

Vahvuuslähtöisen ohjauksen työvälineitä HELPOMPI TAPA -elintapamuutoksen tukemiseen



Pilvikki Absetz,
Dos. (terveyden edistäminen), PsT

Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry 2020

Vahvuuslähtöisen, voimauttavan ohjauksen periaatteet

- Käsissäsi olevat työvälineet perustuvat vahvuuslähtöisen, asiakaskeskeisen ohjauksen periaatteisiin ja hyödyntävät motivoivan voimauttavan ohjauksen menetelmiä. (mm. Absetz, P. Liikkumattomasta liikkujaksi – mutta miten? Liikunta & Tiede 6/2013)
- Ohjauksen tärkeä tehtävä on löytää ja auttaa tunnistamaan jokaisessa ihmisessä olevaa hyvää – liikuntaa tukevia tietoja, taitoja ja kokemuksia. Löydetyn hyvän päälle on helppo yhdessä rakentaa uutta hyvää.
- Hyvän tunnistaminen lisää ohjattavan pystyvyyden tunnetta ja valmiutta vahvistaa olemassaolevaa ja kokeilla uutta. Muutoshalu lisääntyy ja hyvä lähtee leviämään.
- Puutteiden etsiminen, ulkoapäin asetetut tavoitteet ja kontrolli (“uhkaus, kiristys, lahjonta” tai “keppi ja porkkana”) eivät tue elämänmittaista harrastusta tai tuota pysyvää elämäntapaa. Kilpailu motivoi parhaiten voittajia ja huonommin pärjääviltä se voi viedä motivaation kokonaan.
- Kadonnut motivaatio lähtee parhaiten löytymään, kun ihmistä ohjataan tunnistamaan hänellä jo olemassa olevaa hyvää ja keskitytään ensin sen vahvistamiseen. Samalla ohjattavalle herää tunne, että hän on oman elämänsä asiantuntija, ja halu uuden kokeiluun kasvaa. Kun valitaan kokeiluja, jotka vanhan hyvän vahvistamisen lisäksi täyttävät ihmisen tarpeita tuntea yhteenkuuluvuutta, omaehtoisuutta ja pystyvyyttä, löytyy sisäinen motivaatio ja tie kestävään muutokseen aukeaa.
- Kun tarjotaan matalan kynnyksen mahdollisuuksia monipuolisiin liikuntakokemuksiin, jotka vastaavat yhteenkuuluvuuden, omaehtoisuuden ja pystyvyyden tunteen tarpeisiin, luodaan parhaat edellytykset sisäisen motivaation synnylle ja pysyvien liikuntatottumusten muodostumiselle. Joskus on tärkeää sanomisen sijasta ottaa mukaan ja tehdä yhdessä.

Näin voimaannutan käytännössä:



RAKENNAN LUOTTA- MUKSEN

**TUEN HAVAINTOJEN
JA AJATUSTEN
SYNTYÄ JA AUTAN
ERITYISESTI
"VANHAN HYVÄN"
TUNNISTAMISESSA!**

**ANNAN SOPIVAT
TYÖVÄLINEET JA
AIKAA
POHDINTAAN.**

**AUTAN ASIAKKAAN
OMAN NÄKÖISTEN
KOKEILUJEN
SUUNNITTELUSSA.
KOKEILUT LISÄÄVÄT
"VANHAA HYVÄÄ".**

**AUTAN
VALITSEMAAN
KOKEILUT NIIN,
ETTÄ NE
ONNISTUVAT.**

**TUEN
ONNISTUMISIA
ENNAKOINNIN
AVULLA.**

**TUEN
KOKEILUISTA
OPPIMISTA.**

**AUTAN
RAKENTAMAAN
LINKKEJÄ
TOIMINNAN JA
HYVINVOINNIN
VÄLILLE.**

**KYSYN JA
KUUNTELEN,
MITÄ ASIAKAS
TOIVOO JA
TAHTOO.**

**OSOITAN, ETTÄ
ARVOSTAN
HÄNEN
AJATUKSIAAN JA
KOKEMUKSIAAN.**

Positiivisesta liikkeelle
Aktiivinen kuuntelu
Reflektointi
Avartavat kysymykset
Summa summarum

PARAS-malli auttaa tekemään vuorovaikutuksesta voimaannuttavaa:

P

Positiivisuus:

- Lähde liikkeelle positiivisesta. Etsi sitä hyvää, mitä asiakas jo tietää, taitaa, tekee ja tahtoo. Näytä, että arvostat häntä ja luostat häneen.

~~Ihan hyvä, MUTTA...~~

Hyvä, koska...
JA...

A

Aktiivinen kuuntelu (sanaton viestintä):

- Näytä, että asiakas ja hänen mielipiteensä ovat tärkeitä

Kuulostaa siltä, että liikkeelle lähtö on välillä ylivoimainen ponnistus?

R

Reflektio, vahvistavat toteamukset (sanallinen):

- Osoita, että kuulet, ymmärrät ja hyväksyt asiakkaan mielipiteet ja ajatukset (vaikka olisit itse eri mieltä)

~~Kyllä nyt olisi tärkeämpää ajatella...~~

A

Avartavat kysymykset:

- "Kuulustelun" sijaan annat asiakkaalle mahdollisuuden valita, mistä puhua

Mitä...?
Miten...?

Kuvaisitko...?

Kerrotko tarkemmin?

S

Summa summarum eli yhteenvetojen tekeminen:

- Näytät, että olet kuunnellut, kokoat palaset yhteen (puuttuuko jotain?), painotat keskeisiä asioita, viet eteenpäin

Eli siis...
Ja seuraavaksi...

Voimauttavan ohjauksen peruskuvio:

1.

Uskon, että teet jo monia asioita terveytesi ja hyvinvointisi eteen. Kertoisitko niistä?

RAKENNA LUOTTAMUS OSOITTAMALLA ARVOSTUSTA JA HYVÄKSYNTÄÄ: kuuntele aktiivisesti, reflektoi ja anna positiivista palautetta

2.

Haluaisitko vielä pohtia, miten voisit vahvistaa sitä mitä jo teet?

(a)

Mikä saisi sinut tekemään lisää?

SPARRAA MOTIVAATIO-TEKIJÖIDEN POHDINTAA avartavilla kysymyksillä

Miksi / kuinka tärkeää sinulle on ...?

(b)

4.

Sovitaan, että palataan...

TUE LUOTTAMUSTA JA SITOUTUMISTA MUUTOKSEEN sopimalla seurannasta



3.

Eli siis jatkat...
Ja aiot lisäksi...

VARMISTA YHTEISYMMÄRRYS SEKÄ KYKY JA HALU MUUTOKSEEN kuuntelemalla aktiivisesti, refleктоimalla ja antamalla positiivista palautetta

VARMISTA YHTEISYMMÄRRYS JA SITOUTUMINEN MUUTOKSEEN vetämällä asiakkaan puhe yhteen

Mitä sä itse ajattelet tupakanpoltostasi?

Anna aikaa pohdintaan, osoita kiinnostusta ja reflektoi

Mitä oot huomannut, mitkä asiat saa sinut polttamaan?

Osoita ymmärrystä ja reflektoi esim. Kuulostaa, että tupakointi on sulle tärkeä rauhoittaja...

Mikä on pisin aika, jonka olet ollut polttamatta?

TUPAKOIJAN OHJAUS

- Kysy monipuolisesti ja avartavasti
- Ota vastaan asiakkaan näkökulma refleктоimalla
- Löydä "vanhaa hyvää" eli onnistumisia ja hyviä asioita: havaintoja, ajatuksia, tietoa, kokemuksia...
- Auta käyttämään "vanhaa hyvää" muutoksessa

Löydä pienetkin onnistumiset ja anna palautetta

Mikä saisi sut nyt yrittämään lopettamista?

Auta käyttämään vanhaa hyvää muutoksessa esim. Sulla on jo aika paljon tietoa siitä, mikä voi viedä pieleen ja mikä auttaa...Mitä sieltä poimisit mitä sun kannattais ehdottomasti tehdä jos haluaisit lopettaa nyt?

Oletko sen jälkeen / koskaan harkinnut vähentämistä tai lopettamista?

Minkälainen kokemus se oli? Mikä auttoi siinä?

Löydä pienetkin onnistumiset, anna palautetta ja auta vahvistamaan niitä esim. Kuulostaa, että sä olet aika jääräpää kun jotain päätät... sehän voi olla tosi hyödyllinen ominaisuus

Mikä sai sinut olemaan polttamatta?

Kun kokeilu on valittu – miten autan varmistamaan onnistumisen?

1.

Mitkä asiat saa sinut valitsemaan juuri tämän kokeilun?

Löydätkö helposti ainakin pari kolme perustelua itsellesi?

2.

Mitä arvioit, kuinka helppoa tämän kokeilun toteutus on sulle?

3.

Mikä oma tunteitasi tähän kokeiluun on, tuleeko se olemaan kivaa? Vai ikävää pinnistelyä?

Jos pinnistely olisi nolla ja kiva olisi 10, niin mihin tämä sijoittuisi?

Miksi?

3b.

Miten voisit saada kokeilusta itsellesi kivemman?

7.

Millä mielin nyt lähdet toteuttamaan kokeilua?

4.

Käydäänkö läpi, MISSÄ JA MILLOIN (kokeilun) teet, että se on sulle helpoin ja paras toteuttaa?

6.

Mitkä muut asiat auttaa sinua varmistamaan, että kokeilu onnistuu?

5.

Kuka voi parhaiten auttaa sinua onnistumisessa?
Miten?
Entä miten varmistat että saat avun?



Ohjeet omahoitokuvion käyttöön

1. Ohjaa asiakasta ajattelemaan asioita, jotka hänen mielestään ovat tärkeitä hänen hyvinvointinsa ylläpitämisessä:

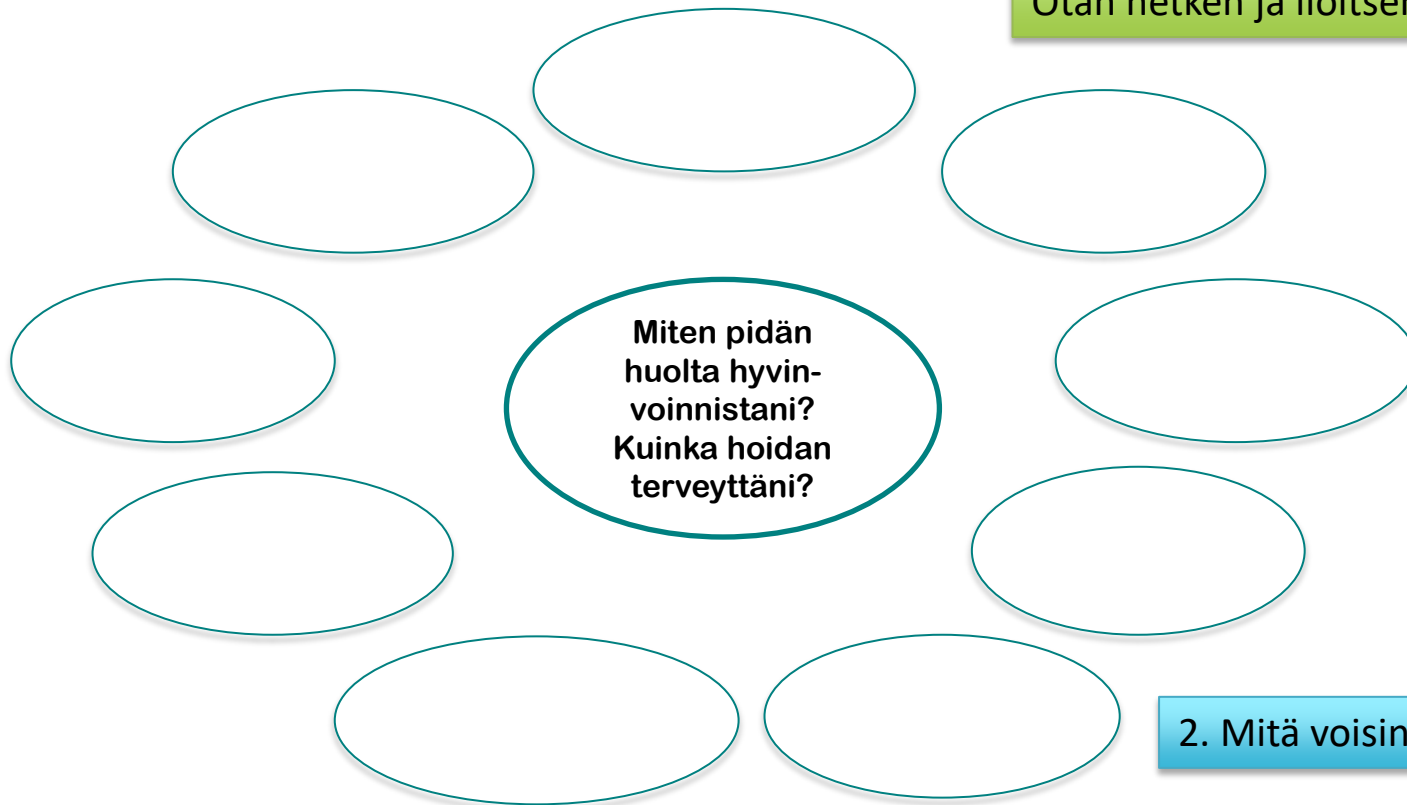
- ”Minkälaisia asioita ihminen voi itse tehdä, joilla on vaikutusta hänen hyvinvointiinsa? Mitkä näistä mielestäsi kuuluvat siihen, miten sinä itse hoidat itseäsi? Kirjaa ne ympyröihin. Tarvittaessa voit piirtää lisää ympyröitä.”

2. Ohjaa asiakasta pohtimaan kirjaamiaan asioita:

- a) ”Mitkä asiat sujuvat sinulta hyvin? Merkitse ne ympyröimällä yhdellä värillä tai H-kirjaimella. Ota hetki iloitaksesi niistä.”
- b) ”Mitä voisit itse tehdä lisää? Merkitse ne ympyröimällä toisella värillä tai L-kirjaimella.”
- c) ”Missä tarvitsisit jonkun muun apua? Merkitse ne ympyröimällä kolmannella värillä tai A-kirjaimella. Mieti myös, kenen apua tarvitset ja miten voit varmistaa avun saamisen.”

Omahoitokuvioni

1. Mikä sujuu minulta nyt jo hyvin?
Otan hetken ja iloitsen siitä!



2. Mitä voisin tehdä itse lisää?

3. Mitä apua ja tukea tarvitsen?
Miten varmistan, että saan sen?

Tiedon antaminen:

Kysy – Tarjoo (Pilko – Tarkista – Pilko) – Kysy

KYSY:

Mitä sinulle on kerrottu...?

TARJOA

Hyvä,

*... on sinulle tuttua, mutta et ole ihan varma ...
Haluatko, että kerron...?*



- **Pilko** informaatio osiin
- **Tarkista**, onko asiakas ymmärtänyt
- **Pilko** jne

KYSY:

Mitä nyt ajattelet tämän soveltuvuudesta itsellesi?



Työvälineitä ryhmäohjaukseen

Jumppakassi

Tarkoitus: Hyväksi koetun jakaminen ryhmäläisten kesken, toinen toiselta oppiminen

Ensimmäisellä tapaamisella:

- Otetaan kotitehtäväksi hyvien* jumppaohjeiden tuominen ryhmään

Toisella tapaamisella:

- Jokainen saa esitellä lyhyesti oman jumppaohjeensa.
- Kunkin esittelyn jälkeen käydään kierros, jossa jokainen vuorollaan antaa positiivista palautetta kuulemastaan: ”Hilkan ohjeessa hyvältä kuulosti...”
- Kun kaikki ovat esitelleet jumppaohjeensa, jokainen valitsee yhden ohjeen kotona kokeiltavaksi

Kolmannella tapaamisella:

- Palataan kokeilun tuloksiin: mitä havaintoja ja ajatuksia syntyi?
- Sovitaan ryhmästä joku, joka kerää ohjeet vihkoksi (esim. tietokoneella) koko ryhmää varten

*Ryhmäläiset voivat määritellä yhdessä ohjaajan kanssa, millainen on ”hyvä” ohje – esim. helppo, nopea, tehokas, turvallinen...

Tuki ja liikunta

Tarkoitus: Löytää apukeinoja liikunnan ylläpitämiseen myös jatkossa

1. Ensin pariporina ja sitten koko ryhmän keskustelu:

- Mitä hyviä kokemuksia olen saanut ryhmässä?
- Mikä minua on eniten auttanut pysymään liikkeessä tänä aikana?
- Mitä apua ja tukea tarvitsen jatkossa?
- Miten varmistan, että saan sen?

2. Etsitään apuja netistä tai mobiilista:

- Esimerkiksi You Tube –videot kotijumppaan
- Erilaiset mobiilisovellukset liikuntaan
- Paikallinen liikuntatarjonta

Keskustelu, kokemukset, kokeilu...

Miten pidän huolta
hyvinvoinnistani?
Kuinka hoidan
terveyttäni?



Omahoitokuvioni

1. Mikä sujuu minulta nyt jo hyvin? Otan hetken ja iloitsen siitä!

2. Mitä voisin tehdä itse lisää?

3. Mitä apua ja tukea tarvitsen?
Miten varmistan, että saan sen?

HELPOMPI TAPA... LIIKUNNAN LISÄÄMISEEN



Esimerkki käyttämisestä

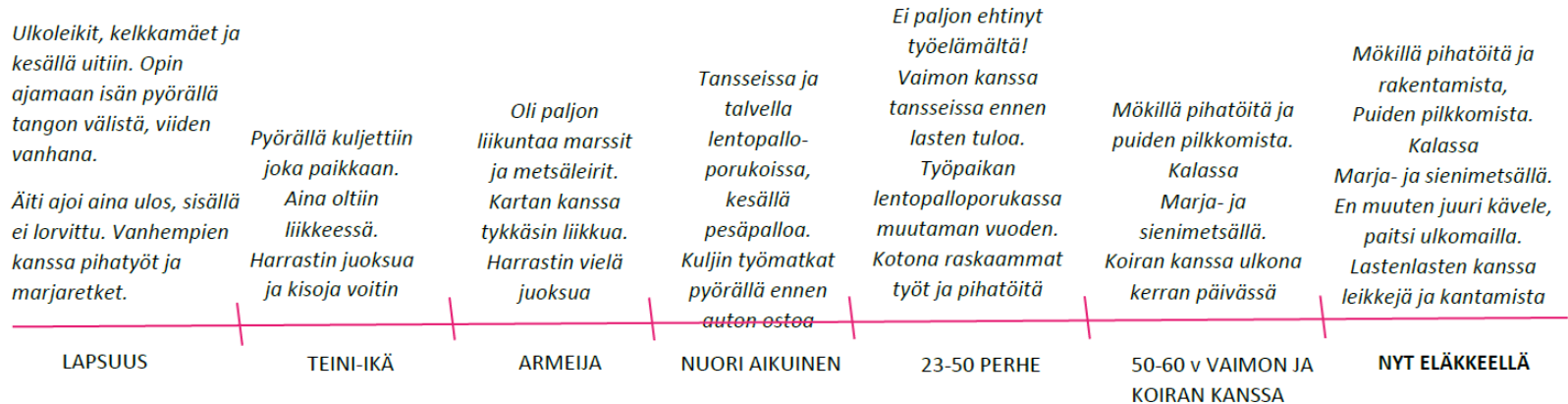
LIKKUMISJANA

Miten sinä olet liikkunut eri elämänvaiheissa?

Piirrä elämäsi kuvaava jana. Jaottele se sinulle sopiviin elämänjaksoihin, itsellesi sopivalla tavalla (voit käyttää ikävuosia tai sanallista kuvausta, esim. 0-7 vuotta tai alle kouluikä). Jos et hahmota elämäsi janalle, käytä piirakkaa tai muuta kuviota vaiheiden kuvaamiseen.

Mitä liikuntaa eri vaiheisiin sisältyi? Kirjaa kuvioosi leikit, pelit, hyötyliikunta, liikuntaharrastukset, työliikunta jne. – kaikki mieleesi tulevat tavat, joilla olet liikkunut.

Pertti 70 v:



Pilvikki Absetz, Tule ry 2020



Löydä itsellesi sopiva, helpompi tapa