitä saadun tiedon analysointia suhteessa elintapaohjaukselle määriteltyihin tavoitteisiin.

Koska arvioinnissa kerättyä tietoa tarkastellaan aina suhteessa siihen, mitä toiminnalla on tavoiteltu, tulisi ensin määritellä, mitä prosessilla halutaan saada aikaiseksi. Esimerkiksi kunnan liikuntaneuvonnalla saatetaan tavoitella tyyppin II diabetekseen sairastuneiden määrän tai ylipainoisten osuuden laskua. Hyvin tehty arviointi osoittaa, onko elintapaohjaus vastannut niitä tavoitteita, joita sille on asetettu, ja mitä tuloksia elintapaohjauksella on saatu aikaan. Siten voidaan tehdä päätelmiä, mistä näkökulmasta ja millä edellytyksillä toimintaa on järkevää ja perusteltua jatkaa. Arviointi tuottaa myös tietoa, jonka avulla toimintaa voidaan kehittää.

Asiakkaan elintapamuutosprosessin arvioinnilla tehdään vastaavasti näkyväksi ne muutokset, vaikutukset, hyödyt ja haitat, joita asiakas on kokenut, huomannut tai saanut elintapaohjauksen seurauksena. Asiakkaalta kerättyä arviointitietoa tarkastellaan suhteessa asiakkaan itse määrittelemiін tavoitteisiin, jotka voivat liittyä esimerkiksi hyvinvoinnin kokemuksen lisääntymiseen, terveyden riskitekijöiden vähentämiseen tai toimintakyvyn palautumiseen tai parantumiseen. Asiakkaan näkökulmasta hyvin toteutettu arviointi auttaa havaitsemaan omaa kehittymistä. Parhaimmillaan hyvin toteutettu arviointi kannustaa asiakasta elintapamuutosprosessissa eteenpäin.

## ELINTAPAMUUTOKSEN ARVIOINTI

Asiakkaan elintapamuutoksen arvioinnissa kannattaa kiinnittää huomiota kolmeen seikkaan: fysiologisiin muutoksiin, käyttäytymisessä tapahtuneisiin muutoksiin sekä psykologisiin muutoksiin. Fysiologisten muutosten arvioinnissa voidaan suoraan mitata esimerkiksi vyötärön ympäryksen, painoindeksin tai kolesteroliarvojen muuttumista. Käyttäytymistä puolestaan voidaan todentaa hyödyntämällä liikuntateknologiaa, josta hyvänä esimerkkinä ovat erilaiset aktiivisuusmittarit, kuten askel- ja sykemittarit.

Suorien mittausten ohella myös itsearviointiin pohjautuvista mittareista on hyötyä. Niitä tarvitaan, jotta kokonaiskuva asiakkaan elintapamuutosprosessista olisi riittävän monipuolinen. Esimerkiksi askelmittari mittaa luotettavasti kävelyä tai juoksua, mutta huonosti sellaista liikkumista, jossa lantio tai ranne pysyy paikallaan, kuten jumppaa tai kuntosaliharjoittelua. Siksi askelmittarin rinnalla on hyvä käyttää esimerkiksi liikuntapäiväkirjaa, johon asiakkaan on mahdollista arvioida kaikki liikunta ja liikkuminen. Liikuntapäiväkirjassa asiakas voi raportoida myös eri liikuntamuotoja ja liikkumiseen liittyviä kokemuksia ja tunteita.

Elintapamuutosten arviointi esimerkiksi liikuntakertojen määrän laskemisen tai fysiologisia muutoksia todentavien mittareiden avulla on melko yksinkertainen ja usein helpoin tapa todentaa liikunta- tai terveysneuvonnan vaikutuksia yksilölle. On kuitenkin tärkeää tiedostaa, että fysiologisten muutosten tai käyttäytymisen muutoksen todentaminen eivät vielä anna riittävää kuvaa elintapamuutosprosessin onnistumisesta. Kokonaiskuvan monipuolistamiseksi käyttäytymisen muutosten ja fysiologisten muutosten rinnalla on hyödyllistä tarkastella myös käyttäytymisen taustalla olevia psykologisia tai psyykkisiä tekijöitä, jotka liittyvät asiakkaan kokemaan hyvinvoinnin muutokseen ja siihen, miten asiakas onnistuu säätämään omaa käyttäytymistään.

Psykologisia muutoksia arvioidaan kyselykaavakkeilla ja itsearviointikyselyillä. Niiden avulla voidaan melko nopeasti ja helposti kartoittaa henkilökohtaisten tavoitteiden saavuttamista ja osoittaa muutoksen kohteena olevissa tekijöissä



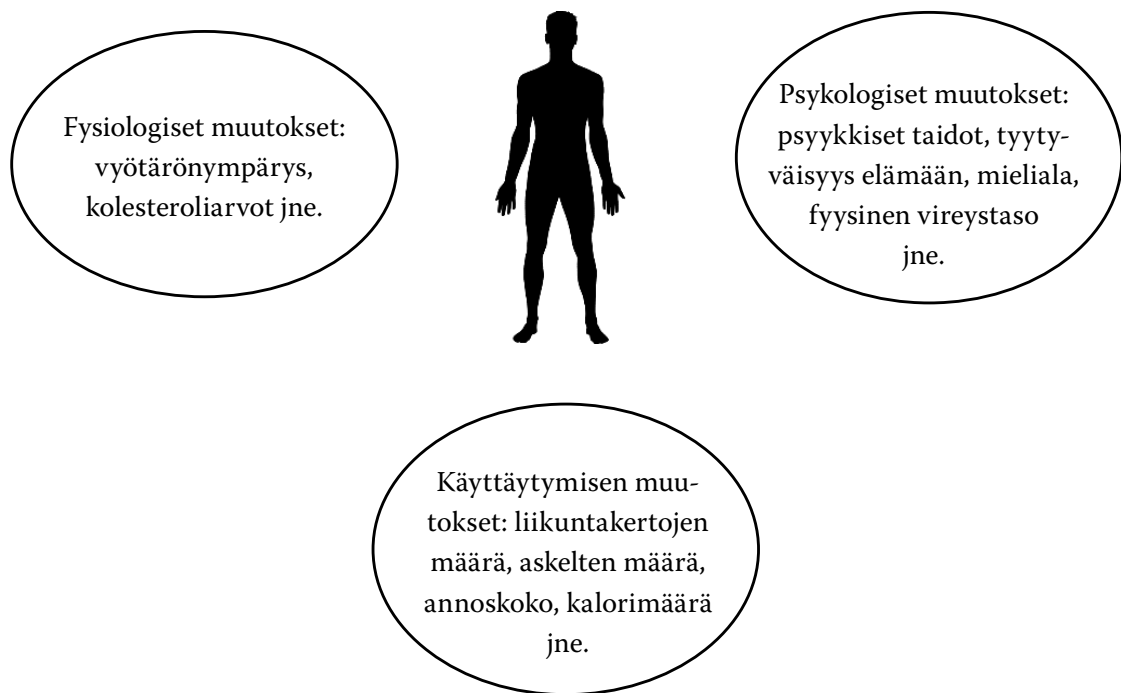
tapahtuvaa kehitystä. Itsearviointikysely tehdään elintapaohjauksen alussa (alkumittaus) ja lopussa (loppumittaus), jolloin päästään todentamaan mahdollinen muutos ja sen suunta.

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan mukaan elintapaohjauksen keskiössä on asiakkaan psykologisen joustavuuden kehittäminen. Sen vuoksi yksi keskeinen itsearvioinnin kohde on psykologinen joustavuus tai laajasti ajatellen hyväksyntä suhteessa esimerkiksi liikuntaan tai painonhallintaan (liitteet 4 ja 5).

Myös elintapaohjauksen vaikutukset asiakkaan elämänlaatuun ja psyykkiseen hyvinvointiin ovat merkittäviä siinä, miten käyttäytymisen muutokset säilyvät jatkossa. Yksilö on oman hyvinvointinsa paras arvioija. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa erityisesti arvotyöskentely kannustaa pohtimaan itselle merkityksellisen elämän kokonaisuutta sekä tarkastelemaan omaa hyvinvointia ja tyytyväisyyttä elämään. Asiakkaan näkökulmasta elintapaohjaus voi olla onnistunut, vaikka askelten määrässä, veriarvoissa tai painossa ei ole tapahtunut muutosta, jos vaikkapa asiakkaan tyytyväisyys elämään tai hänen kokemansa hyvinvointi on parantunut.

Tyytyväisyyttä elämään arvioidaan usein elämänlaatumittareiden avulla. Ne mittaavat elämänlaatua suhteessa elinajan pituuteen (mm. 15D, EQ-5D, RAND-36, EuroHIS-8). Mittareiden käyttöä varten on useimmiten kuitenkin pyydettävä lupa ja käyttöoikeus mittareiden kehittäjiltä. Hyvinvoinnin muutosta on mahdollista arvioida myös esimerkiksi suhteessa oman elämän tyytyväisyyteen (Ojanen 2001; Harrar ym. 2009 ), missä voi käyttää apuna liitettä 6.

Koska vähäiseen liikuntaan ja ylipaino-ongelmiin liittyy usein myös mielialavaikeuksia ja alhainen fyysinen vireystaso, saattaa olla hyödyllistä arvioida myös, millaisia vaikutuksia elintapamuutoksilla mahdollisesti on näihin tekijöihin (liitteet 7 ja 8).



KUVA 6 Elintapamuutosprosessin arviointikohteita

Tämän kirjan liitteenä olevia asiakkaan itsearviointimittareita voi hyödyntää osana olemassa olevia arviointimenetelmiä. Mittareita ja muita arviointityökaluja voidaan käyttää jopa yhden tapaamiskerran aikana, jolloin tavoitteena on havainnollistaa asiakkaalle käynnin aikana toteutettujen harjoitteiden toimivuutta.

#### **HARJOITUS 24** Tietoisuustaitoharjoitusten vaikutusten arviointi janalla

Pyydä asiakasta tapaamiskerran alussa arvioimaan asteikolla 1–100 omaa vireystasoaan (ks. liite 7), stressin tunnetta tai jotakin sellaista ominaisuutta, johon haluat vaikuttaa tietoisuustaitoharjoituksen tai -harjoitusten avulla (1 = koen vireystasoni erittäin huonoksi; 100 = koen vireystasoni erittäin hyväksi). Harjoitusten jälkeen tai tapaamiskerran lopussa pyydä asiakasta arvioimaan samaa ominaisuutta uudelleen. Keskustelkaa siitä, mikä oli tapaamiskerran aikana muuttunut, mihin suuntaan ja miksi.

Voit teettää harjoituksen niin, että asiakas merkitsee rastin paperiin piirtämällesi janalle tai toiminnallisena siten, että asiakas siirtyy lattialla kuvitteellisen janan päällä konkreettisesti siihen kohtaan, mikä kuvaa parhaiten hänen tilannettaan. Lopputilanteen vertaaminen alkutilanteeseen edellyttää, että myös toiminnallisesti toteutetun harjoituksen alkutilanne on muistissa (merkki lattiassa).

Elintapamuutosprosessin arviointimenetelmiä voi pohtia ensimmäisen kerran aikana esimerkiksi suhteessa siihen, millaisia tekijöitä nousee esiin alkukeskustelun tai terveystyötytymisanalyysin aikana. On tärkeää pystyä osoittamaan elintapaohjauksen yksilöllisiä vaikutuksia ja tarkastella arviointimenetelmien toimivuutta tapauskohtaisesti, jotta prosessi palvelisi asiakasta mahdollisimman hyvin.

*Elintapamuutosprosessin arviointimenetelmien valinnassa on hyvä pohtia,*

- mitkä mittarit palvelevat asiakkaan muutosprosessia parhaiten*
- onko arviointi riittävän kokonaisvaltaista*
- onko tarpeen hyödyntää arviointia tapaamiskohtaisesti esimerkiksi osoittaakseen käynnin vaikutuksia asiakkaalle*
- miten arviointi palvelee samalla elintapaohjausprosessin arviointia laajemmin.*

## ELINTAPOHJAUSPROSESSIN ARVIOINTI

Asiakkaan elintapamuutosprosessin arviointi palvelee myös ammattilaisen omaa kehittymistä. Se auttaa valitsemaan tarkoituksenmukaisia ja toimivia työtapoja ja -menetelmiä kulloiseenkin tilanteeseen.

Elintapaohjausprosessin lähtökohta on se, että toiminta on turvallista. Prosessin turvallisuus ei ole aina itsestään selvää, vaan sitä kannattaa arvioida: millä edellytyksin prosessi on turvallinen asiakkaalle? Esimerkiksi elintapaohjausprosessin kuvauksesta voisi käydä ilmi, että mikäli jonkun asiakkaan tilanne vaatii lääkärin arviointia alussa tai ohjausprosessin rinnalla, on asiakas syytä ohjata lääkärin vastaanotolle. Turvallisuusnäkökulmaan liittyvät ammattilaisen eettiset taidot, jotka auttavat tunnistamaan myös oman ammattitaidon rajallisuuden (ks. luku Ammattilaisen rooli ja eettiset taidot). Turvallisuutta lisäävät moniammatillisuus, moniammatillisissa työryhmissä keskusteleminen sekä työnohjaukselliset toimenpiteet.

Organisaation näkökulmasta on usein keskeistä pyrkiä osoittamaan, mitä elintapaohjaukseen panostamalla saadaan aikaiseksi. Tällöin voidaan tehdä päätöksiä siitä, kannattaako toimintaa jatkaa ja kuinka sitä voisi kehittää. Tulosten ja vaikutusten osoittamisesta on tullut yhä tärkeämpää, ja erityisesti julkisella rahoituksella (esimerkiksi ministeriöiden hankeavustuksilla) toteutettavassa toiminnassa arvioinnista on tullut rahoituksen ehto. Arvioinnin velvoite saattaa sisältyä myös erilaisiin toimintaa ohjaaviin säädöksiin.

Yleisesti tiedetään, että vaikuttavuus on parempaa elintapaohjauksessa, jonka taustalla on jokin teoria tai malli, joka ohjaa työskentelyä (Salmela ym. 2010). Siksi arjen elintapaohjauksen laatua ohjaavana minimivaatimuksena voidaankin pitää sitä, että ohjaus pohjautuu johonkin teoriaan tai malliin.

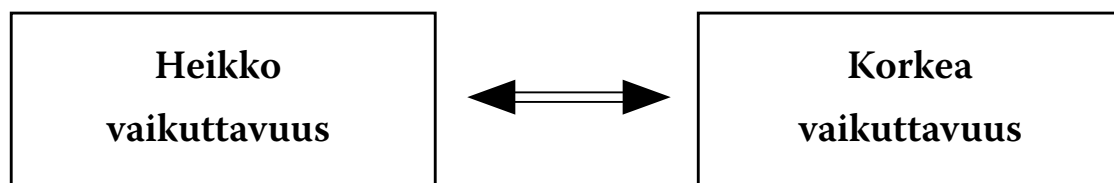
Jotta ohjausprosessi olisi menetelmällisesti vaikuttavaa, elintapaohjauksessa käytettävien menetelmien tulisi pohjautua tutkimusnäyttöön. Tieteellisesti vaikuttavuuden osoittaminen perustuu niin kutsuttuihin interventio-tutkimuksiin, satunnaistettuihin koe-kontrollitutkimuksiin, joissa kahta tai

useampaa toimintatapaa verrataan toisiinsa ja niistä saatuun näyttöön. Vaikuttavaksi todetun menetelmän taustalla on useita koe-kontrollitutkimuksia, mihin yltävät vain harvat menetelmät. Mikäli käytettävien menetelmien taustalta löytyy tieteellisiä koe-kontrollitutkimuksia, arjen ammattilaiset voivat melko turvallisesti luottaa siihen, että valitut menetelmät ovat tehokkaita tai vaikuttavia ohjauksessa.

*Arvo- ja hyväksyntäpohjainen elintapaohjaus pohjautuu teoriaan (suhdekehysteoria) ja siitä johdettuun menetelmään (hyväksymis- ja omistautumisterapia) sekä tutkimusnäyttöön. American Psychological Association div. 12 (APA) ja National Registry of Evidence-based Programs and Practices (SAMHSA) ovat todenneet hyväksymis- ja omistautumisterapian tutkimusnäyttöön pohjautuvaksi menetelmäksi. Hyväksymis- ja omistautumisterapia on saavuttanut APA:n korkean vaikuttavuusnäytön kroonisen kivun hoidossa ja täyttänyt kohtalaisen vaikuttavuuden kriteerit masennuksen hoidossa. On kuitenkin syytä todeta, että elintapojen muuttamisen näkökulmasta menetelmästä ei ole vielä riittävästi koekontrolliasetelmalla todettua tutkimustietoa, jotta näytön astetta voitaisiin arvioida.*

Näyttöön perustuva (engl. evidence based) elintapaohjaus (vrt. näyttöön perustuva hoitotyö, esim. Sosiaali- ja terveysministeriö 2009, 53–60) on parhaan saatavilla olevan ajantasaisen tutkimustiedon avointa ja harkittua käyttöä asiakkaan tukemisessa, tai luotettavan tutkimustiedon puuttuessa muun luotettavaksi arvioidun tiedon, kuten asiantuntijoiden konsensustiedon käyttöä. Tutkimusnäytön arvioinnissa huomioidaan tutkimusasetelman ja tutkimuksen laadun mukaan vaihteleva näytön vahvuus. (Sackett 1996)

Harkittu tiedon käyttö tarkoittaa, että ammattilaisella on tietoa vaikuttavista menetelmistä. Lisäksi ammattilainen arvioi päätöksiä tehdessään menetelmien hyötyjä ja haittoja asiakkaan tilanteen ja odotusten sekä toimintaympäristön olosuhteiden ja resurssien perusteella. Siten näyttöön perustuvassa elintapaohjauksessa yhdistyvät systemaattisen tutkimuksen tuottama paras saatavilla oleva tutkimusnäyttö, ammattilaisen käytännön asiantuntemus ja asiakkaan elämäntilanne (ks. Sackett 1996). Yksi tapa kuvata näyttöön perustuvan elintapaohjauksen vaikuttavuuden ulottuvuuksia on esittää se jatkumon avulla.



KUVA 7 Heikon ja korkealaatuisen näyttöön perustuvan elintapaohjauksen jatkumo.

Heikointa tasoa kuvastaa elintapaohjaus, jossa tehdään valintoja täysin subjektiivisesti, mututuntumalla ilman asiantuntijoiden yhteisiä näkemyksiä siitä, miten ohjausta toteutetaan. Tämä saattaa johtaa sattumanvaraiseen työskentelyotteeseen, jossa ammattilaisella ei ole selvää käsitystä siitä, miksi tai miten toimia asiakastilanteessa ja millaisia menetelmiä, tekniikoita ja työkaluja ohjauksessa tulisi käyttää. Asiakasta sen enempää kuin toimintaympäristöäkään ei oteta huomioon päätöksiä tehtäessä. Usein prosessin arviointi puuttuu kokonaan tai sitä tehdään niin ikään ilman systemaattista suunnitelmaa.

Korkeinta tasoa kuvastaa puolestaan elintapaohjaus, jossa käytetään tutkimustiedon valossa parhaita mahdollisia menetelmiä ja työtapoja. Vahvinta näyttöä edustavat koe-kontrolliasetelmalla tehtyjen tutkimusten järjestelmälliset katsaukset ja luotettavaksi arvioituun tutkimusnäyttöön perustuvat suositukset. Olennaista korkean vaikuttavuuden taustalla on myös se, että interventio pohjautuu teoriaan, jota käytetyt menetelmät, tekniikat ja työkalut tutkustusti kuvastavat. Korkeimmalla tasolla tutkimustieto yhdistetään parhaisiin

käytäntöihin, asiakkaan yksilölliseen tilanteeseen sekä toimintaympäristön asettamiin raameihin.

Elintapaohjausta toteuttavilla organisaatioilla ei useinkaan ole mahdollisuuksia tai resursseja tehdä toimintaansa koskevaa tieteellistä vaikuttavuustutkimusta. Käytännön toiminnan arvioinnin yhteydessä vaikuttavuudella voidaankin tarkoittaa haluttujen tulosten saavuttamista. Keskeistä on määritellä toiminnan (esimerkiksi elintapaohjauksen) tavoitteet realistisiksi ja seurata mielekkäällä tavalla tavoitteiden toteutumista.

Elintapaohjauksen vaikutukset voivat näkyä seurattavan asian muutoksena parempaan, tilanteen pysymisenä ennallaan, kielteisen kehityksen hidastumisena tai muutoksena huonompaan. Asiakkaan tilanteeseen yksilöllisesti välittujen arviointimenetelmien ja -mittareiden lisäksi kannattaa miettiä, millä tavalla organisaatiossa arviointitietoa kerätään systemaattisesti kaikilta asiakailta elintapaohjauksen vaikutusten osoittamiseksi. Tässä voidaan käyttää samoja mittareita, joita esiteltiin jo edellä.

Vaikutuksia kannattaa seurata lyhyellä aikavälillä (asiakasprosessi), minkä lisäksi on hyödyllistä tehdä pitkän aikavälin seurantaa. Myös seurantatiedon kerääminen voi oikein suunniteltuna tukea asiakkaan elintapamuutosprosessia. Seurantatiedon avulla pystytään todentamaan muutosten pysyvyyttä, mikä on useimmiten se, mitä halutaan saavutettavan. Seurantatietoa voidaan kerätä yhden tai useamman kerran esimerkiksi puoli vuotta, vuosi tai vaikkapa kaksi vuotta sen jälkeen, kun asiakkaan ohjausprosessi on päättynyt.

Usein päättäjät ja hallinto ovat kiinnostuneita erityisesti työtapojen ja prosessien kustannuksista suhteessa siihen hyötyyn, mitä niistä on saatavissa. Elintapaohjauksen taloudellisessa arvioinnissa tarkastellaan elintapaohjauksen tehokkuutta eli punnitaan prosessin tuottamia terveysvaikutuksia niiden saavuttamisen vaatimia uhrauksia vasten. Uhraukset voivat olla muutakin kuin rahassa mitattavia menetyksiä (esimerkiksi aika), joskaan niiden arviointi ei aina ole yksinkertaista. Taloudellisen arvioinnin menetelmiä ovat esimerkiksi kustannusten minimointianalyysi, kustannus-hyötyanalyysi, kustannus-

vaikuttavuusanalyysi ja kustannus-utiliteettianalyysi. Keskeinen kysymys on, onko resurssien käyttö elintapaohjaukseen taloudellisesti mielekästä.

Kustannuksista puhuttaessa arkipuheessa käytetään usein kustannusvaikuttavuus-käsitettä. Käytännön työssä termi saattaa kuitenkin johtaa harhaan, sillä korkean vaikuttavuuden osoittamiseksi tarvitaan koe-kontrolliasetelma. Koe-kontrolliasetelmalla verrataan, kuinka taloudellisesti hyödyllinen elintapaohjaus on suhteessa siihen, ettei tehdä mitään tai tehdään jotakin muuta. Käytännön elintapaohjauksen taloudellisen arvioimisen yhteydessä lienee mielekästä puhua palveluiden kustannuksista, jotka muodostuvat muun muassa henkilöstö-, hallinto- ja tilakuluista. (Ks. lisää esim. Kapiainen ym. 2014)

***Elintapaohjausprosessin arvioinnissa on hyvä pohtia,***

- mihin malliin, teoriaan tai perusteluun prosessi pohjautuu*
- kuinka vaikuttava käytettävä menetelmä on tutkimusnäytön näkökulmasta, tuottaako se haluttua terveyshyötyä*
- millä edellytyksin prosessi on turvallinen erilaisille asiakkaille*
- eteneekö prosessi loogisesti ja dokumentoidusti*
- kerätäänkö arkivaikuttavuudesta tietoa systemaattisesti (intervention alku- ja lopputilanne sekä mahdollinen seuranta)*
- millainen on palvelun saatavuus asiakkaan näkökulmasta. Onko elintapaohjaus esimerkiksi kustannussyistä asiakkaalle mahdollinen?*
- kuinka paljon syntyy kuluja suhteessa hyötyihin.*



## LÄHTEET

- Ferreira, N. 2013. Building a house. Teoksessa J. A. Stoddard & N. Afari The Big Book of ACT Metaphors. A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in Acceptance & Commitment Therapy. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA, 40–41.
- Ferriter, C. 2013. Eating an apple. Teoksessa J. A. Stoddard & N. Afari The Big Book of ACT Metaphors. A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in Acceptance & Commitment Therapy. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA, 54.
- Harrar, S.; Gordon, D. & Ojanen, M. 2009. Terveenä kaiken ikää – Kuinka voimme pysyä nuorekkaina ja vauhdissa mukana vielä monta vuotta. Oy Valitut Palat – Reader's Digest Ab, Helsinki.
- Hayes, S. C. 2004. Acceptance and commitment therapy, relational frame theory, and the third wave of behavioral and cognitive therapies. *Behavior Therapy* 35 (4), 639–665.
- Hayes, S; Barnes-Holmes, D. & Roche, B. (toim.) 2001. Relational Frame Theory: A Post-Skinnerian Account of Human Language and Cognition. Plenum Press. New York.
- Hayes, S.; Luoma, J.; Bond, F.; Masuda, A. & Lillis, J. 2006. Acceptance and commitment therapy: Model, processes and outcomes. *Behaviour research and therapy* 44 (1), 1–25.
- Hayes, S. & Smith, S. 2005. *Get Out of Your Mind & Into Your Life. The New Acceptance & Commitment Therapy.* New Harbinger. Oakland, CA.
- Hayes, S. C. & Smith, S. 2013. Vapaudu mielesi vallasta ja ala elää hyväksymis- ja omistautumisterapian avulla. Suom. P. ja R. Lappalainen. 7. painos. SKT:n julkaisusarja Hoitomenetelmien julkaisuja nro: 8.1. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere.

Harris, R. 2009. ACT made simple: An easy-to-read primer on acceptance and commitment therapy. New Harbinger. Oakland, CA.

Jepsen, M. 2012. Ball in a pool. Teoksessa J. A. Stoddard & N. Afari The Big Book of ACT Metaphors. A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in Acceptance & Commitment Therapy. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA, 39.

Kabat-Zinn, L. 1991. Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness. Delta. New York.

Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. LIKES – Research Reports on Sport and Health 305. LIKES – Research Center for Sport and Health Sciences. Jyväskylä.

Kangasniemi, A. & Kauravaara, K. 2014. Toimiiko terveystiikuntasuositus vähän liikkuvien aikuisten kannustimena? Liikunta & Tiede 51 (4), 25–31.

Karila, I. & Holmberg, N. 2013. Käsitteellistäminen ja keskeiset työtavat. Teoksessa S. Kähkönen; I. Karila & Holmberg, N. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. 3.–6. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki, 50–70.

Kapiainen, S.; Väisänen, A. & Hautala, T. 2014. Terveysten- ja sosiaalihuollon yksikkökustannukset Suomessa vuonna 2011. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos. Juvenes Print, Tampere.

Lappalainen, P. 2015. Act, Accept and Be Mindful - Evaluation of Three Technology- and Internet-delivered Psychological Interventions for Mood and Well-being. Jyväskylä Studies in Education, Psychology and Social Research 538. University of Jyväskylä.

Lappalainen, R. 2013. Hyväksymis- ja omistautumisterapia. Teoksessa S. Kähkönen; I. Karila & Holmberg, N. (toim.) Kognitiivinen psykoterapia. 3.–6. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki, 510–527.

Lappalainen, R. & Lappalainen, P. 2010. Painon ja mielen psykologiaa. Hyväksymis- ja omistautumisterapia & kognitiivinen käyttäytymisterapia painonhallinnassa. Ohjaajan opas. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere

Lappalainen, R.; Lehtonen, T.; Hayes, S. C.; Batten, S.; Gifford, E.; Wilson, K. G.; Afari, N. & McCurry, S. M. 2004. Hyväksymis- ja omistautumisterapia käytännön terapiatyössä. Applying Acceptance and Commitment Therapy (ACT) – A Clinical manual. 9. painos. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja nro: 3.1. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere.

Lappalainen, R. & Turunen, G. 2006. Psykologinen lyhythoito painonhallinnassa. Ohjaajan opas. SKT:n julkaisusarja: Hoitomenetelmien julkaisuja nro: 4.1. 2. painos. Suomen Käyttäytymistieteellinen Tutkimuslaitos. Tampere.

Louhiala, P. & Launis, V. 2009. Parantamisen ja hoitamisen etiikka. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Nupponen, R. & Suni, J. 2011. Henkilökohtainen liikuntaneuvonta. Teoksessa M. Fogelholm; I. Vuori & T. Vasankari Terveysliikunta. UKK-instituutti & Kustannus Oy Duodecim, 212–226.

Odhage, M. 2011. The pendulum. Teoksessa J. A. Stoddard & N. Afari The Big Book of ACT Metaphors. A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in Acceptance & Commitment Therapy. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA, 37–38.

Ojanen, M. 2001. Graafiset analogia-asteikot elämänlaadun ja hyvinvoinnin mittauksessa. Teoksessa S. Talo (toim.) Toimintakyky - viitekehyksestä arviointiin ja mittaamiseen. KELAn Sosiaali- ja terveysturvan katsauksia 49. Turku, 207–225. Pietikäinen, A. 2012. Joustava mieli -työkirja. Moniste.

- Sacket, D. L.; Rosenberg, W. M.; Gray, J. A.; Haynes, R. B. & Richardson, W. S. 1996. Evidence based medicine: what it is and what it isn't. *British Medical Journal* 312 (7023), 71–72.
- Salmela, M. S.; Kettunen, T. & Poskiparta, M. 2010. Vaikuttavan elintapaohjausintervention suunnittelu – helpommin sanottu kuin tehty? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 47, 208–218.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2009. Johtamisella vaikuttavuutta ja vetovoimaa hoitotyöhön. Toimintaohjelma 2009–2011. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2009:18. Helsinki.
- Sosiaali- ja terveysministeriö 2013. Muutosta liikkeellä! Valtakunnalliset yhteiset linjaukset terveyttä ja hyvinvointia edistävään liikuntaan 2020. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2013:10. Sosiaali- ja terveysministeriö & Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki.
- Stoddard, J.A. & Afari, N. 2014. The big book of ACT metaphors. *The Big Book of ACT Metaphors. A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in Acceptance & Commitment Therapy.* New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA.
- Strosahl, K.; Robinson, P. & Gustavsson, T. 2012. Brief interventions for radical change. New Harbinger Publication, Inc., Oakland CA.
- Tuomisto, M. T. & Lappalainen, R. 2015. Kognitiivinen käyttäytymisterapia. Teoksessa M. O. Huttunen & H. Kaisla *Psykoterapiat*. 3. uudistettu painos. Duodecim. Helsinki, 83–105.
- Vertio, H. 2009. Terveysneuvonnan periaatteet. Terveyskirjasto. Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Helsinki. Saatavilla internetissä: [http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p\\_artikkeli=seh00146](http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=seh00146) (viitattu 29.4.2014).

Villatte, M.; Villatte, J. L. & Hayes, S. C. 2016. Mastering the Clinical Conversation. Language as Intervention. A Division of Guilford Publications, Inc. New York.

Walser, R. D. 2012. Compassion. Teoksessa J. A. Stoddard & N. Afari The Big Book of ACT Metaphors. A practitioner's guide to experiential exercises & metaphors in Acceptance & Commitment Therapy. New Harbinger Publications, Inc. Oakland, CA, 50–51.

## **LISÄLUKEMISTA**

Harris, R. 2012. Onnellisuusansa. Elinvoimaa hyväksymisen ja omistautumisen avulla. Suom. A. Pietikäinen. Onni-sarja. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Pietikäinen, A. 2013. Joustava mieli. Vapaudu stressin, uupumuksen ja masennuksen yliotteesta. 1.–20. painos. Onni-sarja. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Silverton, S. 2013. Mindfulness. Tietoisen läsnäolon läpimurto. Suom. Taija Mård. 4. painos. Schildts & Söderströms. Helsinki.

## LINKIT

<http://www.liikuntajahyvinvointi.fi>

Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy on Anu Kangasniemen ja Kati Kaura-vaaran perustama yritys, joka edistää hyvinvointia, liikkumista ja hyvää elämää. Yritys tuottaa liikunta-, terveys- ja sosiaalialan ammattilaisille työkaluja ja palveluja, joiden avulla tukea asiakkaan hyvinvointia, terveellisiä elintapoja, motivaatiota ja käyttäytymisen pysyvää muutosta. Liikunta- ja hyvinvointiakatemia oy tarjoaa muun muassa koulutusta, joka pohjautuu tähän käsillä olevaan kirjaan. Ammattilaisten koulutuksia järjestetään sekä avoimina koulutuksina että tilauksesta.

<http://actfinland.com>

Suomen Käyttäytymistieteellisen Tutkimuslaitoksen yhteydessä toimiva ACT Finland ylläpitää sivustoa, jossa on lisätietoa hyväksymis- ja omistautumisterapiasta suomen kielellä.

<https://contextualscience.org/>

Maailmanjärjestö ACBS:n (Association for Contextual Behavioral Science) englanninkielinen sivusto.

<https://headsted.fi/>

SKT Oy:n yhteistyössä Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön kanssa ylläpitämä sivusto sisältää verkko-ohjelmia hyvinvoinnin tukemiseen ja hyvinvointiin liittyvien ongelmien ratkaisemiseen.

<http://www.joustavamieli.com>

Psykoterapeutti ja psykologi Arto Pietikäisen ylläpitämä blogisivusto, josta löytyy harjoituksia ja aineistoja niin asiakkaalle kuin ammattilaisellekin.

<http://www.oivamieli.fi>

Teknologian tutkimuskeskus VTT:n ja Jyväskylän yliopiston kehittämä verkkopohjainen Oiva-hyvinvointiohjelma.

## **METAFORAT, POHDINNAT JA HARJOITUKSET**

(Suluissa lähdemerkintä, jos pohjautuu muiden tekijöiden kuin kirjan kirjoittajien metaforiin, pohdintoihin ja harjoituksiin.)

METAFORA 1 Pyörällä ajaminen

METAFORA 2 Vuorikiipeilijät

METAFORA 3 Juoksuhiiekka (Lappalainen ym. 2004)

METAFORA 4 Suunnan ottaminen pohjoiseen

METAFORA 5 Taivas ja pilvet (Harris 2009)

METAFORA 6 Talo (Lappalainen ym. 2004)

METAFORA 7 Outo pikkumies (Lappalainen ym. 2004)

METAFORA 8 Taivas ja valtameri

METAFORA 9 Keinu (Odhage 2011)

METAFORA 10 Rantapallo vedessä (Jepsen 2012)

METAFORA 11 Talon rakentaminen (Ferreira 2013)

METAFORA 12 Omenan syöminen (Ferriter 2013)

POHDINTA 1 Ammattilaisen reflektointi

POHDINTA 2 Omat keinot, strategiat ja ohjeet

POHDINTA 3 Hyvinvoinnin teko

POHDINTA 4 Miksi ostaisit esteen? (Pietikäinen 2012, 27)

POHDINTA 5 Muutosprosessin reflektointi

HARJOITUS 1 Lämpimät korvapuustit (vrt. Lappalainen ym. 2004)

HARJOITUS 2 Juhlapuhe (vrt. Hayes & Smith 2005; 2013)

HARJOITUS 3 Arvoanalyysi (Lappalainen & Turunen 2006)

HARJOITUS 4 Jatka lausetta

HARJOITUS 5 Arvojen mukaisen elämän jana (Kangasniemi 2015)

HARJOITUS 6 Hengityksen seuraaminen

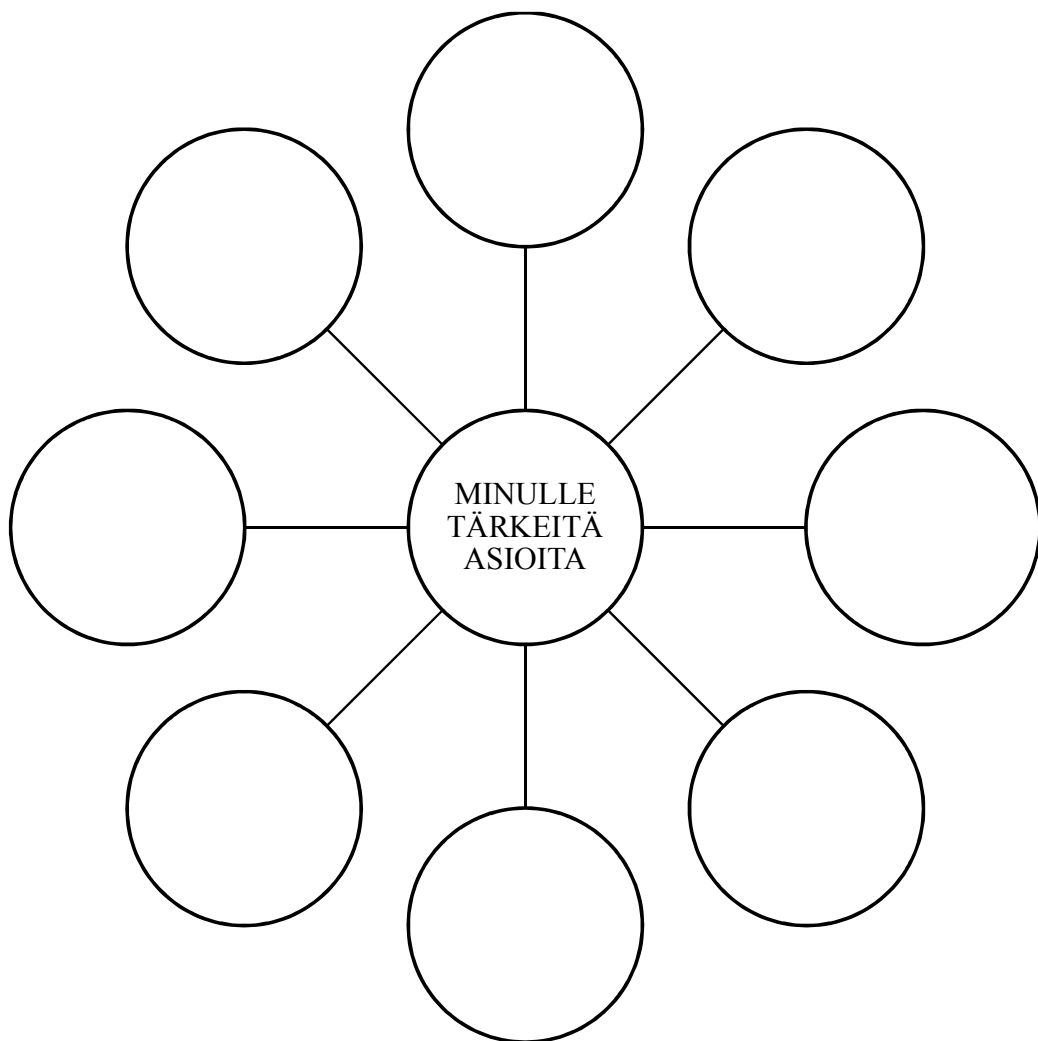
HARJOITUS 7 Tietoisuus oman kehon tuntemuksista, ajatuksista ja tunteista  
(mukaeltu Lappalainen ym. 2004)

HARJOITUS 8 Virrassa lipuvat lehdet (Hayes & Smith 2005; 2013)

- HARJOITUS 9 Rusinoiden syöminen (Kabat-Zinn 1991)
- HARJOITUS 10 Minulla on ajatus (vrt. Hayes & Smith 2005; 2013;  
Pietikäinen 2012)
- HARJOITUS 11 Liikuntaan liittyvien esteiden tunnistaminen  
(Kangasniemi 2015)
- HARJOITUS 12 Kotitehtävä esteajatuksen esiintymisestä
- HARJOITUS 13 Mutta-lauseet (Lappalainen ym. 2004; Pietikäinen 2012)
- HARJOITUS 14 Liikuntaan liittyvien esteiden kanssa työskenteleminen  
(Kangasniemi 2015)
- HARJOITUS 15 Tuo esteet eteesi (vrt. Lappalainen ym. 2004)
- HARJOITUS 16 En pysty tekemään (vrt. Lappalainen ym. 2004)
- HARJOITUS 17 Omien esteajatuksen käsitteleminen (Kangasniemi 2015)
- HARJOITUS 18 Halukkuus kohdata
- HARJOITUS 19 Tunnesyömisestä tunteiden hyväksyntään
- HARJOITUS 20 Myötätunto (Walser 2012)
- HARJOITUS 21 Läheisten tuki
- HARJOITUS 22 Uusi elämäntapani (Kangasniemi 2015)
- HARJOITUS 23 Ajatukseni liikunnan harrastamisesta
- HARJOITUS 24 Tietoisuustaitoharjoitusten vaikutusten arviointi janalla



LIITE 1 Arvoanalyysi (Lappalainen & Turunen 2006)



LIITE 2 Aikaisemmat ratkaisukeinot ja niiden toimivuus

Ratkaisukeino	Arvio ratkaisun toimitavuudesta lyhyellä aikavälillä (1-10)	Arvio ratkaisun toimitavuudesta pitkällä aikavälillä (1-10)	Mikä ratkaisukeinossa on hyvää? Mikä siinä toimii ja miksi?	Mikä ratkaisukeinossa on huonoa? Mikä siinä ei toimi ja miksi?	Mihin suuntaan ratkaisukeino sinua vie: Pyritkö pois jostakin (esim. ahdistuksesta, stressistä) vai onko pyritkö jotakin kohti (esim. hyvä olo)?

### LIIITE 3 Arvojen mukaisten tekojen viikkoseurantalomake

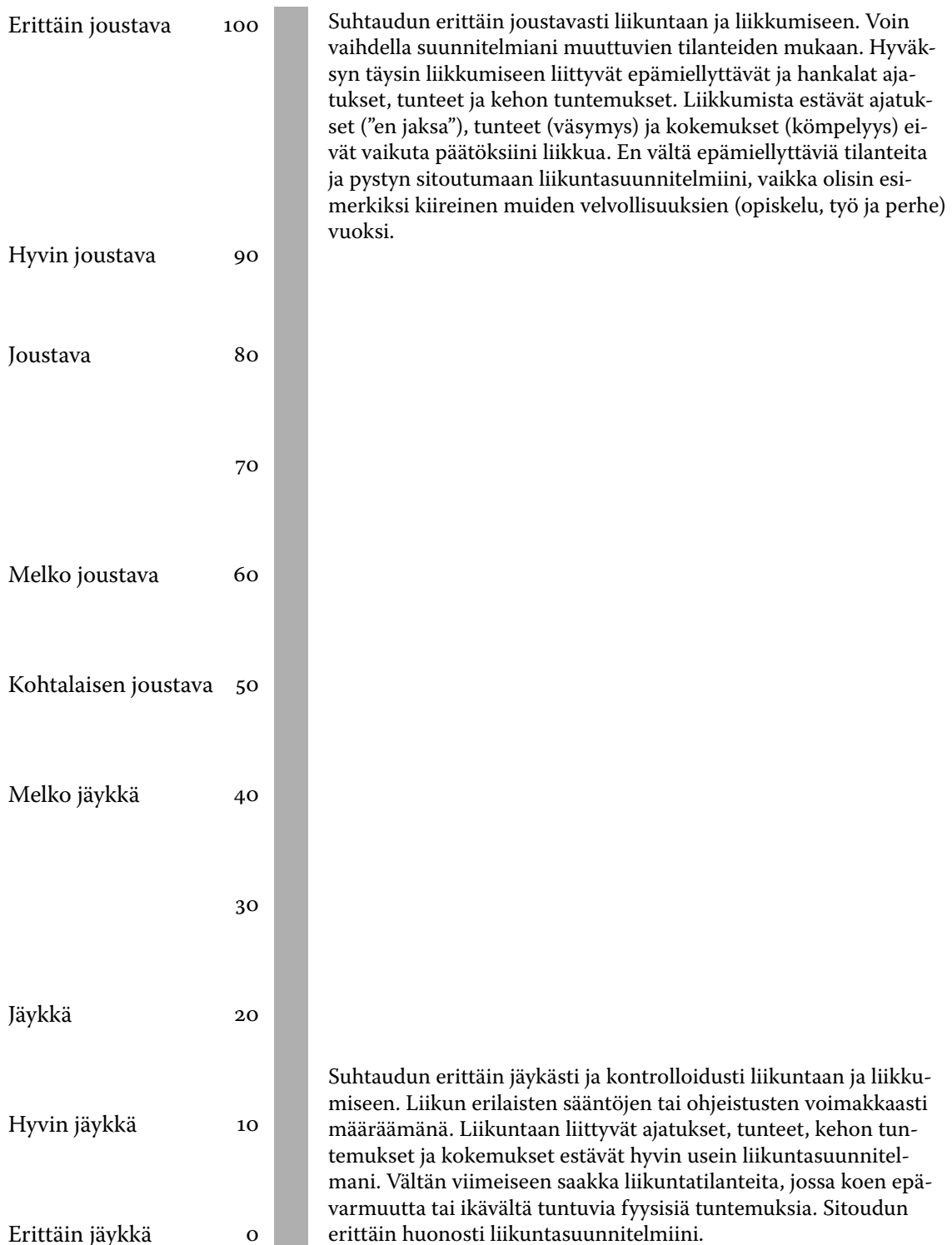
Muutostavoitteeni: \_\_\_\_\_

Listaa ylös viikon ajan, mitä arvojen mukaisia konkreettisia tekoja olet suunnitellut tekeväsi. Arvioi asteikolla 0–10 tekojen toteutumista (1 = toteutui huonosti, 10 = toteutui hyvin) ja omaa tyytyväisyyttäsi siihen, miten hyvin suunnitellut teot toteutuivat suhteessa omiin tavoitteisiisi ja arvoihisi (1 = ei lainkaan tyytyväinen, 10 = täysin tyytyväinen). Kirjaa ylös tekoihin mahdollisesti liittyviä estäviä ajatuksia tai tunteita.

Päivä	Konkreettiset teot	Toteutuminen (0–10)	Tyytyväisyys (0–10)	Estävät ajatukset ja tunteet

#### LIITE 4 Psykologinen joustavuus suhteessa liikuntaan

Miten joustava ja hyväksyvä suhtautumistapasi liikkumiseen on tällä hetkellä? Arvioi psykologista joustavuuttasi ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla alla olevan asteikon avulla. Lue ensin janan ääripäät ja valitse sitten luku, joka kuvaa kokonaisuutta ja suhtautumistapaasi mielestäsi parhaiten. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan yli ja kirjaa poikkiviivan viereen kirjain A (alussa) tai L (lopussa) riippuen siitä, onko kyseessä alku- vai loppuarvio.



## LIITE 5 Psykologinen joustavuus suhteessa painoon

Miten joustava ja hyväksyvä on suhtautumistapasi omaan painoosi ja syömiseesi tällä hetkellä? Arvioi psykologista joustavuuttasi ajattelun, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla alla olevan asteikon avulla. Lue ensin janan ääripäät ja valitse sitten luku, joka kuvaa kokonaisuutta ja suhtautumistapaasi mielestäsi parhaiten. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan yli ja kirjaa poikkiviivan viereen kirjain A (alussa) tai L (lopussa) riippuen siitä, onko kyseessä alku- vai loppuarvio.



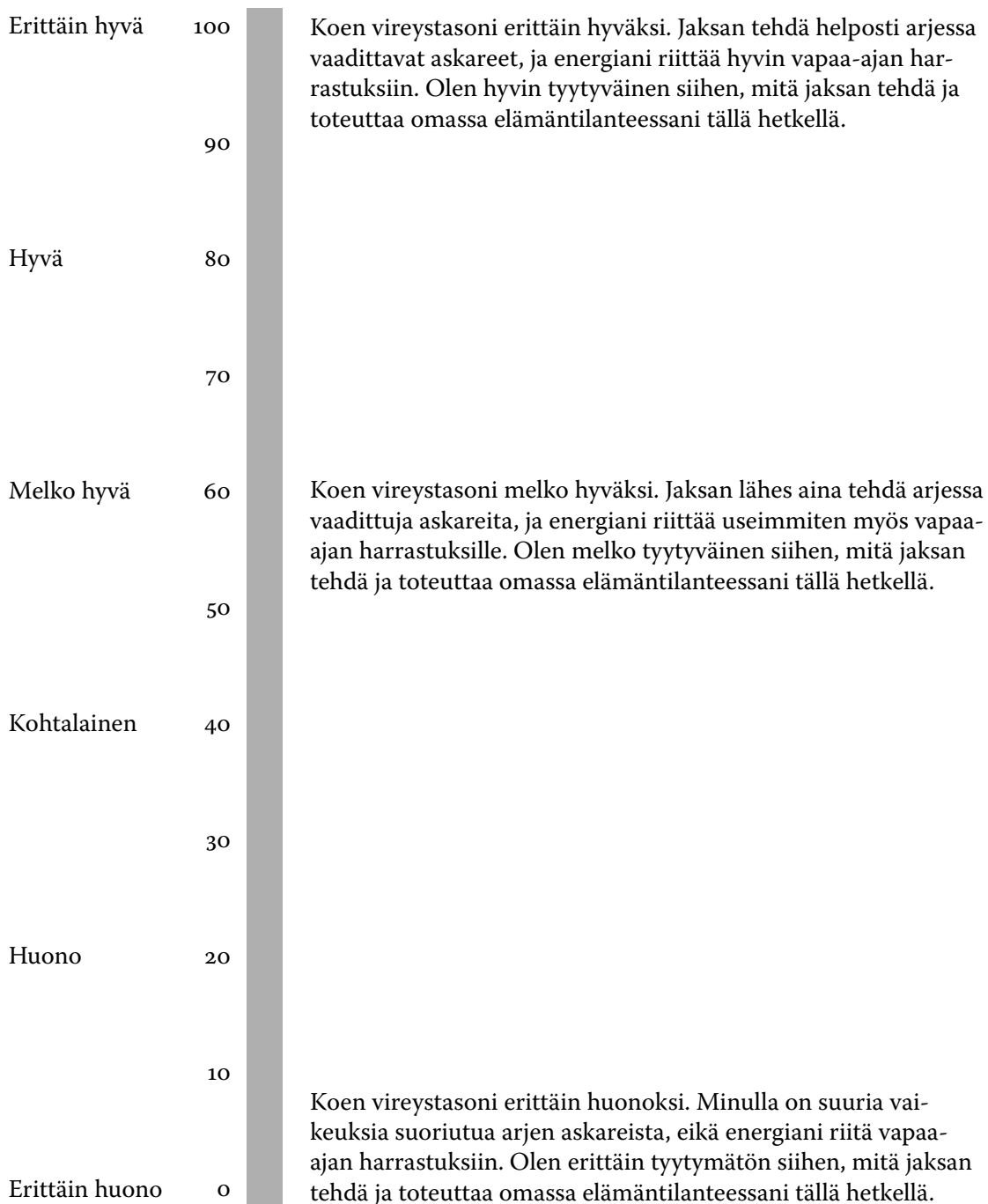
LIITE 6 Tyytyväisyys elämään (Ojanen 2001; Harrar ym. 2009)

Miten tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä? Arvioi tyytyväisyyttäsi elämään alla olevalla asteikolla. Lue ensin kaikki vaihtoehdot ja valitse sitten mielestäsi paras vaihtoehto. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan yli siihen kohtaan, joka parhaiten kuvaa tilannettasi. Asteikko on jatkuva; poikkiviivan voi vetää kahden kuvauksen väliinkin. Kirjaa poikkiviivan viereen kirjain A (alussa) tai L (lopussa) riippuen siitä, onko kyseessä alku- vai loppuarvio.

Erittäin tyytyväinen	100	Olen erittäin tyytyväinen elämääni. Asiani eivät voisi olla paremmin. Minulla on kaikkea, mitä tarvitsen ja toivon.
Hyvin tyytyväinen	90	Olen hyvin tyytyväinen elämääni. Minun on vaikea keksiä, mitä vielä toivoisin tai haluaisin.
Tyytyväinen	80	Olen tyytyväinen elämääni. On vain muutamia asioita, joihin en ole tyytyväinen. Niistä ei ole minulle paljoa harmia.
	70	Olen elämääni melko tyytyväinen, vaikka elämässäni onkin joitakin kielteisiä asioita.
Melko tyytyväinen	60	Eräistä kielteisistä asioista huolimatta arvioni elämäntilanteestani painottuu myönteiseksi.
Kohtalaisen tyytyväinen	50	Tyytyväisyys ja tyytymättömyys vaihtelevat elämässäni ja ovat omalla tavallaan tasapainossa. Joihinkin asioihin olen tyytyväinen, toiset aiheuttavat jatkuvasti tyytymättömyyttä.
	40	Eräistä myönteisistä asioista huolimatta arvioni elämäntilanteestani painottuu kielteiseksi.
Melko tyytymätön	30	Olen melko tyytymätön elämääni, vaikka elämässäni onkin joitakin tyydytystä tuottavia asioita.
Tyytymätön	20	Olen tyytymätön elämääni. On vain muutamia asioita, joihin olen tyytyväinen. Ne eivät lämmitä minua kovinkaan paljon.
Hyvin tyytymätön	10	Olen hyvin tyytymätön elämääni. Minun on vaikea keksiä asioita, joihin olisin tyytyväinen.
Erittäin tyytymätön	0	Olen erittäin tyytymätön elämääni. Elämässäni ei oikeastaan mikään ole kohdallaan.

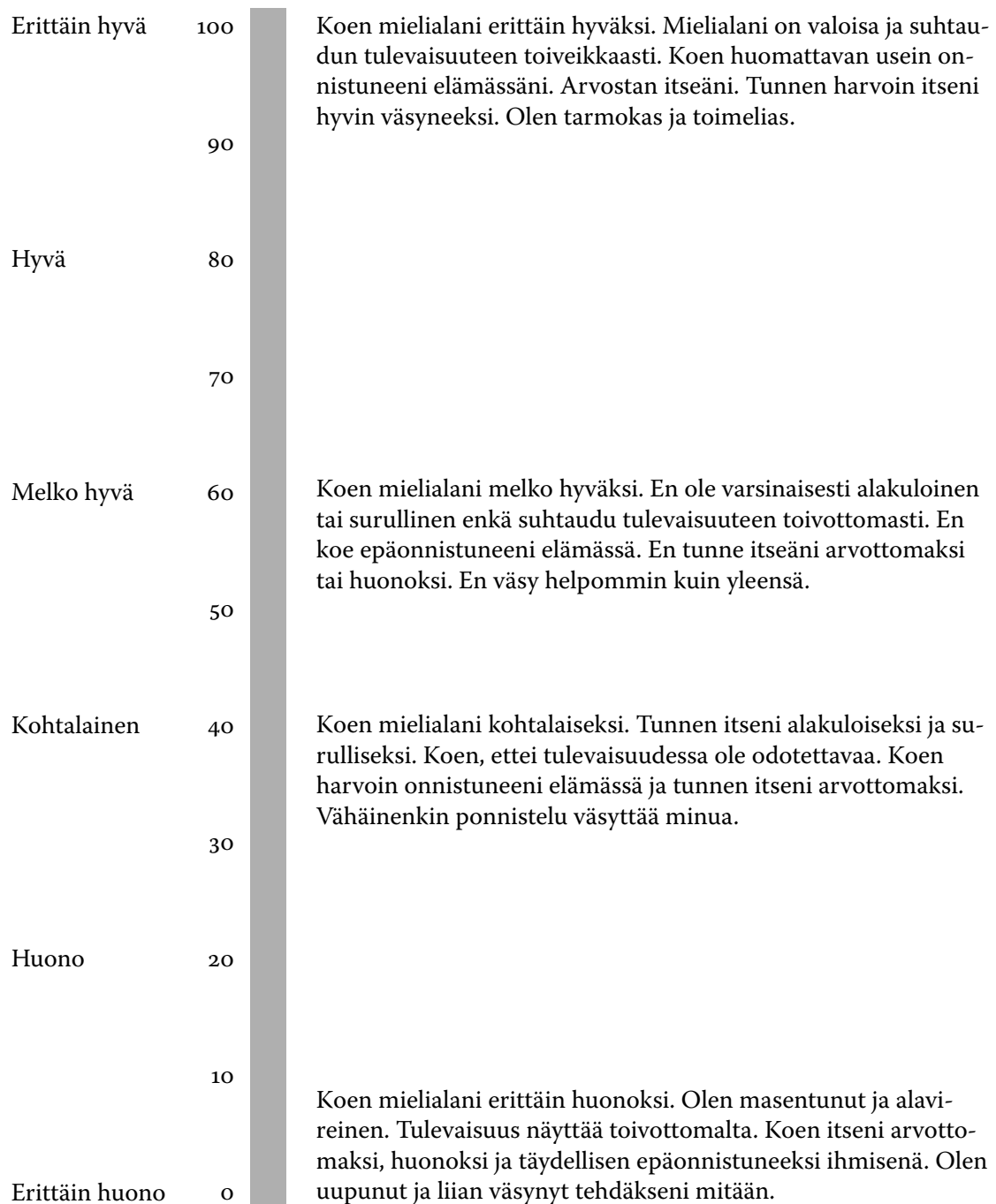
## LIITE 7 Fyysinen vireystaso

Millainen on fyysinen vireystasosi tällä hetkellä? Arvioi fyysistä vireystasoa alla olevan asteikon avulla. Lue ensin alla olevan asteikon kaikki vaihtoehdot ja valitse sitten luku, joka kuvaa fyysistä vireystasoa ja jaksamistasi mielestäsi parhaiten. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan yli ja kirjaa poikkiviivan viereen kirjain A (alussa) tai L (lopussa) riippuen siitä, onko kyseessä alku- vai loppuarvio.

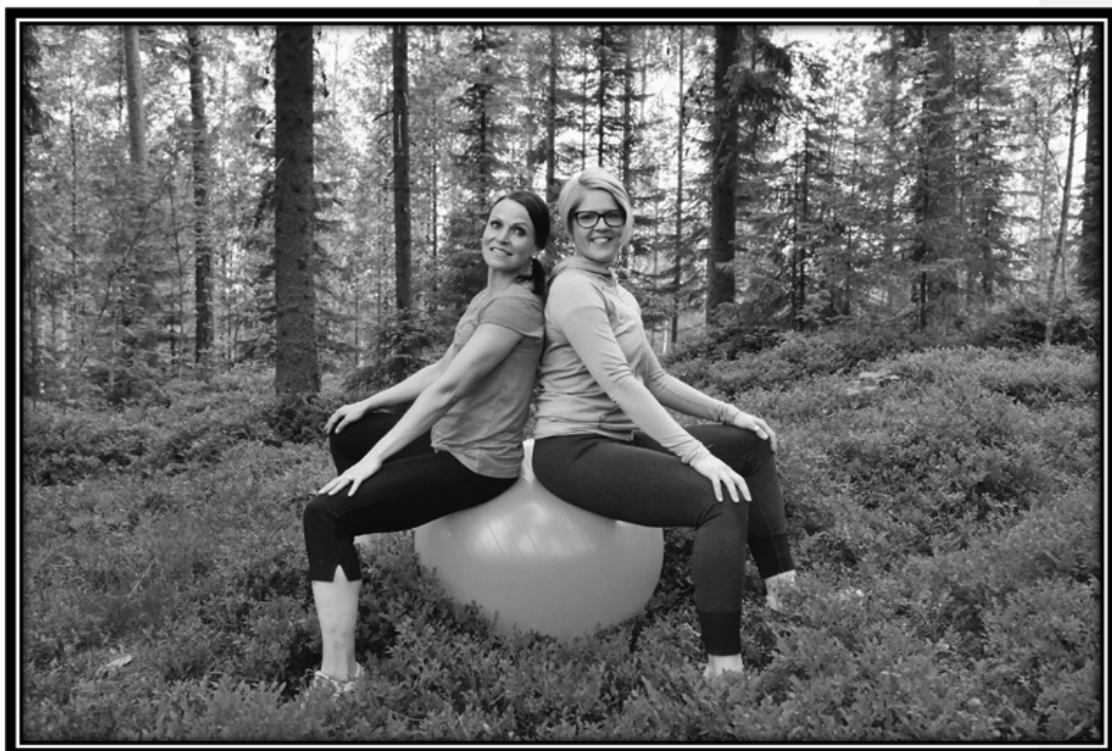


## LIITE 8 Mieliala

Millainen on mielialasi tällä hetkellä? Arvioi mielialaasi alla olevan asteikon avulla. Lue ensin alla olevan asteikon kaikki vaihtoehdot ja valitse sitten luku, joka kuvaa mielialaasi ja tunteitasi mielestäsi parhaiten. Vedä lyhyt poikkiviiva pystysuoran janan yli ja kirjaa poikkiviivan viereen kirjain A (alussa) tai L (lopussa) riippuen siitä, onko kyseessä alku- vai loppuarvio.







## **ANU KANGASNIEMI**

**PsT, LitM, terveystieteiden erikoispsykologi ja sertifioitu liikunta- ja urheilupsykologi**

Anulla on laaja-alaista asiantuntijuutta terveys-, liikunta- ja urheilupsykologian kentiltä. Anu on työssään erityisen kiinnostunut hyvinvoinnin ja terveystieteen muuttamisesta sekä urheilijoiden psyykkisestä valmennuksesta. Entisenä liikunnan ja terveystiedon opettajana Anun sydäntä lähellä ovat lapset ja nuoret.

## **KATI KAURAVAARA**

**LitT, liikunnanohjaaja, pilates-ohjaaja**

Katin erityisosaamista on vähäisen liikkumisen ilmiön ymmärtäminen sekä liikkumisen ja terveyden edistäminen. Kati yhdistää työskentelyssään sosiologista, psykologista ja pedagogista osaamistaan ja haluaa nostaa esille erityisesti ruohonjuuritason näkökulmaa. Hän on kiinnostunut psykoterapiasta sekä tavallisten ihmisten, erityisesti aikuisten hyvinvoinnin lisäämisestä.

***Kohti muutosta – Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämässä*** -kirja käsittelee elintapojen muuttamista osana itselle merkityksellisiä asioita ja arvoja elämässä. Kirja tarjoaa ammattilaisille käyttäytymisen muutoksen tukemiseen uudenlaisen mallin, jota kutsumme arvo- ja hyväksyntäpohjaiseksi lähestymistavaksi. Kirja lisää ymmärrystä terveyskäyttäytymisen muutokseen vaikuttavista psykologisista tekijöistä, jotka usein ratkaisevat, miten hyvin muutosprosessissa onnistutaan. Kirja tarjoaa konkreettisia ja käytännönläheisiä työkaluja, joiden avulla tuetaan asiakkaan motivaatiota käyttäytymisen muutokseen ja käsitellään muutokseen liittyviä estäviä ajatuksia ja tunteita. Kirjan menetelmät ja työkalut pohjautuvat hyväksymis- ja omistautumisterapian periaatteisiin, ja niitä on kehitetty pitkäjänteisen tutkimusnäytön ja käytännön kokemusten pohjalta.

Kohti muutosta -kirja on tarkoitettu erityisesti liikunta-alan, terveyden- ja sosiaalihuollon sekä työterveyshuollon ammattilaisille, joiden keskeinen työn sisältö liittyy liikunnan, terveyden ja hyvinvoinnin lisäämiseen ja tukemiseen. Kirjassa esitetyt periaatteet soveltuvat käytännön asiakastyötä tekevien ammattilaisten lisäksi asiantuntijatehtävissä työskenteleville. Kirja on kirjoitettu erityisesti elintapamuutosten tukemiseen yksilö- ja ryhmäohjauksessa, mutta samoja työkaluja voi soveltaa joustavasti myös muissa asiakkaan terveyskäyttäytymiseen liittyvissä pulmissa, sairauksien hoidossa ja kuntoutuksessa sekä itsehoidon ohjaamisessa.



ISBN 978-952-68488-0-8