

**Arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuvan yksilöllisen etävalmennuspalvelun sisällön kehittäminen ja pilotointi Forever Helsinki Oy:lle**

Hanna Koivunen



|  |   |
|--|---|
| <b>Tekijä</b><br>Hanna Koivunen  |   |
| <b>Koulutusohjelma</b><br>Liikunnan ja vapaa-ajan koulutusohjelma  |   |
| <b>Raportin/Opinnäytetyön nimi</b><br>Arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuvan yksilöllisen etävalmennuspalvelun sisällön kehittäminen ja pilotointi Forever Helsinki Oy:lle  | <b>Sivu- ja liitesivumäärä</b><br>58 + 23 |
| <p>Opinnäytetyön tavoitteena oli kehittää Forever -kuntosali- ja liikuntakeskusten yksilölliseen etävalmennuspalveluun arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuva ohjausmalli. Toimeksiantajan tarve yksilölliselle etävalmennuspalvelulle nousi muun muassa vuonna 2020 puhjennun koronapandemian myötä.</p> <p>Etävalmennukseen soveltuvan ohjausmallin kehittämisessä hyödynnettiin kirjallisuutta hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuvasta arvo- ja hyväksyntäpohjaisesta lähestymistavasta sekä käyttäytymisen muutosteorioista. Lisäksi työssä perehdyttiin muun muassa suomalaisten terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen sekä koronapandemian vaikutuksiin niin liikunta-alan toimijan näkökulmasta kuin poikkeusolojen vaikutuksista väestön fyysiseen aktiivisuuteen.</p> <p>Yksilöllisen etävalmennuspalvelun kohderyhmäksi määriteltiin elämäntapamuutoksen tarpeessa olevat henkilöt, kuten terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat työikäiset suomalaiset. Lisäksi kohderyhmään kuuluvat Forever -kuntokeskusten inaktiiviset jäsenet.</p> <p>Palvelun sisällön kehittämismenetelmänä käytettiin palvelumuotoilun tuplatimantti -mallia, jossa ohjausmallin kehittäminen tapahtui rinnakkain palvelun pilotoinnin kanssa. Ohjausmallin pilotointi ajoittui vuoden 2021 helmi- ja maaliskuulle ja pilottikokeiluun osallistui yksi asiakas. Mallin ohjauksen toteutti tämän opinnäytetyön tekijä.</p> <p>Pilottikokeilun aikana ja sen jälkeen ohjausmalliin suunniteltiin kehitysideoita palvelun jatkokehittämisen tueksi. Ohjausmallin pilotoinnin perusteella saatiin kuitenkin positiivisia muutoksia muun muassa osallistuneen asiakkaan liikuntakäyttäytymisessä ja psykologisessa joustavuudessa. Lisäksi mallin verkkototeutus todettiin toimivaksi ja ajankohtaiseksi tavaksi yksilölliseen valmennukseen koronapandemian aiheuttamassa poikkeuksellisessa tilanteessa.</p> <p>Opinnäytetyön tuotoksena syntyi tavoitteiden mukaisesti arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuva viiden tapaamisen yksilöllinen etävalmennusmalli. Ohjausmallin nimeksi valikoitui Forever Hyvinvointivalmennus. Opinnäytetyöstä saatujen tulosten perusteella kehitetyllä ohjausmallilla voi olla mahdollista saada aikaan positiivisia muutoksia yksilön terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavissa tekijöissä, ja etävalmennuspalvelun jatkokehittämiseen kannustetaan vahvasti.</p> <p>Liikuntapalveluiden digitalisoiminen voidaan myös nähdä tulevien vuosien kehitystrendinä ja erilaisten verkkopohjaisten ohjauspalveluiden merkitys tulee todennäköisesti kasvamaan liikunta- ja hyvinvointialalla.</p> |   |
| <b>Asiasanat</b><br>yksilövalmennus, ohjausmalli, terveyskäyttäytyminen, liikuntaneuvonta, palvelumuotoilu   |   |

## Sisällys

|       |   |    |
|-------|---|----|
| 1     | Johdanto.....   | 1  |
| 2     | Suomalaisten terveystyöttytyminen .....                                       | 3  |
| 2.1   | Liikunta terveystyöngelmien ennaltaehkäisynä ja hoitona .....                 | 3  |
| 2.2   | Suomalaisten liikuntakäytttytyminen .....                                     | 4  |
| 2.3   | Hyvinvointi .....   | 5  |
| 2.4   | Työhyvinvointi.....   | 6  |
| 3     | COVID-19-pandemia .....   | 7  |
| 3.1   | Vaikutukset liikunta-alan toimijoihin.....                                    | 7  |
| 3.2   | Vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan .....                      | 8  |
| 4     | Käytttytymisen muutos .....   | 9  |
| 4.1   | Liikuntakäytttytymiseen vaikuttavat tekijät.....                              | 9  |
| 4.2   | Liikuntaneuvonta .....  | 10 |
| 4.3   | Etävalmennus terveysty- ja liikuntakäytttytymisen muutoksen tukemisessa ..... | 10 |
| 4.4   | Käytttytymisen muutosteoria .....   | 12 |
| 4.5   | COM-B -malli.....   | 12 |
| 4.6   | Käytttytymisen muutospyörä, The Behaviour Change Wheel .....                  | 14 |
| 4.7   | Transteoreettinen muutosvaihemalli .....                                      | 15 |
| 4.8   | Itsemääräämisteoriat.....   | 17 |
| 5     | Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa.....                              | 20 |
| 5.1   | Tavoitteena merkityksellisempi elämä.....                                     | 20 |
| 5.2   | Psykologinen joustavuus.....  | 21 |
| 5.3   | Motivaatio .....  | 21 |
| 5.4   | Ohjaajan rooli .....  | 22 |
| 6     | Tavoitteet.....   | 23 |
| 7     | Prosessikuvaus .....  | 24 |
| 7.1   | Toimeksiantaja: Forever Helsinki Oy.....                                      | 25 |
| 7.2   | Palvelun kohderyhmä.....  | 27 |
| 7.3   | Eteneminen .....  | 28 |
| 7.4   | Pilottikokeilu .....  | 30 |
| 7.4.1 | Ensimmäinen ohjauskerta.....  | 32 |
| 7.4.2 | Toinen ja kolmas ohjauskerta .....  | 32 |
| 7.4.3 | Neljäs ohjauskerta.....   | 33 |
| 7.4.4 | Viides ohjauskerta.....   | 33 |
| 7.5   | Palautte ja arviointi pilottikokeilusta.....                                  | 33 |
| 7.6   | Kehitysideat.....   | 36 |
| 8     | Tuotos: Forever Hyvinvointivalmennus .....                                    | 38 |
| 8.1   | Valmennuksen runko.....   | 38 |

|       |  |    |
|-------|--|----|
| 8.1.1 | Ensimmäinen tapaaminen.....  | 40 |
| 8.1.2 | Toinen tapaaminen .....  | 41 |
| 8.1.3 | Kolmas tapaaminen .....  | 42 |
| 8.1.4 | Neljäs tapaaminen .....  | 43 |
| 8.1.5 | Viides ja viimeinen tapaaminen.....  | 44 |
| 9     | Pohdinta .....   | 46 |
| 9.1   | Tavoitteet ja niiden toteutuminen .....  | 46 |
| 9.2   | Johtopäätökset.....  | 48 |
|       | Lähteet .....  | 50 |
|       | Liitteet.....  | 59 |
|       | Liite 1. Hyvinvointivalmennuksen ennakkokysely.....                                  | 59 |
|       | Liite 2. Hyvinvointivalmennuksen palautekysely.....                                  | 65 |
|       | Liite 3. Hyvinvointivalmennuksen teemat .....  | 67 |
|       | Liite 4. Harjoitus 1: Mitkä asiat saivat sinut osallistumaan valmennukseen .....     | 67 |
|       | Liite 5. Harjoitus 2: Terveyskäyttäytymisanalyysi .....                              | 68 |
|       | Liite 6. Terveyskäyttäytymisanalyysin täyttäminen.....                               | 68 |
|       | Liite 7. Harjoitus 3. Arvoanalyysi .....   | 69 |
|       | Liite 8. Harjoitus 4: Arvojen valintatalo .....                                      | 69 |
|       | Liite 9. Harjoitus 5: Elämän eri osa-alueiden tasapaino .....                        | 70 |
|       | Liite 10. Harjoitus 6: Johtavista arvoista tavoitteita.....                          | 70 |
|       | Liite 11. Harjoitus 7: Kirkasta arvosi .....   | 71 |
|       | Liite 12. Harjoitus 8: Kuvittele olevasi 80-vuotias .....                            | 71 |
|       | Liite 13. Harjoitus 9: Millainen liikkuja olet? .....                                | 72 |
|       | Liite 14. Harjoitus 10: Pikkumies supattaa -metafora .....                           | 72 |
|       | Liite 15. Harjoitus 11: Aikaisemmat ratkaisuyritykset ja niiden toimivuus.....       | 73 |
|       | Liite 16. Harjoitus 12a: Esteanalyysi.....   | 73 |
|       | Liite 17. Harjoitus 12b: Pohdinta esteharjoituksesta.....                            | 74 |
|       | Liite 18. Harjoitus 13: Miellyttävien ja epämiellyttävien kokemusten kalenteri ..... | 74 |
|       | Liite 19. Harjoitus 14: Piste horisontissa -metafora .....                           | 75 |
|       | Liite 20. Harjoitus 15: Hyvinvoinnin teko.....                                       | 76 |
|       | Liite 21. Harjoitus 16: Hengityksen seuraaminen .....                                | 76 |
|       | Liite 22. Harjoitus 17: Uusien tapojen vahvistaja.....                               | 77 |
|       | Liite 23. Harjoitus 18. Hyvinvoinnin vaaka .....                                     | 77 |
|       | Liite 24. Harjoitus 19: Lämpimät korvapuustit -metafora .....                        | 78 |
|       | Liite 25. Harjoitus 20a: Ateria- ja unijana .....                                    | 78 |
|       | Liite 26. Harjoitus 20b: Ateria- ja unijana .....                                    | 79 |
|       | Liite 27. Harjoitus 21a: Liikkumissuunnitelma.....                                   | 79 |
|       | Liite 28. Harjoitus 21b: Liikkumissuunnitelma.....                                   | 80 |
|       | Liite 29. Harjoitus 22: Huomaa hyvä & mitä kehosi tarvitsee .....                    | 80 |

|   |    |
|---|----|
| Liite 30. Harjoitus 23: Muutosprosessi.....               | 81 |
| Liite 31. Harjoitus 24: Elämäntavat ja niiden muutos..... | 81 |
| Liite 32. Harjoitus 25: Vuorikiipeilijä -metafora .....   | 82 |

# 1 Johdanto

Länsimaisessa kulttuurissa hyvinvoinnin ja terveystyötytymisen ongelmia aiheuttavat muun muassa fyysisesti kuormittavien työtehtävien väheneminen ja teknologian käytön yleistyminen. Toisaalta myös globalisaatio, ilmastonmuutos ja esimerkiksi maailmantalouden heittälyt luovat oman haasteensa ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. (Kolu, Vasankari & Kari 2018, 9; Tervahauta 2019.) Edellä mainittujen tekijöiden myötä korkean elintason maissa erilaiset elintapasairaudet lisääntyvät, mikä on usein seurausta vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja runsaan paikallaanolon yhdistelmästä, eli liikkumattomuudesta (Kolu & Vasankari 2018, 6). WHO:n (2009) mukaan liikkumattomuuden riskit koskevat kuitenkin kaikkia ja kaikkialla maailmaa, sillä viideksi itsenäiseksi kuoleman riskitekijäksi on määriteltä korkea verenpaine, tupakointi, korkea verensokeri, vähäinen fyysinen aktiivisuus sekä ylipaino ja lihavuus. Viimeisimpänä suurena maailmanlaajuisena muutoksena voidaan myös pitää keväällä 2020 puhjennutta COVID-19-pandemiaa, joka seisahdutti maailmaa monesta eri näkökulmasta.

Suomen suurimpia kansanterveyden ongelmia on lihavuus ja suomalaisista aikuisista miehistä lähes kaksi kolmasosaa, ja naisista yli puolet täyttää ylipainon määritelmän painoindeksin mukaan (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020d). Kansalaisten fyysistä aktiivisuutta on mitattu erilaisin menetelmin, kuten objektiivisilla liikemittareilla ja kyselytutkimuksilla. Riippumatta käytetyistä menetelmistä tutkimustulosten mukaan liian harva suomalainen liikkuu terveytensä kannalta riittävästi, ja liikkumattomuuden aiheuttamien yhteiskunnallisten kustannusten arvioidaan olevan vuosittain jopa 3,2–7,5 miljardia euroa. (Kekäläinen 2019; Borodulin, Jousilahti, Mäki-Opas, Männistö, Valkeinen & Wennman 2018, 38–41; Husu, Sievänen, Tokola, Suni, Vähä-Ypyä, Mänttari & Vasankari 2018; Kolu & Vasankari 2018). Suomalaisessa väestössä lihavuus ja elintapasairaudet lisääntyvät samaa vauhtia kuin liikkumattomuuskin, ja väestön terveyden ja hyvinvoinnin edistämiseen tarvitaan uusia, monialaisia keinoja (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2020; Helajärvi, Lindholm, Vasankari & Heinonen 2015).

Liikunnan lisäämistä tähtääviä keinoja on monenlaisia, kuten liikuntapaikkarakentaminen, erilaisten liikuntajärjestöjen tarjoamat liikuntapalvelut, seuratoiminta ja yksilötasolla muun muassa kuntien ja maakuntien järjestämä liikuntaneuvonta (Ranto s.a.; Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021.) Yksilön kannalta liikuntakäyttämiseen vaikuttaminen on monimutkainen prosessi, eikä käyttämisen muutos tapahdu aina pelkästään ympäristöä muuttamalla. Käyttämistä selittävän teorian, COM-B -mallin, mukaan käyttämiseen vaikuttaa kyvykkyys, ympäristö ja tilaisuudet sekä motivaatio (Hankonen 2017, 204). Siitä huolimatta, että käyttämiseen vaikuttavat tekijät tiedetään, liikunnan lisäämisestä

tai painonhallinnasta puhuttaessa kiinnitetään huomio usein ensimmäisenä kehoon ja sen ominaisuuksiin tai käyttäytymisen tarkkailemiseen. Mieli ja psyykinen hyvinvointi ovat kuitenkin kiistattomasti yhteydessä sekä liikkumiseen että painoon, ja käyttäytymisen muutokseen tähtäävissä toimenpiteissä tulisikin huomioida myös yksilön psyykkiset ominaisuudet. (UKK-instituutti 2020e.) Kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin liittyviä tekijöitä terveyskäyttäytymisen muutoksessa huomioi hyväksymis- ja omistautumisterapiaan perustuva arvo- ja hyväksymispohjainen lähestymistapa.

Kansalaistoiminnalla, kuten liikuntajärjestöillä, ja kuntien liikuntatoiminnalla on vahva asema suomalaisessa liikuntakulttuurissa, mutta 2000-luvun aikana myös yksityinen sektori on kasvattanut rooliaan suomalaisten liikuttajana. (Valtion liikuntaneuvosto 2018.) Yksi yksityisen sektorin liikuntapalveluiden tarjoajista on tämän työn toimeksiantaja, suomalainen Forever Helsinki Oy, joka on kuntokeskustoimialalla toimiva yhtiö. Forever -kuntokeskukset ovat osa sosiaali- ja terveydenhuollon tuottaja Pihlajalinnaa, ja yhtiön liikuntakeskuksia on Suomessa yhteensä 18. Kuntokeskusten palvelutarjontaan kuuluu muun muassa fysioterapia-, personal trainer-, hieronta-, ja ryhmäliikuntapalveluita sekä vuodesta 2020 lähtien myös Forever Online -verkkopalvelu.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Forever Helsinki Oy:lle yksilölliseen etävalmennuspalveluun arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuva ohjausmalli. Ohjausmallin tavoitteena on tukea yksilöä elämäntapojen muutoksessa, kuten liikunnan lisäämisessä terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ihmisten parissa. Yksilöllisen valmennusmallin kehittämisessä hyödynnettiin palvelumuotoilun tuplatimantti -työkalua, ja valmennusta pilotoitiin vuoden 2021 helmi- ja maaliskuussa. Tarve etävalmennuspalvelulle nousi erityisesti maailmanlaajuisen koronapandemian puhjettua ja toimeksiantajan jouduttua sulkemaan kuntokeskuksensa niin vuoden 2020 kuin 2021 keväälläkin, jolloin kuntosaliketjun palvelutarjonta rajoittui huomattavasti.

Tuulaniemen (2011, 18) mukaan yritysten olisi hyvä tarjota kokonaisvaltaisia ratkaisuja ihmisten tarpeisiin – hyvinvoinnin kokonaisvaltaisesti huomioon ottava etävalmennuspalvelu voikin olla erinomainen lisä kuntokeskuksen palvelutarjonnan monipuolistamiseen. Lisäksi perinteisen yksilövalmennuksen rinnalla etävalmennuspalveluun kehitetty ohjausmalli voi palvella myös niitä asiakkaita, jotka eivät koronapandemian takia halua tai pysty käydä kuntosalilla tai kaipaavat kokonaisvaltaista tukea elintapojen muutokseen. Toisaalta voidaan myös ajatella, että liikuntapalveluiden digitalisoiminen on vahvasti vuosien 2020 ja 2021 kasvava trendi poikkeuksellisista ajoista johtuen ja erilaisten verkkopalveluiden kehittäminen voi olla elinehto yritystoiminnan jatkumiselle.

## 2 Suomalaisen terveyskäyttäytyminen

Terveydellä voidaan tarkoittaa fyysisen, sosiaalisen ja henkisen hyvinvoinnin tilaa, ei pelkästään vaivan tai sairauden puutetta (THL 2020a). Terveellisen elämän ja kansanterveyden ongelmilta suojaavia tekijöitä ovat muun muassa liikunnan harrastaminen, terveellinen ravitsemus, riittävä yöuni, tupakoinnin ja päihteiden välttäminen sekä kognitiivinen ja sosiaalinen aktiivisuus (Koponen, Borodulin, Lundqvist, Sääksjärvi & Koskinen 2018). Näiden elintapojen toteutumista suomalaisessa väestössä selvitettiin FinTerveys 2017 -tutkimuksessa vuosien 2011–2017 välillä. Tutkimuksessa selvisi, että suomalaisten elintavoissa on tapahtunut seurantajakson aikana myönteisiä muutoksia, kuten: päivittäinen tupakointi on vähentynyt, raittius on yleistynyt ja aikuisväestön fyysinen aktiivisuus on kansanterveyden kannalta menossa oikeaan suuntaan. Myönteisestä kehityksestä huolimatta yksi kansanterveyden ja sosiaali- ja terveydenhuollon haaste tulevien kymmenen vuoden aikana tulee olemaan suomalaisen väestön ikääntyminen, sillä Suomessa väestö ikääntyy nopeammin kuin muissa Pohjoismaissa. Suurin kansanterveyden ongelmista on kuitenkin lihavuus, joka koskettaa kaikkia ikäluokkia – erityisesti työikäisten keskuudessa lihavuus on lisääntynyt. (Koponen ym. 2018.)

### 2.1 Liikunta terveysongelmien ennaltaehkäisyssä ja hoitona

Kansanterveydellisten ongelmien ennaltaehkäisyssä elintavat ovat merkittävässä roolissa ja esimerkiksi niin lihavuuden hoidossa kuin ennaltaehkäisyssä sekä toimintakyvyn ylläpitämisessä terveelliset elämäntavat ja elintapaohjaus toimivat ensisijaisena hoitokeinona (Lihavuus: Käypä hoito -suositus, 2020; THL 2020b). Säännöllisellä fyysisellä aktiivisuudella on runsaasti positiivisia vaikutuksia niin yksilön kuin yhteiskunnankin terveyteen ja hyvinvointiin – liikunta ja liikkuminen on sekä turvallinen että edullinen lääke useisiin terveysongelmiin, mutta myös olennainen tekijä sairastumisten ennaltaehkäisyssä ja toimintakyvyn säilymisessä. Runsas päivittäinen paikallaanolo sen sijaan on terveydelle haitallista fyysisestä aktiivisuudesta huolimatta. (Husu, Suni, Vähä-Ypyä, Tokola, Valkeinen, Mäki-Opas & Vasankari, 2016; UKK-instituutti 2020a.)

Liikkumattomuudella tarkoitetaan valveillaoloaikana tapahtuvaa runsasta paikallaanoloa, kuten istumista ja makaamista, sekä terveysliikuntasuositusten mukaisen liikuntamäärän puutetta eli vähäistä fyysistä aktiivisuutta (Kolu & Vasankari 2018, 6). UKK-instituutin (2020b) viikoittaisen aikuisten liikkumisen suositusten (kuva 1.) saavuttamiseen vaaditaan vähintään kaksi kertaa lihaskuntoa ja liikehallintaa kuormittavaa liikuntaa sekä 2,5 tuntia reipasta tai 1 tunti 15 minuuttia rasittavaa liikkumista viikossa. Lisäksi suositukset kannustavat istumisen tauottamiseen ja riittävään määrään palauttavaa yöunta. Näiden suositusten toteutuminen edistää yksilön terveyttä, mutta ei silti ehkäise runsaan ja yhtäjaksoisen

paikallaanolon aiheuttamaa riskiä sairastua kroonisiin kansansairauksiin (Kolu & Vasankari 2018, 6). Terveysten kannalta vähäinenkin liikunta tai liikkuminen on siis aina parempi vaihtoehto kuin pitkäaikainen paikallaanolo (Husu ym. 2018, 26).



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

Kuva 1. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (UKK-instituutti 2020b)

## 2.2 Suomalaisen liikuntakäyttäytyminen

Fyysisesti kuormittavan työn väheneminen ja teknologian yleistyminen on aiheuttanut fyysisen aktiivisuuden vähenemistä. Terveysten kannalta tämä tarkoittaa korkean elintason maissa muun muassa kroonisten kansansairauksien, kuten kakkostyyppin diabeteksen, rintasyövän, paksusuolensyövän ja sepelvaltimotaudin yleistymistä sekä ennenaikaisen kuoleman riskiä. (Kolu, Vasankari & Kari 2018, 9.) Päivittäinen yli yhdeksän tunnin istuminen voidaan myös yhdistää lihavuuteen, unen riittämättömyyteen sekä useampaan lääkärin vastaanottokäyntiin (Jalava, Borodulin, Husu, Härkönen, Karvonen, Koiso-Kanttila, Koskela, Koskinen, Manderbacka, Murto, Mäki-Opas, Nurmi-Koikkalainen, Pentala, Pitkänen,

Rinne, Saares, Shemeikka, Sievänen, Suni, Suvisaari, Teittinen, Toikka, Tokola, Tourunen, Wahlbeck, Valkonen, Vartiainen, Vasankari, Vesala & Kaikkonen 2014). Vasankari ym. (2018) on Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnalliset kustannukset -raportissaan kuvannut liikkumattomuudesta koituvia kuluja yhteiskunnalle ja tulokset ovat merkittäviä. Liikkumattomuuden yhteiskunnalliset kustannukset ja tuottavuuden menetykset ovat yhteensä useita miljardeja euroja, ja kustannukset kasvavat vuosittain väestön ikääntymisen ja sairastavuuden kasvamisen takia.

Suomalaisten aikuisten fyysistä aktiivisuutta, paikallaanoloa, unta sekä kestävyys- ja lihaskuntoa on mitattu muun muassa liikemittareita käyttäen UKK-instituutin vuosina 2017 ja 2018 toteuttamassa Suomi 100 KunnonKartta-väestötutkimuksessa (Husu ym. 2018, 16). KunnonKartta-tutkimukseen osallistuneista henkilöistä keskimäärin viidenneksellä kestävyysliikunnan viikoittaiset suositukset toteutuivat ja liikemittarilla mitattuna osallistujat istuivat tai makailivat keskimäärin 8 tuntia ja 40 minuuttia, eli jopa 60 %, hereilläoloajastaan. (Husu ym. 2018, 19). FinTerveys 2017 -tutkimuksessa (Borodulin ym. 2018, 38–41) sen sijaan mitattiin fyysistä aktiivisuutta kyselylomakkeilla, ja tutkimustulokset osoittivat, että kestävyysliikuntasuosituksen mukainen liikuntamäärä toteutui puolella vastaajista. Bennien, Pedisic:n, Sunin, Tokolan, Husun, Biddlen & Vasankarin (2017) mukaan kolmasosa itsearviointiin perustuvassa tutkimuksessa ilmoitti täyttävänsä kestävyysliikuntasuosituksen ja 17 %:lla toteutui lihaskuntoharjoittelun suositeltu määrä. Mittaustavasta riippumatta suomalaiset eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi, ja keinoja terveyden edistämiseen ja fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen tarvitaan kaikilla sektoreilla.

### **2.3 Hyvinvointi**

Tervahaudan (2019) mukaan globaalit ilmiöt, kuten ihmisten lisääntyvä liikkuvuus, ilmastomuutos, teknologian nopea kehitys ja maailmantalouden heittälyt, vaikuttavat merkittävästi ihmisten hyvinvointiin ja terveyteen. Voidaankin ajatella, että lähestulkoon kaikki, mitä maailmalla tapahtuu, vaikuttaa ihmisten hyvinvointiin tavalla tai toisella. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (2020c) mukaan hyvinvointi voidaan jakaa kolmeen eri alueeseen: terveyteen, materiaaliseen hyvinvointiin sekä koettuun hyvinvointiin ja elämänlaatuun. Yhteisön hyvinvointi rakentuu muun muassa asuinoloista ja ympäristöstä, työllisyydestä, työoloista, toimeentulosta ja terveydestä. Yhteisöjen terveyttä ja hyvinvointia pyritään edistämään muun muassa lakisäätöisesti ja erilaisista toimenpiteistä säädetään useissa eri laeissa monialaisesti (THL 2019).

Yhteisön hyvinvointi luo pohjan myös yksilön hyvinvoinnille. Yksilötasolla hyvinvointi koetaan subjektiivisena kokemuksena ja sitä voidaan mitata arvioimalla esimerkiksi fyysistä,

taloudellista ja mielen hyvinvointia. Fyysinen hyvinvointi kattaa kokemuksen omasta terveydestä ja taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa kokemusta omasta toimeentulosta. Mielen hyvinvointi voidaan edelleen jakaa emotionaaliseen, psykologiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. (Kekäläinen 2019.) Elämänlaatua sen sijaan voidaan kuvata fyysisen, psyykkisen ja sosiaalisen ulottuvuuden kokonaisuutena, johon vaikuttaa yksilön terveydentila ja muut ominaisuudet sekä ympäristöön liittyvät voimavarat ja vaatimukset (Koskinen, Aalto, Luoma & Saarni 2018, 24–26). Yksilön hyvinvointia edistää siis esimerkiksi fyysisestä kunnosta huolenpittäminen, terveellisesti syöminen, liikkumalla säännöllisesti ja nukkumalla riittävästi, itselle mieluisten ja tärkeiden asioiden tekeminen sekä sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen.

## **2.4 Työhyvinvointi**

Työhyvinvointi tarkoittaa kokonaisuutta, joka koostuu työn mielekkyydestä, terveydestä, turvallisuudesta, hyvinvoinnista ja tuottavuudesta (Työterveyslaitos s.a.; Sosiaali- ja terveysministeriö s.a.). Myös työolot, kuten fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset työympäristötekijät vaikuttavat merkittävästi työntekijöiden terveyteen ja hyvinvointiin (Kestilä & Kauppinen, 22–23). Työn ulkopuolella kuitenkin myös yksilön psyykinen, sosiaalinen ja fyysinen toimintakyky vaikuttavat olennaisesti tämän työkykyyn. Työyhteisöjen- ja tekijöiden toimintakyvyn säilymisessä liikunta ja fyysinen aktiivisuus on keskeisessä roolissa – säännöllisellä liikunnalla on positiivisia vaikutuksia niin työkykyyn kuin työssä suoriutumiseenkin. (Työterveyslaitos s.a.) Lisäksi fyysisen aktiivisuuden on todettu auttavan hallitsemaan stressiä, parantavan elämänhallintaa ja itsetuntoa sekä vähentävän unettomuutta. Työnantajat voivat tukea yksilön liikuntaa erilaisten kannustimien ja esimerkiksi työterveyshuollon avulla, ja yritysten olisikin taloudellisesti kannattavaa tukea työntekijöitään fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaharrastuksiin. Säännöllisesti liikuntaa harrastavien työntekijöiden myötä voidaan vähentää yritysten kustannuksia, kuten sairauspoissaoloja sekä lisätä työntekijöiden työtehoa ja työkykyä. (Kolu ym. 2018, 11.)

Finterveys 2017 -tutkimuksessa selvisi, että suomalaisten subjektiivinen kokemus työkyvystä on mahdollisesti jopa heikentynyt seurantajakson, vuosien 2011–2017, aikana (Koponen ym. 2018). Työterveyslaitoksen mediatiedotteessa (2021) kävi lisäksi ilmi, että koronaepidemian pitkittyessä työhyvinvointi on kääntynyt laskuun ja työuupumusoireilu lisääntynyt. Edellä mainittujen tulosten perusteella voidaan todeta, että suomalaisten, työssäkäyvien ihmisten, hyvinvoinnin ja työkyvyn säilyttämiseksi olisikin tärkeää löytää vaikuttavia keinoja, jotka edistävät hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä niin yksilö- kuin yhteisötasolla.

### 3 COVID-19-pandemia

Vuoden 2020 keväällä puhjennut koronapandemia aiheutti muutoksia ihmisten hyvinvointiin ympäri maailmaa (Ruiz, Devonport, Chen-Wilson, Nicholls, Cagas, Fernandez-Montalvo, Choi & Robazza 2021). Maaliskuussa 2020 COVID-19-virus levisi myös Suomeen ja maahan julistettiin poikkeusolot. Poikkeusoloista ja rajoitustoimista johtuen ihmisten arki muuttui merkittävästi ja muun muassa julkisia tiloja, mukaan lukien uimahalleja ja liikuntatiloja, suljettiin. Ruizn ym. (2021) toteuttamassa kyselytutkimuksessa tutkittiin COVID-19-pandemian vaikutuksia ihmisten terveystäytymiseen, kuten fyysiseen aktiivisuuteen, uneen, ravitsemukseen ja hyvinvointiin. Tutkimuksesta selvisi, että lisääntyneellä fyysisen aktiivisuudella oli positiivinen vaikutus ihmisten unen määrään ja koettuun hyvinvointiin. Lisäksi kyselytutkimukseen osallistuneet suomalaiset raportoivat muun muassa korkeampia arvoja hyvinvoinnissaan, kuin Iso-Britanniassa asuvat osallistujat.

#### 3.1 Vaikutukset liikunta-alan toimijoihin

Kantomaa (2020) mukaan koronapandemian vaikutukset suomalaisten ihmisten liikkumiseen vuoden 2020 kevään ja kesän aikana vaihtelivat väestöryhmän mukaan. Työikäisten ihmisten työmatkaliikunta väheni vahvan etätösuosituksen myötä, mutta liikunnan kokonaismäärä mahdollisesti jopa kasvoi ja työmatkaliikuntaa korvattiin muulla liikunnalla. Lisäksi liikuntamuodot vaihtuivat, kun esimerkiksi ryhmäliikunta ja harrastejoukkueurheilu jouduttiin rajoitustoimenpiteiden vuoksi keskeyttämään. (Kantomaa 2020.) Epidemian leviämisen ehkäisemiseksi myös tämän opinnäytetyön toimeksiantajan, Forever Helsinki Oy:n, kuntokeskukset suljettiin 20.3.-5.5.2020 väliselle ajalle. Kuntosaliketjun palveluntarjonta keskeytyi lähes täysin, mukaan lukien yksilövalmennus, ryhmäliikunta ja fysioterapiapalvelut. (Forever 2020.) Sulkemistoimenpiteet johtivat laajoihin henkilöstön lomautuksiin sekä asiakkaiden jäsenyyksien irtisanoutumisiin ja jäädyttämisiin. Poikkeuksellisia koronapandemian vaikutukset Forever-kuntokeskusten toimintaan eivät olleet verraten muihin liikunta-alan yrityksiin Suomessa – rajoitustoimenpiteet heikensivät monien liikunta-alan yritysten toimintaedellytyksiä sekä taloudellista tilannetta ja lisäksi toiminta keskeytyi monella alan yrityksellä keväällä 2020. (Valtion liikuntaneuvosto 2020.)

Poikkeusolot rajoittivat palveluiden käyttömahdollisuuksia ja -tottumuksia, ja palveluntarjoajan näkökulmasta erityisesti kulttuuri-, liikunta- ja hyvinvointipalveluiden tarjoaminen samanlaisena kuin ennen pandemiaa oli käytännössä mahdotonta (Vuori 2020). Vuonna 2020 tehdyssä Palveluiden käyttäminen koronaepidemian aikana -kyselytutkimuksessa selvisi, että eniten digitaalisten palveluiden uusia kokeilijoita oli kulttuuripalveluissa sekä liikunta- ja hyvinvointipalveluissa (Tiedeykkönen 2020). Valtion liikuntaneuvoston (2020)

mukaan liikunta-alan yritykset reagoivat nopeasti digipalveluiden kasvaneeseen kysyntään, ja toimintaresursseista riippuen käynnistettiin korvaavaa toimintaa, kuten etä- ja videopalveluita sekä maksullisia verkkopalveluita.

### **3.2 Vaikutukset fyysiseen aktiivisuuteen ja liikuntaan**

Kantomaan (2020) mukaan liikkumisen polarisaatio vahvistui koronapandemian aikana: ennen poikkeusoloja fyysisesti aktiiviset ihmiset liikkuivat myös poikkeusolojen aikana riittävästi ja päinvastoin – ennen pandemiaa vähän liikuntaa harrastaneet ihmiset liikkuivat entistä vähemmän poikkeusoloissa. Koronapandemian lopulliset vaikutukset ihmisten hyvinvointiin ja liikkumistottumuksiin selviävät mahdollisesti vasta vuosien kuluttua. Pandemia ja siitä aiheutuneet rajoitustoimenpiteet ovat kuitenkin saattanut lisätä jo lähtökohtaisesti liikkumattoman väestön määrää Suomessa ja yhä useampi voi kaivata tukea elintapojensa muutokseen. Voidaan myös todeta, että erityisesti poikkeuksellisissa olosuhteissa ja maailmanlaajuisen epävarmuuden aikana fyysisellä aktiivisuudella on merkittävä vaikutus ihmisten hyvinvointiin ja liikkumisen edistämistä on tuettava.

## 4 Käyttäytymisen muutos

Terveyskäyttäytymisellä tarkoitetaan yksilön päivittäistä käyttäytymistä ja valintoja terveyteen vaikuttavissa asioissa, jotka usein ovat jo lapsuudessa tai nuoruudessa vakiintuneita tiedostamattomia tottumuksia (Duodecim 2016). Liikuntakäyttäytyminen voidaan luokitella terveystieteen alamuodoksi ja se pitää sisällään liikkumisen toistuvuuden, keston sekä tehon. Lisäksi siihen kuuluu liikunnan muoto, paikka sekä se, kenen kanssa liikutaan. (Aittasalo 2020.) Liikunnallinen elämäntapa omaksutaan usein jo lapsena – liikunnan harrastaminen nuorena ennustaa fyysistä aktiivisuutta myös aikuisiällä, ja päin vastoin: vähän liikkuvat lapset ovat sitä todennäköisemmin myös aikuisenakin. (UKK-instituutti 2020c; UKK-instituutti, 2020d.) Liikkumattomasta lapsuudesta tai nuoruudesta huolimatta liikunnallinen elämäntapa on mahdollista löytää myös aikuisiällä, vaikka elintapoihin vaikuttaminen ja muuttaminen pysyvästi ei olekaan helppoa. Terveystieteen tutkimukseen vaikuttaa lapsuuden kokemusten ja vanhemmilta opittujen mallien lisäksi laaja kirjo muitakin tekijöitä, kuten tiedot, taidot, asenteet, odotukset, uskomukset, aiomukset, sosiaaliset normit ja pystyvyyden tunne. (Aittasalo 2020; Hankonen 2017, 202–204.)

### 4.1 Liikuntakäyttäytymiseen vaikuttavat tekijät

Elämäntapoihin liittyvässä käyttäytymisen muutosinterventioissa tulee ymmärtää tekijöitä, jotka aiheuttavat länsimaisessa kulttuurissa hyvinvoinnin ja terveystieteen ongelmia. Näitä tekijöitä ovat muun muassa passiivisuutta tukeva ympäristö ja teknologian käytön lisääntyminen, ihmiskehon biologinen alttius suosia runsaasti energiaa sisältäviä ruokia ja minimoida energiankulutusta sekä syömisen mahdollisuus lähestulkoon kaikkialla. (Kangasniemi 2017, 13.) Teknologian kehitys on mahdollistanut esimerkiksi työmatkojen taittamisen autolla, hissien käyttämisen portaiden sijaan ja fyysisten työtehtävien korvaamisen erilaisilla koneilla. Lisäksi päivittäistavaroiden ja valmiiden aterioiden tilaaminen kotiovelle voi edesauttaa passivoitumista, kun taas lukemattomat syömiseen ja ruokaan liittyvät vihjeet ja mahdollisuudet voivat ohjata kohti epäterveellisiä ruokailutottumuksia.

Käyttäytymisen muutoksessa on kiinnitettävä erityistä huomiota yksilön ajattelutapaan ja itsesäätelytaitoihin, sillä ympäristöön ja kehon biologiseen taipumukseen ei juurikaan voida vaikuttaa. (Kangasniemi 2017, 14.) Liikunnan lisäämisessä, painonhallinnassa tai muissa elintapoihin liittyvissä ongelmissa tulee aina huomioida yksilön kokonaisvaltainen mielen ja kehon hyvinvointi, eikä tarkkailla ainoastaan käyttäytymistä tai kehoon liittyviä tekijöitä. Näkyvä käyttäytyminen on aina yhteydessä ajattelun ja tunteiden käsittelyyn sekä erilaisiin ympäristön ärsykkeiden aiheuttamiin reaktioihin. Fyysistä aktiivisuutta pystytäänkin siis lisäämään edistämällä mielen hyvinvointia ja päinvastoin. (Kangasniemi 2017, 14.)

## 4.2 Liikuntaneuvonta

Liikuntakäyttämiseen pyritään vaikuttamaan muun muassa liikuntaneuvonnan avulla. Liikuntaneuvonnalla tarkoitetaan yksilöllistä terveyden edistämispalvelua, joka on tarkoitettu erityisesti terveytensä kannalta liian vähän liikkuville henkilöille. Liikuntaneuvonta on usein osa kunnan liikuntapalveluiden tai terveydenhuollon palveluketjua, mikä erottaakin sen muista liikkumisen lisäämiseen tähtäävistä palveluista. Liikuntaneuvonnan tavoite on liikuntakäyttämistä selittäviin tekijöihin vaikuttamalla lisätä asiakkaan liikkumista, esimerkiksi motivoivan haastattelun sekä arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan menetelmiä käyttäen. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021.)

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumin (2021) mukaan laadukkaan liikuntaneuvonnan lähtökohtana on asiakaslähtöisyys, vuorovaikutuksellisuus ja tavoitteellisuus – neuvontatilanteessa huomioidaan kokonaisvaltaisesti yksilön elämäntilanne ja elintavat, sekä toiminta perustuu asiakkaan tarpeisiin, toiveisiin ja tavoitteisiin. Liikuntaneuvonnassa ohjaaja on ammattilainen, jonka tärkeitä ominaisuuksia ja taitoja ovat muun muassa: hyvät vuorovaikutustaidot, käsitys terveellisten elintapojen vaikutuksista liikkumiseen ja toisaalta liikkumisen vaikutuksista terveyteen, ymmärrys erilaisten sairauksien vaikutuksesta liikkumiseen sekä tieto käyttämisen muutokseen vaikuttavista tekijöistä ja keinoista vaikuttaa niihin. (Liikunnan asiantuntijafoorumi 2021.)

Liikkumisen lisäämiseen tähtäävän neuvontatyön tulisi sisältää viisi vaihetta: 1. Lähtötilanteen kartoitus, 2. Tiedonvaihto, 3. Tavoitteenasettelu, 4. Suunnitelman tekeminen sekä 5. Seuranta ja palautteen antaminen. Lisäksi liikuntaneuvontaa tulisi arvioida jatkuvasti niin asiakkaan kuin ammattilaisenkin näkökulmasta, jolloin asiakas saa palautetta omasta edistymisestään ja toisaalta ammattilainen voi punnita, saadaanko neuvonnalla aikaan haluttuja muutoksia ja tuloksia. Arvioinnin myötä voidaan myös osoittaa esimerkiksi päättäjille neuvonnan vaikuttavuutta ja tarpeellisuutta. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021.)

## 4.3 Etävalmennus terveys- ja liikuntakäyttämisen muutoksen tukemisessa

Yksilöllisellä etävalmennuspalvelulla voidaan tarkoittaa palvelutarjoajasta riippuen monenlaisia konsepteja, kuten erilaisista liikunta- ja ravinto-ohjeistuksista koostuvia verkkovalmennuksia, ammattilaisen ja asiakkaan välisiä etätapaamisia sisältäviä kokonaisuuksia tai esimerkiksi kahden edellä mainitun yhdistelmää. Digitaalisilla liikunta- ja terveyspalveluilla, kuten mittareilla tai virtuaali- tai etäohjauspalveluilla, voidaan edistää yksilöiden liikuntakäyttämistä ja motivaatiota: vuoden ajan kerran kuukaudessa puhelimitse toteutella terveysvalmennuksella todettiin olleen positiivisia terveysvaikutuksia osallistuneiden

henkilöiden terveydentilassa sekä hyvinvoinnissa ja Movendoksen yksilöllisellä etävalmennuksella pystyttiin edistämään osallistuneiden työntekijöiden työkykyä, terveyttä sekä elämäntilannetta. (Kari & Rinne 2018, 135; Mustonen 2021, 8; Movendos 2020.)

Paakkunainen (2020) on todennut, että hyvinvoinnin tukeminen ei vaadi välttämättä fyysistä kohtaamista. Hyvinvoinnin edistämiseen tähtäävän valmennuksen onnistumiseen vaikuttaa kuusi avaintekijää huolimatta siitä, tapahtuuko ohjaus lähi- vai etätoteutuksella. Nämä kuusi avaintekijää ovat: yksilölähtöisyys, oikea-aikaisuus, kokonaisvaltaisuus, oikea lähestymistapa ja menetelmät, matala osallistumiskynnys sekä osaava ja kokenut yksilövalmentaja (Paakkunainen 2020). Etätapaamisiin perustuvassa arvo- ja ratkaisukeskeisessä Movendos Unik Health Coaching -yksilövalmennuksessa on toteutettu edellä mainittuja kuutta avaintekijää hyvinvoinnin edistämiseksi, ja tulokset valmennuksen vaikutavuudessa ovat positiivisia. Valmennuksessa saatiin 12 viikon ajanjaksolla positiivista kehitystä muun muassa unessa ja palautumisessa, stressinhallinnassa, työkyvyssä sekä liikkunnassa ja arkiaktiivisuudessa. (Movendos 2019.) Tulokset ovat kannustavia ja kertovat siitä, että johdonmukaisesti ja ammattitaitoisesti rakennetulla etävalmennuspalvelulla voidaan edistää niin yksilö- kuin yhteisötasollakin kokonaisvaltaisesti koettua terveyttä ja hyvinvointia.

Digitaalisessa ympäristössä tapahtuvassa ohjauksessa ammattilaisen tulee hallita digiohjauksen erityispiirteitä. Karpin, Koroman, Lehtin ja Sivosen (2018) mukaan käytännön haasteita verkkoympäristössä toteutuvassa ohjauksessa voi syntyä vuorovaikutuksessa, viestinnässä, tekniikassa, motivaatiossa, visuaalisuudessa, positiivisuudessa sekä sitoutumisessa. Verkkovälitteisessä vuorovaikutuksessa ja viestinnässä on erilaiset keinovalikoimat, kuin kasvokkaisissa kohtaamisissa ja esimerkiksi positiivinen kannustus, myönteinen vuorovaikutus ja asiakkaan motivointi ovat erityisen tärkeitä elementtejä. Onnistunut verkossa tapahtuva viestintä sisältää dialogisuutta ja monipuolista vuorovaikutuksellisuutta, mikä lisää kokemusta henkilökohtaisesta palvelusta, jossa ammattilainen on aidosti kiinnostunut asiakkaasta. Lisäksi asiakkaan ja ammattilaisen välisen luottamussuhteen muodostamiseen tulee kiinnittää erityistä huomiota. (Karppi ym. 2018).

Videovälitteisessä ohjauksessa vuorovaikutuksen kanavista esimerkiksi katseyhteys ja puheääni eroavat kasvokkaisesta vuorovaikutuksesta, ja kommunikointi rakentuu pitkälti sanojen varaan, jolloin väärin tulkintojen mahdollisuus ja yhteisymmärrys voi kärsiä. Ohjaustilanteessa kannattaa esittää paljon kokoavia, avoimia kysymyksiä, joiden myötä asiakkaan voi olla helpompaa jakaa omia kokemuksiaan, mikäli se on muuten haastavaa. (Weiste 2020.)

#### 4.4 Käyttäytymisen muutosteoriat

Käyttäytymisen muutosteorioita on tunnistettu ainakin 83 kappaletta (Michie, West, Campbell, Brown & Gainforth, 2014, 43). Teorioiden hyödyntäminen käyttäytymisen muutosta suunniteltaessa auttaa ymmärtämään sekä toiminnan taustalla olevia tekijöitä että muutoksen esteitä, vaikka Aittasalon (2020b) mukaan muutosteorioihin perustuvan liikkumisen edistämisen ei ole tutkimusten mukaan todettu olevan vaikuttavampaa kuin teoriaan perustumattomankaan liikuntaneuvonnan. Toisaalta Linnansaaren ja Hankosen (2019, 89) mukaan terveyden edistämiseen tähtäävissä toimenpiteissä, kuten elintapaohjauksessa ja erilaisissa terveystkampanjoissa, teoriaan ja näyttöön perustuvat interventiot on todettu hyödyllisiksi ja toimivammiksi kuin teoriaan pohjautumattomat toimenpiteet.

Käyttäytymisen muutokseen tähtäävissä interventioissa muutosvaihemallit ovat kaikista käytetyimpiä muutosteorioita. Muutosvaihemalleissa käyttäytymisen muutos tapahtuu vaiheittain ja valmius muutokseen tapahtuukin sen mukaan, missä vaiheessa muutosprosessia henkilö sillä hetkellä on. (Aittasalo 2020b.) Erilaiset teoriat helpottavat suuntaamaan interventioiden toimenpiteitä oikein, sillä käyttäytymisen muutoksessa on aina kyse muustakin kuin pelkästä päätöksestä muuttaa omaa toimintaa. (Helkama, ym. 2020, 218; Tevanlinna 2020, 19.) Käyttäytymisen muutokseen tähtäävän ohjelman suunnittelussa on siis tärkeää ymmärtää, mitkä tekijät ovat kyseessä olevan toiminnan ja käytöksen taustalla ja vaikuttamistoimenpiteet tulee valita niin käyttäytymisen kuin kohderyhmänkin perusteella. Näitä käyttäytymisen determinantteja muun muassa COM-B -malli selittää. (Aittasalo 2020; Helkama ym. 2020, 220.)

#### 4.5 COM-B -malli

COM-B -mallin mukaan ihmisen käyttäytymiseen erilaisissa tilanteessa vaikuttaa koettu kyvykkyys (capability), ympäristön tilaisuudet (opportunity) ja motivaatio (motivation). Koettu kyvykkyys ja ympäristön tilaisuudet vaikuttavat motivaatioon ja kaikkiin näihin tekijöihin vaikuttaa myös itse käyttäytyminen. (Hankonen 2017, 204; Michie ym. 2014, 86.) Kyvykkyys voidaan jakaa fyysisiin ja psyykkisiin kykyihin. Fyysisellä kyvykkyydellä tarkoitetaan esimerkiksi taitoja, voimaa tai kestävyyttä suorittaa lihaskuntoliikkeitä kuntosalilaitteissa tai polkupyörällä polkemista. Psyykkiset kyvyt sen sijaan käsittävät psykologiset tiedot ja taidot kuten käyttäytymisen säätelyn, ymmärryksen, päättelykyvyn ja suunnittelutaidot. (Michie ym. 2014, 85; Hankonen 2017, 204.)

Motivaatio koostuu automaattisista ja tiedostamattomista prosesseista, kuten tunteista ja impulsseista, sekä reflektiivisestä, harkitusta ja tietoisesta päätöksenteosta (Helkama ym.

2020, 219; Michie ym. 2014). Motivaatioon liittyy muun muassa yksilön kokemukset ja uskomukset omista kyvyistään sekä tämän sosiaalinen rooli, ammatti sekä identiteetti. Toiminnan tai käyttäytymisen toteutumiseksi onkin tärkeää herättää aiempia onnistumiskokemuksia sekä vahvistaa yksilön identiteettiä yhteensopivaksi kyseiseen käyttäytymiseen tai toimintaan. Yksilön asenteita, jotka nekin vaikuttavat motivaatioon, voidaan muuttaa esimerkiksi kartuttamalla tietoa jonkin terveydelle edullisen tavan hyödyistä, pystyvyyden lisäämisellä tai mielikuviiin ja tunteisiin vaikuttamalla (Hankonen 2018, 205). Lisäksi tavoitteenasettelu ja aikomukset voivat vahvistaa motivaatiota ja toimivat näin ollen käyttäytymismuutokseen aktivoivana mekanismina (Helkama ym. 2020, 222.).

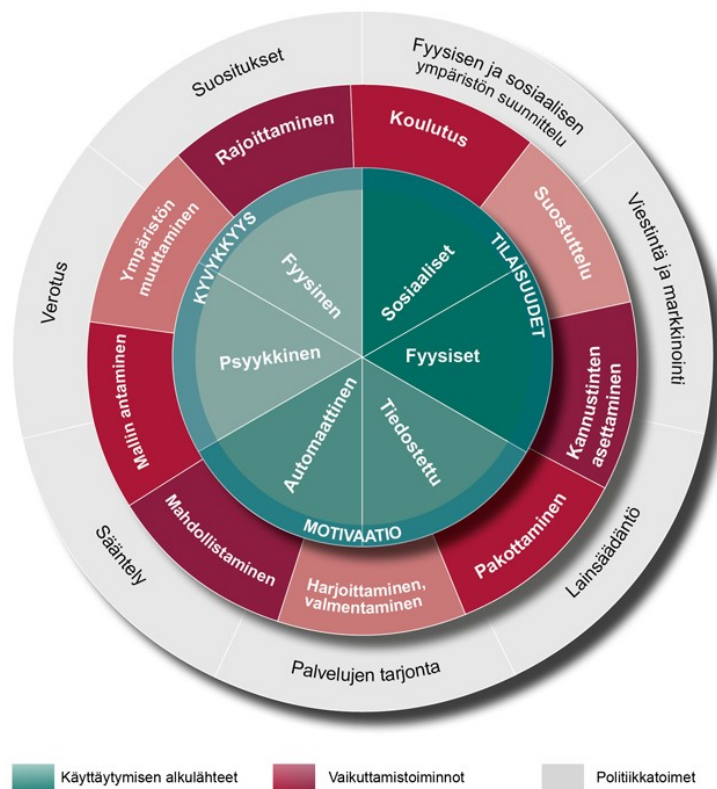
Käyttäytymiseen vaikuttaa myös olennaisesti tilaisuudet, joilla tarkoitetaan sekä yksilön sosiaalista että fyysistä ympäristöä. Perhe, ystäväpiiri sekä työ- ja muut yhteisöt kuuluvat sosiaaliseen ympäristöön ja näillä kaikilla yhteisöillä on myös oma roolinsa yksilön käyttäytymisessä. (Helkama ym. 2020, 222.) Lapsuuden kasvatus, ystäväpiirin tuki ja työyhteisön asenteet voivat vaikuttaa esimerkiksi päätökseen lopettaa tupakanpolttota tai aloittaa liikuntaharrastus. Suopea sosiaalinen ympäristö tupakanpolttota kohtaan sallii enemmän mahdollisuuksia tupakoida esimerkiksi työpaikan kahvitauoilla yhdessä ja ei tällöin ole kovin kannustava ympäristö tupakoinnin lopettamiseen. Liikunnalliset tai liikunnasta positiivisesti ajattelevat ihmiset ympärillä sen sijaan voivat toimia kannustimina aloittaa itsekuntoilemaan. Fyysinen ympäristö käsittää muun muassa käytettävissä olevan ajan, resurssit, maantieteellisen sijainnin ja kontekstit (Helkama ym. 2020, 222; Michie ym. 2014, 86). Esimerkiksi yksilön taloudelliset resurssit ja työpaikalta kertyneet lomapäivät vaikuttavat siihen, onko tämän mahdollista toteuttaa kauan odotettu lomareissu etelä-Eurooppaan. Niin sosiaaliseen kuin fyysiseenkin ympäristöön on toisinaan vaikea tai jopa mahdoton itse vaikuttaa, mutta käyttäytymisen muutosta voi edistää muuttamalla omia toimintatapoja tai ajatusmalleja erilaisissa ympäristöissä.

COM-B -malli selittää käyttäytymisemme vaikuttavia tekijöitä ja käyttäytymisen muutosta suunniteltaessa onkin ymmärrettävä, että kaikki nämä taustatekijät, kyvykkyys, motivaatio ja ympäristön tilaisuudet, vaikuttavat siihen, toteutuuko muutos. Tärkeitä kysymyksiä käyttäytymisen muutokseen mallin mukaan ovat: Onko yksilön omat kyvyt riittävät? Onko yksilöllä riittävästi motivaatiota ja halua toimia kyseisellä tavalla? Sekä tarjoaako ympäristö riittävästi mahdollisuuksia toimintaan? Kotipiikan tuntumassa sijaitseva urheilukenttä ei riitä liikunnan aloittamiseen, mikäli motivaatio ja asenteet eivät tue kuntoilua – ja päin vastoin, tarkkaan asetettu konkreettinen tavoite Finlandia-hiihtoon ja täsmällinen harjoitussuunnitelma ovat hyvä alku, mutta harjoittelun toteutuminen vaatii suksien omistamisen ja

talviset olosuhteet hiihtämiseen. (Helkama ym. 2020, 209.) Eri taustatekijöiden täsmällisempää selittämistä varten on Hankosen (2017, 205) mukaan hyödyllistä käyttää COM-B -mallia tarkempia teorioita, kuten motivaatiota ja pystyvyyttä selittäviä teorioita.

#### 4.6 Käyttäytymisen muutospyörä, The Behaviour Change Wheel

Käyttäytymisen muutospyörä on kehitetty 19 käyttäytymisen muutosta selittävästä viitekehystä ja se perustuu COM-B -malliin. Muutospyörän avulla voidaan edistää käyttäytymisen muutokseen tähtäävän intervention vaikuttavuutta, sillä se selittää käyttäytymiseen vaikuttavien tekijöiden, kyvykkyyden, tilaisuuksien ja motivaation, lisäksi erilaisia vaikuttamistoimintoja sekä näille sopivimpia politiikkatoimia. (Mitchie, Atkins & West 2014, 11; Aittasalo, Hankonen, Nupponen & Seppälä, 2017.) Käyttäytymisen muutospyörä koostuu kolmesta kolmesta kerroksesta, joista sisin sisältää COM-B -mallin mukaiset käyttäytymiseen vaikuttavat tekijät. Keskimmaisessa kerroksessa on yhdeksän vaikuttamistoimintoa kuhunkin käyttäytymisen alkulähteeseen ja uloin kerros koostuu näihin vaikuttamistoimintoihin liittyvistä politiikkatoimista. Kuhunkin käyttäytymisen alkulähteeseen on siis muutospyörässä omat vaikuttamistoimintonsa ja politiikkatoimensa. (Mitchie, Atkins & West 2014, 17; Aittasalo ym. 2017.)

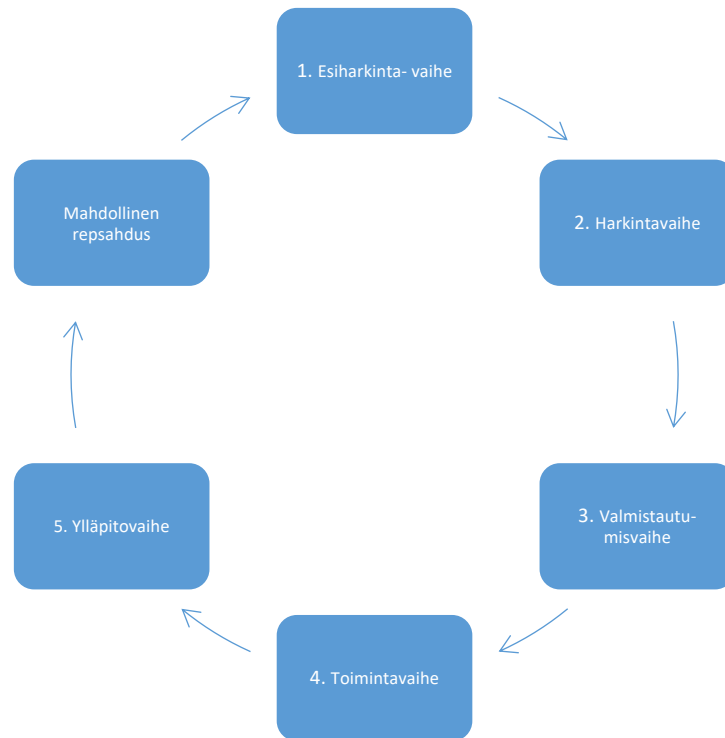


Kuva 2. Käyttäytymisen muutospyörä (UKK-instituutti 2017.)

Käyttäytymisen muutospyörän avulla voidaan löytää terveys- ja liikuntakäyttäytymisen tukemiseen moniulotteisia keinoja niin yksilön, yhteisön kuin yhteiskunnankin kannalta. Yksilöt elävät omissa yhteisöissään, jotka taas ovat osa yhteiskuntaa. Käyttäytymisen edistämistoimia tulee Aittasalon (2020c) mukaan kohdentaa ja suunnitella myös organisaatio- tasolla, alueellisella tasolla ja poliittisen päätöksenteon tasolla, sillä terveys- ja liikuntakäyttäytyminen liittyy vahvasti erilaisiin sosiaalisiin ja fyysisiin toimintaympäristöihin, kuten kouluihin ja työpaikkoihin. Käyttäytymisen muutospyörän johdonmukainen hyödyntäminen erilaisissa yhteisöissä edellyttää sitä, että tiedetään mitkä tekijät ovat kohdekäyttäytymisen kannalta kaikista tärkeimpiä (Aittasalo ym. 2017). Tällöin voidaan valita olennaisimmat vaikuttamistoiminnot muutospyörästä, kuten ympäristön muuttaminen tai esimerkin näyttäminen, mikäli yhteisön suurimpana haasteena on vähäinen kyvykkyys. Poliittisessa päätöksenteossa sen sijaan voidaan vaikuttaa suurempien massojen kyvykkyteen esimerkiksi verotuksen tai suositusten avulla. (Mitchie, Atkins & West 2014, 17.)

#### **4.7 Transteoreettinen muutosvaihemalli**

Transteoreettisen muutosvaihemallin avulla voidaan selittää yksilön käyttäytymisen muutosta neljän pääosan, eli muutoksen vaiheiden, päätöksenteon tasapainon, minäpystyvyyden ja muutosprosessien kautta (Middlekamp 2018, 85). Malli sisältää viisi eri käyttäytymisen muutoksen vaihetta, joita ovat: esiharkintavaihe, harkintavaihe, valmistautumisvaihe, toimintavaihe ja ylläpitovaihe. Lisäksi se huomioi mahdollisen repsahduksen, joka voidaan ajatella mallin kuudentena vaiheena. Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan kyseiset vaiheet tapahtuvat aina yllä mainitussa järjestyksessä, mutta toisinaan paluu aiempaan vaiheeseen voi olla mahdollista. (Middlekamp 2018, 85-87; Michie ym. 2014, 446.)



Kuva 3. Transteoreettisen muutosvaihemallin vaiheet (mukaillen Middlekamp 2018, 86)

Esiharkintavaiheessa yksilö ei vielä tosissaan harkitse käyttäytymisen muutosta lähitulevaisuuden, eli esimerkiksi seuraavan puolen vuoden sisällä. Tässä vaiheessa yksilö saattaa olla tietoinen sen hetkisten elämäntapojensa haitallisuudesta, mutta ei ole vielä aikeissa tai halukas muuttamaan toimintaansa. Toisaalta henkilö voi myös olla tiedostamaton haitallisesta riskikäyttäytymisestä, eikä näin ollen koe tarvitsevansa muutosta. (Michie ym. 2014, 446; Middlekamp 2018, 87.) Etävalmennuspalvelun osalta esiharkintavaiheessa olevat terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat henkilöt kuuluvat kohderyhmään, mutta heitä voi olla hyvin vaikeaa tavoittaa tai saada osallistumaan käyttäytymisen muutokseen tähtäävään elintapaohjaukseen. Harkintavaiheessa yksilö aikoo seuraavan kuuden kuukauden aikana muuttaa käyttäytymistään, sillä hän havaitsee elämäntavassaan tai toiminnassaan jonkin tai joitakin ongelmakohtia. Tässä vaiheessa henkilö ei kuitenkaan ole vielä sitoutunut muutokseen tai muutosaikeisiin ja saattaa viipyä harkintavaiheessa jopa useita vuosia. (Michie ym. 2014, 446–447; Middlekamp 2018, 87.)

Kun henkilö on aikeissa toteuttaa tai muuttaa käyttäytymistään, kuten aloittaa liikuntaharrastuksen seuraavan kuukauden aikana, on hän valmistautumisvaiheessa. Käyttäytymisen muutoksen konkreettisia tekoja on jo pohdittu ja kokeiltu, mutta ne eivät ole vielä kovinkaan tehokkaita. (Michie ym. 2014, 447; Middlekamp 2018, 87.) Niin harkinta- kuin valmistautumisvaiheessa olevat henkilöt ovat hyvinkin potentiaalisia osallistujia etävalmennuspalveluun, sillä ammattilaisen tuki ja apu voi olla ratkaiseva tekijä käyttäytymisen todelliseen muutokseen. Toimintavaiheessa sen sijaan käyttäytymisen muutoksen eteen on

jo tehty merkittäviä ponnistuksia viimeisen kuuden kuukauden aikana ja riskikäyttäytyminen on muuttunut positiiviseksi terveyskäyttäytymiseksi (Michie ym. 2014, 447). Middlekamp:n (2018, 87) mukaan toimintavaiheessa on kuitenkin riski palata aiempaan käyttäytymiseen ja monet liikunnan aloittajat lopettavatkin sen harrastamisen ensimmäisen kuuden kuukauden aikana. Kun käyttäytymisen muutos on muuttunut suhteellisen pysyväksi ja uutta käyttäytymismallia on toteutettu jo yli puolen vuoden ajan, puhutaan ylläpitovaiheesta (Michie ym. 2014, 447; Middlekamp 2018, 87). Ylläpitovaiheessa käyttäytymisen täydellinen repsahtaminen on epätodennäköisempää, kuin toimintavaiheessa, mutta silti mahdollista – myös aktiiviset ihmiset voivat kokea elämässään jotakin sellaista, joka voi palauttaa takaisin passiiviseen käyttäytymiseen.

#### **4.8 Itsemääräämisteoria**

Itsemääräämisteoria on yksi 2000-luvun tutkituimmista motivaatiota selittävästä teorioista (Helkama ym. 2020, 212; Vasalampi 2017, 54). Teorian mukaan motivaatio jaetaan sisäiseen ja ulkoiseen, joiden perusteella voidaan kuvata motivaation laatua. Sisäisellä motivaatiolla tarkoitetaan yksilöstä itsestään syntynyttä halua tehdä jotakin – toiminta on kiinnostavaa, se tuottaa mielihyvää ja on omien arvojen mukaista. Ulkoinen motivaatio sen sijaan syntyy esimerkiksi ulkoisesta palkkiosta, muiden ihmisten vaatimuksista tai syyllisyyden ja ahdistuksen tunteen välttämisestä. Erityisesti terveystietoisuudesta puhuttaessa motivaation lähteellä tai laadulla on tärkeämpi rooli käyttäytymisen toteutumisessa, kuin motivaation määrällä – pelkkä ulkoinen motivaatio voi johtaa tavoitteesta luopumiseen vastoinkäymisissä, kun taas sisäsyntyinen liikuntamotivaatio johtaa todennäköisemmin liikkumiseen ja näin myös toimintakyvyn paranemiseen. (Vasalampi 2017, 55.) Motivaation lähteenä palkitseminen tai rangaistus ei siis ole kauaskantoinen vaihtoehto, joka johtaa usein toiminnan lopettamiseen tai ainakin negatiivisiin tuntemuksiin.

Itsemääräämisteorian mukaan ihmisillä on kolme psykologista perustarvetta, joita ovat autonomian tarve, pystyvyyden tunteen tarve sekä yhteenkuuluvuuden tunteen tarve (Vasalampi 2017, 59). Autonomian tarpeella tarkoitetaan valinnanvapautta elämän eri asioissa sekä mahdollisuutta tehdä osallistua päätöksentekoon ja omaan tekemiseensä. Pystyvyyden tunteella viitataan kokemukseen omasta osaamisesta ja kykeneväisyydestä. Yhteenkuuluvuuden tunne sen sijaan tarkoittaa tarvetta kuulua ryhmään ja tuntea itsensä hyväksytyksi siinä. (Vasalampi 2017, 59.) Yksilöohjauksessa valmentaja voi tukea autonomian tunnetta antamalla asiakkaan itse valita ja päättää ne toimenpiteet, mitä hän haluaa elämässään tehdä ja muuttaa. Lisäksi autonomiaa tuetaan esimerkiksi kuuntelemalla asiakkaan toiveita etävalmennuksen sisältöön liittyen ja keskittymällä näihin asioihin tapaamisissa. Asiakkaan liikkumista suunniteltaessa painotetaankin esimerkiksi ensisijaisesti asi-

akkaan omaa tavoitettaan esimerkiksi viikoittaiselle liikuntamäärälleen suositusten luettelamisen sijaan. Pystyyden tunnetta ohjaaja pystyy tukemaan antamalla asiakkaalleen selkeitä tehtäviä, jotka ovat toteuttavissa mutta silti riittävän haastavia. Myönteisellä palautteella voidaan myös vaikuttaa yksilön autonomian ja pystyvyyden tunteeseen. (Vasalampi 2017, 61.) Yhteenkuuluvuuden tunteen syntymistä ohjaaja voi auttaa luomalla ohjaustilanteeseen turvallisen, luotettavan ja kuuntelevan ilmapiirin, jossa ei tuomita. Lisäksi ohjattavan omalla tukiverkostolla on tärkeä rooli yhteenkuuluvuuden tunteen syntymisessä.

Teorian mukaan ulkoisen ja täysin sisäisen motivaation välillä on myös muita motivaation vaihteita, jotka voidaan jakaa kontrolloituun, eli ulkoisesti säädeltyihin motiiveihin, sekä autonomiseen, eli itseohjautuneisiin motiiveihin (taulukko 1). Toimiminen kielteisten tunteiden välttämiseksi tai itsearvostuksen säilyttämiseksi ei useinkaan johda pitkäkestoiseen tai ahkeraan työskentelyyn tavoitteen saavuttamiseksi. Mikäli yksilön toimintaa ohjaa autonominen motivaatio, on sen todettu parantavan myös yksilön hyvinvointia ja elämän tyytyväisyyttä. (Vasalampi 2016, 56.)

Taulukko 1. Ulkoisen motivaation sisäistyminen (mukaillen Vasalampi 2016, 56–58)

|   |                                   |   |
|---|-----------------------------------|---|
| Kontrolloitu motivaatio = ulkoisesti säädellyt motiivit       | Täysin ulkoinen säätely           | Motiivit eivät ole ollenkaan sisäistyneet: muut ihmiset, tilanteen vaatimukset, rangaistuksen välttäminen tai palkkion saaminen.  |
|   | Sisään kääntynyt ulkoinen säätely | Motiivina kielteisten tunteiden välttäminen ja/tai itsearvostuksen säilyttäminen.   |
| Autonominen motivaatio = motivaatio on hyvin itseohjautunutta | Kiinnittynyt säätely              | Ympäristön vaikutukset motiiveihin: ympäristön tavoitteet nähdään tärkeinä ja ne ovat osittain sisäistyneet. Halu saada arvostusta tai hyötyä sosiaalisessa ympäristössä. |
|   | Integroitu säätely                | Toiminta on osa yksilön omia tavoitteita ja se koetaan tärkeänä ja merkityksellisenä. Toiminta ei aina tuota mielihyvää.  |
|   | Täysin sisäinen säätely           | Toimintaa pidetään kiinnostavana, mielihyvää tuottavana ja omien arvojen mukaisena.   |

## 5 Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa

Arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa pohjautuu hyväksymis- ja omistautumisterapian (HOT) periaatteisiin. Hyväksymis- ja omistautumisterapia on osa kognitiivista käyttäytymisterapiaa ja sen vaikuttavuudesta on näyttöä esimerkiksi kivun, masennuksen, syömishäiriöiden ja tupakoinnin lopettamisen hoidossa (Pietikäinen 2016). Arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa voidaan hyödyntää monenlaisien terveystyöskentelyyn liittyvien ongelmien, kuten liikkumisen lisäämisen tai univaikeuksien hoidossa tai kuntoutuksessa. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 8.) Niin hyväksymis- ja omistautumisterapiaan kuin arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan pohjautuvassa työskentelyssä käytetään paljon kokemuksellisia harjoitteita, kuten erilaisia metaforia, uusien taitojen opettelu ja tietoisesti hyväksyvän läsnäolon harjoituksia (Pietikäinen 2016; Kangasniemi & Kauravaara 2016, 10).

### 5.1 Tavoitteena merkityksellisempi elämä

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan tavoitteena on kasvattaa yksilön psykologista joustavuutta ja tukea käyttäytymisen muutosta kohti parempaa elämänlaatua sekä merkityksellisempää elämää. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 8; Kangasniemi, Lappalainen, Kankaanpää, Kulmala, Hakonen & Tammelin 2013.) Psykologista joustavuutta voidaan pitää kykynä olla tietoisesti läsnä, avoimuutena uusia kokemuksia kohtaan sekä omien arvojen mukaisten valintojen tekemisenä elämässä (Kangasniemi ym. 2013). Psykologinen joustavuus tarkoittaa kykyä muuttaa omaa toimintaa eri tilanteiden asettamiin vaatimuksiin nähden ja kykyä kohdata elämässä tapahtuvat vastoinkäymiset ja kokemukset, vaikka ne aiheuttaisivatkin epämiellyttäviä tunteita. Tavoitteena ei siis ole suoranaisesti haasteiden vähentäminen ja poistaminen, vaan vaikuttaa tekoihin ja toimintaan liittyviin ajatuksiin ja tunteisiin. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 41.)

Psyykkisellä hyvinvoinnilla ja tietoisuustaidoilla voi olla positiivisia vaikutuksia fyysisesti aktiivisempaan elämäntapaan – arvoja, hyväksyntää ja tietoisuustaitoja korostavalla lähestymistavalla voi olla mahdollista edistää niin liikuntakäyttämisen muutoksen pysyvyyttä kuin muutokseen liittyvää ajattelutapaakin (Kangasniemi 2015). Kangasniemen ym. mukaan (2013) arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa voikin auttaa yksilöitä elämään joustavammin ja merkityksellisempää elämää omien arvojen mukaisesti sekä selviämään mielenterveyteen ja hyvinvointiin liittyvissä pulmissa. Lappalaisen & Lappalaisen (2017, 236) mukaan arvojen selkeyttämisen on todettu vähentävän stressiä ja arvopohjaisten tekojen tekemisellä elämässä voi olla yhteys parempaan elämänlaatuun. Nimensä mukaisesti lähestymistavassa on tärkeää tunnistaa, mitkä asiat ovat omassa elämässä

tärkeitä ja mitä elämässään haluaa tehdä. Asiakkaan omat tarpeet, toiveet ja käsitys hyvästä elämästä toimivat rakennuspalikoina itsensä näköisen elämän toteutumiseksi ja motivaatio muutokseen sidotaan yksilön tärkeäksi kokemiin asioihin. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 9; 40.)

## **5.2 Psykologinen joustavuus**

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa pyritään edistämään psykologista joustavuutta tavoiteltaessa käyttäytymisen pysyvää muutosta (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 42.) Psykologisen joustavuuden vastakohtana voidaan pitää joustamattomuutta ja välttämiskäyttäytymistä, joka ilmenee esimerkiksi tuskallisten ajatusten ja tunteiden välttämisenä tai negatiivisia tuntemuksia herättävien paikkojen välttelyä. Psykologisella joustavuudella on todettu olevan yhteyttä hyvinvointiin ja esimerkiksi parempaan työn tuottavuuteen. (Lappalainen & Lappalainen 2017, 236.) Se perustuu kuuteen arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan prosessiin, joita ovat: hyväksyntä, tässä hetkessä eläminen, arvot, sitoutuminen arvojen mukaiseen toimintaan, havainnoiva minä sekä mielen kontrollin heikentäminen. (Hayes, Luoma, Bond, Masuda & Lillis, 2006.) Näiden prosessien edistäminen tapahtuu kokemuksellisen oppimisen kautta, ja psykologisen joustavuuden edistämiseksi hyödynnetäänkin keskustelun lisäksi erilaisia mielikuvia ja kokemuksellisia harjoitteita (Lappalainen & Lappalainen 2017, 238).

## **5.3 Motivaatio**

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa sisäinen motivaatio nähdään edellytyksenä käyttäytymisen pysyvälle muutokselle, vaikka ulkoisella motivaatiollakin on merkitystä – positiivinen palaute ja ulkopuoliset kannustimet vahvistavat uusien käyttäytymismallien oppimista. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 18.) Lähestymistavassa motivaatio nähdään käyttäytymisenä ja tekoina, ja syy toimintaan etsitään yksilön omista arvoista. Lisäksi arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa ymmärretään, että muutos ei ole aina helppoa ja mukavaa, ja siihen sisältyy paljon myös haasteita ja vaikeuksia. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 19.)

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa etävalmennuspalvelussa pyritään herättämään yksilön sisäinen motivaatio käyttäytymisen muutokseen selvittämällä ne arvot ja arvostukset, joiden takia muutosprosessiin ryhdytään. Lähestymistavassa ei siis varsinaisesti pyritä motivoimaan toimintaan, vaan tavoitteena elää omien arvojen mukaista, ja sen myötä myös itselle mieluista elämää (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 8). Tällöin myös motivaatio on sisäsyntyistä, kun toiminta pohjautuu asiakkaan itsensä tärkeäksi kokemiin asioihin. Mikäli toimintaa ei pystytä liittämään yksilön omiin arvoihin, voi olla tarpeenmukaista pohtia,

onko kyseinen käyttäytyminen asiakkaan terveyden ja hyvinvoinnin kannalta edes olennaista.

#### 5.4 Ohjaajan rooli

Arvo- ja hyväksyntäpohjaisessa lähestymistavassa ammattilaisen rooli on toimia aktiivisena kuuntelijana ja kanssakulkijana, ei neuvonantajana tai valmiiden vastausten tarjoajana (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 10). Ohjaajan tehtävänä on edistää ja tukea asiakkaan käyttäytymisen joustavuutta sekä sisäistä motivaatiota muutokseen vahvistamalla tämän arvoja ja arvostuksia elämässään. Lähestymistapa haastaa ohjaajaa muuttamaan perinteistä suositukseen ja ohjeistukseen pohjautuvaa ohjaustapaa, ja menetelmät vaativat pitkäjänteistä ja kärsivällistä otetta niin ammattilaiselta kuin asiakkaaltakin. Ohjaajan tehtävänä on vahvistaa asiakkaan omaa asiantuntijuutta ja vastuuta elämästään kyselemällä ja teetättämällä muun muassa erilaisia kokemuksellisia ja mielikuvapohjaisia harjoitteita. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 9–10.) Voi olla mahdollista, että asiakas itse kaipaisi sitä, että ohjaaja ottaa vastuun hänen kehittymisestään tai elämänlaadun varmistamisesta. Tällöin ohjaajalta erityisesti vaaditaan jämäkkyyttä auttaa asiakasta ymmärtämään, että vastuu elämässä tapahtuvista valinnoista on hänellä itsellään. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 13.) Arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuvissa ohjaustilanteissa korostuu oppiminen erilaisten kehollisten sekä tunteita ja ajatuksia haastavien harjoitteiden ja tehtävien tekeminen.

Aitous, luottamus ja läsnäolo ovat äärimmäisen tärkeitä elementtejä hyvän vuorovaikutussuhteen syntyemiselle käyttäytymisen muutokseen tähtäävässä ohjauksessa. Terveyskäyttäytyminen on monisyinen ja kompleksinen kokonaisuus, johon vaikuttaa muun muassa ihmisen tausta, elinympäristö ja erilaisia psykologisia tekijöitä. Ohjaajan onkin tärkeää tehdä yhdessä asiakkaan kanssa havaintoja tämän elämäntilanteesta empaattisesti, mutta neutraalisti (Kangasniemi & Kauravaara, 11). Lisäksi ohjaajan tulisi kyetä ottamaan puheeksi myös haastavia ja epämiellyttäviä asioita, jotta pystytään yhdessä asiakkaan kanssa löytämään ratkaisuja ongelmiin. Arvo- ja hyväksyntäpohjaisen ohjauksen onnistumiseksi tulee myös ammattilaisen itsensä pohtia omia arvojaan ja ammattietiikkaansa. Kangasniemen ja Kauravaaran (2016, 14) mukaan ammattitaitoinen ohjaaja ymmärtää, että omat arvot voivat erota asiakkaan tärkeäksi kokemista asioista merkittävästikin ja silti kykenee toimimaan asiakkaan arvoja ja tilannetta arvostavalla tavalla.

## 6 Tavoitteet

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on kehittää Forever -kuntosaliketjulle yksilölliseen etävalmennuspalveluun arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuva ohjausmalli sisältöineen. Kehitettävä ohjausmalli pitää sisällään valmennuksessa käytettävät menetelmät sekä harjoitteet liikuntakäyttäytymisen muutoksen tukemiseen. Sisällön kehittämisessä hyödynnetään Tuplatimantti -palvelumuotoilumallia. Projektin aikana kehitettyä mallia tullaan pilotoimaan, ja pilottikokeilun tavoitteena on selvittää ketterästi muun muassa sitä, kuinka kokonaisuus ja nämä valmennuksessa käytettävät menetelmät toimivat käytännössä etävalmennuksessa.

Yksilöllisen etävalmennuspalvelun tavoitteena on tukea asiakasta elämäntapamuutoksessa, kuten fyysisen aktiivisuuden ja liikunnan lisäämisessä, terveyttä edistävässä ravitsemuksessa tai palautumiseen liittyvissä haasteissa arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa hyödyntäen. Ohjausmallin tärkeimpiä elementtejä ja samanaikaisesti kehitystyön suuntaviivoina toimivat myös liikuntaneuvonnassa käytettävät lähtökohdat: asiakaslähtöisyys, vuorovaikutuksellisuus ja tavoitteellisuus. Etävalmennuspalvelulla pyritään vaikuttamaan yksilötasolla valmennukseen osallistuvan henkilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin lisäämällä yksilön psykologisen joustavuuden lisäksi tietoja ja taitoja tehdä terveyttä edistäviä valintoja arkielämässään. Valmennuksen sisällön suunnittelussa tavoitteena on toimivan kokonaisuuden lisäksi kehittää erilaisiin hyvinvoinnin osa-alueiden haasteisiin monipuolinen harjoitepankki, josta valmentaja voi valita asiakkaan tarpeisiin vastaavia harjoitteita.

Yksilövalmentajan tavoitteena on ymmärtää ja oppia hyödyntämään arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuvan ohjauksen toimintamalleja sekä irtaantua mahdollisesta aikaisemmasta neuvonnan kaltaisesta ohjaustavasta, jossa toiminta perustuu ammattilaisen asiantuntemukseen. Lisäksi ohjaajan tavoitteena on ymmärtää terveyskäyttäytymisen muutokseen vaikuttavia tekijöitä ja tuoda käytännön ohjaustyöhön näkyväksi ymmärrys kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista. Valmennukseen osallistuvan asiakkaan tavoitteet valmennuksessa sen sijaan saattavat olla hyvinkin moninaisia, vaikka ne oletettavasti liittyvät elämäntapojen muutokseen ja liikunnan lisäämiseen.

## 7 Prosessikuvaus

Palvelumuotoilulla tarkoitetaan palveluiden kehittämistä muotoilun toimintatapoja, kuten visualisointia ja prototyypointia, hyödyntämällä. Palvelumuotoilun avulla voidaan innovoida uusia palveluita ja kehittää jo olemassa olevia yhdistämällä käyttäjien tarpeet ja odotukset sekä palveluntuottajan tavoitteet. (Tuulaniemi 2011, 24–25; Törrönen 2019.) Palvelumuotoilussa käytetään iteratiivista ja testaukseen pohjautuvaa prosessia, jossa asiakas on keskiössä. Palvelumuotoilun tärkeimmiksi tekijöiksi voidaan määrittää esimerkiksi asiakaslähtöisyys, muotoiluajattelun hyödyntäminen, tulevaisuuteen suuntaavuus sekä yhteiskittäminen asiakkaiden ja palveluntarjoajien kesken. (Törrönen 2019.)



Kuvio 1. Tuplatimantti -palvelumuotoilumalli (mukaihen Ahtonen 2020)

Kuvio 1 ilmaisee palvelumuotoilun prosessia kuvaavaa tuplatimantti -mallia, ja tämän työn kehittämisessä tapahtuneita vaiheita. Mallin avulla voidaan tuoda selkeämmin näkyviin erilaisten prosessien päällekkäisyys, ja toisaalta se, että kehitystyö ei aina etene lineaarisesti eteenpäin. Tuplatimantti on vuonna 2004 lanseerattu runko palvelumuotoiluun, ja se kuvaa palvelumuotoiluprosessin kahden timantin kautta: ensimmäinen timantti pitää sisälleen ongelman tai tarpeen laaja-alaisen asiakaslähtöisen kartoittamisen ja määrittelemisen. Toinen timantti koostuu palvelun ideoimisesta yhteistyössä kuluttajien kanssa sekä erilaisten ratkaisujen kokeilemisesta ja kehittämisestä käytännössä. (Design Council, s.a.) Ahtolan (2020) mukaan tuplatimantin mukainen palvelumuotoiluprosessi koostuu neljästä eri vaiheesta: 1. tutki ja kartoita, 2. ymmärrä ja määrittele, 3. kehitä ja ideoi sekä 4. toimita

ratkaisu. Prosessi alkaa ongelman, mahdollisuuden tai kehitystarpeen tunnistamisella ja loppuu ratkaisun lanseeraukseen.

Tässä opinnäytetyössä tuplatimantti -mallia hyödynnetään etävalmennuspalvelun sisällön suunnittelussa. Prosessi aloitetaan asettamalla yhdessä toimeksiantajan kanssa tavoite, joka perustuu Forever Helsinki Oy:n tarpeisiin ja yrityksen keräämään asiakasymmärrykseen. Tavoitteen asettamisen jälkeen perehdytään laaja-alaisesti toimeksiantoon liittyviin ongelmiin, kuten suomalaisten terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen ja niihin vaikuttaviin tekijöihin. Etävalmennuspalvelun sisällön osalta ydinongelma on se, miten käyttäytymistä muutetaan pysyvästi ja kuinka etävalmennuksella voidaan tukea kohti pysyvää elämäntapamuutosta. Ydinongelman haasteiden ratkaisemiseksi ja asiakasymmärryksen laajentamiseksi perehdytään esimerkiksi terveyskäyttäytymistä selittävään kirjallisuuteen sekä käyttäytymisen muutosteorioihin. Lisäksi asiakasymmärrystä syvennetään pilottikokeilun aikana haastattelemalla asiakkaita sekä alku- ja loppukyselyn avulla.

Tuplatimantti -mallin mukaisesti palvelua kehitetään jo pilottikokeilun aikana kokeilemalla joustavasti erilaisia menetelmiä ohjauksessa. Palveluun kehitetään asiakkaiden tarpeiden mukaan erilaisia harjoitteita, joita on mahdollista hyödyntää myös jatkossakin. Lisäksi karstataan pois sellaisia harjoitteita ja menetelmiä, joita ei etävalmennuksessa koeta tarkoituksenmukaisiksi asiakkaan ja/tai ohjaajan näkökulmasta. Palvelun pilotoinnin aikana pyritään siis ketterästi kokeilemaan monia erilaisia harjoitteita, jotta löydetään parhaiten toimivat menetelmät etävalmennuspalveluun. Tässä vaiheessa pyritään vastaamaan kysymyksiin: Mitkä tekijät toimivat etävalmennuksessa? Minkälaisia haasteita kokeilussa kohdataan? Saadaanko etävalmennuksessa joitakin muutoksia osallistuneiden asiakkaiden elämäntapoihin? Minkälainen asiakaskokemus on ja vastaako palvelu kohderyhmän tarpeita? Pilottikokeilun ja siitä saatujen tulosten perusteella palvelun sisällölle esitetään jatkokehitysideoita, jotta malli voidaan konseptoida tarkkarajaisemmaksi palveluksi. Tästä opinnäytetyöstä valmistuvaa palvelua tullaan ensimmäisen pilotin ja tarkemman konseptoinnin jälkeen pilotoimaan vielä uudestaan toimeksiantajan toimesta, jonka jälkeen palvelu tullaan mahdollisesti lanseeraamaan Forever Helsinki Oy:n palvelutarjontaan.

## **7.1 Toimeksiantaja: Forever Helsinki Oy**

Forever Helsinki Oy on vuonna 2005 perustettu yhtiö, jonka pääasiallinen toimiala on kuntokeskukset ja liikuntapalvelut (Kauppalehti 2020). Yhtiöllä on Suomessa 18 liikuntakeskusta, joiden palveluihin kuuluu mm. Fustra -yksilöohjaus, fysioterapia, hieronta, personal training -palvelut sekä ryhmäliikunta. Forever -kuntosali- ja ryhmäliikunta siirtyi vuonna 2018 osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltopalvelujen tuottaja Pihlajalinnaa (Forever 2018). Toimeksianto

Etävalmennuspalvelun kehittämiseen tuli organisaation valmennuspäälliköltä Elina Matilaiselta. Palvelun kehittämisen kannalta toimeksiantajan rooli tulee olemaan palvelun tarkempi konseptointi kuten markkinointi ja mainonta, yksilövalmentajien rekrytointi etävalmennuksen ohjaamiseen, ohjauksen virtuaalisen ympäristön mahdollistaminen sekä esimerkiksi palvelun mainostaminen sosiaalisen median kanavissa ja kuntokeskuksissa.

Etävalmennuspalvelun kehittämisen tarve Forever-kuntosali- ja -ketjulle on moninainen ja se koostuu useasta eri osa-alueesta, kuten: väestötasolla lisääntyvä liikkumattomuus, koronapandemian vaikutukset liikunta-alan toimijaan, yksilövalmennuspalveluiden ja yksilövalmentajan työnkuvan monipuolistaminen, inaktiivisten kuntosalijäsenien aktivointi sekä yritysasiakkaiden kysyntä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin keskittyvälle, paikkaan sitoutumattomalle valmennukselle. Etävalmennuspalvelun kehittäminen kohtaa myös toimeksiantajan vision kanssa, joka on: ”Tarjoamme asiakkaille juuri heille soveltuvia korkealaatuisia palveluita. Olemme tunnettuja hyvästä palvelusta ja liikunta-alan parhaista tuotteista. Tulemme olemaan osana jokaisen suomalaisen elämää uusilla innovatiivisilla ratkaisuilla.”.

Vuoden 2020 aikana Forever-kuntokeskusten jäsenmäärä on laskenut ja inaktiivisten tai tauolla olevien asiakkaiden määrä lisääntynyt huomattavasti. Kuntokeskusten sulkeminen maaliskuussa ja asiakasmäärän tippuminen aiheuttivat yhtiölle taloudellisia tappioita. (Aheristo 15.9.2020.) Ennustamattoman pandemian vuoksi monet yritykset näyttävät joutuneen muuttamaan toimintatapojaan ja kehittämään uudenlaisia tuotteita ja palveluita, jotka vastaavat suositukseen vähentää sosiaalisia kontakteja tartuntojen leviämisen ehkäisemiseksi. Erityisesti liikunta-alalla monet toimijat ovat ryhtyneet tarjoamaan liikunnanohjauksen verkkopalveluita mahdollisuuksiensa mukaan ja myös Forever-ketju lanseerasi keväällä 2020 Forever Online -verkkopalvelun. (Valtion liikuntaneuvosto 2020; Forever 2020.)

Uudenlainen yksilövalmennuspalvelu voi tarjota Forever-kuntokeskusten yksilövalmentajille monipuolisemman työnkuvan, kun palvelutarjonnasta löytyy vaikuttava ja konseptoitu etävalmennuspalvelu. Yksilövalmentajalle virtuaalivalmennus voi tuoda uusia asiakkaita ympäri Suomen, kun valmennus ei ole paikkasidonnaista - etävalmennuksella voidaan mahdollistaa yksilöohjausta niille, jotka eivät asu kuntokeskuksen läheisyydessä tai muusta syystä pysty käyttämään kuntosalipalveluita. Lisäksi etävalmennuksen hinnoittelu tulee mahdollisesti olemaan hieman edullisempi, kuin fyysisesti kuntosalilla tapahtuva yksilöohjaus, minkä takia valmennukseen voivat osallistua sellaiset asiakkaat, jotka eivät taloudellisen tilanteensa vuoksi halua tai pysty maksamaan rahallisesti arvokkaammasta yksilövalmennuksesta.

Etäohjaukseen osallistuminen voi kuitenkin myös toimia asiakkaan kannalta niin sanottuna ensisysäyksenä liikuntaharrastuksen jatkamiseen tai aloittamiseen itsenäisesti tai ohjatusti esimerkiksi yksilövalmentajan kanssa kuntosalilla. Lisäksi valmennukseen osallistuminen luo parhaimmillaan asiakkaalle uusia oivalluksia ja taitoja elämäntapamuutokseen ja terveempään elämään usealla hyvinvoinnin osa-alueilla. Etävalmennuspalvelulla voidaan siis potentiaalisesti edistää osallistuvan asiakkaan terveyttä ja myös luoda uusia asiakassuhteita niin Forever -kuntokeskuksiin kuin kuntosalien yksilöohjaajillekin.

Etävalmennuspalvelu voidaan yhdistää Forever -liikuntakeskusten lisäksi myös Pihlajalinnan palvelutarjontaan. Valmennus voi toimia ennaltaehkäisevänä työterveyshuollon palveluna, kun työterveysasiakkaille on tarjolla matalan kynnyksen ja paikkaan sitoutumaton elintapaohjausmalli. Toisaalta etävalmennuksen voi myös yhdistää muiden työterveyshuollon palveluiden rinnalle moniammatillisen yhteistyön toteutumiseksi. Niin Pihlajalinnan kuin Forever Helsinki Oy:n tavoitteisiin kuuluu auttaa suomalaisia elämään parempaa elämää, joten kokonaisvaltaista hyvinvointia edistävä virtuaalinen elintapaohjaus vastaa toimeksiantajan tahtotilaan edistää kansalaisten terveyttä (Pihlajalinn; Forever 2020).

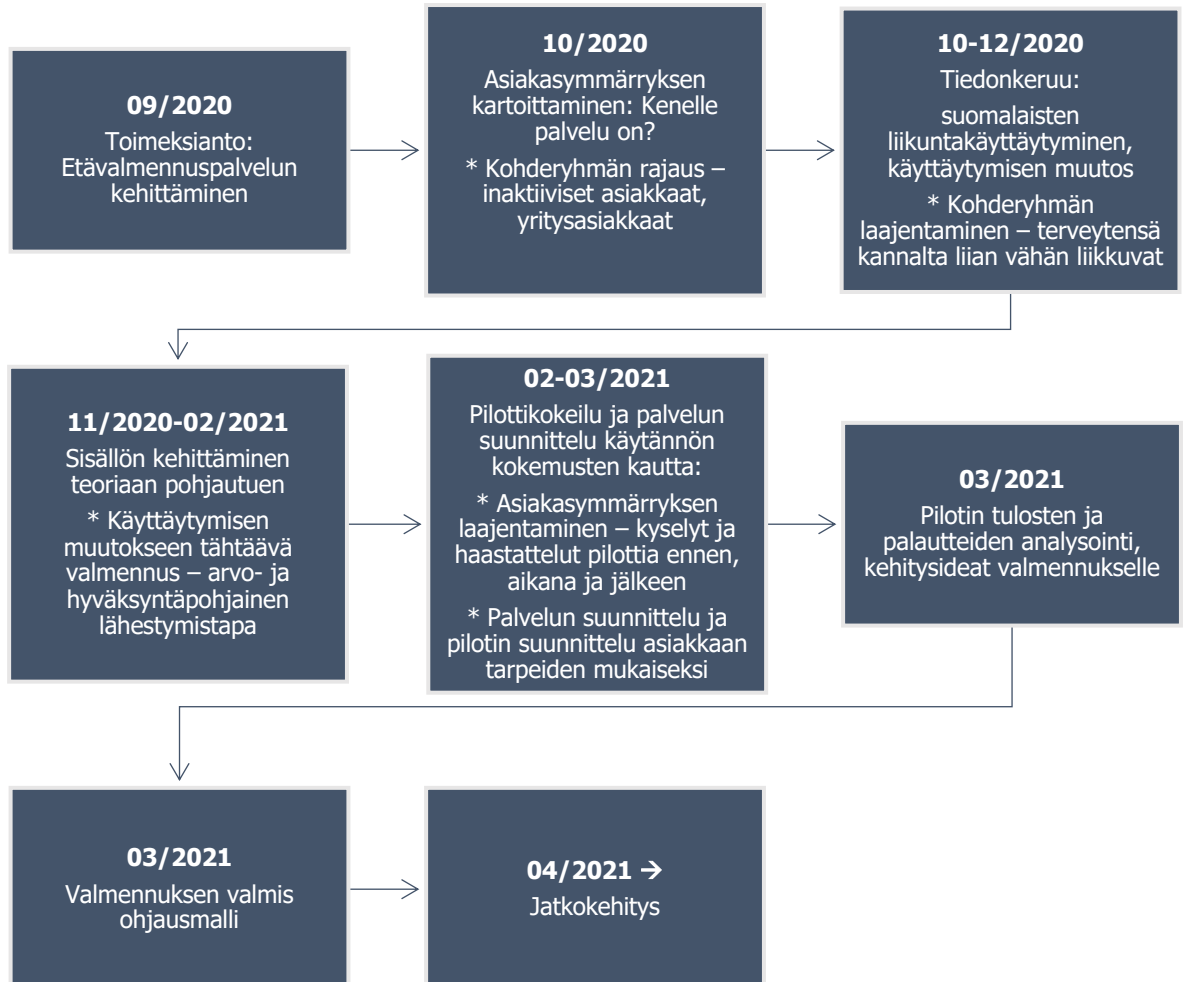
## **7.2 Palvelun kohderyhmä**

Etävalmennuspalvelun potentiaalisia asiakkaita ovat ne suomalaiset 20–70-vuotiaat ihmiset, jotka eivät liiku terveytensä kannalta riittävästi ja kaipaavat tukea elämäntapamuutokseen. Kohderyhmään kuuluvat myös Forever -kuntokeskusten inaktiiviset jäsenet, eli ne henkilöt, jotka ovat kuntosalin jäseniä, mutta ovat tauottaneet jäsenyytensä tai eivät aktiivisesti käytä kuntokeskuksen palveluita. Forever Helsinki Oy on kuvannut kohderyhmänsä seuraavasti: ”Forever on kuntoklubi hyvinvoinnistaan välittävälle aikuiselle. Autamme tavallista ihmistä liikunnan aloittamisessa sekä paluussa liikunnan pariin pitkän tauon jälkeen. Teemme joka päivä kaikkemme tukeaksemme asiakkaitamme saavuttamaan tavoitteensa.” (Forever 2020.) Tämä kohderyhmän kuvaus kattaa myös etävalmennukseen potentiaalisesti osallistuvat asiakkaat. Lisäksi kohderyhmään kuuluvat toimeksiantajan yhteistyöyritysten työntekijät ja mahdollisesti myös Pihlajalinnan työterveysasiakkaat, sillä etävalmennuspalveluun voidaan ohjata elämäntapamuutoksen tarpeessa olevia työntekijöitä tai työterveysasiakkaita.

Hypoteesi valmennuksen potentiaalisesta asiakkaasta on yli 35-vuotias nainen, joka kaipaava tukea elämäntapamuutokseen, kuten fyysisen aktiivisuuden lisäämiseen arkielämässään. Transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan henkilö on harkintavaiheessa ja tehnyt päätöksen muuttaa elintapojaan. Henkilö ei välttämättä liiku terveytensä kannalta riittävästi ja on tietoinen elämäntapojensa haitallisesta vaikutuksesta terveyteensä. Toisaalta

hän voi kokea terveellisten elämäntapojen noudattamisen haastavaksi ja kaipaa tästä syystä ammattilaisen apua löytääkseen uudenlaisen lähestymistavan muutokseen. Asiakas on myös saattanut kokeilla erilaisia keinoja esimerkiksi painonpudotukseen, mutta aikaisemmat ratkaisuyritykset eivät ole olleet kestäviä ja muutos ei ole jäänyt pysyäkseen.

### 7.3 Eteneminen



Kuvio 2. Projektin eteneminen

Etävalmennuspalvelun kehittäminen ja sisällön suunnittelu tapahtui kuvion 2 mukaisesti. Opinnäytetyöprojekti alkoi syyskuussa 2020, kun Forever Helsinki Oy:n kanssa sovittiin toimeksiannosta uuden etävalmennuspalvelun kehittämiseksi. Opinnäytetyön osalta rajattiin työn tavoitteeksi valmennuksen sisällön kehittäminen, ja palvelun tarkempi konseptointi, markkinointi ja mainonta jäivät toimeksiantajan vastuulle. Toimeksiannon yhteydessä ja sen jälkeen kartoitettiin palveluun kohdistuvia tarpeita Forever -liikuntakeskusten kannalta sekä pohdittiin sitä, ketkä ovat palvelun potentiaalisia asiakkaita. Valmennuksen

pääasialliseksi kohderyhmäksi määriteltiin kuntokeskusten inaktiiviset jäsenet sekä yritysasiakkaat, sillä esimerkiksi yksilöohjauksessa olevat asiakkaat eivät olleet kevään 2020 aikana kiinnostuneita etäyhteydellä tapahtuvasta liikunnanohjauksesta. Tarpeiden kartoittamisen menetelmänä käytettiin keskusteluja ja haastatteluja yksilövalmennuksen toiminnanjohtaja Elina Matilaisen sekä yritysmyyntipäällikkö Antti Pulkin kanssa. Etävalmennuspalvelun kehittäminen oli ollut jo pitkään Matilaisen ja Pulkin toiveissa, mutta resurssit eivät olleet riittäneet asian eteenpäin viemiseen.

Toimeksiantajan tarpeiden kartoittamisen jälkeen yksilövalmennuspalvelun tarkoitusta ja tavoitteita ideoitiin samanaikaisesti tiedonkeruun kanssa. Valmennuksen tavoitteeksi määriteltiin käyttäytymisen muutosta tukeva ohjausmalli, sillä etäyhteydellä tapahtuvaa liikunnanohjausta ei koettu tarkoituksenmukaisesti ja kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin huomioivalle valmennukselle oli ollut kysyntää erityisesti yritysasiakkaiden suunnasta. Lisäksi valintaan vaikutti kirjallisuuskatsauksessa todettu suomalaisten liian vähäinen liikunta ja käyttäytymisen taustalla olevien tekijöiden merkitys muutoksessa – psykologisten tekijöiden kiistaton yhteys käyttäytymiseen ohjasi valitsemaan valmennuksen pääasialliseksi menetelmäksi näitä tekijöitä huomioivan arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan. Tässä vaiheessa myös valmennuksen kohderyhmää laajennettiin kuntokeskusten jäsenten lisäksi kattamaan terveytensä kannalta liian vähän liikkuvat suomalaiset, mikä tukee myös toimeksiantajan visiota tavoittaa jokainen suomalainen. Kun valmennuksen tavoitteista ja tarkoituksesta oli päätetty, esiteltiin ehdotus Matilaisen toimesta Forever Helsinki Oy:n johtoryhmälle, joka hyväksyi suunnitelman ja palvelun kehittäminen päästiin tosiasiallisesti aloittamaan.

Tuplatimantti -mallin mukaisesti palvelun sisällön suunnittelu ja pilotointi tapahtuivat osittain päällekkäin ja samanaikaisesti ja pilotointi olikin tärkein kehittämismenetelmä valmennus sisällön suunnittelussa. Valmennuksen sisällön kehittäminen eteni ensimmäisenä teorian pohjalta, ja suunnittelussa käytettiin hyödyksi hyväksymis- ja omistautumisterapiaan sekä arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuvaa kirjallisuutta sekä liikuntaneuvonnan ja elintapaohjauksen viitekehystä. Valmennuksen rakenteen suunnittelussa hyödynnettiin erityisesti Kangasniemen ja Kauravaaran (2016) kirjaa ”Kohti muutosta – Arvo ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa liikunnan ja terveyden edistämiseksi”. Lisäksi valmennuksen harjoitteissa mukailtiin muun muassa niin Arto Pietikäisen (2014) ”Kohti arvoitasi – Suuntaa mielekkäisiin muutoksiin” -kirjan kuin Anu Tevanlinnan (2020) ”Hyvinvointia mielelläsi – Arvoista suunta elämäntapamuutokseen” -kirjankin tehtäviä. Piilottikokeilun aikana sen sijaan testattiin suunnitellun rungon rakennetta ja harjoitteita, jolloin sisällön kehittämiseen saatiin myös käytännön näkökulma ohjausmallin toimivuudesta. Toisaalta piilottikokeilun aikana pystyttiin myös muovaamaan ohjausmallin runkoa

johdonmukaisemmaksi käytännön kokemusten kautta. Pilottikokeilun jälkeen ja sen aikana valmennuksen sisältöä arvioitiin ja esitettiin kehittämissuhteita, jotka toimivat arvokkaina työkaluina valmiin tuotoksen kehittämiseen. Lopullinen tuotos, etävalmennuksen ohjausmalli, valmistui huhtikuussa 2021 pilottikokeilusta saatujen käytännön oppien sekä tutkitun tiedon ja teorian pohjalta.

#### **7.4 Pilottikokeilu**

Pilottikokeilu toteutettiin suunniteltua pohjarunkoa mukaillen, mutta tapaamisten sisältöä muutettiin asiakkaan yksilöllisten tarpeiden ja toiveiden perusteella. Tapaamisissa käytetyt harjoitteet löytyvät tämän opinnäytetyön liitteistä ja valmis pohjarunko tämän opinnäytetyön kappaleesta 7. Pilotin tavoitteena oli selvittää verkkoyhteydellä tapahtuvan ohjauksen haasteita ja hyötyjä, harjoitella ja kokeilla arvo- ja hyväksyntäpohjaisia menetelmiä sekä testata erilaisia harjoitteita asiakkaan tarpeiden mukaan. Lisäksi pilotin aikana kartoitettiin asiakkaan kokemuksia ja mielipiteitä tapaamisten sisällöistä, harjoitteiden tarkoituksenmukaisuudesta ja ajatuksia valmennuksesta ylipäättänsä. Pilotin aikana ja sen jälkeen kerättiin asiakaspalautetta ja ohjaajan kokemuksia palvelun jatkokehitystä varten ja jotta valmennuksen sisältö, rakenne sekä ohjausmenetelmät olisivat monistettavissa myöhemmin.

Pilottikokeilun käytännön toteutuksen suunnittelu alkoi kokouksella 8.1.2021 yhdessä Forever -liikuntakeskusten yritysmyyntipäällikön, Antti Pulkin, sekä yksilövalmennuksen toiminnanjohtajan, Elina Matilaisen, kanssa. Kokouksessa sovittiin, että pilottivalmennus tulisi aloittaa tammi-helmikuun aikana ja osallistujia valmennukseen pyritään saamaan Forever -liikuntakeskusten yhteistyöyritysten työntekijöistä. Jo pilotin suunnitteluvaiheessa tunnistettiin haasteet valmennuksen markkinoinnin ja mainonnan suhteen vähäisten resursien takia, minkä takia palvelusta oli tehtävä tarkka ja selkeä palvelukuvaus myynnin ja mainonnan edistämiseksi.

Tammikuun 2021 lopulla kuitenkin selvisi, että pilottikokeilua ei tulla myymään toimeksiantajan yhteistyöyrityksille, minkä johdosta valmennuksen osallistujia pyrittiin rekrytoimaan Forever Helsinki Oy:n Facebook -kanavien kautta. Sosiaalisen median kanaviin tehtiin palvelua kuvaavat verkkoesitteet (kuvat 4 & 5) ja tekstikuvaus. Samalla valmennuksen nimiksi valittiin Forever Hyvinvointivalmennus. Facebook -mainonta ei kuitenkaan tavoittanut riittävästi kiinnostuneita asiakkaita ja pilottikokeilun osallistujia rekrytoitiin lopulta yksilövalmentajien asiakkaista, jolloin pilottiin saatiin kiireellisellä aikataululla yksi osallistuja.



Kuva 4. Sosiaalisen median verkkoesite (sivu 1)



Kuva 5. Sosiaalisen median verkkoesite (sivu 2)

### **”FOREVER HYVINVOINTIVALMENNUS**

*Forever hyvinvointivalmennus on yksilöllinen verkkoyhteydellä tapahtuva muutosvalmennus, joka perustuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Lähestymistavan avulla voidaan edistää elämäntapamuutoksen pysyvyyttä ja tukea Sinua kohti merkityksellisempää ja joustavampaa elämää.*

*Hyvinvointivalmennuksen kesto on n. 5-6 viikkoa, riippuen Sinun tarpeistasi ja toiveistasi.*

*Jos kiinnostuit, ota yhteyttä yksilövalmentajaamme Hanna Koivuseen sähköpostitse:  
hanna.koivunen@foreverclub.fi”*

Pilottikokeilu toteutettiin vuoden 2021 helmi- ja maaliskuussa ja kokeiluun osallistui yksi asiakas, joka rekrytoitiin alustavista suunnitelmista poiketen yksilövalmentajien asiakkaista. Valmennuksen edetessä pilotin ohjaaja piti päiväkirjaa jokaisen tapaamisen onnistumisista, haasteista ja jokaisen tapaamisen lopussa asiakkaan kanssa käydyistä keskusteluista kunkin tapaamisen osalta. Päiväkirjan ja osallistuneen asiakkaan palautteiden pohjalta arvioitiin valmennuksen onnistumista sekä luotiin kymmenen muistisääntöä onnistuneelle etävalmennukselle, mitkä löytyvät kappaleesta 7.5.

#### **7.4.1 Ensimmäinen ohjauskerta**

Pilottikokeilu alkoi esitietokyselyllä (liite 1), jonka asiakas täytti ennen hyvinvointivalmennuksen ensimmäistä tapaamista. Kyselyn tarkoituksena oli kartoittaa pintapuolisesti asiakkaan tarpeita, toiveita ja tavoitteita valmennukseen liittyen. Ensimmäinen ohjaustapaaminen asiakkaan kanssa oli maanantaina 22.2. Zoom -verkkokokousohjelman välityksellä. Tapaamisen tavoitteena oli tutustua arvopohjaiseen lähestymistapaan, selvittää asiakkaan lähtötilannetta tarkemmin sekä asettaa konkreettiset tavoitteet niin valmennukselle kuin asiakkaalle itselleenkin. Asiakkaan tavoitteiden ja tarpeiden mukaan pystyttiin tekemään jo alustava suunnitelma tuleville tapaamisille ja niissä käsiteltäville teemoille. Tapaamisen aikana pohdittiin, mitkä asiat saivat asiakkaan osallistumaan valmennukseen sekä paneuduttiin arvoihin erilaisten tehtävien avulla, joita olivat esimerkiksi arvoanalyysi (liite 7), elämän eri osa-alueiden tasapaino (liite 9) ja kirkasta arvosi (liite 11).

#### **7.4.2 Toinen ja kolmas ohjauskerta**

Toinen ohjaustapaaminen oli viikko ensimmäisen tapaamisen jälkeen. Tapaamisen tavoitteena oli tutustua ja tunnistaa liikuntaan liittyviä esteajatuksia sekä tutustua omaan liikkuja-minään. Harjoitteita, joita toisessa tapaamisessa käytettiin, olivat: Millainen liikkuja olet? (liite 13), Pikkumies supattaa -metafora (liite 14), Esteharjoitus (liite 16 & 17) sekä Miellyttävien ja epämiellyttävien kokemusten kalenteri -kotitehtävä. Lisäksi ohjaaja oli suunnitellut lyhyen taukoliikuntatuokion etukäteen, joka tehtiin tapaamisen aikana asiakkaan toivomana hetkenä. Kolmannen tapaamisen teemana oli valmennusrungon mukaisesti tietoisuustaidot. Lisäksi tapaamisessa käsiteltiin palautumista ja rentoutumista asiakkaan toiveiden mukaisesti. Kolmannessa tapaamisessa asiakkaan kanssa tehtiin hengitysharjoitus (liite 21) ja hyvinvoinnin vaaka -tehtävä (liite 18). Tapaamisen loppupuolisko käytettiin rentouttavaan ohjattuun venyttelyyn, jonka liikkeet ja etenemisen ohjaaja oli suunnitellut

valmiiksi ennen tapaamista. Kotitehtävänään asiakas pääsi pohtimaan suhdettaan liikkumiseen ja syömiseen sekä sitä, mitä uskoo kehonsa tarvitsevan harjoitteen ”Huomaa hyvä ja mitä kehosi tarvitsee” (liite 29) myötä.

### **7.4.3 Neljäs ohjauskerta**

Kolmannen ja neljännen tapaamisen välissä oli kahden viikon tauko johtuen ohjaajan ja asiakkaan aikataulujen yhteensovittamisen haasteista. Tauon aikana ohjaaja ja asiakas olivat kuitenkin yhteydessä toisiinsa sähköpostitse. Neljännen tapaamisen teemana oli liikunta ja ravinto, ja käytettyjä harjoitteita olivat muun muassa Lämpimät korvapuustit -metafora (liite 24), Ateria- ja unijana (liite 25 & 26) sekä Liikkumissuunnitelma (liite 27 & 28). Lisäksi myös tähän tapaamiseen sisällytettiin ohjattu liikuntatuokio, jossa yhdistettiin edeltävän taukojumpan liikkeitä ja otettiin mukaan myös uusia, yksinkertaisia koko kehoa liikkuttavia liikkeitä. Tapaamisen aikana paneuduttiin terveelliseen ravitsemukseen ja asiakkaan toiveesta käsiteltiin aihetta myös energiankulutuksen ja -saannin näkökulmasta. Sovittiin, että asiakas täyttää ruokapäiväkirjaa näin halutessaan ja siihen palataan yhdessä ohjaajan kanssa viimeisessä, viidennessä tapaamisessa.

### **7.4.4 Viides ohjauskerta**

Viides tapaaminen oli pilottikokeilun viimeinen ohjauskerta. Valmennuksen ja muutosprosessin reflektointi oli viimeisen tapaamisen pääteemana, joita käsiteltiin muun muassa Muutosprosessi (liite 30) sekä Elämäntavat ja niiden muutos (liite 31) harjoitteiden avulla. Lisäksi tapaamisen aikana toteutettiin noin kymmenen minuuttia kestävä rentoutusharjoitus ja pohdittiin ruokapäiväkirjan avulla asiakkaan ruokailutottumuksiin liittyviä kysymyksiä. Tapaaminen päätettiin Vuorikiipeilijä -metaforaan, joka kuvastaa muutosprosessia ja toisinaan sen hahmottamisen haasteita. Pilottikokeilun ohjausten päätyttyä asiakkaalle lähetettiin sähköpostitse linkki loppukyselyyn, jossa asiakas pääsi numeerisesti arvioimaan samoja tekijöitä, kuin alkukyselyssäkin. Lisäksi asiakas vastaanotti palautekyselyn, jossa kerättiin asiakkaan kokemuksia esimerkiksi valmennuksen sujuvuudesta, ilmapiiristä, vaikutuksista käyttäytymiseen sekä kehitysehdotuksia.

## **7.5 Palaute ja arviointi pilottikokeilusta**

Pilottiohjauksen tapaamiset olivat niin ohjaajan kuin asiakkaankin mielestä mukavia ja lämminhenkisiä tapahtumia. Videovälitteisen työskentelyn haasteina olivat välillä pätkivä ääni tai jähmettynyt videokuva, mutta päällisin puolin verkkotyöskentely toimi moitteettomasti. Jokaista tapaamista varten ohjaaja oli tehnyt valmiiksi diaesityksen, joka oli esillä tapaamisissa näytön jakaminen -toiminnon avulla. Diaesityksen myötä asiakas ja ohjaaja

pystyivät yhdessä seuraamaan tapaamisen kulkua ja sen hetkisten harjoitteiden ohjeita. Asiakkaalta kerätyn palautteen mukaan oli hyvä asia, että tapaamisten sisältö oli myös hänen nähtävissään, sillä se helpotti tehtävien hahmottamista.

Asiakkaan täyttämien alku- ja loppukyselyiden perusteella havaittiin positiivisia muutoksia niin tyytyväisyydessä elämään, mielialassa kuin psykologisessa joustavuudessaakin. Lisäksi pilottikokeiluun osallistunut asiakas oli löytänyt uusia tapoja liikkua, joista voidaan nostaa esiin muun muassa valmennuksessa käytetyt taukoliikunta -liikkeet. Palautekyselyn perusteella asiakas koki valmennuksessa käytetyt harjoitteet hyödyllisiksi ja verkkovälitteisen työskentelyn sujuvaksi. Positiiviseksi koettiin myös muun muassa mahdollisuus vaikuttaa valmennustapaamisten sisältöön. Tulee kuitenkin huomioida, että todellisten syy-seuraussuhteiden takana voi olla useita tekijöitä ja valmennuksen vaikuttavuutta ei pystytä vielä yksittäisen pilottikokeilun perusteella tieteellisesti todistamaan. Voidaan kuitenkin ajatella, että valmennuksen avulla voi olla mahdollista vaikuttaa yksilön hyvinvointiin ja liikuntakäyttäytymiseen.

Kun tähdätään liikuntakäyttäytymisen muutokseen, asiakkaasta riippuen voi olla tarkoituksenmukaista sisällyttää jo etävalmennustapaamisiin lyhyitä liikkumistuokioita. Pilottikokeiluun osallistunut asiakas toivoikin, että jokaisessa tapaamisessa olisi muiden tehtävien rinnalla jokin toiminnallinen osio ja ohjaustapaamisiin sisällytettiin rentoutusharjoituksia, ohjattuja venyttelyjä ja taukojumppia. Ensimmäisessä tapaamisessa voikin jo kysyä asiakkaalta, haluaako hän, että tapaamisiin sisällytetään liikkumishetkiä. Valmennussuhteen alkaessa on järkevää selvittää asiakkaan toiveet ja tavoitteet valmennukselle ja omalle käyttäytymisen muutokselleen, jotta tapaamiset ja ohjaus on tosiasiallisesti asiakaslähteistä. Toiveet ja tavoitteet kannattaa selvittää ennakkokyselyn muodossa, mutta niitä on tärkeää tarkentaa ensimmäisen tapaamisen aikana.

Tapaamisten suunniteltu kesto oli noin tunnin, mutta joissakin tapaamisissa kesto venyi hieman yli arvioidun ajan. Tapaamisten alussa oli tärkeää jättää aikaa vapaalle keskustelulle ja kuulumisten läpikäynnille, jotta luotiin jo lähtökohtaisesti rento ja avoin ilmapiiri. Ajankäytön hallinta tapaamisen aikana on ohjaajan vastuulla, ja toisinaan voi tulla tilanteita, ettei kaikkia suunniteltuja harjoitteita ehditäkään tapaamisen aikana tekemään. Tällöin ohjaaja voi itse pohtia, voiko tekemättömät harjoitteet olla asiakkaan kotitehtäviä vai onko yksilön oman kehittymisen kannalta parempi, että keskitytään yhteen asiaan kerrallaan. Jokaisessa tapaamisessa kannattaa kuitenkin olla muutamia varaharjoitteita, joita voidaan hyödyntää, mikäli ylimääräistä aikaa jää.

Kokemuksellisen oppimisen tueksi valmennuksessa tulee toteuttaa erilaisia mielikuvaharjoitteita, metaforia ja pohdintaharjoituksia. Ohjaajan kannattaa valmennuksen edetessä kokeilla monenlaisia harjoitteita asiakastyöskentelyssä, ja myös sellaisia, jotka saattavat valmentajasta itsestään tuntua turhilta tai vastenmielisiltä. Ainoastaan kokeilemalla voidaan selvittää, minkälaiset harjoitteet toimivat kyseessä olevan asiakkaan muutoksen tukemisessa. Toisaalta ohjaajan harjaantuessa eri ohjaus- ja harjoitusmenetelmien suhteen, osaa hän mahdollisesti jo varhaisessa vaiheessa tunnistaa, minkälaiset harjoitteet ovat parhaita missäkin tilanteessa. Lisäksi on hyvä tiedostaa, että kokemukselliset harjoitteet voivat nostaa pintaan suuriakin tunteita – ohjaajan kannattaa jo ennen ohjaustapaamista pohtia, kuinka toimia erilaisten tunnereaktioiden ilmetessä. Valmennuksessa käytettäviä harjoitteita kannattaa myös kokeilla itse ennen niiden ohjaamista asiakkaalle, jotta ohjaaja ymmärtää kunkin harjoitteen tavoitteet ja tarkoituksen myös itse. Harjoitteita voi ja kannattaa myös ohjata omalle lähipiirille harjoitellakseen niiden ohjaamista ennen asiakastapaamista – kokemuksellista oppimista tapahtuu myös valmentajalle itselleen hänen harjoittellessa ohjaamista.

Valmentajalta arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan ohjaaminen vaatii empaattisuutta, mutta jämäkkyyttä sekä valmiutta pohtia ja keskustella asiakkaan haasteista johdonmukaisesti. Valmistautuminen jokaiseen yksilötapaamiseen, käsiteltävään teemaan ja siihen liittyvien ilmiöiden ymmärtäminen onkin ensiarvoisen tärkeää, jotta ohjaajalla on valmiuksia pohtia aihealueita yhdessä asiakkaan kanssa. Lisäksi valmentajan tulee aidosti kuulla ja kuunnella asiakasta ymmärtääkseen tämän haasteita. Ohjaustapaamisista kannattaa tehdä muistiinpanoja käsitellyistä aiheista ja kirjata ylös merkittävimpiä oivalluksia, joihin voidaan palata myös myöhemmissä tapaamisissa. Muistiinpanot auttavat ohjaajaa hahmottamaan asiakkaan kokonaistilannetta, mikä voi helpottaa sopivien harjoitteiden valitsemisessa. Muistiinpanojen osalta täytyy kuitenkin huomioida tietosuoja ja asiakkaan henkilökohtaisia tietoja ei voi säilyttää julkisesti.

Pilottikokeilun ja ohjaajan päiväkirjamerkintöjen perusteella kymmenen onnistuneen etävalmennuksen muistisääntöä ovat:

1. Selvitä asiakkaan lähtötilanne perusteellisesti
2. Perehdy arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan ja sen periaatteisiin
3. Valmistaudu tapaamisen teemaan hyvin ja perehdy siihen liittyviin ilmiöihin
4. Kokeile itse harjoitteita ja harjoittele niiden ohjaamista
5. Tutustu asiakkaaseen ja kuuntele aidosti
6. Tiedosta omat henkilökohtaiset ja ammattieettiset arvosi ja ymmärrä, että asiakkaan tarpeet ja arvot voivat poiketa omistasi merkittävästi
7. Selvitä ja kokeile verkkoyhteyden toimivuus etukäteen
8. Ennakoi: suunnittele varaharjoituksia, varaudu joidenkin harjoitteiden poisjäämiseen, kuinka toimia, jos verkkoyhteys katkeaa, jne.
9. Pysähdy valmennustapaamisen äärelle ja ole aidosti läsnä

## 10. Pyri liikuttamaan asiakasta jo tapaamisen aikana esimerkiksi lyhyen taukojumpan muodossa

### 7.6 Kehitysideat

Forever Hyvinvointivalmennusta tulisi pilotoida vielä uudemman kerran suuremmalle asiakasmäärälle ja useamman yksilövalmentajan ohjaamana, jotta valmennuspalvelusta saataisi niin asiakkaiden kuin mallia käyttävien valmentajienkin palautetta ja kehitysideoita. Toisen pilotin hinnoittelun tulisi mahdollisuuksien mukaan olla edullisempi kuin ensimmäisen pilotin, jotta osallistuvia asiakkaita saataisi enemmän ja saadut tulokset olisivat niin laadullisesti kuin määrällisestikin luotettavia. Suuremman mittakaavan pilottikokeilun myötä voitaisi myös laajemmin selvittää, voidaanko etävalmennuspalvelun avulla edistää yksilöiden hyvinvointia ja käyttäytymisen muutosta ja toisaalta myös sitä, lisääkö hyvinvointivalmennus esimerkiksi Forever -kuntokeskusten asiakasmääriä ja -käyntejä.

Liikuntakäyttäytymisen muutoksen tukemisessa varsinainen liikunnanohjaus voisi olla vartenotettava lisä arvo- ja hyväksyntäpohjaisen etävalmennuksen rinnalle. Hyvinvointivalmennuksen voisikin yhdistää Forever Premio -palveluun, joka sisältää yksilövalmennuksen lisäksi muun muassa fysioterapia- ja hierontapalveluita. Tällöin asiakkaan tukena olisi entistä monipuolisempaa ja monialaisempaa osaamista, mikä voisi olla tehokkain tapa yksilön pysyvän käyttäytymisen muutoksen syntymisessä. Kuntosalilla yksilöohjaaja voisi auttaa asiakasta fyysisessä harjoittelussa, fysioterapeutti ja hieroja niin kehon huoltamisessa kuin tuki- ja liikuntaelin vaivojen hoidossa, ja hyvinvointivalmennuksen valmentaja tukisi asiakasta käyttäytymisen muutokseen liittyvien ajatusten ja tunteiden käsittelyssä. Hypoteettisesti voisi ajatella, että monipuolisempi ohjaus toisi asiakkaalle myös monipuolisemmin hyötyjä.

Hyvinvointivalmennuksen markkinoinnin ja mainostamisen kannalta palvelua tulisi mainostaa laajasti sosiaalisen median kanavissa ja Forever -kuntokeskusten verkkosivuilla, jotta palvelu saisi riittävästi näkyvyyttä. Valmennuksen mainonnassa tulee myös osoittaa selkeä palvelulupaus, jotta potentiaaliset asiakkaat voivat nähdä hyötyvänsä osallistumisesta. Lisäksi markkinointikeinona voisi toteuttaa esimerkiksi arvotyöskentelyyn perustuvan maksuttoman työpajan, workshopin, jossa osallistujat pääsevät perehtymään arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Työpaja voisi herättää kiinnostuksen osallistua hyvinvointivalmennukseen ja olisi myös yksilövalmentajalle tapahtuma, jossa osoittaa omaa ammattitaitoaan. Hyvinvointivalmennuksen ohjaamisesta kiinnostuneille valmentajille voisi myös olla hyödyllistä tarjota toimeksiantajan puolesta koulutus aiheeseen liittyen. Anu Kangasniemi, arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perehtynyt psykologi,

työskenteleekin Forever -kuntokeskukset omistavassa Pihlajalinnassa psykologina, ja toimeksiantaja voisikin esittää Kangasniemelle tarjouksen koulutuksen pitämisestä.

Liikuntakäyttämisen muutokseen tähtäävässä valmennuksessa voisi olla tarkoituksenmukaista tarkentaa valmennuksen kohderyhmää sellaisiin henkilöihin, jotka kaipaavat tukea itsesääätelytaitojen kehittämisessä ja joiden terveys- tai liikuntakäyttämisen on joustamatonta. Sellaiset henkilöt, joiden psykologinen joustavuus on jo lähtökohtaisesti hyvällä mallilla, ja jotka ovat transteoreettisen muutosvaihemallin mukaan valmiusvaiheessa, eivät välttämättä saa valmennuksesta riittävästi tukea konkreettiseen liikuntakäyttämisen muutokseen. Kohderyhmän rajaaminen näin merkittävästi voi kuitenkin tuottaa haasteita kuntokeskustoimialalla toimivalle yritykselle tavoittaa juuri palvelun tarpeessa olevia henkilöitä. Toisaalta kohderyhmän rajaamisen vasta-aiheena voidaan pitää sitä, että valmennuksesta voi hyötyä lähestulkoon jokainen ihminen, joka siihen on valmis sitoutumaan – arvotyöskentely voi edistää yksilön hyvinvointia monella elämän eri osa-alueella.

## 8 Tuotos: Forever Hyvinvointivalmennus

Työn tuotoksena syntyi arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan pohjautuva viiden kerran ohjausmalli yksilölliseen etävalmennuspalveluun, joka pilotoitiin vuoden 2021 helmi- ja maaliskuussa. Etävalmennuspalvelun sisältö perustuu erityisesti arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan, mutta suunnittelun tukena käytettiin myös käyttäytymisen muutosteorioita, kuten COM-B -mallia sekä transteoreettista muutosvaihemallia.

### 8.1 Valmennuksen runko

Etävalmennuspalvelulle kehitettiin viiden tapaamiskerran pohjarunko (taulukko 2), jonka suunnittelussa hyödynnettiin erityisesti Kangasniemen ja Kauravaaran (2016, 135) kuuden kerran painonhallintaintervention rakennetta. Runko auttaa yksilöohjaajaa etenemään johdonmukaisesti valmennuksen aikana sekä toimii ohjaajan työkaluna siinä, että arvo- ja hyväksyntäpohjainen lähestymistapa toteutuu koko valmennusprosessin ajan. Valmennuksen vaikuttavuuden mittaamista varten luotiin Webropol-kyselysovelluksella alku- ja loppukysely, jotka valmennuksen asiakkaat tulisivat täyttämään ennen ensimmäistä ohjaustapaamista sekä viimeisen tapaamisen jälkeen. Kyselyssä (Liite 1) käytettiin avoimia kysymyksiä esimerkiksi liikuntatottumuksista sekä Kangasniemen ja Kauravaaran (2016, 163–167) arviointilomakkeita muun muassa psykologisen joustavuuden ja mielialan numeeriseen arviointiin. Alkukyselyn perusteella valmentaja voi myös rakentaa alustavan suunnitelman asiakkaalleen pohjarunkoa hyödyntäen ja soveltaa sitä tarvittaessa.

Koska eri asiakkaiden tarpeet ja elämäntilanteet voivat vaihdella hyvinkin paljon, suunniteltiin valmennukseen myös 25 harjoitteen harjoitepankki erilaisiin yksilöllisiin haasteisiin ja tarpeisiin, kuten palautumisen edistämiseen ja mielen joustavuuden lisäämiseen. Ohjaaja voi näin valita asiakkaalleen kaikista tarkoituksenmukaisimmat harjoitteet asiakkaan haasteiden mukaan, jotta työskentely olisi yksilöllistä ja joustavaa. Kangasniemen & Kauravaaran (2016, 106) mukaan kaikista keskeisintä onkin löytää työkaluja, harjoitteita ja menetelmiä, jotka toimivat kussakin tilanteessa yksilöllisten tilanteiden mukaan. Harjoitepankkiin suunniteltiin myös erilaisia kotitehtäviä, joita asiakas voi tehdä tapaamisten välisenä aikana itsenäisesti omassa arjessaan. Yksilöohjaaja voi siis soveltaa pohjarunkoa oman ammattitaitonsa puitteissa ja hyödyntää niin harjoitepankin, kuin omiakin hyväksi kokemiaan harjoituksia valmennuksen aikana, mutta erityisesti ensimmäisen ja viimeisen valmennustapaamisen sisällön suositellaan noudattavan pohjarungon periaatteita.

Taulukko 2. Valmennuksen pohjarunko (mukaillen Kangasniemi & Kauravaara 2016, 135)

| Tapaaminen ja sen tema | Tavoitteet | Harjoitteet |
|------------------------|------------|-------------|
|------------------------|------------|-------------|

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>1. Lähtötilanne, arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan tutustuminen ja arvotyöskentelyn aloittaminen</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Täsmentää asiakkaan tämänhetkisen elämän kokonaistilanne</li> <li>* Ymmärtää arvotyöskentelyn tärkeys muutoksessa</li> <li>* Asiakkaan ydinarvojen selkiytyminen ja ensisijaisen muutoskohteen valitseminen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Mitkä asiat saivat sinut osallistumaan valmennukseen (Harjoitus 1)</li> <li>* Terveyskäyttäytymisanalyysi (Harjoitus 2)</li> <li>* Arvoanalyysi (Harjoitus 3)</li> <li>* Arvojen valintatalo (Harjoitus 4)</li> <li>* Elämän eri osa-alueiden tasapaino (Harjoitus 5)</li> <li>* Johtavista arvoista tavoitteita (Harjoitus 6)</li> <li>* Kirkasta arvosi: Kotitehtävä (Harjoitus 7)</li> </ul> |
| <p>2. Aikaisemmat ratkaisurytykset ja esteajatukset</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Pohtia aikaisempia ratkaisurytyksiä ja niiden toimivuutta</li> <li>* Tunnistaa olemassa olevia esteajatuksia ja niiden vaikutusta käyttäytymiseen</li> <li>* Pohtia, mikä tekee liikunnasta nautinnollista</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Millainen liikkuja olet? (Harjoitus 9)</li> <li>* Pikkumies supattaa -metafora (Harjoitus 10)</li> <li>* Aikaisemmat ratkaisurytykset ja niiden toimivuus (Harjoitus 11)</li> <li>* Esteajatukset -analyysi (Harjoitus 12a &amp; 12b)</li> <li>* Miellyttävien ja epämiellyttävien kokemusten kalenteri (Harjoitus 13)</li> <li>* Liikuntatuokio, kuten taukojumppa</li> </ul>                  |
| <p>3. Motivaatio, arvot ja tietoisuustaidot</p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Pohtia arvojen vaikutusta toimintaan</li> <li>* Löytää arvojen mukaisia tekoja, jotka tukevat asiakkaan motivaatiota muutokseen</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Piste horisontissa -metafora (Harjoitus 14)</li> <li>* Kuvittele olevasi 80-vuotias (Harjoitus 8)</li> <li>* Hyvinvoinnin teko (Harjoitus 15)</li> <li>* Hengityksen seuraaminen (Harjoitus 16)</li> </ul>  |

|                                    |   |  |
|------------------------------------|---|--|
|                                    |   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Uusien tapojen vahvistajat (Harjoitus 17)</li> <li>* Hyvinvoinnin vaaka (Harjoitus 18)</li> </ul>   |
| 4. Liikunta, ravitseminen ja uni   | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Ymmärtää, mitä on tietoinen syöminen</li> <li>* Pohtia, mikä on itselle mieluisa ja oma tapa liikua</li> </ul>                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Lämpimät korvapuustit (Harjoitus 19)</li> <li>* Ateria- ja unijana (Harjoitus 20)</li> <li>* Liikkumissuunnitelma (Harjoitus 21a &amp; 21b)</li> <li>* Huomaa hyvä &amp; mitä kehosi tarvitsee (Harjoitus 22)</li> <li>* Liikkumistuokio</li> </ul> |
| 5. Reflektointi ja uusi elämäntapa | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Muutosprosessin reflektointi ja suunnitelma jatkoon</li> <li>* Löytää oivalluksia, miten elää joustavaa ja omannäköistä elämään</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* Muutosprosessi (Harjoitus 23)</li> <li>* Elämäntavat ja niiden muutos (Harjoitus 24)</li> <li>* Vuorikiipeilijä -metafora (Harjoitus 25)</li> </ul>   |

### 8.1.1 Ensimmäinen tapaaminen

Yksi ensimmäisen tapaamisen tavoitteista on, että asiakas ymmärtää miksi arvolähtöistä työskentelyä tehdään ja mikä sen merkitys on käyttäytymisen muutoksessa. Lisäksi tapaamisessa selvitetään asiakkaan sen hetkiset haasteet ja ydinarvot, jotta työskentely voidaan kohdentaa sen hetkiseen elämäntilanteeseen ja muutoskohteisiin. Ensimmäisessä tapaamisessa pyritään löytämään syyt sille, miksi asiakas on valmennuksessa, eli mitä asioita hän haluaa elämässään muuttaa ja miksi. Arvotyöskentelyn avulla pystytään usein löytämään syy käyttäytymisen muutokselle, kuten elämäntapamuutokselle, mikäli sen hetkinen käyttäytyminen on omien arvojen kanssa ristiriidassa (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 43). Arvotyöskentely voi myös kasvattaa merkityksellisyyden tunnetta elämässä sekä auttaa asettamaan arvoihin perustuvia mielekkäitä tavoitteita ja toimimaan niitä kohti. Määrittämällä itselleen tärkeitä arvoja voi lisäksi löytää perimmäisen syyn, motivaation, tehdä sellaisia muutoksia, jotka tuntuvat vaikeilta. (Pietikäinen 2014, 23–24.)

Ensimmäisen tapaamisen harjoitteet toimivat herättelynä arvotyöskentelylle sekä toimivat ohjaajalle suunnan näyttäjinä tulevien tapaamisten suunnittelussa. Harjoituksen 1 (liite 4)

”Mitkä asiat saivat sinut osallistumaan valmennukseen?” tavoitteena on asiakaslähtöisesti selvittää, mitkä tekijät ovat tällä hetkellä asiakkaan elämässä hyvin ja missä olisi kehitettävää. Tehtävän avulla niin ohjaajan kuin asiakkaankin voi olla helpompi tunnistaa ongelmakohtia ja toisaalta myös niitä asioita, mihin voi jo tällä hetkellä olla tyytyväinen. (Pietikäinen 2014, 35.) Alkutapaamisessa tehdään tarvittaessa terveystyötytymisanalyysi (liite 5), jonka avulla asiakkaan tilanteesta luodaan yhdessä ohjaajan kanssa vielä kokonaisvaltaisempi kuva keskustellen ja ohjattavan oman pohdinnan kautta (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 35). Kangasniemen ja Kauravaaran mukaan (2016, 33) ensimmäisessä tapaamisessa kannattaa myös sopia valmennustapaamisille asiakaslähtöisesti tavoitteet, painopisteet, sisällöt ja etenemistavat.

Arvoanalyysi, harjoitus 2 (liite 7), kokoaa käsitekartaksi niitä asioita, jotka ovat asiakkaalle tärkeitä. Arvojen kirkastaminen ja niiden toteutuminen omassa elämässä voi helpottaa täsmentämään niitä asioita, joihin haluaisi muutosta ja jotka aiheuttavat tällä hetkellä tyytymättömyyttä. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 46; Pietikäinen 2014, 29; Tevanlinna 2020, 63.) Harjoitus 5 (liite 9) ”Elämän eri osa-alueiden tasapaino” voi auttaa tunnistamaan arkielämässä tapahtuvia arvoriitoja sekä huomaamaan sen, miten oma ajankäyttö ja energia jakautuu eri elämän osa-alueiden välillä. Tehtävän tarkoituksena on pohtia, onko ajankäyttö tietyllä elämän osa-alueella tarkoituksenmukaista, ja mikä tai mitkä ovat tämänhetkisen elämäntilanteen tärkeimmät elämänaalueet. Omien arvojen ja ajankäytön ristiriidan tunnistaminen voi auttaa selkiyttämään, mihin juuri nyt kannattaisi keskittyä (Pietikäinen 2014, 68–69; 71).

### **8.1.2 Toinen tapaaminen**

Toisen tapaamisen tavoitteena on pohtia aikaisempien käyttäytymisen muutokseen tähtävien ratkaisuyritysten toimivuutta, oppia tunnistamaan mieleen nousevia esteajatuksia ja tutustua omaan liikkujia -minään. Lisäksi tapaamisen aikana voidaan toteuttaa lyhyt taukojumppa tai muu liikkumishetki, jonka myötä asiakas voi oppia itsekin tauottamaan omaa työskentelyään muutamien yksinkertaisten liikkeiden avulla. Oma liikkujatyypin -harjoitus (liite 9) voi toimia herättelynä tapaamisen teemaan, kun pohditaan omaa suhdetta liikuntaan ja sitä, mikä tekee liikunnasta itselle mielekäästä ja mitkä asiat eivät innosta liikku- maan. Harjoituksen avulla voidaan yhdistää liikunta itselle merkityksellisiin asioihin ja oivaltaa, että liikunta voi tarkoittaa monia muitakin asioita, kuin vain fyysisiä ponnisteluja.

Oma mieli ja ajatukset eivät aina tue arvojen mukaisen elämän toteutumista. Muutoksen onnistumisen kannalta on tärkeää tunnistaa ja oppia muuttamaan omaa suhtautumistaan mielessä nousevaan kritiikkiin tai arvosteluun haastavissa tilanteissa. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 74–75.) Pikkumies supattaa -harjoituksen (liite 14) tarkoituksena on

ymmärtää, että erityisesti haastavissa tilanteissa mieli saattaa synnyttää kriittisiä ja arvotavia ajatuksia esimerkiksi omasta kyvykkyydestä. Harjoituksen tavoitteena on oppia tiedostamaan, että erilaisissa tilanteissa mielen kontrolli voi ohjata käyttäytymistä väärään suuntaan ja ajattelun vaikutusvaltaa heikentämällä voidaan myös toimia negatiivisten ajatusten vastaisesti. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 74–75.)

Pohtimalla aikaisempia ratkaisuyrityksiä (liite 15) voidaan selvittää, miten asiakas on aikaisemmin pyrkinyt muuttamaan käyttäytymistään ja voidaan saada selkeämpi kuva muutoksen tiellä olevista esteistä. Liikkumiseen liittyvien esteiden parissa työskennellään esteharjoituksessa (liite 16 & 17). Harjoituksen tavoitteena on tunnistaa liikuntaan liittyviä esteitä ja luokitella niitä tunteisiin, välttämiseen ja sääntöihin. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 79.) Tunnepohjaisten esteiden ylittämiseksi auttaa käsitys siitä, että tunteet ovat vain tunteita ja hyväksymällä ne voi myös toimia niiden vastaisesti. Ajatusten ja tunteiden liika kontrollointi voi johtaa välttämiskäyttäytymiseen, jolloin toiminnan avulla vältetään sellaisia tilanteita, jotka herättävät epämiellyttäviä tunteita. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 27–28.)

Konkreettisia tilanteita, joissa esteajatuksia herää omassa arjessa, voidaan hahmottaa miellyttävien ja epämiellyttävien kokemusten kalenteria (liite 18) hyödyntämällä. Asiakas voi kirjata kalenteriin päiväkirjamaisesti arjessa tapahtuvia onnistumisia ja muita positiivisia asioita sekä haasteita, joita kohtaa päivittäisessä elämässään. Kokemusten kirjaaminen ylös auttaa tunnistamaan mieleen nousevia ajatuksia ja sitä, miten toimii ja käyttäytyy ajatusten ohjaamana tai niistä huolimatta.

### **8.1.3 Kolmas tapaaminen**

Kolmannen tapaamisen teemana on motivaatio, arvot ja tietoisuustaidot. Tapaamisen aikana pohditaan omia arvoja ja niihin liittyviä tekoja, sekä tehdään hengitysharjoitus (liite 21) ammattilaisen ohjaamana. Käyttäytymisen muutos ei ole yksinkertainen ja lyhyt projekti, vaan monimutkainen ja pysyvä prosessi, jonka onnistuminen vaatii motivaatiota, eli toimintaa ja tekoja. Piste horisontissa -metafora (liite 19) auttaa asiakasta siirtämään huomionsa siihen, mitä hän elämältään haluaa sen sijaan, että etsitään ympäriltä vain niitä asioita, joihin ei pystytä. (Kangasniemi 2017, 43–45.) Muutokseen motivoitumisen kannalta on olennaista liittää toiveet ja tavoitteet omiin arvoihin, jotta motivaatio muutokseen nähdään enemmän arvovalintana ja tekoina. Tällöin motivaatio ei ole vain voimavara, joka häviää ensimmäisen vastoinkäymisen kohdalla.

Kuvittele olevasi 80-vuotias -harjoituksessa (liite 12) asiakas pääsee pohtimaan sitä, miten arvot elämässä toteutuvat tällä hetkellä ja miten toivoisi niiden toteutuvan. Harjoite syventää asiakkaan arvotyöskentelyä ja auttaa ymmärtämään tämänhetkisten valintojen vaikutusta tulevaisuuteen (Tevanlinna 2020, 67). Arvotyöskentelyn myötä on myös mahdollista oppia näkemään elämä kokonaisvaltaisemmin, kuin vain sen hetkisten haasteiden ja ongelmien valossa – kapeakatseisuus ja haasteiden aiheuttamien ajatusten ylivalta voi heikentyä (Kangasniemi 2017, 46). Arvojen mukaisten valintojen yhdistämistä käytäntöön voidaan pohtia hyvinvoinnin teko -harjoitteessa (liite 20). Tehtävässä asiakasta pyydetään pohtimaan pienintä mahdollista tekoa, joka ohjaa kohti pitkän tähtäimen tavoitteita ja arvoja (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 53).

Arvojen mukaisten tekojen seuranta voidaan toteuttaa päiväkirjamuotoisen uusien tapojen vahvistajat -harjoituksella (liite 22). Arvojen mukaiset teot eivät välttämättä tunnu aina miellyttävältä ja ne saattavat aiheuttaa epämukavia tilanteita. Teot vaativatkin usein rohkeutta ja ponnisteluja, jolloin voi olla tarpeen muistuttaa asiakasta siitä, minkä takia muutosprosessiin on ryhdytty ja mitä tarkoitusta teot syvemmin edustavat. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 57–58.) Harjoitteen tarkoituksena on asettaa riittävän joustavia tavoitteita ja suunnitelmia, jotka eivät kaadu arjessa tyypillisesti tapahtuvien poikkeuksien ja muutosten mukana. Tavoitteena ei ole mitata ainoastaan liikuntaan liittyvää toimintaa, vaan reflektoida omaa käyttäytymistä ja seurata sitä. Näin voidaan hahmottaa, toteutuuko suunnitellut teot ja tavoitteet arjessa. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 54–58; Kangasniemi 2017, 109.) Jos huomataan, että tavoitteita ja tekoja on haastavaa toteuttaa arjessa, voi olla paikallaan pohtia, ovatko suunnitelmat sittenkin jäykkiä sääntöjä.

#### **8.1.4 Neljäs tapaaminen**

Ravitsemusta, liikuntaa ja käsitellään neljännessä tapaamisessa ja tavoitteena on havainnoida asiakkaan ravitsemus- ja liikuntakäyttäytymistä sekä unta. Tapaamisessa voidaan myös pohtia asiakkaan tavoitteita liikuntaharrastuksen aloittamista ohjatusti Forever -kuntokeskusten puitteissa. Lisäksi voidaan toteuttaa asiakkaan toiveiden mukainen liikkumistuokio tapaamisen aikana. Kangasniemen (2017, 29) mukaan omien ajatusten ja tunteiden kontrollointi usein lisää ajatusten todennäköisyyttä ja pitkällä aikavälillä niiden hallinta voi olla jopa mahdotonta. Lämpimät korvapuustit -metaforan (liite 24) tarkoitus on kuvata sitä, kuinka haastavaa mieltä on kontrolloida ja hallita, kun pyritään kieltämään itseltä asioita. Tyypillisesti painonhallintaan liittyvissä laihdutuskuureissa ja dieeteissä saatetaan kieltää ruokavaliosta ruoka-aineita, kuten makeisia. Metaforan avulla voidaankin havainnollistaa sitä, että mielihalut ja siihen liittyvät ajatukset harvoin häviävät tiukkojen lakkojen avulla ja tehokkaampi keino on antaa hankalille ajatuksille ja tunteille tilaa. (Kangasniemi 2017, 30; Kangasniemi & Kauravaara 2016, 27.)

Arjen uni- ja ruokailutottumuksia voidaan havainnoida ateria- ja unijanan (liite 25 & 26) avulla. Janan tavoitteena on hahmottaa päivän aikaisten aterioiden, unen ja palautumishetkien jakautumista sekä niiden vaikutuksia asiakkaan vireyteen ja jaksamiseen. Tehtävän tekemisen myötä asiakas näkee itse konkreettisesti, kuinka säännöllisesti ateriat jakautuvat päivän aikana, tuleeko päivän aikana lyhyitä palautumishetkiä ja onko yöunen määrä riittävää. Asiakas ja ohjaaja voivat yhdessä pohtia, olisiko arkipäiväisissä rutineissa joitakin sellaisia tekijöitä, joiden muuttaminen helpottaisi arjessa jaksamista tai jotka tukisivat käyttäytymisen muutosta.

Liikkumissuunnitelman (liite 27 & 28) tavoitteena on pohtia ja suunnitella, miten asiakas voisi tällä hetkellä liikkua arjessaan. Ohjaajan tehtävänä on selvittää, kuinka asiakas näkee liikunnan ja liikkumisen – tarkoittaako liikkuminen tunnin mittaista hikiliikuntaa, vai sisältääkö käsite myös arki- ja hyötyliikunnan? Liikkumissuunnitelman yhteydessä ohjaaja voi kertoa asiakkaalle erilaisista mahdollisuuksista liikkua, joista asiakas voi valita itselleen mieluisia ja suunnitella, kuinka haluaisi niiden toteutuvan. Suunnitelman tekemisessä kannattaa hyödyntää samoja periaatteita, kuin kolmannen uusien tapojen vahvistajat -harjoituksessakin.

#### **8.1.5 Viides ja viimeinen tapaaminen**

Viimeisen tapaamisen tavoitteena on reflektoida ja pohtia valmennuksen aikana käytyjä aihealueita, mahdollisia muutoksia ja sitä, miten asiakkaan prosessi jatkuu valmennuksen päätyttyä. Reflektoinnissa tärkeää olisi pystyä vertaamaan asiakkaan tilannetta siihen, mistä lähdettiin liikkeelle. Valmennuksen aikana asiakkaan liikuntakäyttäytyminen ei välttämättä ole prosessista huolimatta lisääntynyt, mutta arjen pieniä ja arvokkaita aktiivisuuden muutoksia on siitä huolimatta saatu aikaan. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 108.) Ammatillaisen tehtävänä onkin tehdä myös nämä pienet muutokset näkyviksi asiakkaalle, sillä valmennuksen aikana on voitu luoda edellytyksiä asiakkaan myöhemmälle terveyskäyttäytymisen muutokselle. Viimeisen tapaamisen aikana tai sen jälkeen asiakas voi täyttää myös loppuarviointilomakkeen (liite 1), jonka avulla voidaan nostaa esiin prosessin vaikuttavuutta asiakkaan näkökulmasta. (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 107.)

Tapaamisen päätteeksi ammatillaisen tulisi painottaa, että uusien taitojen saavuttaminen ja ylläpitäminen vaatii harjoittelua ja asiakkaan oman prosessin tulisi jatkua vielä valmennuksen päätyttyäkin (Kangasniemi & Kauravaara 2016, 109). Vuorikiipeilijä -metafora (liite 32) voikin auttaa asiakasta ymmärtämään, että ohjaaja on ollut rinnalla kulkija, joka on auttanut asiakasta löytämään oikean suunnan todellisen muutoksen aloittamiselle, mutta

matka muutokseen on asiakkaan itse kuljettava. Ammattimaisen valmentajan tulisi myös antaa asiakkaalle työkaluja, kuinka jatkaa alkanutta prosessia ja uusien taitojen opettelua itsenäisesti. Viimeisen tapaamisen aikana ohjaaja voi myös kertoa Forever -kuntokeskusten palveluista ja tarjota hänelle kokeilujaksoa kuntosaliharjoitteluun.

## 9 Pohdinta

Opinnäytetyöprojektin tavoitteena oli kehittää yksilölliseen etävalmennuspalveluun ohjausmalli, joka perustuu arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan. Projektin aikana perehdyttiin muun muassa suomalaisten terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen, käyttäytymisen muutokseen ja muutosteorioihin. Kirjallisuuskatsauksen pohjalta luotiin teoriaan perustuva suunnitelma valmennuksen sisällöistä ja etenemisestä. Varsinaisen ohjausmallin kehittämisessä hyödynnettiin pilottikokeilua, jonka tavoitteena oli testata ketterästi ja nopeasti suunniteltuja menetelmiä ja harjoitteita. Kehitettyä etäohjausmallia voidaan pitää ajankohtaisena vallitsevan koronapandemian aiheuttaessa akuutin tarpeen erityisesti liikunta- ja kulttuuripalveluiden digitalisoinnille (Vuori 2020). Terveyskäyttäytymisen muutokseen tähtäävän valmennuksen ajankohtaisuutta voidaan kuitenkin perustella myös kansanterveyden näkökulmasta: työikäisten suomalaisten keskuudessa lihavuus ja runsas paikallaanolo lisääntyy, mikä aiheuttaa valtakunnallisella tasolla hyvin moninaisia terveyspulmia (Koponen ym. 2018).

### 9.1 Tavoitteet ja niiden toteutuminen

Opinnäytetyön tuotoksena kehitettiin tavoitteiden mukaisesti yksilöllisen etävalmennuspalvelun ohjausmalli, joka palvelumuotoiluprosessin mukaisesti pilotoitiin vuoden 2021 keuhkotalvella. Ohjausmallin kehittämisessä hyödynnettiin laaja-alaisesti tutkimustietoa ja kirjallisuutta terveyskäyttäytymisestä, käyttäytymisen muutoksesta ja siihen liittyvistä teorioista sekä arvo- ja hyväksyntäpohjaisesta lähestymistavasta. Kehittämisprosessin tuloksena malliin valikoitui 25 erilaista harjoitetta, jotka perustuvat arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan periaatteisiin. Harjoitteissa käsiteltäviä teemoja ovat muun muassa yksilön omat arvot ja tärkeäksi kokemat asiat, tavoitteen asettaminen, tietoisuustaidot sekä liikunta, ravitsemus ja palautuminen.

Palvelumuotoiluprosessin edetessä ilmaantui haasteita erityisesti ohjausmallin kehitysvaiheessa. Pilotin suunnittelussa kohdatut haasteet liittyivät muun muassa niin valmennuksen markkinointiin ja mainontaan kuin kohderyhmän tavoittamiseenkin. Pilottivalmennukseen ei saatu yhteistyöyritysten työntekijöitä, minkä takia osallistujien rekrytointi ei toteutunut tavoitellussa aikataulussa. Muuttuvaan tilanteeseen reagoitiin kuitenkin nopeasti ja pilottiin saatiin osallistujaksi yksi yksilövalmennuksen asiakas. Alkuperäisestä suunnitelmasta poiketen pilottikokeilu toteutettiin asiakkaalle veloitusettomana, mikä oli olennainen tekijä kokeilun toteutumisessa. Suunnittelu- ja kehitysvaihetta haastoi myös toimeksiantajan organisaatiomuutokset ja koronapandemiasta aiheutuneet lomautukset vuoden

2021 keväällä. Huolimatta haastavista olosuhteista palvelumuotoiluprosessi eteni jatkuvasti päämäärätietoisesti ja joustavasti, ja kehitystyö toteutui onnistuneesti ohjausmallin pilotointia myöden.

Ohjausmallin tavoitteena on tukea elämäntapojen muutosta lisäämällä asiakkaan psykologista joustavuutta ja sen myötä vaikuttaa myös yksilön terveys- ja liikuntakäyttäytymiseen. Lisäksi ohjausmallin kolme keskeisintä tavoiteltavaa elementtiä ovat asiakaslähtöisyys, vuorovaikutuksellisuus sekä tavoitteellisuus. Pilottikokeiluun osallistuneen asiakkaan psykologisen joustavuuden, elämänlaadun ja liikuntakäyttäytymisen muutosta mitattiin alku- ja loppukyselyiden muodossa. Kyselyn tulosten perusteella havaittiin positiivisia muutoksia niin tyytyväisyydessä elämään, mielialassa kuin psykologisessa joustavuudessaakin. Lisäksi pilottikokeiluun osallistunut asiakas oli löytänyt uusia liikuntatottumuksia ja arvioi liikuntakertojensa laadun paremmaksi, kuin ennen valmennusta. Asiakkaan liikuntakertojen määrä ei valmennuksen aikana lisääntynyt merkittävästi, mutta pilotin aikana ja sen jälkeen asiakkaan itsesätelytaidoissa ja koetussa hyvinvoinnissa oli kuitenkin tapahtunut edistystä.

Kangasniemen (2017, 14) mukaan viikoittaisten liikuntakertojen määrän sijaan yksilön edistymisessä tulisi huomioida muutokset ajattelutavassa, itsesätelytaidoissa ja pienissä arvojen mukaisissa teoissa. Itsesätelytaitojen kehittymisellä ja psyykkisellä hyvinvoinnilla on yhteyttä liikuntakäyttäytymiseen, mikä voi edesauttaa liikunnan lisäämistä pidemmällä aikavälillä (Kangasniemi 2017, 14; Kangasniemi & Kauravaara 2016, 109). Voidaankin todeta, että ohjausmallissa käytetyt menetelmät ja harjoitteet olivat pääasiassa tarkoituksenmukaisia ja asiakaslähtöisiä sekä tavoite psykologisen joustavuuden lisäämisessä toteutui. Psykologisen joustavuuden lisääntymisen myötä voidaan myös ajatella, edellytykset yksilön liikuntakäyttäytymisen muutokseen tulevaisuudessa mahdollisesti paranivat.

Yksilöohjaajan näkökulmasta tavoitteena oli oppia hyödyntämään arvo- ja hyväksyntäpohjaiseen lähestymistapaan perustuvia menetelmiä ja ymmärtää terveyskäyttäytymisen muutokseen vaikuttavia tekijöitä, sekä erityisesti tuoda näitä opittuja tietoja ja taitoja käytäntöön. Tavoitteiden toteutumisen taustalla oli perehtyminen aihealueisiin liittyvään kirjallisuuteen ja teorian tietoon, mutta osaamista ja taitoja mitattiin kuitenkin vasta käytännön ohjaustilanteissa. Valmennuksessa käytettävien harjoitteiden valitsemisessa ja suunnittelussa on olennaista ymmärtää arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan periaatteita sekä asiakkaan tarpeita, mikä vaatii ohjaajalta erityistä paneutumista.

Kun ohjaus ei perustunut neuvontaan ja valmiiden vastausten antamiseen, oli asiakkaalle annettava riittävästi aikaa ja tilaa pohtia juuri hänen tilanteeseensa sopivia ratkaisukeinoja

esimerkiksi liikunnan lisäämiseen. Asiakkaan itse tekemien oivallusten myötä myös ohjaajan oli helpompi luottaa, että arvoihin perustuva työskentelytapa kantaa hedelmää ja voi vaikuttaa asiakkaan elämänlaatuun positiivisesti. Ohjaustilanteissa korostui valmius reagoida asiakkaan omaan pohdintaan neutraalisti ja toisaalta samaistumatta liikaa ongelma-kohtiin. Osallistujalta saadun palautteen mukaan ohjaaja oli monipuolinen, tarkka ja kannustava tuki muutoksessa. Kehitetyn ohjausmallin johdonmukainen eteneminen ja ohjaaminen vaatii siis myös yksilövalmentajalta harjoittelua ja aitoa innostusta kehittää omaa ammattitaitoaan.

## 9.2 Johtopäätökset

Yksilölliseen etävalmennuspalveluun kehitetyn ohjausmallin ensimmäisen pilottikokeilun perusteella saatiin alustavasti positiivisia tuloksia arvo- ja hyväksyntäpohjaisen lähestymistavan hyödyntämisestä verkkototeutuksessa. Vuoren (2020) mukaan uudet digitaaliset ratkaisut ja virtuaaliset palvelut ovat sulautuneet ihmisten arkeen koronapandemian aikana ja erilaisten verkkopalveluiden kysyntä tulee tulevaisuudessakin kasvamaan. Koronapandemian aiheuttaman digiloikan myötä monet liikunta-alan yritykset ovatkin kehittäneet korvaavia verkkopalveluita esimerkiksi perinteisen ryhmäliikunnan ja yksilöohjauksen rinnalle (Valtion liikuntaneuvosto 2020). Erilaisten valmennus- ja hyvinvointipalveluiden digitalisoimisen trendi saattaa jatkua kasvuaan myös koronapandemian jälkeisenä aikana, kun etäpalvelut ovat poikkeusoloissa jalkautuneet ihmisten arkeen. Digitaalisilla valmennus- ja ohjauspalveluilla on myös omat etunsa, kuten kustannustehokkuus, joustavuus, palveluherkkyys, käyttäjäystävällisyys, saatavuus sekä ajasta ja paikasta riippumattomuus (Karppi ym. 2018). Maailmanlaajuinen pandemia onkin saattanut aiheuttaa pysyvän muutoksen monissa liikunta-alan toimijoiden palveluntarjonnassa fyysisen liikunnan opetuksen, valmennuksen ja ohjauksen rinnalle.

Liikuntakäyttäjyksen muutokseen tähtäävä etävalmennuspalvelu on osittain verrattavissa esimerkiksi kuntien tarjoamaan liikuntaneuvontaan, vaikka palveluketjun rakentumisessa onkin eroja. Sekä kehitetyn etävalmennuspalvelun ohjausmallin kuin liikuntaneuvonnan tavoitteet, kuten väestön liikkumisen lisääminen, ovat kuitenkin samankaltaiset ja neuvontaprosesseissa on yhtäläisyyksiä. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021.) Liian vähäisellä liikkumisella on huomattavia terveysvaikutuksia niin yksilön kuin yhteiskunnankin kannalta ja toisaalta riittävä liikunta lisää terveyttä, hyvinvointia sekä työ- ja toimintakykyä. Vaikuttavalla liikuntakäyttäjyksen muutosta tukevalla yksilöohjauksella voidaan siis yli yksilötason vaikuttaa myös yhteiskuntatasolla. (Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi 2021.)

Kahden kuukauden mittainen viiden tapaamisen pilottivalmennus oli ajallisesta näkökulmasta verrattain lyhyt todellisen käyttäytymisen muutoksen näkökulmasta ja esimerkiksi VESOTE-hankkeessa toteutetut elintapaohjaus- tai liikuntaneuvontaprosessit kestivät puolesta vuodesta vuoteen, ellei pidempäänkin (UKK-instituutti 2018). Käyttäytymisen muutos ei tapahdu hetkessä, vaan se on pitkäjänteinen prosessi, jonka pysyvä muutos saattaa vaatia jopa useita vuosia. (Middlekamp 2018, 85; Aittasalo 2020a.) Ohjausmallin pilotoinnista saadut tulokset ovat kuitenkin kannustavia ja ohjausmallia hyödyntämällä voidaan potentiaalisesti edistää kohderyhmän koettua hyvinvointia ja liikuntakäyttäytymisen muutosta. Todellisen vaikuttavuuden todentamiseksi tulisikin valmennusta palvelumuotoiluprosessin mukaisesti pilotoida toisen kerran suuremmalla ohjaaja- ja osallistujamäärällä ja mahdollisesti pidemmällä aikavälillä. Lisäksi pysyvän käyttäytymisen muutoksen mittaamisessa voisi olla tarkoituksenmukaista tehdä seurantamittauksia osallistuneille asiakkaille esimerkiksi puolen vuoden, tai vuoden päästä valmennuksen päättymisestä.

Tämän opinnäytetyön perusteella kannustetaan vahvasti toimeksiantajaa jatkamaan etävalmennuspalvelun kehittämistyötä ja tarkempaa konseptointia, jotta palvelu etenisi todellisesti palvelutarjontaan. Arvo- ja hyväksyntäpohjaista lähestymistapaa hyödyntävä ohjausmalli huomioi usein perinteisestä liikunnanohjauksesta puuttuvan näkökulman yksilön itsesäätelytaidoista ja ajattelumalleista, jotka kuitenkin ovat kiistattomasti yhteydessä käyttäytymiseen ja sen muutokseen. Lisäksi etävalmennuspalveluun kehitetyn ohjausmallin myötä toimeksiantajan yksilöohjaajat voivat kerryttää ammattitaitoaan käyttäytymisen muutoksen, kuten elintapamuutoksen, ohjauksessa. Muutokseen tähtäävällä etävalmennuspalvelulla voidaan myös tavoittaa myös sellaisia henkilöitä, jotka eivät lähtökohtaisesti olisi kuntokeskuksen todennäköisiä asiakkaita. Yksilöllisen etävalmennuksen ohjausmallissa on siis potentiaalia niin yksilön, yhteisön kuin toimeksiantajankin näkökulmasta, ja tämän potentiaalin selvittämiseen suositellaan käytettävän resursseja.

## Lähteet

Aheristo, T. 15.9.2020. Varatoimitusjohtaja. Koronan vaikutukset Forever-kuntokeskuksiin. Forever Helsinki Oy. Henkilökuntatilaisuus. Helsinki.

Ahtola, H. 2020. Palvelumuotoiluprosessi ja sen vaiheet. Luettavissa: <https://www.ar-ter.fi/palvelumuotoiluprosessi-ja-sen-vaiheet/>. Luettu: 30.10.2020

Aittasalo, M. 2020a. Terveys- ja liikuntakäyttäytyminen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen/> Luettu: 12.12.2020

Aittasalo, M. 2020b. Terveys- ja liikuntakäyttäytymisen muutos. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/liikuntaneuvonta/terveys-ja-liikuntakayttaytyminen-muutos/> Luettu: 12.12.2020

Aittasalo, M. 2020c. Liikkumisen edistämisen lähtökohtia. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/liikkumisen-edistamisen-lahtokohtia/> Luettu: 12.12.2020

Aittasalo M., Hankonen, N., Nupponen, R. & Seppälä, T. 2017. Käyttäytymisen muutospyörä. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/elintapaohjaus/edistamismallit/kayttaytyminen-muutospyora/> Luettu: 12.12.2020

The Behaviour Change Wheel. s.a. Luettavissa: <http://www.behaviourchangewheel.com> Luettu: 12.12.2020

Bennie, J. A., Pedisic, Z., Suni, J., Tokola, K., Biddle, S. & Vasankari, T. 2017. Self-reported health-enhancing physical activity recommendation adherence among 64,380 Finnish adults. Luettavissa: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/sms.12863> Luettu: 13.2.2021

Borodulin, K., Jousilahti, P., Mäki-Opas, T., Männistö, S., Valkeinen, H. & Wennman H. 2018. Fyysinen aktiivisuus ja istuminen. Raportissa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus, s. 38-41. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 13.2.2021

Design Council. What is the framework for innovation? Design Council's evolved Double Diamond. Luettavissa: <https://www.designcouncil.org.uk/news-opinion/what-framework-innovation-design-councils-evolved-double-diamond>. Luettu: 29.10.2020.

Duodecim. 2016. Terveyskäyttäytyminen. Lääketieteen sanasto. Luettavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/ltt03441> Luettu: 12.12.2020

Forever 2020. Intranet. Tietosuoja. Luettu: 29.10.2020

Forever. 2018. Tiedote: Forever-kuntoklubiketju siirtyy Pihlajalinnan omistukseen. Luettavissa: <https://www.foreverclub.fi/blog/tiedote-forever-kuntoklubiketju-siirtyy-pihlajalinnan-omistukseen/>

Hankonen, N. 2017. Miten motivoida kohti hyvinvointia? Käyttäytymismuutosinterventiot terveyden edistämiseksi. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. Mikä meitä liikuttaa, s. 202-219. PS-kustannus. Jyväskylä.

Hayes, S., Luoma, J., Bond, F., Masuda, A. & Lillis, J. 2006. Acceptance and Commitment Therapy: Model, processes and outcomes. Tietosuoja. Luettavissa: <https://www-science-direct-com.ezproxy.haaga-helia.fi/science/article/pii/S0005796705002147?via%3Dihub> Luettu: 12.12.2020

Heinonen, O., Helajärvi, H., Lindholm, H. & Vasankari, T. 2015. Vähäisen liikunnan terveyshaitat. Duodecim. Luettavissa: <https://www.duodecimlehti.fi/duo12430>. Luettu: 29.10.2020.

Helkama, K., Myllyniemi, R., Liebkind, K., Ruusuvuori, J., Lönnqvist, J., Hankonen, N., Renvik, T., Jasinskaja-Lahti, I. & Lipponen, J. 2020. Johdatus sosiaalipsykologiaan. Edita Publishing Oy. Helsinki.

Husu, P., Sievänen, H., Tokola, K., Suni, J., Vähä-Ypyä, H., Mänttari, A. & Vasankari, T. 2018. Suomalaisten objektiivisesti mitattu fyysinen aktiivisuus, paikallaanolo ja fyysinen kunto. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Helsinki. Luettavissa: [https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM\\_30\\_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y](https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161012/OKM_30_2018.pdf?sequence=4&isAllowed=y) Luettu: 16.11.2020

Husu, P., Suni, J., Vähä-Ypyä H., Sievänen, H., Tokola, K., Valkeinen, H., Mäki-Opas, T. & Vasankari, T. 2016. Objectively measured sedentary behaviour and physical activity in a sample of Finland adults: a cross-sectional study. Luettavissa: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12889-016-3591-y> Luettu: 30.10.2020

Jalava, J., Borodulin, K., Husu, P., Härkönen, J., Karvonen, S., Koiso-Kanttila, S., Koskela, T., Koskinen, S., Manderbacka, K., Murto, J., Mäki-Opas, T., Nurmi-Koikkalainen, P., Pentala, O., Pitkänen, T., Rinne, H., Saares, A., Shemeikka, R., Sievänen, H., Suni, J., Suvisaari, J., Teittinen, A., Toikka, S., Tokola, K., Tourunen, J., Wahlbeck, K., Valkonen, J., Vartiainen, E., Vasankari, T., Vesala, H. & Kaikkonen, R. 2014. ATH-tutkimuksen tuloksia – järjestökentän tutkimusohjelma. Istumisen yhteydet terveyteen ja hyvinvointiin poikkeikkaustutkimuksessa – tuloksia Alueellisesta terveystutkimuksesta. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Työpapereita 37/2014. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 13.2.2021

Kangasniemi, A. 2015. The mindfulness, acceptance and commitment approach to encouraging a physically more active lifestyle. Väitöskirja. Jyväskylän yliopisto, liikuntatieteellinen tiedekunta. Luettavissa: <https://www.likes.fi/wp-content/uploads/2020/03/1867-anun-vaitoskirja-elektroninen.pdf> Luettu: 16.11.2020

Kangasniemi, A. 2017. Tavoitteesta tavaksi. Kirjapaja. Helsinki.

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

Kangasniemi, A., Lappalainen, R., Kankaanpää, A., Kulmala J., Hakonen H. & Tammelin, T. 2013. Towards a physically more active lifestyle based on one's own values: study design of randomized controlled trial for physically inactive adults. Luettavissa: <https://bmcpublikealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-13-671> Luettu: 14.12.2020

Kantomaa, M. 2020. Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikunta-neuvosto. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/10/Koronapandemian-vaikutukset-vaeston-liikuntaan-VLN-julkaisu-2020-2.pdf> Luettu: 30.10.2020

Kari, T. & Rinne, P. 2018. Influence of digital coaching on physical activity: motivation and behaviour of physically inactive individuals. Luettavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/58863/influence%20of%20digital%20coaching%20on%20physicalactivity%20motivation%20and%20behaviour%20of%20physically%20inactiveindividuals%20%20bled%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 23.4.2021

Karppi, M., Koroma, J., Lehti, M. & Sivonen, K. 2018. Verkossa vai kasvokkain? Opas työterveyshuoltojen digitaaliseen tietojen antoon, neuvontaan ja ohjaukseen. Luettavissa: <https://oma.tsr.fi/api/projects/bcba0091-63e5-4187-af8a-108c629c3893/attachment/6690194d-76ec-4e3a-a71f-4507ae68ae11> Luettu: 3.4.2021

Kauppalehti. 2020. Yrityksen perustiedot: Forever Helsinki Oy. Luettavissa: <https://www.kauppalehti.fi/yritykset/yritys/forever+helsinki+oy/19656181> Luettu: 16.11.2020

Kestilä, L. & Kauppinen, T. 2018. Raportissa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus, s. 22-23. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 13.2.2021

Kekäläinen, T. 2019. Hyvinvoiva mieli saa keski-ikäiset ja ikääntyneet liikkumaan. Liikunta & tiede, 56, 4 s. 40-42

Koskinen, S., Aalto, A., Luoma, M. & Saarni, S. 2018. Raportissa Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus, s. 24-26. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 13.2.2021

Koponen, P., Borodulin, K., Lundqvist, A., Sääksjärvi, K. & Koskinen, S. 2018. Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa – FinTerveys 2017-tutkimus. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Helsinki. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap\\_4\\_2018\\_FinTerveys\\_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136223/Rap_4_2018_FinTerveys_verkko.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 13.2.2021

Kolu, P. & Vasankari, T. 2018. Käsitteiden määrittely. Raportissa Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. s. 6. Valtioneuvoston kanslia. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 30.10.2020

Kolu, P., Vasankari, T. & Kari, J. 2018. Kirjallisuuskatsaus – liikkumattomuuden haitat. Raportissa Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. s. 8-14 Valtioneuvoston kanslia. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 30.10.2020

Lappalainen, P. & Lappalainen R. 2017. Arvotyöskentely ja motivaatio muutokseen. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. Mikä meitä liikuttaa, s. 234-243. PS-kustannus. Jyväskylä.

Linnansaari, A. & Hankonen, N. 2019. Teoksessa Sinikallio S. Terveiden psykologia. s. 89-134. PS-kustannus. Jyväskylä.

Liikuntaneuvonnan asiantuntijafoorumi. 2021. Liikuntaneuvonnan valtakunnalliset suositukset. Luettavissa: [https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan\\_suosituksukset\\_FINAL.pdf?fbclid=IwAR0X-WvOOMcwikpaJ-BCyWxWd0oouuLe2eNoZiUQzDnmuiHlijcJaTv9Hbb4](https://liikkuva aikuinen.fi/wp-content/uploads/2021/03/Liikuntaneuvonnan_suosituksukset_FINAL.pdf?fbclid=IwAR0X-WvOOMcwikpaJ-BCyWxWd0oouuLe2eNoZiUQzDnmuiHlijcJaTv9Hbb4) Luettu: 3.4.2021

Michie, S., West, R., Campbell, R., Brown, J. & Gainforth, H. 2014. ABC of behaviour change theories. Silverback Publishing. Lontoo.

Middlekamp, J. 2018. Motivointi ja käyttäytymisen muutos. EuropeActive. Brysseli.

Movendos. 2019. Yli tuhat tarinaa terveydestä ja työkyvystä. Luettavissa: [https://unik.movendos.com/wp-content/uploads/2019/08/Movendos\\_tulosraportti2019.pdf](https://unik.movendos.com/wp-content/uploads/2019/08/Movendos_tulosraportti2019.pdf) Luettu: 3.4.2021

Movendos. 2020. Yksilöllinen etävalmennus vahvisti Maanmittauslaitoksen työntekijöiden työkykyä, terveyttä ja elämänhallintaa. Luettavissa: <https://unik.movendos.com/yksilollinen-etavalmennus-vahvisti-maanmittauslaitoksen-tyontekijoiden-tyokykyja-terveytta-ja-elamanhallintaa/> Luettu: 23.4.2021

Mustonen, E. 2021. Telephone-based health coaching for chronic disease patients: evaluation of short- and long-term effectiveness of health benefits and costs. Väitöskirja. Itä-Suomen yliopisto. Dissertations in social sciences and business studies. Luettavissa: <https://erepo.uef.fi/bitstream/handle/123456789/24150/16098306791827293307.pdf> Luettu: 23.4.2021

Paakkunainen, P. 3.11.2020. Työkyky ja hyvinvointi kohenevat todennetusti myös etänä. Unik by Movendos blogi. Luettavissa: <https://unik.movendos.com/tyokyky-ja-hyvinvointi-kohenevat-todennetusti-myo-etana/> Luettu: 3.4.2021

Pietikäinen, A. 2014. Kohti arvoistasi. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Pietikäinen, A. 2016. Hyväksy ja toimi: Mitä on hyväksymis- ja omistautumisterapia. Luettavissa: <https://www.dropbox.com/s/q59x0qsgqh56zi1/HOT%20-%20tyoskentely%202.0.pdf?dl=0> Luettu: 2.1.2021

Pihlajalinna. Tietoa meistä. Luettavissa: <https://www.pihlajalinna.fi/tietoa-meista> Luettu: 16.11.2020

Ranto, E. s.a. Valtioneuvoston selonteko liikuntapolitiikasta. Luettavissa: <https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2019-AK-239015.pdf> Luettu: 3.4.2021

Ruiz, M., Devonport, T., Chen-Wilson, C., Nicholls, W., Cagas, J., Fernandez-Montalvo, J., Choi, Y. & Robazza, C. 2021. A Cross-Cultural Exploratory Study of Health Behaviors and Wellbeing During COVID-19. Luettavissa: <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.608216/full> Luettu: 19.3.2021

Sosiaali- ja terveysministeriö. s.a. Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://stm.fi/tyohyvinvointi> Luettu: 21.3.2021

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Lihavuustutkijat ry:n ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä. 2020. Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Luettavissa: <https://www.kaypahoito.fi/hoi50124> Luettu: 13.2.2021

Tervahauta, M. 2019. Saatesanat. Teoksessa Kestilä, L. & Karvonen, S. Suomalaisten hyvinvointi 2018. s. 9 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Luettavissa: [https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL\\_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137498/THL_Suomalaisten%20hyvinvointi%202018.pdf?sequence=1&isAllowed=y) Luettu: 13.2.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019a. Lainsäädäntö. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvoinnin-ja-terveyden-edistamisen-johtaminen/kansallinen-tuki-ja-verkostot/lainsaadanto> Luettu: 12.3.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2019b. Liikunta. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/elintavat/liikunta> Luettu: 26.3.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020a. Keskeisiä käsitteitä. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> Luettu: 13.2.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020b. Toimintakyvyn ylläpitäminen. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/ikaantymisen/hyvinvointia-vanhuuteen/toimintakyvyn-yllapitaminen> Luettu: 13.2.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2020c. Hyvinvointi. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi> Luettu: 13.2.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2020d. Lihavuus. Luettavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/terveys/lihavuus> Luettu 13.2.2021

Tevanlinna, A. 2020. Hyvinvointia mielelläsi. Atena Kustannus Oy. Jyväskylä.

Tiedeykkönen. 2021. Palveluiden käyttäminen koronaepidemian aikana. Palvelualojen työnantajat ry. Luettavissa: [https://www.palta.fi/wp-content/uploads/2021/02/Digital\\_lup\\_022021\\_Palta.pdf](https://www.palta.fi/wp-content/uploads/2021/02/Digital_lup_022021_Palta.pdf) Luettu: 3.4.2021

Törrönen, V. 2019. Mitä on palvelumuotoilu? Mitkä ovat sen keskeisimmät elementit? Luettavissa: <https://www.kreapal.fi/blogi/mita-on-palvelumuotoilu/> Luettu: 13.2.2021

Työterveyslaitos. 2021. Työterveyslaitoksen mediatiedote. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/suomalaisten-tyohyvinvointi%E2%80%AFkaantyi-laskuun-koronan-pitkityessa/> Luettu: 21.3.2021

Työterveyslaitos. s.a. Työhyvinvointi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/tyoyhteiso/tyohyvinvointi/> Luettu: 21.3.2021

UKK-instituutti 2018. Terveysliikunta uutiset 2018: Elintapaohjauksen hyvät käytännöt. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/wp-content/uploads/2020/10/2018-elintapaohjauksen-hyvat-kaytannot.pdf> Luettu: 23.4.2021

UKK-instituutti. 2019. Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/aikuisten-liikkumisen-suositus/> Luettu: 16.11.2020

UKK-instituutti. 2020a. Paikallaanolon terveysvaikutukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/paikallaanolon-terveyshaitat/> Luettu: 16.11.2020

UKK-instituutti. 2020b. Liikkumisen suositukset. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-suositukset/> Luettu: 16.11.2020

UKK-instituutti. 2020c. Lasten ja nuorten painonhallinta: kannustavia liikuntakokemuksia ylipainoiselle lapselle. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-painonhallinta/lasten-ja-nuorten-painonhallinta/> Luettu: 19.11.2020

UKK-instituutti. 2020d. Liikunta vaikuttaa lapsen ja nuoren kehitykseen. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liikkuminen/liikkumisen-vaikutukset/liikunta-ja-lapsen-ja-nuoren-kehittyminen/> Luettu: 19.11.2020

UKK-instituutti 2020e. Liikunta ja mielenterveys. Luettavissa: <https://ukkinstituutti.fi/liike-laakkeena/liikunta-ja-mielen-hyvinvointi/> Luettu: 5.4.2021

Valtion liikuntaneuvosto 2018. Tutkimuskatsaus liikuntapoliittisen selonteon tausta-aineistoksi. Luettavissa: [https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus\\_liikuntapoliittiseen\\_selontekoon\\_2018.pdf](https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2019/09/Tutkimuskatsaus_liikuntapoliittiseen_selontekoon_2018.pdf) Luettu: 5.4.2021

Valtion liikuntaneuvosto. 2020. Koronapandemian akuutit vaikutukset liikuntatoimialaan. Luettavissa: <https://www.liikuntaneuvosto.fi/wp-content/uploads/2020/06/Koronapandemian-akuutit-vaikutukset-liikuntatoimialaan-VLN-2020.pdf> Luettu: 30.10.2020

Vasankari, T., Kolu, P., Kari, J., Pehkonen, J., Havas, E., Tammelin, T., Jalava, J., Koski, H., Pihlainen, K., Kyröläinen, H., Santtila, M., Sievänen, H., Raitanen, J. & Tokola, K. 2018. Liikkumattomuuden lasku kasvaa – vähäisen fyysisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnon yhteiskunnalliset kustannukset. s. 6. Valtioneuvoston kanslia. Helsinki. Luettavissa: <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/160724/31-2018-Liikkumattomuuden%20lasku%20kasvaa.pdf?sequence=1&isAllowed=y> Luettu: 30.10.2020

Vasalampi, K. 2017. Itsemääräämisteoria. Teoksessa Salmela-Aro, K. & Nurmi, J. Mikä meitä liikuttaa, s. 54-63. PS-kustannus. Jyväskylä.

Vuori, L. 20.08.2020. Suomalaiset löysivät digipalvelut korona-aikana. Palvelualojen työnantajat ry blogi. Luettavissa: <https://www.palta.fi/blogi/suomalaiset-loysivat%E2%80%AFdigipalvelut%E2%80%AFkorona-aikana%E2%80%AF/> Luettu: 3.4.2021

Weiste, E. 22.6.2020. Miten edistää sosiaalisen tuen kokemuksia verkko-ohjauksessa? Työterveyslaitos blogi. Luettavissa: <https://www.ttl.fi/blogi/miten-edistaa-sosiaalisen-tuen-kokemuksia-verkko-ohjauksessa/> Luettu: 3.4.2021

WHO 2009. Global health risks. Luettavissa: [https://www.who.int/healthinfo/global\\_burden\\_disease/GlobalHealthRisks\\_report\\_full.pdf](https://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/GlobalHealthRisks_report_full.pdf) Luettu: 20.3.2021

# Liitteet

## Liite 1. Hyvinvointivalmennuksen alku- ja loppukysely

### Hyvinvointivalmennuksen ennakkokysely

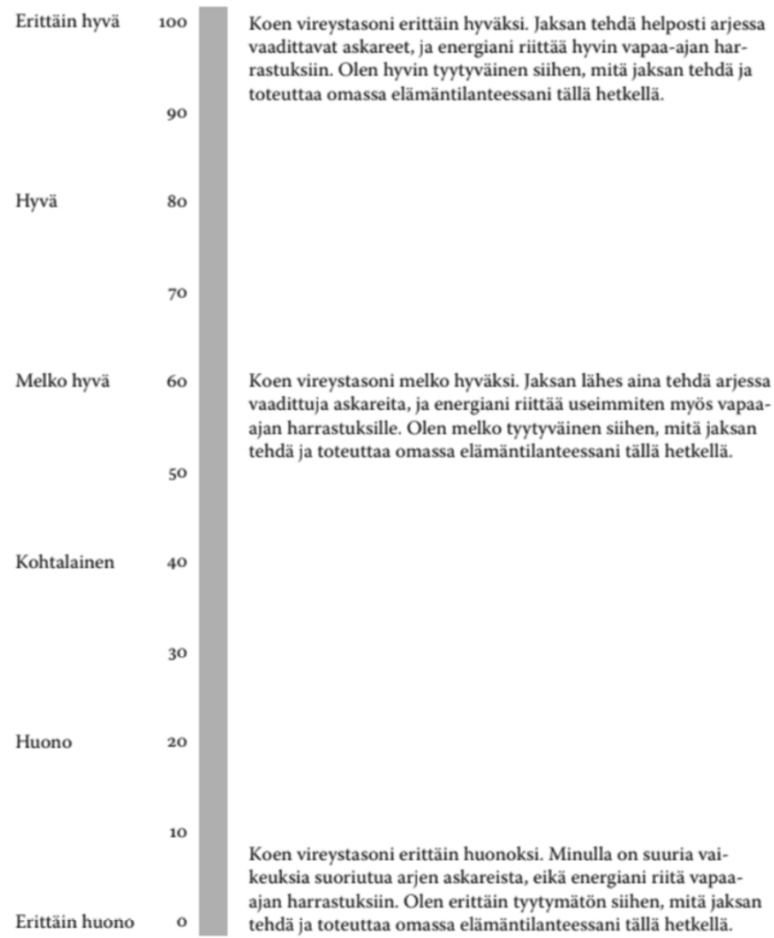
Upeaa, olet ottamassa askelta kohti itsesi näköistä hyvinvointia!

Tämän kyselyn tarkoituksena on kartoittaa lähtötilannettasi ennen hyvinvointivalmennuksen aloitusta. Vastaathan jokaiseen kysymykseen rehellisesti peilaten viimeisen kahden viikon aikaiseen tilanteeseen. Valmennuksen loppuksi tulet täyttämään loppukyselyn, jotta valmennuksen vaikuttavuutta pystytään mittaamaan. Yksittäisen henkilön vastauksia ei tulla kuitenkaan jakamaan muiden kuin asiakkaan ja valmennuksen ohjaajan, Hanna Koivusen, välillä.

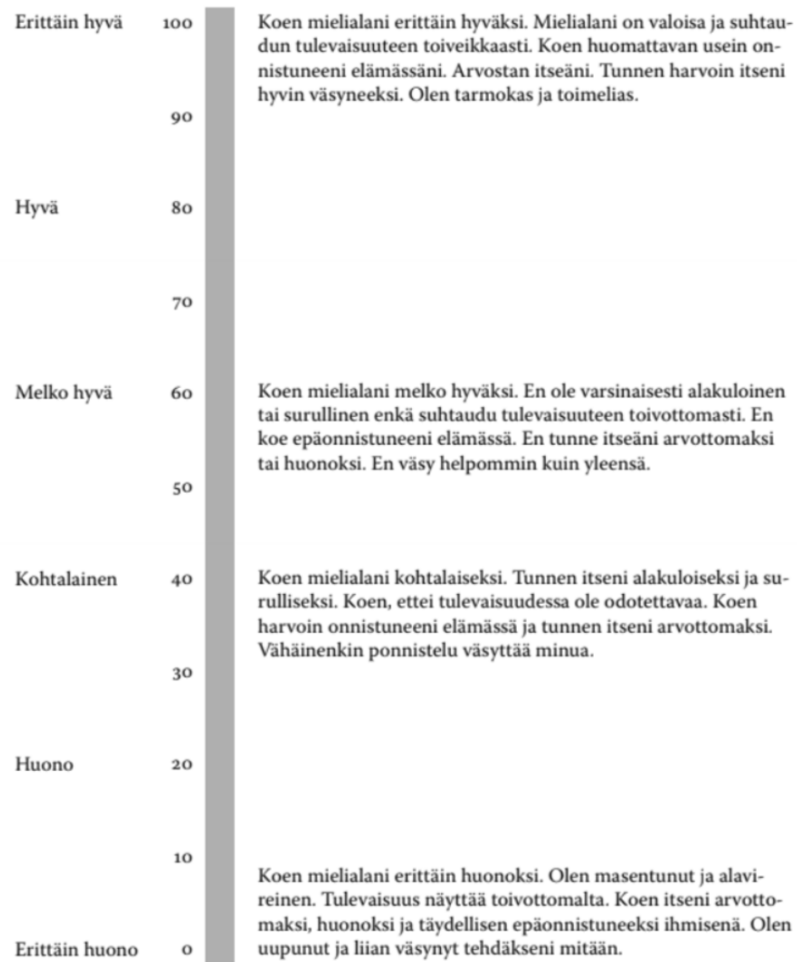
1. Miten tyytyväinen olet elämääsi tällä hetkellä? Arvioi tyytyväisyyttäsi elämään alla olevalla asteikolla. Lue ensin kaikki vaihtoehdot kuvasta ja valitse sitten mielestäsi paras vaihtoehto. (Huom! Asteikko 1-10 kuvasta poiketen)

|                         |     |   |
|-------------------------|-----|---|
| 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.  |

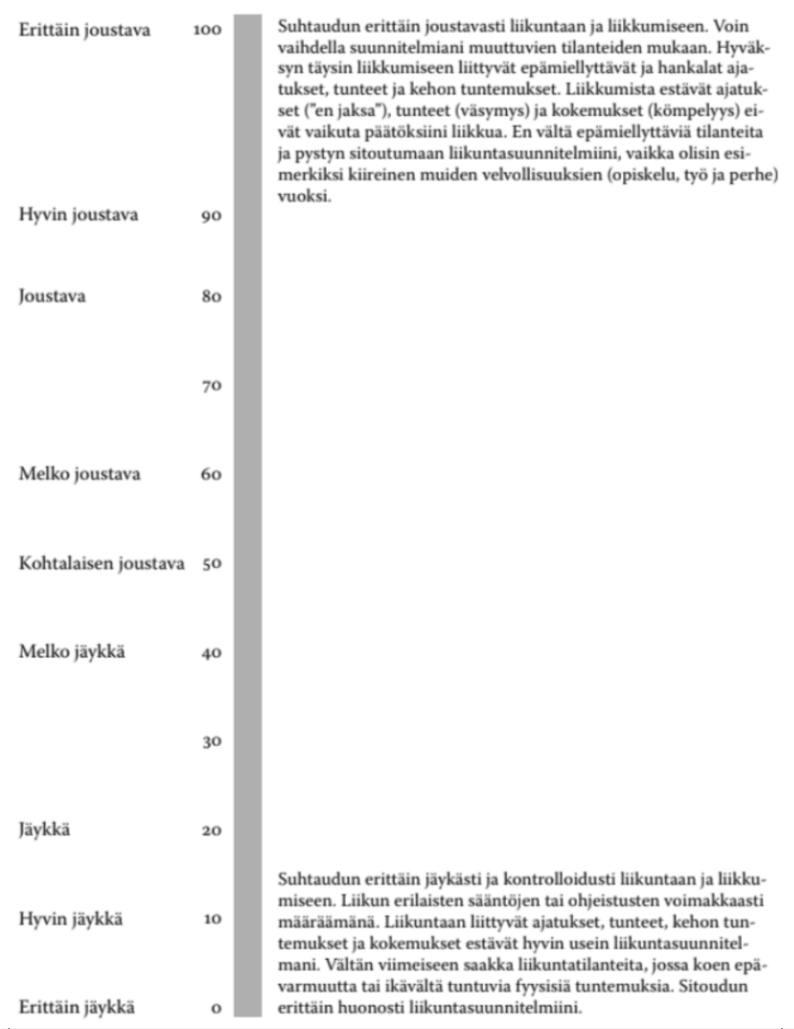
2. Millainen on fyysinen vireystasosi tällä hetkellä? Arvioi fyysistä vireystasoasi alla olevan asteikon avulla. Lue ensin alla olevan asteikon kaikki vaihtoehdot ja valitse sitten luku, joka kuvaa fyysistä vireystasoasi ja jaksamistasi mielestäsi parhaiten. (Huom! Asteikko 1-10 kuvasta poiketen)



3. Millainen on mielialasi tällä hetkellä? Arvioi mielialaasi alla olevan asteikon avulla. Lue ensin alla olevan asteikon kaikki vaihtoehdot ja valitse luku, joka kuvaa mielialaasi ja tunteitasi mielestäsi parhaiten. (Huom! Asteikko 1-10 kuvasta poiketen)



4. 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. (Huom! Asteikko 1-10 kuvasta poiketen)



5. Onko sinulla ajan tai vapaa-ajan liikunnan tottumuksia? Millaisia?

6. Mitkä seuraavista väittämistä vastaavat parhaiten omaa mielipidettäsi liikunnan haastavuudesta? Valitse kolme.

- Arjessani ei ole aikaa liikunnalle
- Liikunta ei lähtökohtaisesti kiinnosta minua
- Tarjolla ei ole minua kiinnostavia liikuntamahdollisuuksia
- Liikuntapaikat ovat liian kaukana tai vaikeasti saavutettavissa
- Lähipiiristäni on vaikea löytää seuraa liikunnan harrastamiseen
- Liikunta tuntuu suorittamiselta arjen päälle
- Liikuntapaikoilla olo tuntuu epämukavalta
- Minulla on huonoja kokemuksia liikunnasta
- Jokin muu, tarkenna:

7. Valitse ne vaihtoehdot, jotka pitävät sinun kohdallasi paikkansa:

- Käytän arjessa liikkumiseen pääasiassa autoa tai julkisia kulkuvälineitä
- Koulu-/työmatkani sisältää useimmiten vähintään 10 minuuttia kävelyä, pyöräilyä, juoksemista tai muuta fyysistä aktiivisuutta
- Tauotan tietoisesti opiskelun/työnteon aikaista istumista/paikallaanoloa
- Vietän vapaa-aikaani pääasiassa istuen tai lepäillen
- Minulla on vähintään yksi mieleinen tapa liikkua vapaa-ajallani. Mikä?

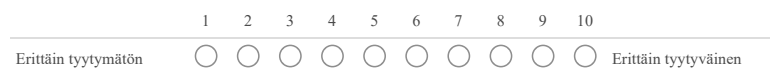
8. Asteikolla 1-10, kuinka tyytyväinen olet liikuntatottumustesi määrään?



9. Asteikolla 1-10, kuinka tyytyväinen olet liikuntatottumustesi määrään?



10. Entä laatuun?



11. Tavoitteesi elämäntapojen muutoksessa

Pitkän ajan visio

|  |
|--|
|  |
|--|

Tavoite pilottikokeilun lopussa

|  |
|--|
|  |
|--|

Päivätason tavoite

|  |
|--|
|  |
|--|

12. Toiveesi hyvinvointivalmennukseen tai muu vapaa sana:

|  |
|--|
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |

## Liite 2. Hyvinvointivalmennuksen palautekysely

### Hyvinvointivalmennus palautekysely

#### 1. Valitse kuhunkin väittämään sinun mielestäsi sopiva vaihtoehto

|   | Täysin eri mieltä     | Jokseenkin eri mieltä | En osaa sanoa         | Jokseenkin samaa mieltä | Täysin samaa mieltä   |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| Valmennus auttoi minua kirkastamaan omia arvojani   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Valmennuksen ilmapiiri oli mielestäni turvallinen   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Valmennus auttoi minua lisäämään liikuntaa arjessani  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Valmennuksen tehtävät (tapaamisten aikana ja kotitehtävät) olivat mielestäni hyödyllisiä        | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Valmennuksen tehtävät (tapaamisten aikana ja kotitehtävät) sopivat minun tarpeisiini            | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Koen valmennukseen osallistumisen itselleni hyödylliseksi tai arvokkaaksi                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
| Työskentely verkkovälitteisesti oli mielestäni sujuvaa (kommunikointi, harjoitteiden tekeminen) | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |
|   | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   | <input type="radio"/> |

#### 2. Voisitko suositella hyvinvointivalmennusta jollekin ystävälle tai tutulle, jonka uskoisit hyötyvän valmennuksesta?

- Kyllä  
 Ei

#### 3. Olisitko kaivannut jotakin lisää valmennustapaamisiin? Mitä?

|  |
|--|
|  |
|  |



### Liite 3. Hyvinvointivalmennuksen teemat

## Valmennus- tapaamisten teemat



forever hyvinvointivalmennus

#### 1 Lähtötilanne

Mikä on lähtötilanne? Ydinarvot

#### 2 Aikaisemmat ratkaisuyritykset, estejatukset

Kuinka aiemmat yritykset ovat toimineet?

#### 3 Motivaatio ja käytännön tilanteet

Miten arvot näkyvät elämässä?

#### 4 Liikunta ja ravitsemus

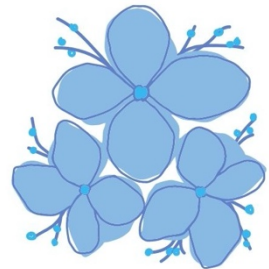
Mikä on oma tapa liikkua? Tietoinen syöminen

#### 5 Uusi elämäntapa ja reflektointi

Miten tästä eteenpäin?

### Liite 4. Harjoitus 1: Mitkä asiat saivat sinut osallistumaan valmennukseen

Mitkä asiat saivat  
sinut osallistumaan  
valmennukseen?



Miten tyytyväinen olet tällä hetkellä elämääsi? Mihin olet tyytyväinen ja mihin et?

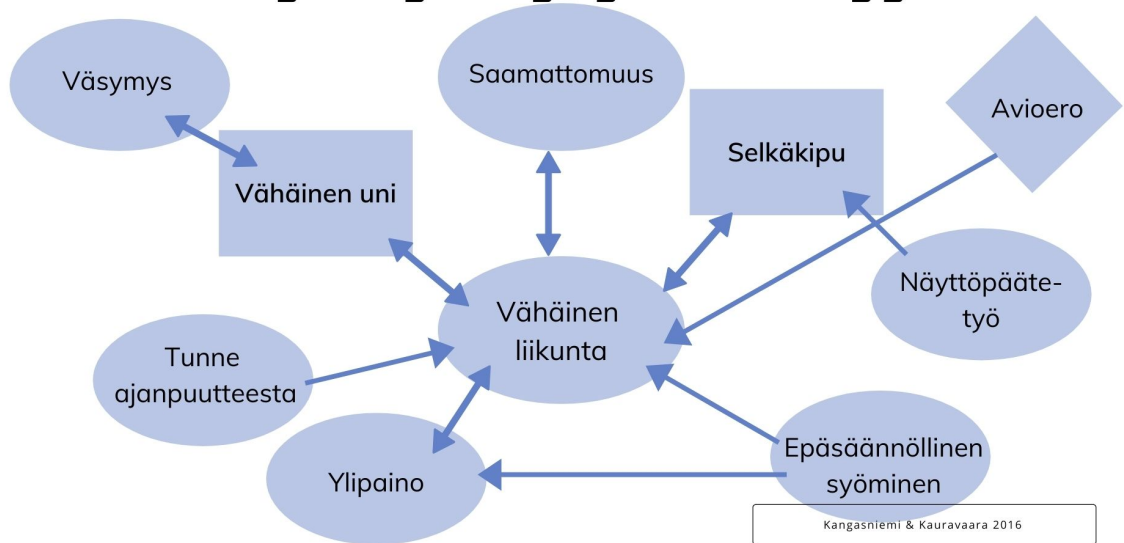
Millaista muutosta kaipaat elämääsi? Mitä kaipaat kaikkein eniten elämääsi?

Mitä haluaisit jatkossa tehdä enemmän, entä vähemmän?

Pietikäinen 2014

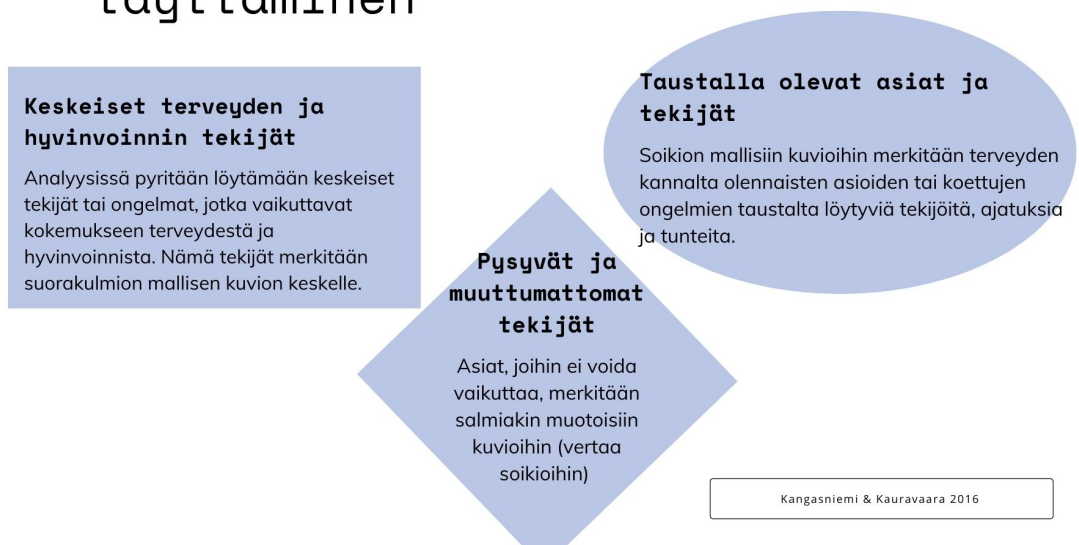
## Liite 5. Harjoitus 2: Terveyskäyttäytymisanalyysi

### Terveyskäyttäytymisanalyysi

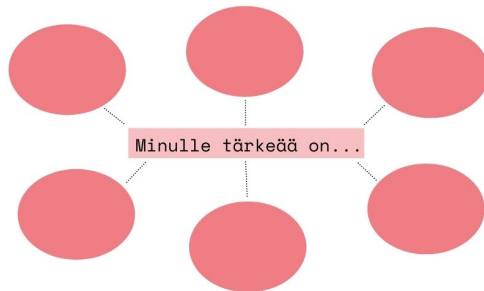


## Liite 6. Terveyskäyttäytymisanalyysin täyttäminen

### Terveyskäyttäytymisanalyysin täyttäminen



## Liite 7. Harjoitus 3. Arvoanalyysi



### Arvoanalyysi

- 1) Käsitekartan keskelle "Minulle tärkeää on..." ja kokoa karttaan sinulle tärkeitä asioita tai arvoja.
- 2) Kokoa käsitekarttaan kaikenlaisia mieleesi tulevia asioita, jotka voivat olla konkreettisia (esim. lapsesi, puolisojasi jne) tai abstrakteja (rehellisyys, järjestelmällisyys).
- 3) Pohdi asteikolla 1-10 miten tärkeänä pidät kutakin esiin nostamaasi asiaa. (1 = ei tärkeä, 10 = erittäin tärkeä) Mitkä asiat nousevat tärkeimmiksi?
- 4) Pohdi asteikolla 1-10 miten hyvin nämä asiat toteutuvat omassa arjessasi? Huomaatko eroa toteutumisen ja tärkeyden välillä?

Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 8. Harjoitus 4: Arvojen valintatalo



Johtavat arvot: valintatalo

Valitse listalta viisi tärkeintä periaatetta -  
haluatko niiden ohjaavan nykyistä enemmän  
elämääsi ja valintojasi?

Hyväksyntä  
Seikkailunhalu  
Jämäkkyys  
Aitous  
Myötätunto  
Rohkeus  
Luovuus  
Uteliaisuus  
Rohkaisuus  
Oikeudenmukaisuus

Kunnon ylläpito  
Joustavuus  
Vapaus ja riippumattomuus  
Hauskuus ja huumori  
Rehellisyys  
Ahkeruus  
Läheisyys  
Ystävällisyys  
Rakkaus  
Läsnäolo

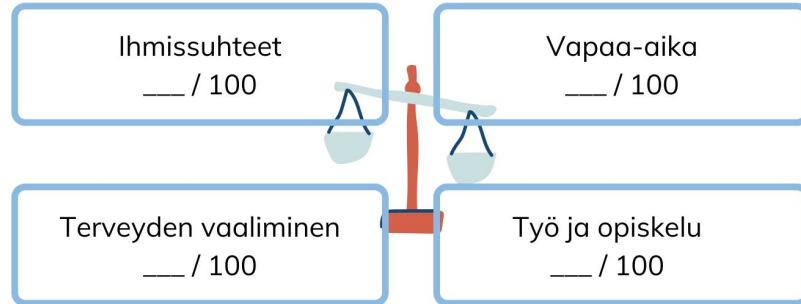
Järjestys  
Sinnikkyys  
Kunnioitus  
Vastuullisuus  
Turvallisuus  
Seksuaalisuus  
Taidokkuus  
Tukeminen  
Luottamus  
Anteeksiantavuus

Pietikäinen 2014

## Liite 9. Harjoitus 5: Elämän eri osa-alueiden tasapaino

# Elämän eri osa-alueiden tasapaino

Kuinka hallussasi olevat sata pelimerkkiä (energia ja ajan käyttö) jakautuvat neljälle keskeiselle elämäalueelle? Miten haluaisit niiden asettuvan?



Pietikäinen 2014

## Liite 10. Harjoitus 6: Johtavista arvoista tavoitteita

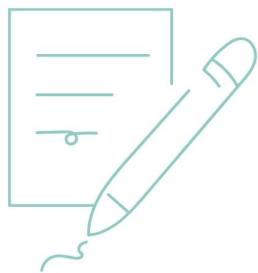
### Johtavista arvoista tavoitteita

Valitse aiemmin valitsemistasi arvoista kolme keskeisintä periaatetta, joiden vaikutusta haluaisit lisätä elämässäsi. Luo tavoitesuunnitelma, jolla voit toteuttaa näitä periaatteita käytännössä. Kirjaa myös sellainen tavoite, jonka voit tehdä jo tänään.

|                                    |  |
|------------------------------------|--|
| Arvo 1.                            |  |
| Tavoitteet, jotka palvelevat arvoa |  |
| Arvo 2.                            |  |
| Tavoitteet, jotka palvelevat arvoa |  |
| Arvo 3.                            |  |
| Tavoitteet, jotka palvelevat arvoa |  |

Pietikäinen 2014

## Liite 11. Harjoitus 7: Kirkasta arvosi



### Kirkasta arvosi

Kotitehtävä: Pohdi, millainen henkilö haluat olla? Mitä puolia itsessäsi haluat kehittää kullakin osa-alueella? Mihin elämänalueisiin haluat panostaa? Voit kirjoittaa ylös kaikista osa-alueista, tai vain niistä/siitä, minkä koet tällä hetkellä tärkeäksi.

- 1) Ihmissuhteet: kumppanisi, lapsesi, vanhempasi, sukulaiset, ystävät, työkaverit ja muut sosiaaliset yhteisöt
- 2) Vapaa-aika: kuinka rentoudut, otat aikaa itsellesi, hemmottelet itseäsi, harrastat tai pidät hauskaa
- 3) Työ ja opiskelu: palkkatyö, ura, opiskelu, taitojen kehittäminen
- 4) Henkilökohtainen kasvu ja terveys: uskonnollisuus, henkisyys, luovuus, elämäntaidot, luonto, liikunta, ruokavalio ja elämäntavat

Pietikäinen 2014

## Liite 12. Harjoitus 8: Kuvittele olevasi 80-vuotias

### Kuvittele olevasi 80-vuotias



Mitä haluaisimme tehdä ja mitä oikeasti teemme?

Versio 1.

Mikään ei ole muuttunut ja elämä on ollut kamppailua. Kuvittele, että olet 80-vuotias ja katselet elämääsi taaksepäin sellaisena kuin se on ollut ja kun se on jatkunut nykyisenlaisena. Täydennä seuraavat lauseet:

*Käytin liikaa aikaa murehtien sitä, että...  
Käytin liian vähän aikaa siihen, että...  
Jos voisin palata ajassa taaksepäin, niin...*

Versio 2.

Elämä, jossa toteutit arvojesi ja elit mielekästä ja merkityksellistä elämää.

Kuulet 80-vuotisjuhlassasi puheita itsestäsi ja elämästäsi. Mitä haluat muiden muistavan siitä? Mihin olet käyttänyt elämäsi? Miten elämäntapasi on tuonut näkyväksi sitä, mikä on sinulle tärkeää? Mitä lapsesi sanoisivat? Entä ystäväsi ja puoliso? Kirjaa niitä sanoja, joiden kuuleminen kaikkein eniten lämmittäisi mieltäsi.

Pietikäinen 2014

## Liite 13. Harjoitus 9: Millainen liikkuja olet?

### Millainen liikkuja olet?

#### Vurastaja



Arvostan liikunnassa määrällisesti riittävää harjoittelua ja liikkumista. Suunnittelen liikkumiseni etukäteen.

Lue lisää liikkujatyypistä:  
neuvokasperhe.fi  
Lisää: Anna Kat 2016 Liikkujatyyppi

#### Terveysten korostaja



Arvostan, että voin liikunnalla hoitaa terveyttäni. Kuntoilu ja terveydestä huolehtiminen kuuluvat kiinteästi arkeeni.

Lue lisää liikkujatyypistä:  
neuvokasperhe.fi  
Lisää: Anna Kat 2016 Liikkujatyyppi

#### Elämysliikkaja



Arvostan liikunnassa siitä saatavia elämyksiä – mukavia ja miellyttäviä kokemuksia.

Lue lisää liikkujatyypistä:  
neuvokasperhe.fi  
Välitön - rauhallinen - rauhallinen  
Lisää: Anna Kat 2016 Liikkujatyyppi

Valitse Neuvokas perhe -sivustolta sinua parhaiten kuvaava liikkujatyyppi. Kuvaile, miksi juuri tämä tyyppi kuvaa sinua liikkujana? Mikä liikunnasta tekee sinulle nautinnollista? Mikä ei? Miten tämä tyyppi toteutuu elämässäsi?

## Liite 14. Harjoitus 10: Pikkumies supattaa -metafora

### Pikkumies supattaa

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

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



forever hyvinvointivalmennus

Mitäpä, jos suurin osa tämän kyseisen pikkumiehen antamista neuvoista johtaakin hyvinvointisi heikkenemiseen ja siihen, että tunnet olosi vain entistä kurjemmaksi?

Olet sijoittanut paljon rahaa hyvinvointisi edistämiseen ja ponnistellut ääri rajoillasi, kuten tämä pikkumies neuvoi, mutta yhtäkkiä huomaat, että olet menettänyt rahasi, terveytesi ja jopa uskosi itseesi.

Joka kerran, kun vaadit pikkumieheltä selvitystä, hänellä on aina uusi selitys tai ohje: yritä vain lujemmin, osta itsellesi kunnan personal trainer, muista itsekuri, kokeile uutta dieettiä jne. Nämä selitykset voivatkin johtaa suunnitelmiesi epäonnistumiseen.

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

Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 15. Harjoitus 11: Aikaisemmat ratkaisuyritykset ja niiden toimivuus

### Aikaisemmat ratkaisuyritykset



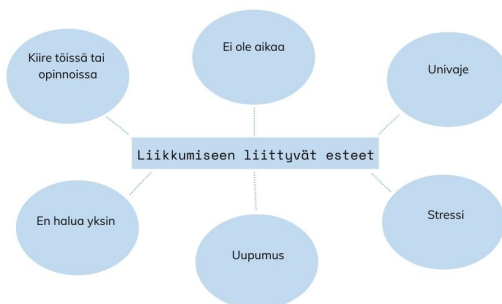
Pohdi keinoja, joiden avulla olet yrittänyt ratkaista ongelmaasi aikaisemmin. Voit listata niitä allekkain paperille.

Pohdi ratkaisujen toimivuutta:

- 1) lyhyellä aika välillä
  - 2) pitkällä aikavälillä
  - 3) suhteessa itsellesi tärkeisiin asioihin
- asteikolla 1-10 (1 = ei toiminut ollenkaan, 10 = toimi erittäin hyvin)

Kangasniemi 2017

## Liite 16. Harjoitus 12a: Esteanalyysi



forever hyvinvointivalmennus

### Esteharjoitus

- 1) Kirjoita käsittekartan keskelle "Liikkumiseen liittyvät esteet" ja kirjaa ylös asioita ja tunteita, jotka estävät sinua liikkumasta
  - 2) Kokoa käsittekarttaan kaikki menneet ja nykyiset syyt ja esteet sille, miksi et liiku.
  - 3) Esteiden luettelemisen jälkeen luokittele esteet eri kategorioihin: T = tunne, V = välttäminen, S = sääntö ja A = arki
- \* Tunne: esim. "väsymys, huono sää" tms.  
Välttäminen: esim. "siivoan tänään" tms.  
Sääntö: esim. "aina täytyy liikkua vähintään tunnin"  
Arki: esim. voimakas stressi tms.

Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 17. Harjoitus 12b: Pohdinta esteharjoituksesta

### Pohdinta esteharjoituksesta

Mistä nämä tunteet johtuvat? Mihin nämä säännöt perustuvat?

Mitä käy, jos niitä rikotaan?

Miten voimakkaasti omiin ajatuksiin tai tunteisiin uskotaan, ja kuinka paljon mennään niiden ”mukaan”?

Kuuluuko omaan arkeen paljon syitä, jotka aidosti estävät liikkumisen? Onko niihin mahdollisuus vaikuttaa?

## Liite 18. Harjoitus 13: Miellyttävien ja epämiellyttävien kokemusten kalenteri

### Kotitehtävä



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

Harmokivi-Saloranta, Kiviluoto & Kuvajainen 2018

# Miellyttävien ja epämiellyttävien kokemusten kalenteri

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

Harmokivi-Saloranta, Kiviluoto & Kuvajainen 2018

## Liite 19. Harjoitus 14: Piste horisontissa -metafora

### Piste horisontissa -metafora

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 takerrumme 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.

Kangasniemi 2017

## Liite 20. Harjoitus 15: Hyvinvoinnin teko



### Hyvinvoinnin teko

Pohdi seuraavia kysymyksiä:

Mikä on pienin mahdollinen teko, joka vie sinua kohti arvojesi mukaista tavoitetta?

Minkälaisen pienen konkreettisen teon voisit tehdä oman hyvinvointisi eteen tapaamisen päätyttyä?

Mitä antaisit itsellesi kotitehtäväksi?

Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 21. Harjoitus 16: Hengityksen seuraaminen

# Hengityksen seuraaminen

Ota hyvä istumisasento ja sulje silmäsi, jos haluat.

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 liikkeitä ja tuntemukset.

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

Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 22. Harjoitus 17: Uusien tapojen vahvistaja

### Uusien tapojen vahvistajat

| Päivä              | Arvojen mukainen teko                           | Teon toimivuus arjessa (asteikko 1-10) | Tyytyväisyys (asteikko 1-10) |
|--------------------|---|--|------------------------------|
| esim.<br>Maanantai | kävelylenkki ystävän kanssa eväät töihin mukaan | 9<br>8                                 | 10<br>10                     |
|                    |   |  |                              |
|                    |   |  |                              |
|                    |   |  |                              |
|                    |   |  |                              |

Pohdi asioita, ratkaisuja ja keinoja, jotka ovat olleet tai jotka ovat toimivia muutoksesi kannalta. Mikä voisi vahvistaa näiden uusien tapojen toteutumista tulevaisuudessa? Tee kuvan mukainen taulukko itsellesi, ja kirjaa siihen arvojesi mukaisia mahdollisia tekoja. Seuraa, kuinka toimivaksi nämä teot koet arjessasi ja kuinka tyytyväiseksi niiden toteutuminen sinut tekee.

## Liite 23. Harjoitus 18. Hyvinvoinnin vaaka

### Hyvinvoinnin vaaka

Kirjoita vaa'an tälle puolelle asioita ja tekoja, jotka rauhoittavat sinua. Tällaiset teot on sellaisia, joiden tekemiseen tarvitaan vain vähän, jos ollenkaan, ponnistelua ja jotka rentouttavat ja hellivät sinua.

Näitä asioita voivat olla esimerkiksi kirjan lukeminen, kännykän sulkeminen, saunominen, tietoisuusharjoitukset, leipominen tai rauhallinen venytteleminen.

Kirjoita vaa'an tälle puolelle aktiivisia asioita ja tekoja, jotka saavat sinut voimaan hyvin. Nämä teot vievät kohti sinulle tärkeää ja hyvää elämää, mutta ne vaativat ainakin jonkin verran psyykkistä ja fyysistä ponnistelua ja energiaa.

Näitä asioita voivat olla esim. kävelyt, lihaskuntoharjoittelu, ystävien tapaaminen ja opiskelu.

Onko vaaka tasapainossa? Jos tunnistat, että vaaka on kallellaan jommalle kummalle puolelle, voit tietoisesti lisätä toiselle puolelle tekoja, jotka auttavat vaakaa pysymään paremmin tasapainossa.

Kangasniemi 2017

## Liite 24. Harjoitus 19: Lämpimät korvapuustit -metafora

# 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.



Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 25. Harjoitus 20a: Ateria- ja unijana

### Ateria- ja unijana



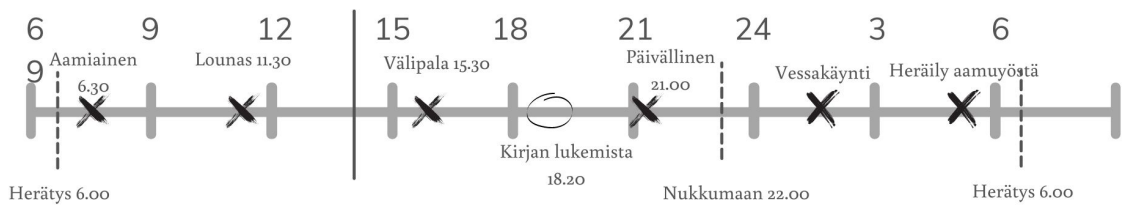
Tavoitteena hahmottaa aterioiden, unen ja palautumishetkien jakautuminen päivän aikana sekä niiden vaikutuksia vireyteen ja jaksamiseen.

Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 26. Harjoitus 20b: Ateria- ja unijana

1. Piirretään yhdistetty ateria- ja unijana paperille. Huomioi, että aamun tunnit (klo 6-9) ovat janan alussa ja lopussa.
2. Merkitse janalle aika, jolloin tavallisesti heräät (tai esim. edellisen päivän aika) ja jolloin menet nukkumaan. Merkkää heräämisaika sekä janan alkuun että loppuun.
3. Vedä pystysuora viiva hereilläoloaikasi puoliväliin.
4. Merkitse janalle rastilla tavallisen päivän (tai esim. edellisen päivän) kaikki ateriasi; välipalat, napostelut ym. mukaan lukien. Laske rastien määrä.
5. Laske rastien väleihin jääneet tunnit. Kummalla puolella pystyviivaa on enemmän rasteja?
6. Laske nukuttu tuntimäärä ja merkitse se ylös. Merkitse rastilla poikkeukselliset tapahtumat yön aikana (esim. pidempi hereilläoloaika keskellä yötä, yösyönti jne., jolloin yhtäjaksoinen uni katkeaa).
7. Merkitse vielä ympyröiden päivän aikaiset palautumishetket; kun luet tai kuuntelet kirjaa, katselet televisiota, makoilet, tms.

Kirjoita ylös tuntemuksia esim. vireystilasta ja päivän jaksamisesta.



## Liite 27. Harjoitus 21a: Liikkumissuunnitelma



### Liikkumissuunnitelma

Suunnitellaan seuraavan viikon liikkumiset. Huomio suunnitelmissa esteet, poikkeukset ja muut muuttuvat tekijät arjessa - suunnitelma ei ole sääntö, vaan ohje itsellesi, kuinka voisit kunakin päivänä liikkua.

Harmokivi-Saloranta, Kiviluoto & Kuvajainen 2018

## Liite 28. Harjoitus 21b: Liikkumissuunnitelma

Kirjaa suunniteltu liikkuminen -kohtaan, mitä liikkumista laitat tavoitteeksi viikon ajalle kullekin päivälle. Kirjaa muoto-kohtaan kirjain A= arki liikkuminen (esim. kävely kauppaan, portaiden kävely, puutarhatyöt), K= kestävyysliikkuminen (esim. kävelylenkki, sauvakävely, uiminen), V= lihasvoimaharjoittelu (esim. kuntosali, kuntopiiri) tai L= liikkuvuus/kehonhuolto (esim. venyttely, pilates, jooga). Merkitse kesto-kohtaan liikkumisen suunniteltu kesto minuutteina.

Täytä toteuma-kohtaan oma liikkumisesi viikon ajalta. Viimeiseen sarakkeeseen kirjaa niitä ajatuksia ja tunteita, joita toteutunut liikunta sinulle herätti. (Vinkki: mikäli koet iloa ja ylpeyttä, voit vahvistaa sitä tunnetta pysähtymällä sen äärelle ja puhumalla itsellesi rohkaisevasti. Mikäli koit syyllisyyttä, pettymystä tai muuta epämiellyttävää tunnetta, koeta pysähtyä tuonkin tunteen äärelle uteliaana ja armollisena. Tunne on vain tunne, eikä sellaisenaan vaarallinen. Seuraavassa tilanteessa on jälleen mahdollista valita oma toiminta uudestaan.) Tärkeää on, että liikkumaan lähtemisen tavoite toteutuu liikkumisen kokonaismäärästä huolimatta.

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

Harmokivi-Saloranta, Kiviluoto & Kuvajainen 2018

## Liite 29. Harjoitus 22: Huomaa hyvä & mitä kehosi tarvitsee



### Kotitehtävä

#### 1) Huomaa hyvä

Pohdi suhdettasi liikkumiseen ja syömiseen. Millaisia hyviä asioita, ajatuksia, tunteita tai kokemuksia havaitset? Millaisiin asioihin olet tyytyväinen tai millaisista asioista voisit olla itsellesi kiitollinen?

#### 2) Mitä kehosi tarvitsee?

Pohdi, mitä kehosi tarvitsee voidakseen hyvin. Listaa asioita ja tekoja, jotka oman kokemuksesi mukaan ovat kehosi hyvinvoinnin kannalta tärkeitä.

Mitä kehosi tarvitsee tällä hetkellä, kun teet tehtävää? Jos istut paikallasi ja huomaat, että kehosi kaipaa liikettä, voit nousta ylös ja pyöritellä käsiäsi tai verryttellä jalkojasi.

Kangasniemi 2017

## Liite 30. Harjoitus 23: Muutosprosessi

### Muutosprosessi



Miltä uusien tavoitteiden asettaminen on sinusta tuntunut?

Millaisia kokemuksia tavoitteiden saavuttaminen tai 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?

Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 31. Harjoitus 24: Elämäntavat ja niiden muutos

### Elämäntavat ja niiden muutos



Millaisia havaintoja olet tehnyt itsestäsi, ajatuksistasi ja tunteistasi prosessin aikana?

Minkälaisia kokemuksia olet saanut prosessin aikana suhteessa liikkumisen lisäämiseen? Luettele, mitä ja minkälaisia tekoja olet tehnyt?

Oletko oppinut prosessin aikana jotain uutta, tai kokenut jotakin uutta?

Voit pohdinnassa verrata tämän hetken tilannetta lähtötilanteeseen. Kirjaa asioita itsellesi ylös esim. ranskalaisin viivoin

Kangasniemi & Kauravaara 2016

## Liite 32. Harjoitus 25: Vuorikiipeilijä -metafora

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

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

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



Harmokivi-Saloranta, Kiviluoto & Kuvajainen 2018