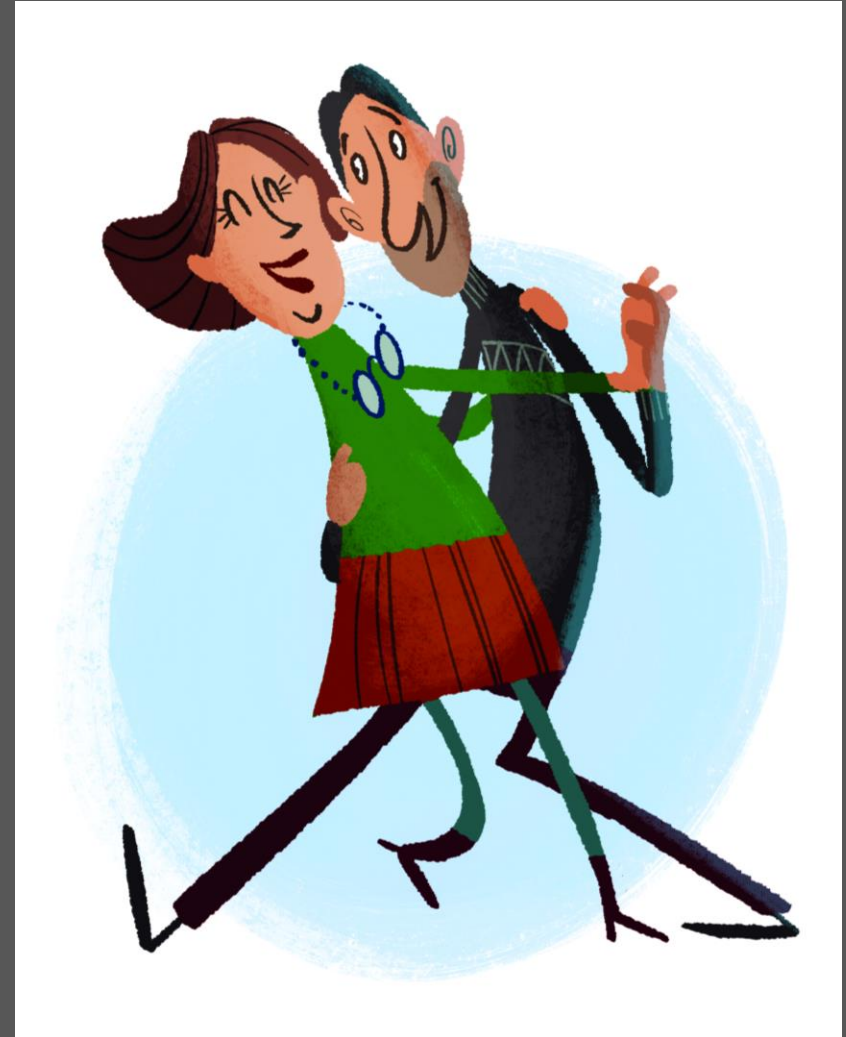


mieli

LIKKUVAN MIELEN TUKIJA

Liikkumisen esteet, niiden
kartoittaminen ja purkaminen



Sisältö

- Liikkumisen esteet
- Esteiden kartoittaminen ja purkaminen
 - Arvostava kohtaaminen ja vuorovaikutus
 - Motivaatio ja motivoiminen
 - Innostavat tavoitteet



Liikkumisen esteet

Pohdittavaa

Iäkäs henkilö, joka ei tarjonnasta ja / tai pyynnöistä huolimatta halua lähteä ulos / tapahtumiin / harrastuksiin / ryhmätoimintoihin tms.



- Mihin ja miksi haluaisit hänet mukaan?
- Mitä ajatuksia ja tunteita toistuva kieltäytyminen sinussa herättää?
- Mitä seurauksia niistä on jatkossa sinun toiminnallesi / ikäihmiselle?

Pohdittavaa

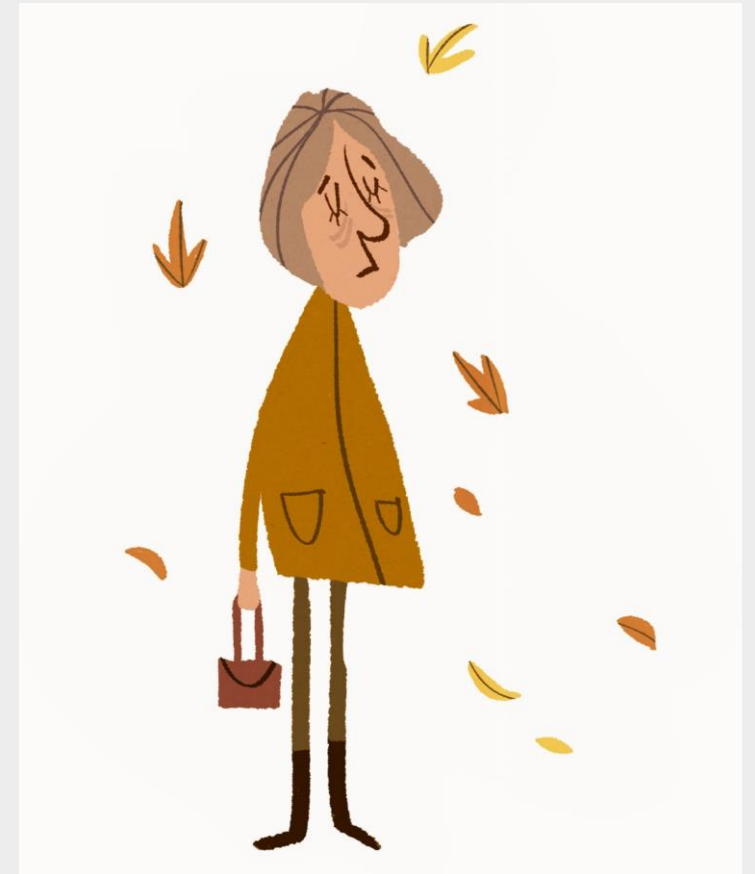
Iäkäs henkilö, joka ei tarjonnasta ja / tai pyynnöistä huolimatta halua lähteä ulos / tapahtumiin / harrastuksiin / ryhmätoimintoihin tms.



- Asetu hetkeksi ikääntyneen rooliin ja pohdi, miksi hän ei lähde liikkeelle. Millaisia syitä keksit?

Liikkumisen esteet

- Ympäristö
- Fyysinen toimintakyky
- Psyykkinen ja kognitiivinen toimintakyky
- Sosiaalinen toimintakyky



Psyykkisiä ja sosiaalisia liikkumisen kynnyksiä

- Identiteetti, persoonallisuus
- Pelko (jaksaminen, kaatuminen, korona)
- Ei kiinnostusta, ei tykkää, ei arvosta, ei tärkeää
- On joskus kokeillut, ei onnistu
- Asenne, ennakkoluulot
- Ei tarpeeksi tietoa
- Mieliala
- Muistiongelmat, toiminnan ohjaus
- Elämänhallinta
- Häpeä
- Normatiiviset käsitykset, ikäsyryntä, sukupuoli, etninen tausta
- Ei roolimallia
- Ei kaveria tai samanhenkistä seuraa, yksinäisyys
- Ei viihdy isossa porukassa
- Elämänmuutos (uusi asuinympäristö, leskeytyminen)
- Ammattiauttajien antama huono ohjeistus
- Läheisten varoittelu, vähättely, puolesta päättäminen

Omat kokemukset, ajatukset, tunteet

- Mitkä / millaiset kokemukset ovat vaikuttaneet siihen, miten itse liikut nykyisin tai mitä liikunnasta ajattelet? (Liikkumishistoria-harjoitus)
- Millaisia uskomuksia sinulla on itsestäsi liikkujana? Voiko niitä kyseenalaistaa?
 - ”En ole...” ”Olen...”
- Millaisia omia sääntöjä sinulla on liikkumisen suhteen?
 - ”Alle puolen tunnin lenkin takia ei kannata lähteä ollenkaan.”
- Miten tunteet vaikuttavat omaan liikkumiskäyttämiseesi?
 - Kun väsyttää, on huolia, pitäisi hikoilla, on huono sää jne.

Vaikutus

Helpottuneisuus,
lohdutus, ei tarvitse
kokea ikäviä tunteita.
Kunto huononee...

Tunteet

Häpeän,
huonommuuden
tunteet. Kiukku.

Tilanne

Ei kuule kunnolla
ohjaajan puhetta ja
joutuu koko ajan
kysymään "mitä", eikä
pysy mukana
tekemisessä.

Käyttäytyminen

Välttää osallistumista
tapahtumiin, joissa on
muita ihmisiä. Jää
kotiin katsomaan
telkkaria ja juomaan
pullakahvia.

Ajatukset

Olen raihmainen ja
huono. Minusta ei ole
mihinkään. Olen
väärässä paikassa.
Muut pitävät
tyhmänä. Pitäkööt
treeninsä.

Yksinäisyys

- Oma kokemus, erilaisia syitä (elämänkulku ja –tapahtumat ja niihin liittyvät ihmissuhteet)
- Suhtautuminen yksilöllistä. Monet ikääntyneet osaavat kompensoida vaikeita tunteita.
- Arkiympäristö ja saavutettavuus
- Sosiaalisen verkoston avulla voi saada tukea, lohdutusta ja kannustusta vaikeissa tilanteissa. Se auttaa myös omien voimavarojen tunnistamisessa ja vaikuttaa kykyyn pyytää tarvittaessa apua.
- *Verkostokartta-harjoitus*



Esteiden kartoittaminen ja purkaminen

Pohdittavaa

Iäkäs henkilö, joka ei tarjonnasta ja / tai pyynnöistä huolimatta halua lähteä ulos / tapahtumiin / harrastuksiin / ryhmätoimintoihin tms.

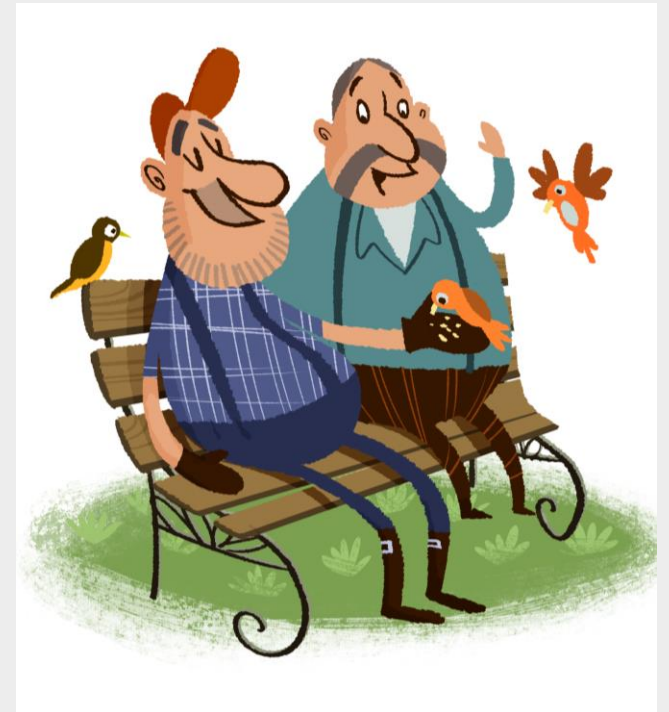


- Mitä tiedät hänestä etukäteen?
- Mitä olisi hyvä tietää?
- Miten tutustuisit häneen paremmin?

Arvostava kohtaaminen ja hyvä vuorovaikutus

Älä ”tiedä” toisen puolesta, mikä on hänelle parasta.

- Läsnäolo
- Arvostus
- Hyväksyntä
- Kunnioitus
- Yhdenvertaisuus, vastavuoroisuus,
- Vahvuus- / voimavaralähtöisyys



Vuorovaikutuksen vaaranpaikkoja tukijalle

- Neuvominen
- Valmiit ratkaisut
- Mitätöinti
- Puheenaiheen vaihtaminen äkkiä
- Sääli
- Kuulustelu
- Omat tunteet, ennakkoluulot, asenteet, tulkinnat
- Samalla tasolla vai yläpuolella?
- Sinut itsesi kanssa?
- Tiukasti tukijan roolissa vai ihminen ihmiselle?



Liikkuvan mielen tukija

P

Positiivisuus: Hyväksyntä löytää ja vahvistaa vahvuuksia. Huomaa asioiden hyvät puolet ja se, mikä toimii. Näytä, että arvostat ikääntynyttä ja luostat häneen. *Hienoa, että olet pystynyt..., koska sehän... ja miten voisit vielä... (Vrt. Ihan hyvä, mutta...)*

A

Aktiivinen kuuntelu luo luottamusta (sanaton viestintä): Näytä katseella, asennolla, eleillä ja ilmeillä, että olet kiinnostunut kuuntelemaan ja että toinen ja hänen mielipiteensä ovat tärkeitä. Katsekontakti, avoin ja toista kohti oleva asento, empaattiset ilmeet ja eleet, nyökkäily, samatahtisuus

R

Reflektio, vahvistavat toteamukset: Osoita, että kuulet, ymmärrät ja hyväksyt toisen mielipiteet ja ajatukset (vaikka olisit itse eri mieltä) *Kuulostaa siltä, että rasittuminen huolestuttaa sinua?*

A

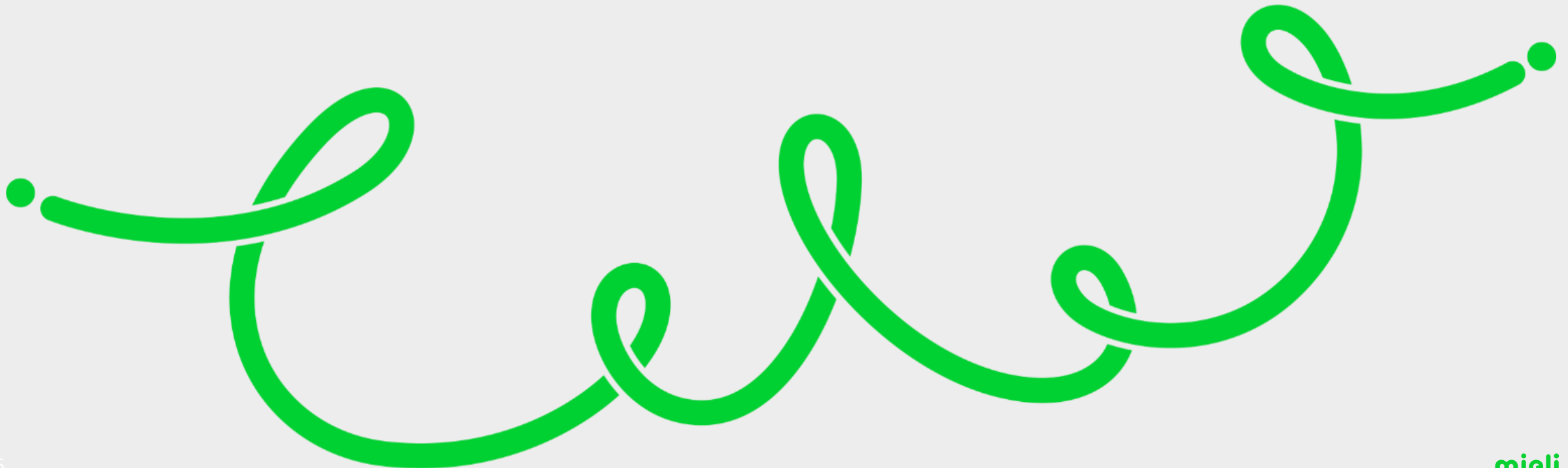
Avartavat, avoimet kysymykset: Antavat toiselle mahdollisuuden valita, mistä puhua: *Mitä itse ajattelet...? Miten tavallisesti...? Tarkentavilla kysymyksillä syvennetään: Mikä siinä askarruttaa? Mikä siinä sujuu? Kerro lisää.*

S

Summaus eli yhteenvetojen tekeminen kokoaa palaset yhteen, painottaa keskeisiä asioita, auttaa sitoutumaan. *Eli siis... Jos oikein ymmärsin, niin... Mikä asia jäi sinulle päällimmäiseksi tästä tapaamisesta? Mitäs me sovimmekaan?*

Motivaatio, motivoiminen

- Tahdonvoima, liikkeelle paneva voima
 - ”Onko motivaatiota tehdä jotakin?”
 - ”Kuinka motivoitunut on tekemään jotakin?”



Pohdittavaa

Iäkäs henkilö, joka ei tarjonnasta ja / tai pyynnöistä huolimatta halua lähteä ulos / tapahtumiin / harrastuksiin / ryhmätoimintoihin tms.



- Asetu hetkeksi ikääntyneen rooliin ja pohdi, miksi hän vastaisi myöntävästi kutsuusi?

Sisäinen vai ulkoinen motivaatio?

- Ulkoinen motivaatio, keppi / porkkana
- Muutoksen alkuvaiheessa ja vaikeina hetkinä

- Sisäinen motivaatio, omista lähtökohdista ja arvoista kumpuava > pysyvä muutos
- Tekeminen itsessään on palkitsevaa
- Tarvitaan pysyvän muutoksen aikaansaamiseksi

Motivaatio – motivoiminen?

Liikkuvan mielen tukija voi

- auttaa ikäihmistä löytämään syitä tehdä jotakin toisin hänen omista arvoistaan ja arvostuksistaan käsin
- auttaa huomaamaan tunteita ja ajatuksia, jotka estävät muutoksen tekemistä ja mahdollisesti kyseenalaistamaan ja muuttamaan niitä
- tukea ja kannustaa alkuun ja vaikeissa hetkissä

Tavoite ja motivaatio – innosta ja rohkaise



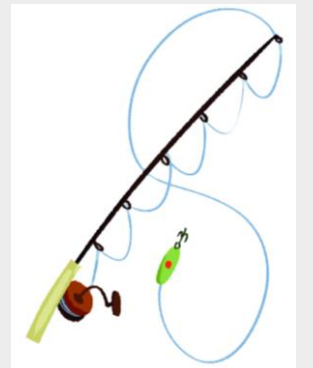
- Tärkeä asia, jonka takia kannattaa pysyä kunnossa...
- Asia, jonka tavoittamiseksi pitää lähteä liikkeelle...
- Asia, joka tuo hyvää mieltä ja auttaa jaksamaan paremmin...
- Arvopohjaiset tavoitteet – sitoutuminen

- Liikunta voi olla ”sivutuote”, jota tarvitaan tavoitteen saavuttamiseksi

- Tue repsahduksissa, muutos ei ole aina helppoa
- Riittävän pienet askeleet, itsemyötätunto, realistiset, itselle tärkeät tavoitteet

Motivaatio ja tavoitteet

- Tutusta / helposta / mukavasta / itselle tärkeästä on hyvä aloittaa.
- Hyvän vahvistaminen on helpompaa kuin huonon poistaminen.
- Pilkotaan isot tavoitteet pienemmiksi
- Huomataan pienikin edistyminen
- Hyvä lähtee poikimaan! Onnistunut kokeilu vahvistaa pystyvyyden tunnetta ja saa yrittämään uudestaan.
- Liikkeelle lähteminen, voimavarakeskeinen vuorovaikutus



mieli

*”Mielessä olen jo
merkityksellisellä matkalla”*

-Liikkuvan mielen tukija –koulutukseen osallistunut

mieli

Kiitos!

www.mieli.fi/liikkuvamieli