

Opinnäytetyö (AMK)

Sairaanhoitajakoulutus

2016

Pinja Havukainen, Anna Joentakanen & Saara-Maija Laihanen

**MOTIVAATIO  
PAINONHALLINNASSA  
RYHMÄNOHJAUSTA JA  
MINDFULNESSIA  
HYÖDYNTÄEN**

– Tahdon Voimaa painonhallintaan -projekti

Pinja Havukainen, Anna Joentakanen & Saara-Maija Laihanen

# MOTIVAATIO PAINONHALLINASSA RYHMÄNOHJAUSTA JA MINDFULNESSIA HYÖDYNTÄEN

- Tahdon Voimaa painonhallintaan -projekti

Lihavuus on yhä paheneva kansanterveysriski, joten laadukkaalle elämäntapaohjaukselle on tarvetta. Tämä toiminnallinen opinnäytetyö vastasi tosielämän tarpeeseen ja oli osa Tahdon Voimaa painonhallintaan –projektiä, joka toteutettiin viiden eri potilasjärjestön jäsenille. Asiakasryhmän osallistujista jokaisella oli vähintään yksi krooninen pitkäaikaissairaus, jota lihavuus voi pahentaa. Työssä käsitellään motivaatiota ja sen ylläpitämistä painonhallinnassa mindfulnessia eli tietoisien läsnäolon taitoja hyödyntäen. Laadukas ryhmänohjaus huomioidaan työssä, koska sen on osoitettu olevan merkittävä tekijä motivaation kehittymisessä sekä ensisijaisesti suositeltu hoitomuoto lihavuuden hoidossa.

Teoreettinen viitekehys käsittelee motivaatiota, ryhmänohjausta ja ryhmäytymistä sekä mindfulnessia painonhallinnassa. Opinnäytetyön tarkoituksena oli löytää vastaukset siihen, mikä saa motivoitumaan painonhallintaan, miten mindfulnessia voi hyödyntää painonhallinnassa ja motivaation tukena sekä miten laadukas ryhmänohjaus ja ryhmäytyminen vaikuttavat painonhallintaan. Toiminnallisen opinnäytetyön tuotos ja tavoite oli ryhmätapaamisen suunnittelu, missä panostettiin motivoitumiseen ja ryhmäytymiseen vuorovaikutuksen avulla. Ryhmätapaamisen lisäksi kehitetyn, mindfulnessiin perustuvan työkirjan tavoitteena oli auttaa motivaation ylläpitämisessä seitsemän viikon projektin ajan.

Teorian perusteella voidaan todeta, että painonhallinnassa motivaation täytyy olla lähtöisin asiakkaasta itsestään. Ohjaaja voi auttaa tavoitteiden määrittämisessä, mutta toimii ennen kaikkea ryhmän yhteenkuuluvuudentunteen ylläpitäjänä ja ilmapiirin päätarkkailijana. Hyvä ryhmähenki ja positiivinen ryhmäpaine voivat auttaa painonhallinnassa. Mindfulness on erittäin toimiva apuväline painonhallinnassa niin syömisen kuin liikkumisenkin suhteen, koska menetelmänä se on monipuolinen ja soveltuu kaikille.

## ASIASANAT:

Mindfulness, motiivi, motivaatio, painonhallinta, ryhmänohjaus, tietoisuus- ja läsnäolotaidot

BACHELOR'S THESIS | ABSTRACT

TURKU UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Degree programme in Nursing

2016 | 39+15

Pinja Havukainen, Anna Joentakanen & Saara-Maija Laihanen

# MOTIVATION IN WEIGHT MANAGEMENT USING GROUP INSTRUCTION AND MINDFULNESS AS MOTIVATIONAL TOOLS

- Willpower to Weight Management -project

Guidance in weight management is much needed because obesity is increasing health problem in Finland. This thesis was part of the weight management project "Willpower to Weight Management" that was organized for members of five different patient associations. Each participant had at least one chronic illness that can be aggravated by obesity. The thesis deals with motivation in weight management and mindfulness as a motivational tool. It also covers the theory of high-quality group instruction, which is a remarkable factor in the development of motivation.

Subjects of the theoretical framework of the study are motivation, group instruction and mindfulness in weight management. The object was to find out how motivation affects weight management and if mindfulness could be used as a motivational tool. Also the effect of a high-quality group instruction and influence of a positive team spirit were examined. The aim and output of the functional side of the thesis was to organize a group meeting for the participants and to create a workbook based on mindfulness. The purpose of the workbook was to help maintain the participants' motivation throughout the seven-week project.

Theory showed that in weight management the instructor can provide support to the participants and help them determine the actual goals, but the motivation has to come from the participants themselves. A successful weight management requires so-called "inner drive". Good team spirit among the group and positive group pressure can also be helpful. Mindfulness can be used as an efficient motivational tool that helps greatly in weight management.

KEYWORDS:

Group instruction, mindfulness, motivation, motive, weight management

# SISÄLTÖ

<b>1 JOHDANTO</b>	<b>6</b>
<b>2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TIEDONHAKU</b>	<b>8</b>
<b>3 MOTIVAATIO PAINONHALLINNASSA</b>	<b>10</b>
3.1 Motiivit	10
3.1.1 Sisäinen motiivi	11
3.1.2 Ulkoinen motiivi	11
3.2 Motivaatio	12
3.3 Motiivien ja motivaation merkitys painonhallinnassa	12
<b>4 RYHMÄNOHJAUS JA RYHMÄYTYMINEN PAINONHALLINNASSA</b>	<b>14</b>
4.1 Ohjaajuus, ryhmäytyminen ja ryhmänohjaus	14
4.2 Vuorovaikutus ohjaussuhteessa	16
4.3 Tavoitteiden asettelu painonhallinnassa	17
<b>5 MINDFULNESS JA PAINONHALLINTA</b>	<b>19</b>
5.1 Mindfulness osana painonhallintaa	19
5.1.1 Tie positiivisempaan ajatteluun	20
5.1.2 Tietoinen syöminen ja liikkuminen	20
5.1.3 Stressinhallinta	21
<b>6 TOIMINNALLINEN OSUUS</b>	<b>23</b>
6.1 Suunnittelu ja aikataulu	23
6.1.1 Asiakasanalyysi	24
6.1.2 Tapahtuman aihe ja tavoitteet	24
6.2 Toteutus	25
6.2.1 Alkumittaukset	27
6.2.2 Aloitus	27
6.2.3 Esittäytyminen ja ryhmäyttäminen	28
6.2.4 Teoriaosuus ja työkirjan esittely	28
6.3 Toteutuksen arviointi	29
<b>7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS</b>	<b>31</b>
7.1 Eettisyys	31

7.2 Luotettavuus 32

**8 POHDINTA 34**

**LÄHTEET 37**

## **LIITTEET**

Liite 1. Diasarja: Tutustuminen

Liite 2. Diasarja: Motivaatio

Liite 3. Diasarja: Mindfulness

Liite 4. Työvihko

Liite 5. Kyselykaavake

## **KUVAT**

Kuva 1. Pöytämuodostelma 25

Kuva 2. Asiakkaan pöytä 26

Kuva 3. Mittauspiste 26

Kuva 4. Maistiaiset 27

# 1 JOHDANTO

Ylipainoisten määrä Suomessa lisääntyy jatkuvasti ja se on merkittävä ongelma hoitotyön jokaisella osa-alueella (Pietiläinen 2016). Lihavuus aiheuttaa monia pitkäaikaissairauksia sekä pahentaa jo olemassa olevia (Käypä hoito 2013; Pietiläinen ym. 2015, 66-67). Vaikka ihmiset elävät terveempinä ja toimintakykyisinä pidempään, on laadukkaalle ryhmämuotoiselle elintapaohjaukselle tarvetta, sillä sitä suositellaan lihavuuden ensisijaisena hoitomuotona (Seppänen 2009, 1431; Käypä hoito 2013; Sulander 2013, 8). Ryhmähoito on kustannustehokasta ja jo lyhyellä terveysneuvonnalla voidaan saada tuloksia aikaan. Jo viiden prosentin painonpudotuksella on tutkitusti suotuisia terveyshyötyjä. (Käypä hoito 2013; Pietiläinen ym. 2015, 14).

Opinnäytetyö oli osa Tahdon Voimaa painonhallintaan –projektia, johon sisältyi seitsemän viikon painonhallintakurssi. Tämä opinnäytetyö tehtiin kurssin ensimmäisestä ohjaukerrasta. Kurssi toteutettiin viiden eri potilasjärjestön jäsenille: Lounais-Suomen Diabetes ry., Turun seudun Nivelyhdistys ry., Turun seudun Reumayhdistys ry., Turun seudun Selkäyhdistys ry. ja Turun Sydänyhdistys ry. Asiakasryhmän osallistujista jokaisella oli paino-ongelman lisäksi vähintään yksi krooninen pitkäaikaissairaus. Työssä käsitellään motivaatiota ja sen ylläpitämistä painonhallinnassa mindfulnessia eli tietoisien läsnäolon taitoja apuna käyttäen. Työssä keskitytään myös laadukkaan ohjauksen teoriaan, sillä sen on osoitettu olevan merkittävä tekijä motivaation kehittämisessä (Pietiläinen ym. 2015, 112).

Teoreettinen viitekehys rajattiin käsittelemään motivaatiota, ryhmänohjausta ja ryhmäytymistä sekä mindfulnessia painonhallinnassa. Viitekehysten rajauksen taustalla olivat tiedonhakuja ohjaavat kysymykset (Elomaa & Mikkola 2010, 35). Opinnäytetyön tarkoituksena oli kuvata motivaation merkitystä painonhallinnassa. Lisäksi käsitellään, minkälaista on laadukas ryhmänohjaus ja miten se ryhmäytymisen kanssa vaikuttaa painonhallintaan sekä miten mindfulnessia voi hyödyntää painonhallinnassa. Toiminnallisen opinnäytetyön tavoite ja tuotos (Turun ammattikorkeakoulu 2016a) oli ryhmätapaamisen suunnittelu ja ohjaaminen. Tavoitteena oli ohjata innostava ryhmätapaaminen, jossa panostettiin motivoitumiseen ja ryhmäytymiseen toimivan vuorovaikutuksen avulla. Ryhmätapaamisen lisäksi suunniteltiin mindfulnessiin perustuva työkirja, jonka tavoitteena oli saada asiakkaat tietoisiksi painonhallintaan vaikuttavista arkipäivän valinnoista ja

auttaa motivaation ylläpitämisessä (Mason ym. 2016). Ryhmätapaamista koskevat dokumentit sekä työkirja löytyvät opinnäytetyön lopusta liitteinä.

## 2 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TIEDONHAKU

Opinnäytetyön tarkoituksena oli teoreettisen viitekehyksen kautta kuvata, miten motivaatio ja motivointi, ryhmänohjaus sekä mindfulness vaikuttavat painonhallintaan. Toiminnallinen osuus oli ryhmänohjausta, joten siihen etsittiin teoreettista pohjaa, jotta ohjaus olisi laadukasta ja auttaisi asiakkaita saavuttamaan alussa asettamansa tavoitteet (Kynäs ym. 2007, 6).

Opinnäytetyön päätavoitteena oli järjestää innostava ryhmätapaaminen, joka motivoi asiakkaita painonhallintaan. Pyrkimyksenä oli, että kurssin jälkeenkin asiakkaat olisivat motivoituneita jatkamaan itsestään huolehtimista liikunnan ja terveellisen ruokavalion parissa kohti terveellisempää elämää. Ryhmätapaamisessa pyrittiin luomaan innostava ilmapiiri ja nostamaan ryhmähenkeä. Ensimmäisen tapaamisen ryhmäytymisellä tavoiteltiin asiakkaiden sitoutumista kurssiin ja ryhmään, sillä ryhmän yhteiset tavoitteet ja päämäärät synnyttävät positiivista ryhmäpainetta, mikä puolestaan voi edesauttaa motivaation kehittymistä (Peltomaa ym. 2008, 136). Tapaamisen lisäksi kehitettävän työkirjan tavoitteena oli saada asiakkaat tietoisiksi painonhallintaan vaikuttavista arkipäivän valinnoista ja osaltaan myös auttaa motivaation syntyemisessä ja ylläpitämisessä (Mason ym. 2016)

Teoreettista viitekehystä varten laadittiin tiedonhakua ohjaavat kysymykset, joiden perusteella etsittiin lähteitä sekä pohjaa teoriaosuudelle. Teoreettinen viitekehys rajattiin käsittelemään motivaatiota, ryhmänohjausta ja mindfulnessia painonhallinnan näkökulmasta.

Tiedonhakua ohjaavat kysymykset:

- Miten motivaatio muodostuu ja miten se vaikuttaa painonhallintaan?
- Millaista on hyvä ryhmänohjaus ja miten se ryhmäytymisen kanssa vaikuttaa painonhallintaan?
- Miten mindfulnessia voi hyödyntää painonhallinnassa ja motivaation tukena?

Tiedonhakua ohjaaviin kysymyksiin aineistoa kerättiin luotettavista, valtakunnallisesta tiedonhakupalvelu Finnasta löytyvistä sähköisistä tietokannoista; Cinahl Complete, Cinahl, Medline, Medic ja Terveysportti. Tietoa hankittiin myös painetusta kirjallisuudesta.



Hakusanoina käytettiin sekä englanninkielisiä että suomenkielisiä aiheeseen liittyviä hakusanoja. Työkirjaa ja ryhmätapaamista varten etsittiin käytännön harjoitteita, mitä voi mukailla työhön ja aiheeseen sopivaksi.

Englanninkielisinä hakusanoina käytettiin; healthy lifestyle, group instruction, mindfulness, motivation, motivation factor, positive attitude, weight control, weight loss ja weight management. Suomenkielisinä hakusanoina toimivat hoitotyö, mindfulness, motivaatio, motiivi, neuvonta, ohjaaminen, ohjaus, painonhallinta, positiivisuus, ryhmänohjaus, ryhmäytyminen ja vuorovaikutus. Yksittäisiä hakusanoja yhdisteltiin myös keskenään and, or, ja and/or hakumethodilla.

## 3 MOTIVAATIO PAINONHALLINASSA

Psykologian oppikirjat ovat täynnä tietoa ihmismielen vaikutuksesta ihmisen toimintaan ja valintoihin. Yleisistä käsityksistä ja teorioista on lähtenyt muokkaantumaan useampia suuntauksia, mitkä omilla painotuksillaan pyrkivät selittämään ihmismieltä ja toimintaa. Toiminnanohjaus on meitä eteenpäin vievä mekanismi, jossa kokonaisuudeksi yhdistyvät emootiot eli tunteet, motiivit, kognitio, havaitseminen, ajattelu sekä sisäisten mallien vaikutus (Peltomaa ym. 2008, 60; Aarnio ym. 2013, 14). Tiedon laajuudesta johtuen tässä osuudessa käsitellään ainoastaan yleisen psykologian kautta motiivien ja motivaation osuutta ihmisen toiminnassa ja painonhallinnassa.

### 3.1 Motiivit

Ihminen on monimutkainen psykofyysinen kokonaisuus, jonka toiminnanohjaukseen ja toimintaan vaikuttavat niin psyykkiset, fyysiset, biologiset kuin sosiaalisetkin tekijät. Ihmisen psyykkisen toiminnan taustalla vaikuttavat sekä tiedostamattomat että tietoiset tekijät, motiivit. Motiivien vaikutus on läsnä kaikissa toimissa; elämässä tehdään jatkuvasti valintoja, joita ei aina edes huomaa tai tule ajatelleeksi. (Vilkkö-Riihelä 2006, 449; Peltomaa ym. 2008, 70; 289-294.)

Motiivit ovat toiminnan psyykkisiä syitä ja aiheita, joiden tarkoituksena on liikuttaa ja saada ihminen konkreettisesti toimimaan tavoitteen ja päämäärän saavuttamiseksi (Vilkkö-Riihelä 2006, 446). Ihmisen mielihaluja ja mielitekoja säätelevät monimutkaiset järjestelmät. Biologisia motiiveja ovat muun muassa hormonit ja fyysisiä motiiveja nälkä, jano ja uni. Lisäksi toimintaan vaikuttavat psyykkiset syyt. Hormonitoimintaan ei pystytä suoraan vaikuttamaan, mutta moni psyykkinen tekijä on mielen vaikutuksen alaisena. Ihmisen teot ja halut ohjautuvat näiden sisäisten ja ulkoisten motiivien kautta. Näiden synty- ja palkitsemismekanismit ovat erilaiset ja ne pyrkivät tyydyttämään eri tarpeita. (Vilkkö-Riihelä 2006, 449; Peltomaa ym. 2008, 292-294.)

### 3.1.1 Sisäinen motiivi

Sisäinen motiivi on ihmisestä itsestään lähtöisin oleva toiminnan käynnistäjä, mikä perustuu mielekkyyteen ja toiminnasta saatavaan tyydytykseen sekä itsensä toteuttamiseen. Sisäinen motiivi ei synny ulkoisia kannustimia käyttäen, vaan ihminen toimii omasta halustaan ja oman itsensä takia. Tällöin motiivit ja toiminta ovat osa ihmisen omaa ajattelumaailmaa ja halua tehdä asioista jostain tietystä syystä. (Vilkkö-Riihelä 2006, 450; Peltomaa ym. 2008, 292-293.) Ulkoa päin tulevat kannusteet voivat vahvistaa sisäisiä motiiveja ja motivaatiota, mikäli ne tukevat ja korostavat toimijan omia ajatuksia ja näkökulmia. Tällaisia ovat esimerkiksi subjektiivisesti ja tunteiden tasolla vaikuttavat tekijät kuten ulkoa päin saatava kehu tai kiitos (Peltomaa ym. 2008, 292-293; Aarnio ym. 2013, 46.) Muutokseen motivoitaessa on tärkeää, että ihminen saadaan omaksuma motiivit ja tavoitteet omakseen, jolloin toiminta saadaan jatkumaan kauemmin. (Peltomaa ym. 2008, 292.)

### 3.1.2 Ulkoinen motiivi

Sisäisistä motiiveista ja motivaation lähteistä poiketen ulkoiset motiivit ovat oman ajattelun ja toiminnan ulkopuolelta tulevia kannusteita. Tällaisia ovat esimerkiksi työstä saatavat bonukset, aikataulut, ulkoa päin tuleva paine sekä fysiologiset tarpeet, kuten nälkä ja jano. Ulkoiset motiivit voivat tukea sisäisiä motiiveja, mutta pitkällä aikavälillä niillä ei pystytä motivoimaan kauaa. Ulkoisten motiivien synnyttämä toiminta ei yleensä ole pitkäaikaista, sillä ne suuntaavat huomiota ja vireystasoa vain hetken. Esimerkiksi nälkä tyydytty nopeasti syömisen jälkeen, jonka jälkeen vireystaso muuttuu ja huomio suuntautuu seuraavaan tyydytettävään tarpeeseen. Ulkoisia motiiveja ei koeta yhtä tärkeiksi ja mielekkäiksi kuin sisäisiä motiiveja. Toimintaa ylläpitäessä ihanteena olisi, että ulkoinen motiivi muuttuisi sisäiseksi motiiviksi. Näin kokemus toiminnasta koetaan mielekkäämmäksi ja se tyydyttää paremmin ihmisen itsensä toteuttamisen tarvetta, jolloin toiminta saadaan jatkumaan kauemmin. (Vilkkö-Riihelä 2006, 449-450; Peltomaa ym. 2008, 292-296; Pietiläinen ym. 2015, 60.)

### 3.2 Motivaatio

Motivaatio toimii keskiössä kaikessa ihmisen toiminnassa mahdollistaen yhdessä emootioiden ja kognition kanssa toiminnanohjauksen ja siten vaikuttamalla ihmisen käyttäytymiseen. Nämä tekijät yhdessä koostuvat vireystilaa ja käyttäytymistä ohjaavista tekijöistä, mitkä suuntaavat toimintaa kohti tavoitteita ja päämäärää. Motivaatiota määrittelee myös pysyvyys eli kuinka pysyvää, hetkellistä tai lyhytkestoista toiminta on. (Peltomaa ym. 2008, 289-293.)

Motivaatio muodostuu motiiveista ja se nähdään keskeisenä osana ihmisen persoonallisuutta. Siihen linkittyy voimakkaasti ihmisen persoonallisuuspiirteitä kuten pitkäjänteisyys, temperamentti, kunnianhimo ja uteliaisuus. Motivaatio on yhtä isoa kokonaisuutta toiminnanohjauksen ja motiivien kanssa, sillä se vaikuttaa toimintaan suuntaamalla huomiota, toimintoja ja vireystasoa näkymällä tietynlaisena käyttäytymisenä. Motiivit määrittävät toiminnan suuntautuneisuuden, pysyvyyden ja keston; sisäiset motiivit motivoivat kauemmin, mutta ulkoiset motiivit voivat nousta hetkellisesti voimakkaammaksi ja määrittää toiminnan suunnan, esimerkiksi nälkä tai jano. Motiiveihin ja sitä kautta motivaatioon voidaan vaikuttaa muuttamalla tai altistamalla yksilön jokin toiminnanohjauksen osa eli emootio, kognitio tai motiivi muutokselle tai uudelle näkökulmalle. Esimerkiksi tunteesyömisestä taustalla on fyysisen motiivin, nälän, sijasta emootio kuten lohtu tai mielihyvä. Vaikuttamalla kyseisen motiivin taustalla olevaan tunteeseen pystytään vaikuttamaan toimintaan. Syöminen vähenee, sillä emootion tyydyttämisen sijaan syödään vain fyysiseen nälkään. Motivaatio ei ole pysyvä tila, vaan se muuttuu ja kehittyy elämän mittaan, sillä eri elämänvaiheissa vaikuttavat eri motiivit. (Vilkkö-Riihelä 2006, 447-450; Peltomaa ym. 2008, 70, 289-295.)

### 3.3 Motiivien ja motivaation merkitys painonhallinnassa

Druker ym. (2014) toteavat painonhallinnan taustalla olevien motiivien jakautuvan pääsääntöisesti neljään eri ryhmään: fyysinen terveys, psyykinen terveys, ulkonäkö ja olemus sekä sosiaalinen ja yksityiselämä. Jaottelun todetaan perustuvan useimmiten painonhallintaan pyrkivien itsensä ilmoittamiin, aiempiin tutkimuksiin ja julkaisuihin (Hankey ym. 2002; Kalarchian ym. 2011) sekä kliiniseen kokemukseen perustuen. Näihin taustatekijöihin linkittyen yleisimpiä motiiveja painonpudotukselle ovat parempi terveys, mielialan kohentuminen sekä sosiaalisen elämän parantuminen. Miehet ilmoittivat naisia

useammin painonpudotuksen syyksi lääketieteellisen tai terveydellisen syyn, kun taas naisilla useimmin esille nousi sosiaaliset, psyykkiset ja ulkonäköön liittyvät motiivit. Tästä voidaan päätellä, että miehiä motivoi painonhallintaan useimmiten jokin ulkoa päin tuleva kannustin, kun taas naiset hakivat painonpudotuksella oman mielen ja kehon voinnin paranemista. Samansuuntaisia tuloksia esittää myös Bombak (2015) julkaisemassaan tutkimusartikkelissa. Lällä on kuitenkin vaikutusta painonhallinnan taustalla oleviin motiiveihin erityisesti naisilla, sillä vanhemmiten yhä tärkeämpänä koetaan terveyden edistäminen ja ylläpitäminen kuin kauneusihanteiden täyttäminen (Clarke 2002).

Druker ym. (2014) toteavat, että laihdutusohjelmat ja –ryhmät tarjoavat vain ulkoiset puitteet laihduttajalle. Mikäli halutaan saada pysyviä tuloksia, on pyrittävä vaikuttamaan yksilön omaan motivoitumiseen muuttamalla hänen ajatuksiaan. Tähän pystytään parhaiten vaikuttamalla henkilön omiin motiiveihin vahvistamalla ja tukemalla niitä sekä synnyttämällä sisäistä motivaatiota (Vilkkö-Riihelä 2006, 450; Peltomaa ym. 2008, 292; Pietiläinen ym. 2015; 112). Ihmisten käyttäytymistä ja ajattelua muuttamalla saadaan pysyvämpiä tuloksia painonhallinnassa. Tällöin laihduttajat omaksuvat uudet toimintamallit ja ajatukset osaksi omaa ajattelua ja kokevat toiminnan mielekkäämmäksi kuin ulkoa päin tulevien ohjeiden noudattamisen. Tulokset syntyvät hitaasti, mutta ne ovat pysyvämpiä, sillä ihminen on pystynyt tietoa prosessoimalla omaksumaan ajatukset ja toimintatavat osaksi omia näkökulmiaan. Näin alkujaan ulkoinen motiivi ja motivaatio muodostuvat sisäiseksi ja toiminta, tässä tapauksessa laihduttaminen ja painonhallinta, jatkuu kauemmin. (Druker ym. 2014, 607-611.)

## 4 RYHMÄNOHJAUS JA RYHMÄYTYMINEN PAINONHALLINNASSA

Ryhmänohjaaminen voi olla joko yksilöohjausta tai kooltaan vaihtelevan ryhmän ohjausta. Tähän toiminnalliseen opinnäytetyöhön liittyy erilaisista yksilöistä muodostuvan ryhmän ohjaaminen. Jokainen ryhmäläisistä tasapainottelee jollain tapaa painonhallinnan kanssa, joten ryhmällä oli jo heti alussa yhteinen tavoite omien henkilökohtaisten motiivien ja tavoitteiden lisäksi. Ryhmänohjaus lähtee aina liikkeille yksilöistä, jotka ryhmän muodostavat, joten ryhmänohjausta käsitellään yksilölähtöisesti (Vänskä ym. 2011, 90).

### 4.1 Ohjaajuus, ryhmäytyminen ja ryhmänohjaus

Painonhallintaan tähtäävässä ryhmässä ohjaaja ei ole vastuussa osanottajien elämäntavoista tai niiden muuttamisesta, vaan se lähtee asiakkaasta eikä taustalla vaikuta asiantuntijälähtöisyys (Kyngäs ym. 2007, 92). Ohjaajan rooli ryhmässä on avustaa tavoitteiden määrittämisessä, esitellä ja ehdottaa erilaisia toimintatapoja tavoitteiden saavuttamiseksi sekä olla tukena, kun niitä aletaan toteuttaa. Ennen kaikkea ohjaaja toimii jäsenten yhteenkuuluvuudentunteen ylläpitäjänä ja ryhmän ilmapiirin päätarkkailijana. (Kyngäs ym. 2007, 89.)

Ohjausryhmät rakentuvat yksilöistä, jotka eivät yleensä tunne toisiaan entuudestaan. Tästä johtuen on tärkeää alusta alkaen luoda rentoa ja avointa ilmapiiriä, mitä ohjaajat voivat edesauttaa omalla toiminnallaan. (Kyngäs ym. 2007, 112.) Ensimmäisellä painonhallintaan liittyvällä ohjauskerralla ohjaajien tärkein tehtävä on tutustuttaa asiakkaat toisiinsa ja aloittaa ryhmäytyminen. Tällöin käydään myös läpi aikataulut, yhteiset pelisäännöt sekä mitä ryhmällä tavoitellaan. Itse painonhallintaan tähtäävä ja sen eteen tehtävä tehokas ryhmätyöskentely alkaa vasta seuraavilla tapaamiskerroilla. (Martin ym. 2012, 45-47.) Ryhmäytyminen on jatkuva ja aikaa vievä prosessi, jolla on suuri merkitys ryhmädynamiikan rakentumisen ja sen ylläpidon kannalta (Leppänen ym. 2010, 1, 27, 54). Yhteenkuuluvuuden tunne vahvistuu yhdessä tekemällä ja keskustelemalla. Samalla ryhmäytyminen ja turvallisuuden tunne lisääntyvät, kun ennakkoluulot vähenevät ja toisiin tutustuminen helpottuu. (Kyngäs ym. 2007, 114.)

Ryhmän muodostuminen noudattelee dynaamista ryhmäprosessia, jossa on nähtävissä viisi vaihetta: aloitusvaihe, kuohuntavaihe, sopimisvaihe, toimintavaihe ja lopetusvaihe. Aloitusvaihe sisältää ryhmän tavoitteiden läpikäymisen. Tällä pyritään muodostamaan yhteenkuuluvuuden tunnetta yhteisten tavoitteiden ja päämäärien kautta. Ryhmän yhteisen tavoitteen linkittäminen yksilöiden omiin tavoitteisiin edesauttaa ryhmän sitoutumista ja yksilöiden omien motiivien vahvistumista. Näin muodostuu kokonaisuus, jossa sekä yksilöt että ryhmä tähtäävät samaan päämäärään motiiveista riippumatta. Ryhmän tuottama sosiaalinen paine sekä ryhmään sitoutumisen muodostama positiivinen riippuvuus ovat ulkoisia motivaatiotekijöitä, jotka tukevat yksilön sisäistä motivaatiota. (Peltomaa ym. 2008, 136-137.)

Painonhallintaryhmässä ehdottoman tärkeässä osassa on toisilta ihmisiltä, vertaisilta, saatu kannustus, tuki ja rohkaisu (Martin 2012, 14; Laitinen ym. 2014, 9). Hyvässä, toimivassa ryhmässä jäsenet ovat motivoituneita ja alkavat viestittää toisilleen välittämisen tunnetta, kannustamista ja huolenpitoa. Jäsenet kuuntelevat toistensa mielipiteitä ja ajatuksia arvostaen erilaisuutta ja erilaisia ajatuksia. Vuorovaikutus toimivassa ryhmässä on avointa, rohkaisevaa, toisia ymmärtävää ja rakentavaa. Ryhmän sisällä kyetään antamaan ja vastaanottamaan palautetta rakentavasti sekä käsittelemään ja oppimaan siitä. Tilan antaminen ryhmässä on myös tärkeää, jotta ketään ei tukahduteta omilla ajatuksilla tai mielipiteillä. (Kyngäs ym. 2007, 106; Laitinen ym. 2014, 10.) Ryhmän suurin hyöty tulee kertyneestä kokemuksesta ja osaamisesta, joita asiakkaat jakavat keskenään (Kyngäs ym. 2007, 92).

Jotta asiakkaat saavat parhaan mahdollisen keskusteluyhteyden, on tilan oltava järjestetty niin, että asiakkaat ovat ohjaajien sijaan pääosassa. Myös tunnelman keventäminen ja positiiviseen tunneilmastoon osallistaminen vaikuttaa ryhmässä viihtymiseen positiivisesti, jolloin asiakas todennäköisemmin sitoutuu ryhmään. (Kalliola ym. 2010, 112-116.) Kutsumanimillä puhuttelu nostaa asiakkaan tunnetta arvostuksesta. Myös kierrokset, joissa jokainen saa puhua vuorollaan, ovat tärkeitä ryhmän yhteenkuuluvuuden kannalta. Tällöin myös ryhmän hiljaisimmat saavat puheenvuoron. Ihminen on taipuvainen matkimaan keskustelukumppaninsa ilmeitä. Ohjaaja voi tähän antaa esimerkkiä myönteisellä puhetavalla, leikkisyydellä ja hymyn voimalla. Positiivisuuden ylläpito on tärkeää ryhmän sisällä. Yhdessä nauraminen yhdistää ryhmäläisiä nopeasti ja vapauttaa heitä alun mahdollisesti jäykästä ilmapiiristä. (Vänskä 2011, 98-100.)

## 4.2 Vuorovaikutus ohjaussuhteessa

Ohjaussuhdetta rakennetaan vuorovaikutuksen avulla (Kynäs ym. 2007, 39). Hyvät vuorovaikutustaidot sisältävät kyvyn kuunnella ja kommunikoida, tehdä yhteistyötä erilaisten ihmisten kanssa sekä empatia- ja tunnekyvykkyyden. Tunnekyvykyys tarkoittaa omien ja toisen tunteiden tunnistamista ja niiden hallitsemista järjen avulla. (Kalliola 2010, 52.) Asiakkaan ja ohjattavan välisellä vuorovaikutussuhteella on merkittävä vaikutus ohjaustapahtumaan ja merkitystä myös ohjattavan itsetunnolle (Kalliola ym. 2010, 45). Ohjaajan tehtävänä on auttaa asiakkaita ohjaustarpeen tunnistamisessa, mikäli asiakas ei osaa tai halua tuoda sitä itse esille. Ohjaajalta tämä vaatii osaamista ohjeiden ja oman tietonsa jakamiseen. (Kynäs ym. 2007, 33.)

Ohjaajan asiantuntijuus toiminnassa ja viestinnässä vuorovaikutustilanteissa näkyy asiakkaan kokemassa ohjauksen laadussa ja tuloksissa (Vänskä ym. 2011, 35). Ohjaajan on ensisijaisen tärkeää muistaa, että ohjattava on oman elämänsä asiantuntija. Ohjaus perustuukin niille seikoille, joita nimenomaan asiakas nostaa esiin ja jotka ovat tärkeitä hänen hyvinvoinnilleen. Jotta ohjausprosessi olisi yksilöllinen, on huomioitava fyysiset, psyykkiset ja ympäristön taustatekijät asiakkaan ohjauksessa. Asiakkaan ja ohjaajan taustatekijät muodostavat ohjaussuhteen ja vuorovaikutuksen lähtökohdat. (Kynäs ym. 2007, 31, 39.)

Fyysisiä taustatekijöitä ovat ensisijaisesti ikä, yleinen terveydentila ja mahdollisen sairauden tyyppi. Myös sukupuoli on ajoittain huomioitava. Fyysisten taustatekijöiden huomioiminen on ensisijaisen tärkeää vuorovaikutuksen ja ohjauksen onnistumiselle. Ohjauksessa on tärkeää osata asettaa ohjaustarpeet tärkeysjärjestykseen ja miettiä, mitä asioita asiakas on valmis ottamaan vastaan. (Kynäs ym. 2007, 29-30.)

Asiakkaan psyykkiset taustatekijät sisältävät muun muassa kokemukset, odotukset ja oppimisvalmiudet sekä käsityksen omasta terveydentilasta. Nämä tulee huomioida ohjauksessa ja vuorovaikutuksessa. Asiakkaalla saattaa olla vahvoja uskomuksia tai kokemuksia esimerkiksi sairauden hoitoon liittyen, jotka voivat vaikuttaa siihen, miten hän ottaa ohjausta vastaan. Aiemmat kokemukset saattavat vaikeuttaa ohjausta, mikäli asiakkaalla on omia mieltymyksiä tai juurtuneita toimintatapoja. (Kynäs ym. 2007, 32.) Avoin keskustelu ja kompromissit ohjaajan ja asiakkaan välillä ovat tärkeitä, jotta ohjaus onnistuisi mahdollisimman hyvin. Näin ohjaustarpeet ja odotukset ohjausta kohtaan tulisivat esille. (Kalliola ym. 2010, 45.)



Ympäristön taustatekijät vaikuttavat oleellisesti ohjaustilanteeseen. Ensisijainen vaikuttaja on tila, jossa ohjaus tapahtuu. Tilan olisi hyvä olla sellainen, missä voidaan häiriöttä ja keskeytyksessä keskittyä ohjaukseen. Ilmapiiri, viihtyvyys, siisteys ja myönteisyys luovat odotuksille pohjaa ja voivat merkitä asiakkaalle paljon. (Kyngäs ym. 2007, 36.) Paras mahdollinen ilmapiiri syntyy kiireettömässä ja rauhallisessa tilassa, joka on hyvin valaistu ja myös äänieristetty, jotta ohjauksessa käsiteltävät asiat eivät kuulu ohjaustilan ulkopuolelle. Vuorovaikutukseen liittyen asiakkaan ja ohjaajan olisi hyvä istua samalla tasolla, jottei kumpikaan nouse auktoriteettiasemaan. Luottamuksellinen, avoin ja vastavuoroinen vuorovaikutus luo hyvän pohjan ohjaukselle. (Kyngäs ym. 2007, 37-38.) Ilmapiirin luomisessa on tärkeää tasa-arvo, kannustaminen, rohkaiseminen, innostavuus, välittäminen ja myönteisyys. Jokaisen ohjattavan henkilökohtainen huomioiminen persoonallisuuspiirteet huomioon ottaen on välttämätöntä. (Kalliola ym. 2010, 59.)

Taustatekijöiden lisäksi vuorovaikutuksessa on olennaisesti mukana suullinen ilmaisu. On tärkeää, mitä ja miten puhutaan ohjaustilanteessa, koska viestit kulkevat kielen välityksellä ohjaajalta asiakkaalle sekä toisin päin. Erilaisten kielen keinojen muuntaminen on tapa, jolla ohjausvuorovaikutus toteutuu. Näitä ovat muun muassa sanallisen ja sanattoman viestinnän erilainen yhteen liittäminen sekä näihin sopiva kirjallisten keinojen kuten esitteiden liittäminen. Myös fyysinen toiminta, kuten erilaisten harjoitteiden konkreettinen tekeminen yhdessä, voidaan usein liittää viestinnän keinoihin. (Vänskä ym. 2011, 36).

Kielellisiä työvälineitä ovat muun muassa avoimet, suljetut ja tarkentavat kysymykset sekä ohjattavan rohkaiseminen ja kannustaminen (Vänskä ym. 2011, 37-43). Sanaton viestintä kuten teot, ilmeet, kehon kieli ja eleet tulee ottaa huomioon vuorovaikutteisessa ohjaussuhteessa. Koska yli puolet vuorovaikutuksen viesteistä ovat sanattomia ja usein tiedostamattomia, niiden kontrollointi on haasteellista. (Kyngäs ym. 2007, 39.) Kieli on työvälineenä hyvin monimuotoinen ja siinä on ilmaisia, joita käytetään huomaamatta. Tasavertaista osallistumista esimerkiksi rajoittavat kielelliset keinot kuten päälle puhuminen, omaan puheeseensa keskittyminen tai yleistäminen. (Vänskä ym. 2011, 44, 46.)

#### 4.3 Tavoitteiden asettelu painonhallinnassa

Tavoitteen asettelu on tärkeä osa ohjausta, kun ajatellaan itsehoidon onnistumista ja painonhallinnan vaikutusta. Hyvät tavoitteet ovat henkilökohtaisia ja omaa ajatusmaail-

maa tukevia. (Peltomaa ym. 2008, 292-293.) Ne ovat positiivisia ja asiakkaan hallinnassa, niitä ei ole liikaa ja niiden saavuttamiseksi asetettu aika on tarkkaan määritelty. Tavoitteiden on hyvä olla konkreettisia, realistisia ja mitattavissa olevia. (Kyngäs ym. 2007, 75; Kalliola ym. 2010, 57). Hyvän lopputuloksen saavuttamiseksi on hyvä sekoittaa lyhyen ja pitkän aikavälin tavoitteita keskenään (Vänskä ym. 2011, 111). Näin niihin pääseminen on helpompaa ja se auttaa motivaation ylläpidossa (Kyngäs ym. 2007, 78; Peltomaa ym. 2008, 292-293; Kalliola ym. 2010, 57). Pienetkin tavoitteet ja niihin pääsy sitouttaa tekemiseen ja lisää motivaatiota (Kyngäs ym. 2007, 75).

Tavoitteet voidaan jakaa suoritus-, prosessi- ja lopputulostavoitteisiin. Suoritustavoite tukee pystyvyydentunnetta ja taitojen oppimista, esimerkiksi *käyn ryhmätapaamisessa viikoittain*. Se asetetaan sekä lyhyelle että pitkälle aikavälille. Prosessitavoite kiinnittää huomion siihen, millä tavoin lopputulos tavoitetaan, esimerkiksi *käyn tunnin lenkillä 3 kertaa viikossa, syön kasviksia joka aterialla*. Lopputulostavoite, esimerkiksi *laihdu 4kg parissa kuukaudessa*, asetetaan pitkälle aikavälille päämäärän ja suunnannäyttäjäksi. (Vänskä ym. 2011, 111.) Tavoitteidensa saavuttamiseksi asiakkaan on hyvä seurata toimintansa vaikuttavuutta. Tavoitteet olisi hyvä myös kirjata ylös, jotta niihin voi palata. (Kyngäs ym. 2007, 75.) Tähän voi käyttää monia omaseurannan työkaluja, kuten ruokapäiväkirjaa, liikunta- ja unipäiväkirjaa tai askelmittaria. Tärkeintä on, että työkalut ovat tarpeeksi selkeitä ja helppokäyttöisiä, jotta asiakas selviää omatoimisesti, jotta niiden käyttäminen ei syö motivaatiota itse tarkoitukselta. (Laitinen ym. 2014, 61.)

Irwin & Thompson (2016) selvittivät tutkimuksessaan ryhmäharjoittelun merkitystä painonhallintaan. Tutkimuksessa todetaan, että ryhmällä on kokonaisvaltainen merkitys yksittäisen ihmisen tavoitteiden saavuttamisen tukena. Samoin ryhmän rakenteella, muodostumisella ja sitouttamisella on merkitystä onnistumiseen. Ryhmässä jokaisella on yksilöllinen tavoite, mutta tavoitteellisessa ja tuloksellisessa ryhmässä jokainen osallistuja toimii toisensa tukena ja kannustajana (Vänskä ym. 2011, 89, Irwin & Thompson 2016, 334-338).

## 5 MINDFULNESS JA PAINONHALLINTA

Mindfulness on meditaation muoto, jota on harjoitettu jo yli 2500 vuotta. Sen juuret ovat itämaisessa filosofiassa, mutta se on noussut vahvasti pinnalle länsimaissa viimeisen vuosikymmenen aikana. Jo vuonna 1979 Jon Kabat-Zinn kehitti mindfulnessiin perustuvan rentoutus- ja stressinhallintaohjelman, jota käytettiin muun muassa kroonisen kivun hoitoon (Henriques 2015). Mindfulnessin periaatteet ja ideat auttavat ymmärtämään, miten ajatuksilla voi vaikuttaa elämän kulkuun. On jokaisen omissa käsissä, miten kohtaa ja reagoi niin positiivisiin kuin negatiivisiin asioihin. Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa jokainen ja se kannustaa kiinnittämään huomiota omiin reaktioihin; monesti ne ovat automaatioita, opittuja malleja, joita on käytetty ennenkin vastaavanlaisissa tilanteissa. Mindfulnessin avulla voi oppia näkemään omien reagoititapojen ja toiminnan vaikutuksen, jonka myötä voi miettiä uusia ajatusmalleja ja sitä kautta löytää uusia ratkaisuja sekä suhtautumistapoja asioihin. (Silverton 2012, 12-13.)

Mindfulnessiin voi törmätä miltei missä vain ja sitä sovelletaan terveydenhoidossa, sosiaalityössä, koulutuksessa, urheiluvalmennuksessa ja liike-elämässä. Ihminen on psyko fyysinen kokonaisuus eli keho ja mieli toimivat parhaimmillaan saumattomasti yhdessä. Mielen ja ajatusten vaikutus ihmisen hyvinvointiin on valtaisa; valjastamalla oman ajatusmaailman voi vaikuttaa monin tavoin henkiseen ja fyysiseen vointiin. (Henriques 2015; Silverton 2012, 13-17.)

### 5.1 Mindfulness osana painonhallintaa

Mason ym. (2016) tutkimuksen mukaan mindfulness on erittäin toimiva apuväline painonhallinnassa niin syömisen kuin liikkumisenkin suhteen. Siitä on iso apu stressin ja tunteiden hallinnan saralla, sillä monesti suurimmat kompastuskivet painonhallinnassa ovat itsensä palkitseminen ruoalla ja psykologinen stressi. Ongelma on, että ruoka koetaan ja sitä käytetään itsensä palkitsemiskeinona ja tunteiden tukahduttajana. Usein ennalta ajateltu palkitseva syöminen lähtee täysin hallinnasta ja päättyy kontrolloimattomaan ahmimiseen, joka puolestaan voi johtua kylläisyyden tunteen puuttumisesta tai ruokariippuvuudesta.

Mindfulnessia painonhallinnassa apuna käyttäen voidaan palkitsemiskäyttäytymistä ruoan kanssa vähentää huomattavasti. Myös tulokset ovat yleensä parempia ja pysyvämpiä. Tärkeimpiä hyötyjä ovat työkalut, joiden avulla voi käsitellä hankalia tunteita ruoan ja treenin suhteen; kuten erilaisia ruokahimoja tai liikunnan aiheuttamaa epämu-kavuutta. (Mason ym. 2016.) Painonhallintaan liittyy usein niin sanottuja repsahduksia. Mindfulness antaa valmiuksia käsitellä epäonnistumisia, koska juuri ajattelutapaa muut-tamalla saa lisää vaihtoehtoisia suhtautumis- ja toimintatapoja. Monella painonpudotta-jalla yksikin repsahdus voi ajaa mässäilyn kierteeseen, mutta tietoisuustaitojen avulla siihen voi suhtautua viisaasti ja lähestyä ongelmaa eri kantilta. (Silverton 2012, 28.) Mindfulnessin on todettu vähentävän merkittävästi mielihaluja (Mason ym. 2016).

### 5.1.1 Tie positiivisempaan ajatteluun

Ajatusten tietoinen kääntäminen positiivisempaan suuntaan ja itsensä näkeminen posi-tiivisessa valossa vie eteenpäin niin painonhallinnassa kuin elämässä muutenkin. Sano-taan, että ihminen tietoisesti tai tiedostamatta vetää puoleensa niitä asioita, joiden pa-rissa mieli ja ajatukset askartelevat. Hyvät ajatukset saavat aikaan hyviä asioita, joten tulevaisuutta kannattaa ajatella myönteisten toivomusten kautta. Painonhallinnassa tämä tarkoittaa esimerkiksi sitä, että osaa nähdä itsensä omassa tavoitteessaan; osaa kuvitella oman kevyemmän olotilansa ja tuntea valmiiksi ne kaikki edulliset vaikutukset, mitä painonhallinta tuo mukanaan. (Fritz 2008, 23-25, 105-107.)

Positiivinen ajattelu luo omalta osaltaan motivaatiota ja motivaatio puolestaan saa toimi-maan omien tavoitteiden ja unelmien saavuttamiseksi. Mindfulness on oiva työkalu aja-tusten tarkastelemiseen ja omien reagoitintapojen havainnoimiseen. Sen avulla voi kit-keä negatiivista ajattelutapaa ja nähdä asiat uudessa valossa päättämällä reagoida nii-hin toisin. Alussa positiivisiin ajatuksiin ja ajattelutapaan täytyy todella keskittyä, mutta harjoittelemalla tarpeeksi ne muuttuvat osaksi normaaleja reagointi- ja ajatusmalleja. Mindfulnessin avulla jokainen päivä voi alkaa paremmin, sillä se auttaa olemaan hyvän-tahtoinen itseään kohtaan jatkuvan itsekkriittisyyden sijaan. (Silverton 2012, 12-13, 29.)

### 5.1.2 Tietoinen syöminen ja liikkuminen

Mindfulness voi olla mukana arjen menossa joka hetki. Tämä tarkoittaa suhtautumista tietoisesti ihan tavallisiin ja jokapäiväisiin toimiin. Painonhallintaa ajatellen asia, mitä voi

harjoitella monta kertaa päivässä, on tietoinen syöminen. Monesti ruokailuhetkeä häiritsee jokin tekeminen kuten television katselu, radion kuuntelu tai lehden lukeminen. Tietoisessa syömisessä harjoitellaan pelkästään ruokailuun keskittymistä; mietitään ruoan ulkonäköä, tuoksua, purutuntumaa ja makua. (Silverton 2012, 48-51.) Tietoisessa syömisessä voi miettiä, herättääkö syöminen jotain tunteita tai ajoiko jokin tietty emotion syömiseen eli oliko vaikuttimena joku tunne fyysisen motiivin sijaan (Silverton 2012, 48-51; Peltomaa ym. 2008, 292-293, Pietiläinen ym. 2015, 60). Vaikuttamalla näihin tunteisiin pystytään vaikuttamaan toimintaan. Syöminen vähenee, sillä emotion tyydyttämisen sijaan syödään vain fyysiseen nälkään. (Peltomaa ym. 2008, 282-293.) Painonhallintaa ajatellen tietoinen syöminen on erittäin suositeltavaa, sillä se todennäköisesti saa ihmisen syömään hitaammin, pureskelemaan ruoan paremmin ja syömään pienempiä määriä (Silverton 2012, 48-51, Pietiläinen ym. 2015; 60).

Tietoista läsnäoloa voi harjoittaa myös liikkuesssa. Erilaiset fyysiset aistimukset antavat tietoa kehomme ja tunteidemme tilasta, kunhan vain maltamme kuunnella omaa kehoamme. Tietoista liikkumista voi harjoitella arkipäiväisellä kävelylenkillä suuntaamalla huomio hengitykseen ja kehon tuntemuksiin tai vaihtoehtoisesti ympäristöön. Lisäksi on olemassa erilaisia tietoisien liikkumisen harjoituksia. Kyseisissä harjoituksissa keskitytään kehon rajoituksiin ja mahdollisiin kipupisteisiin. Kipuun suhtautumista voi muuttaa ja kipua voi sietää paremmin tietoisien läsnäolon avulla ja luonnollisesti kivun sietokyvyn parantuessa myös liikkuminen helpottuu. (Silverton 2012, 62-67.) Vaikka ylipainon hoitokeinona on ennen kaikkea ruokailutottumusten muuttaminen, liikunta on tehokas painonhallintakeino (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2014; Mustajoki 2011).

### 5.1.3 Stressinhallinta

Stressi vaikuttaa monin tavoin elimistössä. Kortisolin erityksen lisääntyessä kilpirauhasen toiminta häiriintyy, aineenvaihdunta hidastuu, unihäiriöt lisääntyvät, verenpaine voi nousta ja mieliala laskea. (Haug ym. 2012, 139.) Stressi voi johtaa ylensyömiseen ja sillä yritetään tukahduttaa ahdistavia tuntemuksia. Luonnollisesti nämä seikat vaikuttavat negatiivisesti painonhallintaan. (Henriques 2015; Silverton 2012, 102.)

Mindfulness auttaa stressin käsittelyssä ja hallinnassa. Stressihallinnassa on kyse reagoitavasta ja siitä, miten suhtautuu kohtaamiinsa vaikeuksiin. Tietoisien läsnäolon oppien mukaan ensin tarkastellaan ongelmaa ja hyväksytään se sellaisena kuin se on. Kun

ongelma ja sen luonne on hahmotettu, aletaan miettiä toimenpiteitä ongelman voittamiseksi. Stressireaktio on ihmiselle luontainen; tietty valmiustila kytkeytyy päälle, kun jokin uhka on havaittavissa. Stressinhallinnassa on tärkeää tiedostaa, että entisaikaan uhat liittyivät henkiin jäämiseen, mutta tänä päivänä kyse on omista ajatuksista ja tavallaan kuvitelluista olosuhteista. (Henriques 2015; Silverton 2012, 102.)

## 6 TOIMINNALLINEN OSUUS

Ammattikorkeakoulussa toiminnallinen opinnäytetyö on vaihtoehto tutkimukselliselle opinnäytetyölle. Suositellaan, että toiminnallinen opinnäytetyö sisältää jonkin tosielämän tai työelämän tarpeeseen vastaavan kehittämistehtävän. Opinnäytetyö pohjautuu useimmiten toimeksiantoon ja tuotoksena on esimerkiksi palvelu, tapahtuma tai menettelytapa. Tiedon perustana toimii aiempi tieto. Tämän työn kohdalla toiminnallinen osio tarkoitti toiminnan ohjeistamista ja opastamista sekä tapahtuman järjestämisestä. Tässä työssä tavoitteena oli yhdistää teoria ja käytännön toteutus mahdollisimman tehokkaasti; teoreettisessa viitekehyksessä käsitellyt asiat oli itse produktissa muotoiltu asiakasryhmää palvelevaksi ja puhuttelevaksi. Työ on käytännönläheinen ja toteutettiin tutkimuksellisella asenteella ja näin saavutettiin myös ammattikorkeakoulun koulutuksen tavoitteet. (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10, 65; Turun Ammattikorkeakoulu 2016a.)

Toiminnallinen osuus sisälsi ryhmätapaamisen suunnittelun ja järjestämisen asiakkaille. Ensimmäinen ohjaukseen ajoittui ryhmän muodostumisen aloitusvaiheeseen (Peltomaa ym. 2008, 136-137), joten ryhmätapaamisessa panostettiin ryhmäytymiseen ja käsiteltiin lyhyesti motivaation ja mindfulnessin teoriaa sekä motivaation tueksi kehitettyä työviikkoa. Toiminnallinen osuus suunniteltiin ja toteutettiin vapaamuotoisella tavalla. Tapauksista sisälsi alkumittaukset sekä varsinaisen ohjatun osuuden. Ohjausmenetelmät perustuivat tutkittuun teoriaan. Menetelminä käytettiin visuaalista, verbaalista ja kirjallista ohjausta (Laitinen ym. 2014, 20-21). Ohjauksen tukena oli tulostetut aikataulut, diaesityksiä, työkirja sekä mindfulness -harjoitus.

### 6.1 Suunnittelu ja aikataulu

Toimeksianto ja ennakkotiedot opinnäytetyön aiheesta selvisivät keväällä 2016. Ensimmäinen opinnäytetyöohjaus oli toukokuussa. Teoreettinen viitekehys rajattiin keskeisimpien aihealueiden eli motivaation, ryhmäohjauksen ja mindfulnessin ympärille. Kesän ajan kerättiin lähdeaineistoa teoriaosuutta varten. Syyskuussa teoriapohjan perusteella suunniteltiin kurssitapaamisen sisältö, laadittiin tarvittavia dokumentteja sekä kirjoitettiin opinnäytetyön suunnitelma. Suunnitteluvaiheeseen liittyi kurssipäivän sisällön ja suuntaa antavan aikataulun laatiminen. Teoriatiedon pohjalta laadittiin diaesitys ryhmän tuustumisen tueksi (liite 1) sekä diaesitykset motivaatiosta (liite 2) ja mindfulnessista (liite

3. Lisäksi suunniteltiin motivaation tueksi ja ylläpitäjäksi työvihko (liite 4). Kyselykaavake (liite 5) suunniteltiin esitietojen keräämistä varten, jotta asiakkailta saatiin kerättyä aineistoa heidän tämänhetkisestä terveydentilasta sekä mahdollisista liitännäissairauksista. Ryhmätapaaminen järjestettiin 10.10.2016, minkä jälkeen keskityttiin toiminnallisen osuuden purkamiseen ja varsinaisen teoriaosuuden kirjoittamiseen. Suunnitelma esitettiin seminaarissa 26.11.2016. Opinnäytetyön palautuspäivä oli 1.12.2016, opinnäytetyömessut pidettiin 8.12.2016 ja lopulliset opinnäytetyöseminaarit 9.12.2016.

### 6.1.1 Asiakasanalyysi

Asiakasryhmä koostui viiden eri järjestön jäsenistä, jotka yhdistykset olivat valinneet osallistujiksi omien valintakriteerien mukaan. Yhdistysten perusteella pystyttiin päättämään, että asiakaskunta tulisi muodostumaan vähintään yhtä pitkäaikaissairautta sairastavista ihmisistä, joilla jokaisella on jonkin asteinen paino-ongelma.

Tarkempi asiakasanalyysi saatiin keräämällä esitietoja asiakkailta. Kyselykaavake sisälsi olennaisimmat terveydentilaan liittyvät tiedot, kuten fysiologiset mitat, perus- ja liitännäissairaudet sekä aiemmat laihdutusyritykset (Pietiläinen ym. 2015, 28-29). Tiedot näistä auttavat muita projektiin kuuluvien opinnäytetöiden tekijöitä kohdentamaan ja tarkentamaan tiedonhakua, esimerkiksi ravinnon merkityksestä ja vaikutuksista sairauksiin. Terveydentilasta saadut tiedot kuten verenpaine, paino ja BMI toimivat vertailukohtina loppukerralla kerättäviin tietoihin. Näitä tietoja vertailemalla voidaan nähdä, oliko seitsemän viikon kurssista konkreettista hyötyä osallistujille. Viimeisellä tapaamiskerralla kerätään loppupalaute kurssista, minkä perusteella voidaan arvioida kokonaisuudessaan kurssin tuloksia ja onnistumista.

### 6.1.2 Tapahtuman aihe ja tavoitteet

Ryhmätapaamisen aiheena oli motivaatio ja sen ylläpitäminen mindfulnessin avulla. Tavoitteena oli, että asiakkaat ymmärtävät niitä ominaisuuksia ja piirteitä, mitkä vaikuttavat heidän henkilökohtaisiin motiiveihin ja toiminnan syihin. Työkirjan tavoitteena oli saada ihmiset ajattelemaan omaa toimintaansa, lisätä heidän itsetuntemustaan sekä auttaa tunnistamaan omia toimintamalleja arjessa ja motivoimaan heitä painonhallintaan kurssin aikana ja tulevaisuudessa (Kyngäs ym. 2007, 33). Ryhmänohjauksessa tavoitteena



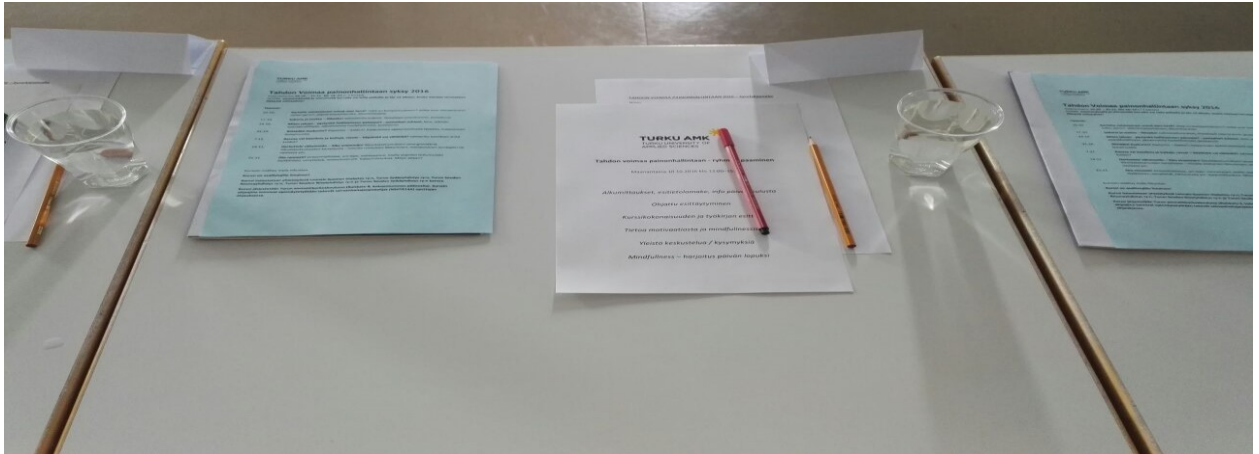
oli keskittyä ennen kaikkea asiakkaiden ryhmäytymiseen ja motivoimiseen painonhallintaan keskustelun ja osallistamisen kautta (Martin ym. 2012, 45-47). Tutkimukset (Lewis ym. 2010 Irwin & Thompson 2016) osoittavat vertaistuen ja yhteenkuuluvuuden tunteen merkityksen olevan suuri ylipainoisille painonpudotuksen ja -hallinnan aikana.

## 6.2 Toteutus

Tapaamiset järjestettiin ammattikorkeakoulun luokkatilassa. Tila järjestettiin ennen asiakkaiden tuloa niin että pöydät laitettiin hevosenkengän muotoon (Kuva 1) mahdollistaaksemme asiakkaille parhaan mahdollisen näkyvyyden toisiinsa ja luokan edessä oleviin ohjaajiin (Kalliola ym. 2010, 112-116). Jokaiselle jaettiin pöydälle valmiiksi koko kurssin aikataulu, päivän aikataulu, työkirja sekä esitietolomake (Vänskä ym. 2011, 36). Pöydille jaettiin myös tyhjä nimilappu täytettäväksi (Vänskä 2011, 99) lyijykynä ja tussi sekä täytetty vesimuki (Kuva 2). Luokan perälle järjestettiin mittauspiste, mistä löytyi verenpainemittari, henkilövaaka sekä mittanauha vyötärönympäryksen mittaamiseen (Kuva 3).



Kuva 1. Pöytämuodostelma



Kuva 2. Asiakkaan pöytä.



Kuva 3. Mittauspiste.

Tilaisuudessa oli maistiaisiksi eri makuisia proteiiniapatukoita, joilla oli tarkoitus toteuttaa tietoisesta syömisestä harjoitus (Silverton 2012, 48-51). Tällä pyrittiin myös esittelemään terveellisempiä välipalavaihtoehtoja sekä luomaan positiivista tunnetta, mitä kahvi- ja pullatarjoilu yleensä ajaa tämän tyyppisissä tapaamisissa. Mahdolliset allergiat huomioiden kaikkiin astioihin laitettiin patukka pakkausselosteen kera (Kuva 4).



Kuva 4. Maistiaiset.

### 6.2.1 Alkumittaukset

Ryhmätapaaminen alkoi esitietojen keräämisellä ja alkumittauksilla. Asiakkaiden saavuttua paikalle, tehtiin mittauksia ja annettiin asiakkaille mahdollisuus tutustua toisiinsa vapaasti keskustellen. Asiakkaille oli jaettu esitietolomake, minkä he täyttivät mittausten yhteydessä. Mittaukset suoritettiin porrastetusti: yksi ohjasi asiakkaita, toinen punnitsi ja mittasi vyötärön ympäryksen ja kolmas kulki mittaamassa verenpaineita. Esitietolomakkeet kerättiin tapaamisen jälkeen ja ne toimitettiin edelleen tilastoitavaksi ja säilytettäväksi asianmukaisella tavalla (Henkilötietolaki 523/1999).

### 6.2.2 Aloitus

Odotetusta 24:sta asiakkaasta paikalla oli 22. Ohjaajat esittelivät itsensä ja tulevan ammattinsa, sillä alkumittausten aikana oli herännyt kysymyksiä opiskeltavasta tutkinnosta sekä kurssin tarkoituksesta. Kurssin kerrottiin olevan osa projektia, johon toiminnallisen oppinäytetyön tuotoksena toteutettavat tapaamiset liittyvät. Aloituspuheenvuorossa painotettiin kurssin eettisyyttä asiakkaita koskevalta osalta; kurssi on täysin vapaaehtoinen, maksuton ja keskeytettävissä niin halutessaan. Lisäksi informoitiin arkaluontoisten tietojen käsittelystä eettisten ohjeiden mukaan. (Henkilötietolaki 523/1999; Heikkilä ym.

2008, 45-49.) Tapaamisen tarkoituksen kerrottiin olevan motivoimisessa, sitouttamisessa ja ryhmäytymisessä vuorovaikutuksen kautta ennemmin kuin teoreettisen tiedon luennoimisessa.

### 6.2.3 Esittäytyminen ja ryhmäyttäminen

Aloituspuheenvuoron jälkeen alkoi ohjattu esittäytyminen, jossa ensin esiteltiin itsensä nimeltä sekä kerrottiin jokin asia tai ominaisuus, josta itsessään pitää tällä hetkellä (Fritz 2008, 105-107). Kierroksen jälkeen vierustoverille esittäytyttiin ohjaavien kysymysten avulla. Ohjaajat aloittivat kierroksen (Kyngäs ym. 2007, 112), minkä jälkeen jokainen osallistuja esittäytyi vuorollaan.

Kysymykset olivat valmiiksi mietittyjä ja ne koostuivat henkilöön itseensä ja kurssiin kohdistuvista asioista. Ne heijastettiin seinälle osallistujien nähtäväksi ja keskustelua ohjaamaan. Tutustumiskysymykset olivat:

Kuka olet ja mistä tulet? Mikä on lempiharrastuksesi?

Mikä motivoi ilmoittautumaan kurssille?

Mikä on ensimmäinen / päällimmäinen tavoite kurssilla?

Mitä odotuksia ja toiveita kurssilta on?

### 6.2.4 Teoriaosuus ja työkirjan esittely

Motivaatiota ja motiiveja sekä mindfulnessia käsiteltiin dia-esityksen muodossa. Teoriaosuus tarjosi perustietoa ihmisen toimintaan vaikuttavista tekijöistä ja pyrki herätteleämään osallistujien ajatuksia asiasta. Tämä toimi pohjustuksena ja perusteluna mindfulnessin valinnaksi motivaation ylläpitäjänä. Työssä sivutuotteena syntynyt työkirja esiteltiin asiakkaille ja kerrottiin, miten sitä on tarkoitus käyttää omaseurannan työkaluna.

Mindfulnessiin perustuvan työkirjan tehtävät olivat käytännönläheisiä ja helposti toteutettavia, jotta jokainen asiakas pystyi niitä omalla ajallaan miettimään ja toteuttamaan. Viikoittaisilla tapaamiskerroilla asiakkaat saivat työkirjaan uuden sivun, jossa oli pohdittavaa ja tehtävää kyseisen viikon teemaan liittyen. Työkirja auttaa omien toimintatapojen muuttamisessa, motivaation ylläpitämisessä ja sitä kautta painonhallinnassa. Asiakkaille

korostettiin, että kirja on heitä itseään varten. Mindfulnessin hetkessä elämisen periaatetta mukaillen työkirja etenee viikko kerrallaan (Silverton 2012, 12-13). Viimeisenä asiakkaille esiteltiin mindfulnessia lyhyen, Suomen Selkäliiton sivuilta löytyvän harjoituksen muodossa (Selkäkanava.fi 2016). Noin viiden minuutin harjoitus perustui rauhalliseen hengitykseen, rentoutumiseen sekä oman kehonsa tarkkailuun.

### 6.3 Toteutuksen arviointi

Tapaamisen toteuttamisen kannalta eniten murheita aiheuttivat tekniset seikat. Tila rajoitti ja hankaloitti toimintaa, sillä suorakaiteen muotoisessa tilassa pöytien asettaminen optimaaliseen muotoon ei onnistunut. Tästä syystä näkö- ja kuuloyhteys jäi osittain huonoksi osalle ryhmäläisistä. Alkumittauksia hankaloittivat epäluotettavat laitteet sekä epäsuotuisa ympäristö. Tilanne ei vastannut verenpaineenmittaukseen suosituksia (Muhonen 2015) eikä vyötärön ympäryksen mittaamiseen tarkoitettua mittanauhasta olleet riittävän pitkiä osan asiakkaiden vyötärön mittaamiseen. Näin ollen mittaustulokset ovat suuntaa antavia.

Tapaamiselle varattu tunnin aktiivinen aika osoittautui lyhyeksi. Keskeisimpänä tavoitteena oli ryhmäyttää asiakkaita, saada tunnelma huolettomaksi sekä madaltaa kynnystä jutella toisille. Tässä toteutus onnistui, sillä ohjatussa tutustumisessa asiakkaat alkoivat heti jutella keskenään ja kukin kertoi tahollaan tavoitteistaan ja odotuksistaan kurssia kohtaan. Heti alussa tuli selväksi, että kyseessä on aktiivinen ryhmä. Osallistujat kuljettivat omalla aktiivisuudellaan ja ohjaajien kevyellä ohjauksella tapaamista alusta loppuun. Tästä positiivisesta syystä tutustuminen ja keskustelu veivät enemmän aika, joten aikaa teoriaosuudesta jouduttiin liikistämään eikä niitä käyty läpi yhtä kattavasti kuin alun perin oli tarkoitus. Samoin suunniteltu tietoisien syömisen harjoitus jäi toteuttamatta, mutta maistiaiset kierrätettiin ryhmän kesken. Tärkeämpänä pidettiin koko kurssin kannalta saada aikaan keskustelua, yhteenkuuluvuutta ja sitoutumista kuin valmiin tiedon tarjoamista. Ryhmätapaamisen lopuksi tehty rentoutusharjoitus jätti tunnelman rauhalliseksi.

Ryhmässä selkeinä tavoitteina nousivat esille painon pudottaminen tai jo pudotetun painon ylläpitäminen sekä terveellinen ruokavalio. Ryhmän yhteiset tavoitteet sekä samankaltaiset kokemukset luovat samankaltaisuuden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta sekä positiivista sosiaalista painetta. Nämä kumpikin sitouttavat ryhmäläisiä yhteen sekä motivoi kohti yksilöllisiä päämääriä. (Kyngäs ym. 2007, 108; Peltomaa ym. 2008, 136.) On vaikea

arvioida, miten hyvin asiakkaat saatiin tapaamiskerran aikana hahmottamaan heidän toimintansa taustalla vaikuttavia tekijöitä ja motiiveja, sillä keskusteluaikaa aiheelle ei jäänyt. Työkirja kuitenkin tukee heitä jatkossa, sillä sen sisältämät tehtävät pysäyttävät harjoitusten äärelle miettimään ja pohtimaan näitä asioita.

## 7 EETTISYYS JA LUOTETTAVUUS

Jokaista opinnäytetyötä ohjaavat tarkat ohjeet, suositukset, tavoitteet ja tarkoitukset, jotka määräytyvät ammattikorkeakouluittain sekä opiskeltavasta tutkinnosta riippuen (Turun ammattikorkeakoulu 2016c). Tätä opinnäytetyötä koskevat Turun ammattikorkeakoulun ohjeistukset, minkä puitteissa työ toteutetaan. Kuten yleisesti kaikkien tutkivaan kehittämiseen ja kehittämistehtäviin liittyvien töiden, myös opinnäytetyön on noudatettavia hyviä tieteellisiä toimintakäytäntöjä sekä toimintaperiaatteita (Heikkilä ym. 2008, 43).

Kuten Heikkilä ym. toteavat (2008, 44-45), ammatillisiin töihin liitty monia tärkeitä ja eettisiä näkökulmia siihen osallistuvien ihmisten asemasta ja oikeuksista, toimintatavoista, velvollisuuksista ja vastuista. Etenkin työn toiminnallisessa osuudessa joudutaan pohtimaan, miten pidetään huoli näiden toteutumisesta asiakkaiden kanssa työskennellessä sekä heiltä saamiaan luottamuksellisia tietoja käsitellessä.

Toiminnallinen opinnäytetyö perustuu erilaisista lähdeaineistoista koostuvaan teoriapohjaan, joten työssä käytettävän tiedon käyttöön liittyy aina vastuu oman ajattelun sekä lainatun tiedon erottamisesta. Tarvittaessa ja mahdollisuuksien mukaan on käytetty alkuperäisiä lähteitä. Näin tekijänoikeudet sekä käyttöoikeudet huomioidaan juridisesti oikein ja tiedon luotettavuus voidaan taata. (Turun ammattikorkeakoulu 2016a, 2016b.)

### 7.1 Eettisyys

Työn eettisiä kriteereitä ovat muun muassa osallistujien vapaaehtoisuus, monipuolinen ja totuudenmukainen tieto osallistujien oikeuksista ja velvollisuuksista sekä valinnanvapaus. Työllä on myös pyrittävä hyvään, esimerkiksi edistämään terveyttä. Aiheen valinnan eettisyyttä on hyvä pohtia kysymysten ”mitä tutkitaan, miksi tutkitaan, mikä on työn päämäärä ja mikä on edistettävä asia?” kautta. Näiden kysymysten varassa voidaan pohtia, mitä päämääriä ja asioita työllä halutaan edistää, ketkä osapuolet työstä hyötyvät ja millä tavalla. Projekti, jonka osa opinnäytetyömme on, tähtää asiakkaiden elämänlaadun kohentamiseen vaikuttamalla yhteen suurimmista sairastavuuden riskitekijöistä, lihavuuteen. Projekti pyrkii edistämään osallistujien terveyttä ja hyvinvointia. (Heikkilä ym. 2008, 43-46.)

Kurssiin osallistuvat opiskelijat ovat yhdessä toimeksiantajan kanssa allekirjoittaneet toimeksiantosopimuksen ennen kurssin aloitusta. Vetovastuussa olevia opiskelijoita sitovat toimeksiannon lisäksi myös ammatilliset vastuut. Sairaanhoitajien eettisten ohjeiden mukaan roolissaan he toimivat terveyden edistäjinä ja ylläpitäjinä palvellessaan yksilöitä ja ryhmiä heidän eri elämäntilanteissaan. (Sairaanhoitajat 2014.) Kurssin toteuttamiseen osallistuvia opiskelijoita sitoo vaitiolovelvollisuus eikä kurssin aikana esiin tulevia asioita välitetä eteenpäin tai käytetä töissä siten, että se pystyttäisiin jäljittämään yksittäiseen osallistujaan (Heikkilä ym. 2008, 48).

Kurssi on asiakkaille vapaaehtoinen ja he saavat jättäytyä pois kurssilta niin halutessaan. Heitä ei sido osallistumispakko eikä heille tule kustannuksia mahdollisia matkakuluja lukuun ottamatta. Asiakkailla on itsemääräämisoikeus ja he saavat päättää, mitä tietoja mahdollisesti antavat tai jättävät antamatta. (Heikkilä ym. 2008, 45.) Kerättyjä esi- ja lopputietoja ei käytetä missään työssä siten, että niistä pystyttäisiin identifioimaan yksittäinen osallistuja eikä niitä ole tarkoitus luovuttaa eteenpäin muille kurssin toteuttamiseen osallistuville opiskelijoille kuin koodattuna tietona. Alkuperäiset lomakkeet säilytetään juridisesti oikein määritetyllä tavalla (Henkilötietolaki 523/1999; Heikkilä ym. 2008, 48-49). Jokaista asiakasta informoitiin näistä asioista heti kurssin alussa sekä tarjotaan lisätietoa heidän niin halutessaan.

## 7.2 Luotettavuus

Tiukalla lähdekritiikillä pystytään arvioimaan tiedon luotettavuutta, nostamaan työn luotettavuutta ja laatua sekä lisäämään eettistä turvallisuutta (Heikkilä ym. 2008, 44; Turun ammattikorkeakoulu 2016c). Opinnäytetyön tekemiseen käytetään vain ajankohtaisimpia saatavilla olevia lähteitä, mitkä on arvioitu luotettaviksi ja työn kannalta relevanteiksi Turun ammattikorkeakoulun suosittelemien kriteerien mukaan (Turun ammattikorkeakoulu 2016b). Tiedonhakuun käytetään luotettavia kotimaisia ja kansainvälisiä, valtakunnallisen aineistonhakupalvelu Finnan kautta löytyviä tietokantoja kuten Terveysportti ja Cinahl Complete. Opinnäytetyön teossa käytettävät kirjat ovat viimeisimpiä saatavilla olevia painoksia sekä niiden tarjoaman tiedon todettu olevan työn kannalta tärkeää, luotettavaa ja merkityksellistä. Muutamaa poikkeusta lukuun ottamatta kaikki työssä käytettävät lähteet ovat kymmenen vuoden aikahaarukan sisällä. Vanhempien lähteiden arviointiin sisältävän oleellista tai alkuperäistä tietoa, mikä ei ole vanhentunut eikä tuoreempaa lähdeä löytynyt.



Työssä ei ole käytetty plagiointia, vaan jokaiseen työssä käytettyyn artikkeliin, tutkimukseen ja teokseen on viitattu Turun Ammattikorkeakoulun kirjoitusohjeiden (Turun ammattikorkeakoulu 2016c) mukaisesti. Lähteet on merkitty asianmukaisella tavalla Lähteet –osioon siten, että käytetty tieto on jäljitettävissä. Valmis työ ajetaan lopuksi plagiointiohjelman läpi. Työ on tehty kolmen opiskelijan yhteistyönä, jolloin jokaista ideaa ja ajatusta on ollut arvioimassa useampi henkilö. Työtä tehdessä on oltu aktiivisesti yhteydessä opinnäytetyötä ohjaavaan opettajaan ja hyödynnetty hänen kokemustaan ja ohjeitaan.

## 8 POHDINTA

Opinnäytetyön aihe oli mielenkiintoinen ja ajankohtainen (Käypä hoito 2013; Pietiläinen 2016). Jokainen sairaanhoitaja kohtaa työssään ylipainoisia ja monisairaita asiakkaita. Tässä työssä ryhmätapaamisen osalta oli etukäteen tiedossa, että asiakkailla oli erilaisia pitkäaikaissairauksia, jotka heikentävät arjen toimintakykyä ja joita ylipaino pahentaa (Pietiläinen ym. 2015, 66-67). Opinnäytetyön tekeminen oli motivoivaa, koska se vastasi tosielämän tarpeeseen.

Teoreettisen viitekehyksen rajaus oli onnistunut ja työssä keskityttiin nimenomaan vastaamaan tiedonhakuja ohjaaviin kysymyksiin, jotka määrittelivät hyvin opinnäytetyön aiheen. Rajaaminen painonhallintaan oli perusteltua, sillä siitä koko seitsemän viikon kursosissa oli kyse. Tiedonhakuja ohjaaviin kysymyksiin vastattiin kattavasti ja kohdennetusti, joten työ vastaa tarkoitustaan. Todettiin, että painonhallintaan vaikuttavat eniten yksilön sisäiset motiivit (Vilkkö-Riihelä 2006, 450; Peltomaa ym. 2008, 292; Pietiläinen ym. 2015; 112). Ryhmässä toimiminen ja ryhmän yhteinen päämäärä tukevat yksilön tavoitteiden saavuttamista (Vänskä ym. 2011, 89, Irwin & Thompson 2016, 334-338). Mindfulnessin todettiin olevan oiva apu painonhallinnassa, koska menetelmä sopii kaikille terveydentilasta riippumatta (Mason 2013). Se oli perusteltu aihevalinta asiakkaiden näkökulmasta, koska tietoisien läsnäolon harjoituksia pystyy tekemään kunkin toimintakyvyn ja voimavarojen mukaan. Mindfulness on menetelmänä lisäksi todella monipuolinen, joten asiakkaat saattavat hyötyä siitä muillakin tavoin. Menetelmä oli osalle asiakkaista jo ennestään tuttu.

Päätavoitteena oli järjestää ryhmätapaaminen, joka motivoi asiakkaita painonhallintaan ja edesauttaa ryhmäytymistä keskinäisen vuorovaikutuksen kautta. Ryhmätapaamisessa tunnistettiin ryhmän aktiivisuus ja tarve keskustelulle, joten sen mahdollistaminen oli ensisijaista tapaamisen aikana. Ryhmäytymisen merkkejä oli havaittavissa, vaikka tapaamisaika oli lyhyt verrattuna ryhmäytymisprosessin vaatimaan aikaan. (Kyngäs ym. 2007, 112-114; Leppänen ym. 2010, 1, 27, 54.) Asiakkaat olivat alusta alkaen aktiivisesti mukana ja vaikuttivat jo valmiiksi motivoituneilta tapaamisessa käytyjen keskustelujen sekä oman kertomansa mukaan. He kertoivat aikaisemmista painonhallintaan liittyvistä onnistumisista ja epäonnistumisista ja tätä kautta toivat ilmi ohjauksen ja tuen tarpeellisuutta (Kyngäs ym. 2007, 32-33). Ryhmä oli suuri, jolloin keskustelut pareittain ja ryhmän

kesken osoittautuivat erittäin hyödylliseksi, sillä myös hiljaiset ja hieman vetäytyvät asiakkaat saivat ryhmä- ja parikeskustelun avulla äänensä kuuluviin (Vänskä 2011, 98-100). Tällaisten keskusteluhetkien avulla asiakkaat saivat ja antoivat vertaistukea sekä kertoivat odotuksistaan ja mahdollisesti laajensivat omia näkökulmiaan tapaamisessa käsitellyistä asioista (Martin 2012, 14; Laitinen ym. 2014, 9). Ohjaajien näkökulmasta tärkeintä oli yhteenkuuluvuuden ja hyvän ilmapiirin luominen (Kyngäs ym. 2007, 89). Kaikki ryhmätapaamisen osiot saatiin suoritettua tietoisien syömisen harjoitusta lukuun ottamatta.

Lyhyen tapaamisajan takia työkirjan merkitys korostui motivaation ylläpitäjänä. Työkirjasta onnistuttiin tekemään käytännönläheinen ja helppokäyttöinen (Laitinen ym. 2014, 61). Työkirja toimi konkreettisenä tukena koko kurssin ajan; sinne asiakkaat pystyivät kirjoittamaan tavoitteensa (Kyngäs ym. 2007, 75) ja pienten tehtävien kautta miettiä omaa toimintaansa. Ainakin osa asiakkaista vaikutti erittäin innostuneelta työkirjan suhteen. Viimeisellä kerralla kerätyn palautteen perusteella enemmistö palautteen antajista oli sitä mieltä, että kurssilla jaettu materiaali oli hyödyllistä. Suurin osa heistä oli myös saavuttanut ensimmäisellä kerralla kirjaamansa ja tutustumiskierroksella pohtimansa tavoitteen (Kyngäs ym. 2007, 75).

Työn tavoitteissa onnistuttiin hyvin, vaikkakin asiakkaiden motivoitumista ja sitoutumisen astetta on vaikea arvioida. Arviointi on hankalaa, koska työhön liittyi vain yksi tapaamiskerta eikä asiakkaita tavattu uudelleen. Lopussa saatu palaute antoi viitteitä kurssin onnistumisesta ja asiakkaiden sitoutumisesta kurssiin. Ensimmäisellä tapaamiskerralla mukana olleista 22 osallistujasta viimeiseen osallistui 12. Syitä poisjäämiselle ei pystytä erittelemään eikä analysoimaan; palautelomakkeen kysymykset eivät olleet spesifioituja, vaan koskivat kurssia yleisellä tasolla. Näin ollen saadusta palautteesta ei voida tehdä isompia johtopäätöksiä yhtä työtä koskien.

Kehittämisehdotuksina tulevaisuutta ajatellen ryhmätapaamisen aika voisi olla pidempi, jotta aiheiden syvällisempään käsittelyyn olisi kunnolla aikaa ja asiakkailla olisi mahdollisuus kysymysten esittämiseen. Tämä nousi esiin myös asiakkaiden antamasta loppupalautteesta. Jatkossa yhteistyö yhdistysten kanssa voisi olla tiiviimpää ja ennakkotiedot osallistujista tarkemmat, jotta tapaamisten suunnittelu olisi helpompaa. Itse opinnäytetyöhön käytettävä aika voisi olla myös pidempi; yksi lukukausi tuntuu liian lyhyeltä ajalta toiminnallisen opinnäytetyön tekemiseen ja toteuttamiseen muiden opintojen ja harjoittelun ohella.

Opiskelijoiden tavoitteena oli onnistua mahdollisimman hyvin koko opinnäytetyön toteuttamisessa. Pyrkimyksenä oli, että teoriaosuus ja käytäntö kohtaavat mahdollisimman hyvin työssä ja kaikki osiot tukevat johdonmukaisesti toisiaan (Vilkkä & Airaksinen 2003, 9-10); siltä osin työ oli onnistunut. Teoria antoi hyvän pohjan ryhmätapaamisen ohjaamiselle sekä työkirjan kehittämiseksi. Työn tekemisessä noudatettiin eettisiä ohjeita (Heikkilä ym. 2008, 43-46; Sairaanhoidajat 2016). Asiakkaiden motivoimisessa painonhallintaan haluttiin onnistua, vaikkakaan painonhallintaan tähtäävässä ryhmässä ohjaaja ei ole vastuussa osanottajien elämäntavoista tai niiden muuttamisesta. Halu muutokseen lähtee asiakkaasta eikä taustalla vaikuta asiantuntijalähtöisyys. (Kyngäs ym. 2007, 92.) Motivaation osalta painonhallinnassa tärkeimmäksi nousi asiakkaan sisäinen motivaatio, jonka tukena ryhmä toimi (Peltomaa ym. 2008, 136-137; Irwin & Thompson 2016, 334-338). Ryhmän suurin hyöty tuli kertyneestä kokemuksesta ja osaamisesta, joita asiakkaat jakoivat keskenään (Kyngäs ym. 2007, 106; Laitinen ym. 2014, 10). Sen lisäksi, että projektin ohessa syntyi opinnäytetyö, opiskelijat saivat kokemusta ryhmätapaamisen suunnittelusta ja ohjaamisesta, mistä on hyötyä tulevaisuuden työelämässä.

## LÄHTEET

Aarnio, K.; Kalakoski, V.; Paavilainen, P.; Rantala, S. & Suomalainen, S. 2013. Skeema 4: Motivaatio, tunteet ja taitava ajattelu. Keuruu: Otavan Kirjapaino Oy.

Bombak, Andrea. 2015. Obese persons' physical activity experiences and motivations across weight changes: a qualitative exploratory study. BMC: Public Health (2015) 15:1129

Clarke, L. 2002. Older women's perceptions of ideal body weights: the tensions between health and appearance motivations for weight loss. Cambridge University Press. Vol. 22, No. 6, 751-773

Druker, S.; Estabrook, B.; Lemon, S. C.; Liu, Q.; Magner, R.; Pbert, L.; Schneider, K. L. & Wang, M. L. 2014. Weight Loss Motivations: A Latent Class Analysis Approach. American Journal of Health Behaviour, Vol. 38, No. 4, 605-613

Elomaa, L. & Mikkola, H. 2010. Näytön jäljillä – Tiedonhaku näyttöön perustuvassa hoitotyössä. 5.uudistettu painos. Turku: Turun ammattikorkeakoulu.

Fritz, R. 2008. Power of a Positive Attitude: Discovering the Key to Success. USA: AMACOM.

Hankey, C.; Leslie, W. & Lean, M. 2002. Why lose weight? Reasons for seeking weight loss by overweight but otherwise healthy men. International Journal of Obesity & Related Metabolic Disorders. Vol. 26, Issue 6, 880.

Haug, E.; Sand, O.; Sjaastad, Ø.V. & Toverud, K.C. 2012. Ihmisen fysiologia. 1.5.-painos. Porvoo: WSOY.

Henriques, G. 2015. What Is Mindfulness and How Does It Work? Viitattu 16.10.2016. <https://www.psychologytoday.com/blog/theory-knowledge/201502/what-is-mindfulness-and-how-does-it-work>

Heikkilä, A.; Jokinen, P. & Nurmela, T. 2008. Tutkiva kehittäminen. Avaimia tutkimus- ja kehittämishankkeisiin terveysalalla. Helsinki: WSOY Oppimateriaalit

Henkilötietolaki 523/1999. Helsingissä 22.4.1999. Saatavissa sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/1999/19990523>

Irwin, B. & Thompson, N. 2016. The Impact of Social Category Diversity on Motivation Gains in Exercise Groups. American Journal of Health Behavior. Vol. 40, No. 3, 332-340.

Kalarchian, M.; Levine, M.; Klem, M.; Burke, L.; Soulakova, J. & Marcus, M. 2011. Impact of addressing reasons for weight loss on weight-control outcome. American Journal of Preventive Medicine. Vol. 40, Issue 1, 18-24

Kalliola, T.; Kurki, A.; Salmi, M. & Tamminen-Vesterbacka, T. 2010. Matkalla ohjaajuuteen. 1. painos. Helsinki: Kirjapaja.

Klemola, T. 2013. Mindfulness, tietoisuuden harjoittamisen taito. Jyväskylä: Docendo Oy.

Kyngäs, H.; Kääriäinen, M.; Poskiparta, M.; Johansson, K.; Hirvonen, E. & Renfors, T. 2007. Ohjaaminen hoitotyössä. 1. painos. Porvoo; Helsinki: WSOY Oppimateriaalit.

Laitinen, J.; Alahuhta, M.; Keränen, A-M.; Korkiakangas, E. & Jokelainen, T. 2014. Painon hallitsija: ryhmänohjaajan opas. Keuruu: Otavan kirjapaino Oy.

Leppänen, M.; Liinamaa, A.; Mielikäinen, O.; Palonen, M. & Rytönen, K. 2010. Ryhmä tukena vai tuhona – Kokemuksia toisen asteen opilaitoksen vertaistuesta sekä ryhmädynamiikasta ver-

kossa ja kansainvälisessä ympäristössä. Tampereen ammattikorkeakoulu: Ammatillisen opettajakorkeakoulun kehittämishanke. Viitattu 8.11.2016. [https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19336/Leppanen\\_Marika.pdf?sequence=1](https://publications.theseus.fi/bitstream/handle/10024/19336/Leppanen_Marika.pdf?sequence=1)

Lewis, S.; Thomas, S.; Blood, R.; Castle, D.; Hyde, J. & Komesaroff, P. 2010. "I'm searching for solutions": why are obese individuals turning to the Internet for help and support with "being fat"? Blackwell Publications: Health Expectations. Vol. 14, 339-350.

Martin, M.; Heiska, H.; Syvälahti, A. & Hoikkala, M. 2012. Satoa Ryhmästä: Opas Hyvinvointiryhmän Ohjaajalle. Helsinki: Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö.

Mason, A.; Epel, E.; Aschbacher, K.; Lustig, R.; Acree, M.; Kristeller, J.; Cohn, M.; Dallman, M.; Moran, P.; Bacchetti, P.; Laraia, B.; Hecht, F.; Daubenmier, J. 2016. Reduced reward-driven eating accounts for the impact of a mindfulness-based diet and exercise intervention on weight loss: Data from the SHINE randomized controlled trial. Biomedical; Peer Reviewed; USA.

Muhonen, R. 2015. Sairaanhoidajan käsikirja: Verenpaineen mittaaminen. Viitattu 19.11.2016 [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) > Sairaanhoidajan tietokannat > Sairaanhoidajan käsikirja > Sydän- ja verisuonipotilaan hoito > Verenpaineen mittaaminen

Mustajoki, P. 2014. Laihduttaminen ja painonhallinta – liikunta. Viitattu 15.11.2016. [www.terveyskirjasto.fi](http://www.terveyskirjasto.fi) > Terveyden edistäminen > Painonhallinta > Laihduttaminen ja painonhallinta – liikunta

Peltomaa, H.; Ahlqvist, S.; Ahokas, A.; Apponen, O.; Kekki, K.; Mikkola, E.; Oilinki, M. & Seitola, T. 2008. Psykologian verkot - käsikirja. Hämeenlinna: Karisto Oy:n kirjapaino.

Pietiläinen, K. 2016. Lihavan potilaan arviointi. Viitattu 11.11.2016. [www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi) > Lääkärin tietokannat > Lääkärin käsikirja > Lihavan potilaan arviointi

Pietiläinen, K.; Mustajoki, P. & Borg, P. 2015. Lihavuus. 1. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim.

Sairaanhoidajat. 2014. [www.sairaanhoidajat.fi](http://www.sairaanhoidajat.fi) > Sairaanhoidajaliitto > Jäsenpalvelut > Ammattitaidon kehittäminen > Sairaanhoidajien eettiset ohjeet

Salonen, K. 2013. Näkökulmia tutkimukselliseen ja toiminnalliseen opinnäytetyöhön. Opas opiskelijoille, opettajille ja TKI-henkilöstölle. Turun ammattikorkeakoulu. Turun ammattikorkeakoulun puheenvuoroja 72. Tampere: Suomen yliopistopaino – Juvenes Print Oy.

Selkakanava.fi. 2016. Mielikuvaharjoitus stressiin ja jännitykseen. Viitattu 7.11.2017. <http://selkakanava.fi/mielikuvaharjoitus>.

Seppänen, A. 2009. Ymmärrätkö vanhuutta? Suomen lääkärilehti 15-16 vsk 64. Silverton, S. 2013. Mindfulness – Tietoisien läsnäolon läpimurto. Helsinki: Schildts & Söderströms.

Silverton, S. 2013. Mindfulness – Tietoisien läsnäolon läpimurto. 2. painos. Helsinki: Schildts & Söderströms.

Sulander, T. 2013. Elintavat ja toimintakyvyn moniulotteisuus terveyden ennustajina: Suosituksia interventtioiden ja tukiohjelmien tueksi. Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 2013:6. Helsinki: HELDA. Viitattu 14.11.2016. [https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38628/Terveysten\\_edistaminen\\_raportti2013.pdf?sequence=3](https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/38628/Terveysten_edistaminen_raportti2013.pdf?sequence=3).

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. 2013. Lihavuus (aikuiset). Käypä hoito –suositus. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Viitattu 27.10.2016 [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi) > Suositukset > Lihavuus (aikuiset)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2014. Painonhallinta. Viitattu 15.11.2016. [www.thl.fi](http://www.thl.fi) > Elintavat ja ravitsemus > Ravitsemus ja terveys > Painonhallinta

Turun ammattikorkeakoulu. 2016a. Opinnäytetyötyypit. Viitattu 8.11.2016. [www.messi.turkuamk.fi](http://www.messi.turkuamk.fi) > Opiskelu > Opinnäytetyö > Opinnäytetyötyypit

Turun ammattikorkeakoulu. 2016b. SoleOPS. Viitattu 24.9.2016. [www.ops.turkuamk.fi](http://www.ops.turkuamk.fi) > HOPSin selaus > Opinnäytetyön raportointi ja kypsyysnäyte > Opintojakson tavoitteet

Turun ammattikorkeakoulu. 2016c. Viitattu 24.9.2016. [www.turkuamk.fi](http://www.turkuamk.fi) Etusivu > Tutkinnot ja opiskelu > Opiskelu > Opiskelu ammattikorkeakoulussa > Opinnäytetyö

Turun ammattikorkeakoulu. 2016d. Viitattu 19.10.2016. [www.messi.turkuamk.fi](http://www.messi.turkuamk.fi) > Opiskelu > Opinnäytetyö > Kirjoitusohjeet

Vehviläinen, S. 2014. Ohjaustyön opas. Yhteistyössä kohti toimijuutta. Tallinna: Gaudeamus Oy.

Vilka, H. & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. 1.-2.painos. Gummerus Kirjapaino Oy: Jyväskylä.

Vilko-Riihelä, A. 2006. Psyhyke: Psykologian käsikirja. 1.-4.painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Vänskä, K.; Laitinen-Väänänen, S.; Kettunen, T. & Mäkelä, J. 2011. Onnistuuko ohjaus? Sosiaali- ja terveysalan ohjaustyössä kehittyminen. Helsinki: Edita.

## Diasarja: Tutustuminen





## Omatoiminen esittäytyminen

---

- Jokainen kertoo vuorollaan oman nimensä ja kirjoittaa sen pöytäkorttiin / nostaa pöytäkorttinsa esille.
- Pöytäkortin nostamisen jälkeen kerrotaan asia tai ominaisuus mistä tällä hetkellä tykkää itsessään.
- Vuoro siirtyy tämän jälkeen seuraavalle. Kun kierros on käyty loppuun, siirrymme toiseen, viimeiseen esittelyosuuteen.

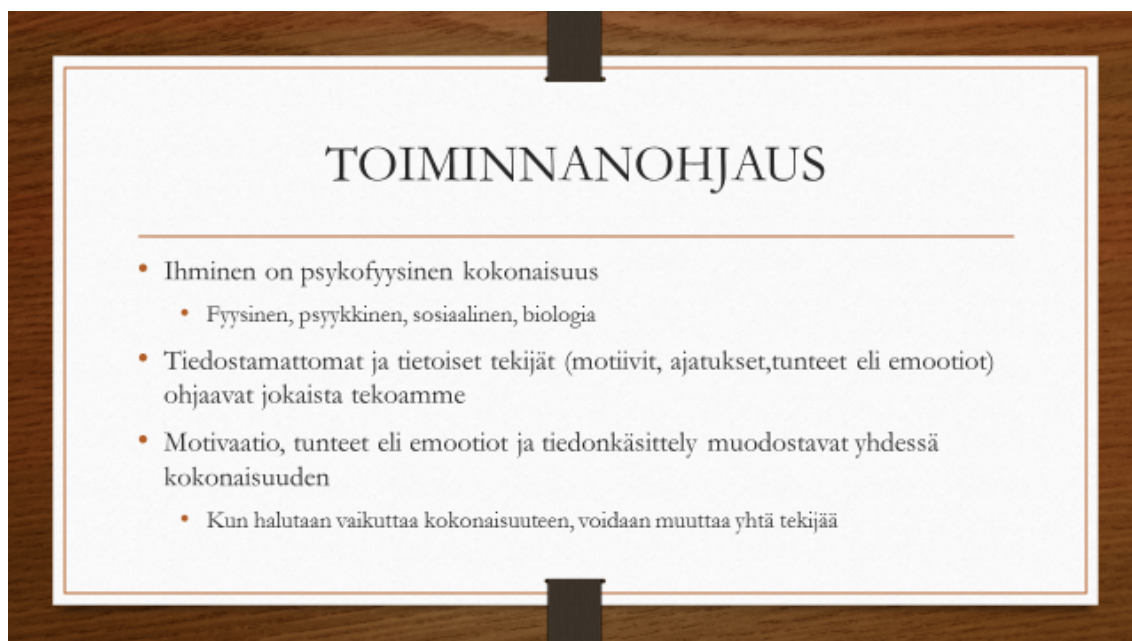
## Vieruskaverin esittely

---

- Keskustelkaa hetki vieruskaverin kanssa.
- Voitte käydä läpi esimerkiksi seuraavia asioita:
  - Kuka olet ja mistä tulet? Mikä on lempiharrastuksesi? Mikä motivoi ilmoittautumaan kurssille? Mikä on ensimmäinen / päällimmäinen tavoite kurssilla? Mitä odotuksia ja toiveita kurssilta on?

Vaihtakaa vuoroja hetken keskustelun jälkeen ja esitelkää tämän jälkeen toisenne muulle ryhmälle.

## Diasarja: Motivaatio



## MOTIIVIT

---

- Psyykinen tekijä, syy, aihe, vaikutin toiminnanohjauksessa eli liikkeelle paneva tekijä
- Tiedostamattomia ja tietoisia
- Sisäiset ja ulkoiset motiivit
  - Toisiaan täydentävät, välillä myös yhdessä esiintyvä - tällöin toinen kuitenkin vahvempana
- Vahvin pyritään tyydyttämään ensimmäisenä > väistyy/ vaimenee > seuraavaksi vahvin nousee kärkeen > tyydytetään . . . . . = Toimintaa ohjaava "kierre"

## MOTIVAATIO

---

- Motiiveista muodostuva kokonaisuus, jossa tekijät linkittyvät toisiinsa
- Osa ihmisen persoonallisuutta > linkittyy persoonallisuuspiirteisiin
- Suuntaa ihmisen vireystasoa, toimintoja, havaintoja ja huomiota
- Tarkastellaan useasta eri näkökulmasta ja eri tekijöiden kautta
- Voidaan vaikuttaa poistamalla tai muuttamalla jotain osaa kokonaisuudessa
  - Tunteet, tahto, ajatukset, päämäärät

## SISÄINEN MOTIIVI JA MOTIVAATIO

---

- Subjektiiivinen, yleensä tunnetasolla
- Tähtää tyydyttämään ylemmän tason tarpeita (esim. Maslow'n tarvehierarkkia)
- Ihmisestä itsestään lähtevä, omaehtoinen toiminnanohjaus
- Ei juuri pystytä vaikuttamaan palkitsemisella
  - Poikkeuksena palkintojärjestelmä, mikä henkilön omia näkemyksiä ja ajatusmaailmaa korostamaan tähtäävä > ylemmän tason tarpeet
- Voidaan vaikuttaa vaikuttamalla ajatuksiin ja tunteisiin > ylemmän tason tarpeet

## ULKOINEN MOTIIVI JA MOTIVAATIO

---

- Vaikuttavat ihmisen ulkoisia kannustimia käyttäen
  - Palkintojärjestelmät
  - Sosiaalinen paine
  - Rangaistuksen pelko
- Tyydyttävät ihmisen alemman tason tarpeita

## Diasarja: Mindfulness



### Mindfulness, tietoisien läsnäolon taito - taustaa

- Juuret itämaisessä filosofiassa.
- Ei-uskonnollinen menetelmä, jota hyödynnetään terveydenhoidossa, sosiaalityössä, koulutuksessa ja liike-elämässä.
- Pohjimmainen ajatus on se, että jokainen meistä kokee maailman tietyllä tavalla ja meillä on taipumus suhtautua kokemuksiimme automaattisesti.
- Tietoinen läsnäolo kannustaa huomaamaan näitä automaattisia reagoimalleja sekä rohkaisee tarkastelemaan mahdollisuutta olla reagoimatta selkäytimellä.



## Mindfulness, tietoisien läsnäolon taito - taustaa

---

- Mindfulnessin avulla voimme oppia näkemään asiat selkeästi ja kehittää taitoja, joiden avulla voimme tietoisesti valita reaktiomme haastavissa tilanteissa.
- Tietoisien läsnäolon tarkoituksena on keskittyä tähän hetkeen ja oman kehon tunteuksiin, eilistä muistelematta tai huomista murehtimatta.
- Tietoista läsnäoloa harjoittamalla voimme valita, miten asennoidumme elämäntapahtumiin ja miten menettelemme erilaisissa tilanteissa.



## Mihin käytetään?

---

- Masennus
- Krooninen kipu ja krooninen uupumus
- Rentoutus ja stressinhallinta
- Ahdistuksen ennaltaehkäisy
- Vahvistaa taitoja haastavissa työtehtävissä, auttaa jaksamaan
- Lisää luovuutta
- Parantaa keskittymiskykyä



## Mindfulness painonhallinnassa

---

- Tietoinen tekeminen, motivointi
- Tietoinen syöminen, parempia valintoja
- Omien reagoititapojen tunnistaminen, stressinhallinta
- Itsekuri, tietoiset valinnat
- Tietoinen liikkuminen, liikunnan ilon löytäminen



## Työkirja seitsemäksi viikoksi

---

- Joka viikon tapaamiskerralla oma teema ja kirjan ajatustehtävät liikkuvat samoissa aiheissa.
- Mennään yksi viikko kerrallaan ja keskitytään sen viikon juttuihin.
- Työkirjan avulla voi alkaa suuntamaan ajatuksia juuri tähän hetkeen, omaan toimintaan ja omiin valintoihin.
- Tulemalla tietoiseksi omasta toiminnastaan voi helpommin vaikuttaa omaan toimintaansa ja ehkä muuttaa omia käytösmalleja.
- Vihko on vain sinua varten.
- Lopulta kyse on omaan itseensä tutustumisesta.

## Kysyttävää?

---

- Meidät tavoittaa sähköpostilla etunimi.sukunimi@edu.turkuamk.fi
- Facebook-ryhmä?
- Muita vaihtoehtoja?

## Mindfulness- harjoitus

---

- Hengityksen havainnointi on yksinkertaisin mindfulness-harjoitus ja helppo toteuttaa missä vain.





# Työvihko

## Mielen voima – Tahdon Voimaa Painonhallintaan 2016

- Ihminen on psykofyysinen kokonaisuus, eli keho ja mieli toimivat tiiviisti yhdessä.
- Arkielämässä monet toimmme hoituvat ns. automaattisesti. Pukeminen, aamukahvin keittäminen ja juominen jne....
- Huomaamattamme toimmme monessa asiassa kaavamaisesti, sen suurempia ajattelematta.
- Tämän vihkosen tarkoitus on alkaa suuntaamaan huomiota ja ajatuksia tähän hetkeen ja omaan toimintaan.
- Tuemalla tietoiseksi omasta toiminnastaan voi helpommin vaikuttaa, ja ehkä myös muuttaa omia käytösmalleja.
- Tulevan seitsemän viikon aikana saat joka viikon teeman mukaisia pieniä tehtäviä ja ajatuksia mietittäväksi.
- Vihko on vain sinua varten, kukaan muu ei sitä tule lukemaan. Se, minkä verran kukakin sitä täyttää, on jokaisen päätettävissä.
- Lopulta kyse on omaan itseensä paremmin tutustumisesta ja mitä paremmin itsensä tuntee, sitä paremmin voi keskittyä omiin tekemiisiinsä.

TERVETULOA MATKALLE MUKAANI!

Pinja, Anna ja Saara-Maija



**TURKU AMK**  
TURKU UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

## TAHDON VOIMAA PAINONHALLINTAAN 2016

- TYÖKIRJA SEITSEMÄN VIIKON KURSSILLE -

Pinja Havukainen

Anna Joentakanan

Saara-Maija Laihanen

(sähköposti: [etunimi.sukunimi@edu.turkuamk.fi](mailto:etunimi.sukunimi@edu.turkuamk.fi))

NSHTK14A

**VIIKKO 1. MOTIVAATIO: Mikä minua motivoi, missä olen hyvä?**

Mieti konkreettinen tavoite kurssin ajalle:

Mikä minua motivoi?

Mahdolliset kompastusiviini?

Viikon ajatustehtävä:

Älä kiinnitä huomiota omiin ajatuksiisi. Kun huomaat, että mieli pyörii negatiivisella taajuudella, yritä kääntää ajatukset positiivisempaan suuntaan. Jos kohtaat ongelman, sinä vellominen sijaan mieltä miten voisit ratkaista ongelman. Jos murehdit asioita, mihin et voi itse mitenkään vaikuttaa, olisiko helpompaa päästää niistä irti?

Koita nähdä itseä positiivisessa valossa:

Kirjoita joka päivä yksi (vaiikka kaksi!) hyvä asia itsestäsi:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.
- 7.

Viikon lopussa:

Oletko huomannut, että olet onnistunut kääntämään ajatuksiasi positiivisemmaksi? Onko ajatuskyläsi joku tietty malli? (Ammuikkisuus, asioiden surkuttelu, itsensä mollaaminen tms.

**VIIKKO 2. RUOKAVALIO: Tietoisen syömisestä viikko**

Tällä viikolla alamme kiinnittämään huomiota siihen, mitä syömmme ja ennen kaikkea miten syömmme.

Joka päivä syö vähintään yksi ateria ilman mitään häiritseviä tekijöitä (televisio, lehden lukeminen, puhelin, netti jne...)

Syödessäsi mieltä seuraavia asioita:

Milä ruoka näyttää?

Miltä se maistuu?

Miltä se tuntuu, kun sitä syö?

Mieti ja kuvaile tuntemuksiasi:

Ateria 1.

Ateria 2.

Ateria 3.

Ateria 4.

Ateria 5.

Ateria 6.

Ateria 7.

Kun ajattelit syödessäsi, soitko ehkä huomaamatta hitaammin, purekselitko ruoan paremmin? Millainen olo ruoasta tuli? Oliko se terveellistä ja ravitsevaa, vai tuliko siitä huono olo. Soitko liikaa? Jos viikon aikana sorsut herkuttelemaan niin, että siitä tulee huono omatunto, niin mieltä myös siihen liittyviä tuntemuksia. Miksi herkuttelit? Oliko se tapa? Soitko, koska oli paha mieli? Soitko, koska oli hyvä mieli? Palkitsinko itseäni ruualla?

### VIKKO 3. PSYKKINEN JAKSAMINEN: Kiireestä kantapähän

Onko koko ajan kiire jonnekin? Onko kiire todellista, vai kiirehtiikö oma mieli jo seuraaviin asioihin, vaikka edellisetkin ovat kesken?

Oletko kokenut olevasi kiireinen täällä viikolla? Mikä kiireen aiheutti? Korko sen takia itsesi stressaantuneeksi? Ollisiko kiireen voinut välttää?

Mistä arjen askareista saat iloa?

- 
- 
- 
- 
- 

Mitkä asiat antavat sinulle voimaa?

- 
- 
- 
- 
- 

Tällä viikolla, kun teet jotain itsellesi miellyttävää tuottavaa, keskity pelkästään siihen hetkeen ja havainnoi ympäristösi ja omia tunteitasi.

Millaisia ajatuksia tämä hetki herätti?

Mitä näit ja mitä tunsit?

Voisiko tällainen pienikin pysähtyminen arjen keskellä katkaista kiireen kierteen?

### VIKKO 4. PSYKKINEN JAKSAMINEN: Itsekuri

"Ihmisen tärkein lihas on pää, ja sitä voi treenata ihan niin kuin kaikkia muitakin lihaksia."  
— Jari Bull Mentula

Tämä pitää paikkansa asiassa, kuin asiassa. Kaikki lähtee ihmisen omasta ajatusmaailmasta, omista halusta, omista tavoitteista ja omista motiiveista. Näiden pohjalta voi löytää taitotilan, mikä auttaa jaksamaan muutoksessa eteenpäin. Jokainen on yksilö ja jokaisista vie eteenpäin erilaiset vaikuttajat.

Mieti, miksi elämäntapamuutos kannattaa? Palauta mieleen asiat, jotka motivoivat juuri sinua.

Mistä luopuminen on hankalinta? Miksi?

Mieti, saako kyseinen asia mitään hyvää aikaiseksi terveydellesi?

Viikon tehtävä:

Käy kaupassa ajatuksen kanssa. Kirjoita vaikka kauppalappu valmiiksi. Onko kauppareitti se sama tuttu ja ostat samat asiat joka kerralla? Jokaisten epäterveellisen ostoksen kohdalla pysähdy ja mieti tarvitsetko sitä oikeasti? Ollisiko olemassa joku parempi vaihtoehto?

Mitä jäit ostamatta?

- 
- 
- 
- 
- 

Tuikko ns. "paremmista valinnoista" myös parempi mieli?

### VIKKO 5. RUOKAVALIO: Kohti terveellisempiä valintoja

Oletko jo tähän mennessä alkanut tekemään joitakin parempia valintoja?

Oletko lisännyt kasvien, marjojen ja hedelmien määrää ruokavaliossasi?

Mitä tunteuksia nämä muutokset ovat aiheuttaneet?

Oletko huomannut konkreettisia muutoksia olemuksessasi? (Virkeys, mielentila, yleinen olemus)

Mieti, mitkä asiat saisivat sinut tekemään parempia valintoja ravinnon suhteen myös tulevaisuudessa?

Muista, että liika niuhottaminen ei tuo koskaan pysyviä tuloksia. Kahvipulla tai joku muu herkku silloin tällöin on ihan ok. Kunhan niitä ei syö joka päivä.

Tuntuuko, että olet löytänyt oman ruokarytmisi? Jos ei, mitä voisit tehdä asian hyväksi?

Jos vaikka tunnemyrskyssä ajautut syöpöttelemään, hyväksy asia ja jätä se taaksesi. Älä jää vellomaan epäonnistumiseen!

Mitä ovat edelleen omat sudenkuoppasi koskien ravitsemusta? Kunnioita, mitä ne ovat voit jatkossa jälleen pysähtyä ja miettiä, tarvitsetko kyseisiä asioita oikeasti.

### VIKKO 6. LIIKUNTATOTTUMUKSET: Hihat heilumaan!

Mikä liikuntamuoto on itselleni mieleinen?

Milloin viimeksi olen haastanut itseni liikunnallisesti? Milloin tuli kunnolla hiki? Jos edellisestä kerrasta on aikaa, koita jotain haastavaa tällä viikolla. Se voi olla ihan mitä vain, mistä itse pidät. Mitä se tuntui? Tekisikö mieli mennä uudestaan?

Tietoisen liikkumisen harjoitus:

Lähde kävelyille ja havainnoi kehosi aistimuksia ja ympäristösi liikkuessasi.

- Tarkkaile hengitystä
- Tarkkaile sydämen sykettä
- Tarkkaile vartaloasi tunteuksia
- Mieti mitä asfaltti tai polku tuntuu jalkojesi alla
- Katso ympärilläsi ja mieti kaikkea mitä näet; keskity yksityiskohtin tai muuten vain ihalle maisemaa

Kävelyn jälkeen muistele mitä koit ja näit.

Oliko kävely erilainen kuin joskus aikaisemmin? Miksi?

Mitä tahansa tehdessäsi, voit keskittyä juuri siihen kyseiseen hetkeen. Kun keho ja mieli toimivat yhdessä, tulee toiminnasta kokonaisvaltaisempaa. Näin pienistäkin asioista voi tulla "arjen terapiaa" ja niistä saa itsekin paljon enemmän iloa!

## **VIIKKO 7. STRESSINHALLINTA: Mielenrauhaa**

Mistä tiedät, että olet stressaantunut? Miten stressi näkyy sinussa ulospäin? Mikä auttaa sinua rentoutumaan ja keräämään virtaa?

Oletko oppinut jotain itsellesi sopivia stressinhallinta keinoja tämän kurssin aikana?

Tämä oli viimeinen tapaamiskerta! Kuinka olet onnistunut asettamissasi tavoitteissa?

Mitä tavoitteita asetat itsellesi jatkoon? Liittykö se terveelliseen ruokailuun, aktiiviseen liikkumiseen...?

Kirjoita ylös muutama konkreettinen tulevaisuuden tavoite itsellesi:

Saitko uusia tuttavuuksia, joiden kanssa voisit jatkossakin edistää jo pitkälle edennyttä elämäntapamuutostasi?

## Kyselykaavake

### TAHDON VOIMAA PAINONHALLINTAAN 2016 – kyselykaavake

Nimi:

Ikä:

Pituus:

Paino:

Verenpaine:

Vyötärön ympärys:

BMI:

Liitännäissairaudet:

Oma arvio fyysisestä kunnosta asteikko 1 (hyvin heikko) - 10 (erinomainen):

Aiemmat painonpudotuskerrat (määrä ja pudotetut kilot):

Paljonko kiloja tuli takaisin:

Harrastukset:

Päivittäinen aktiivisuus (esim. Päivittäinen arkiliikunta):

Viikottainen aktiivisuus (esim. Kuntosali/uinti/tms 3x vko):

Ruokailutottumukset lyhyesti: