



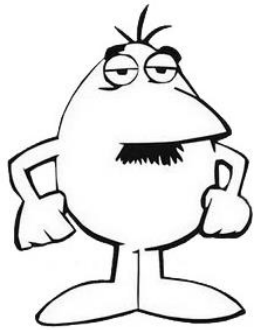
Työterveyslaitos

*Hyvinvointia työstä*



# Hyvän elämän analyysi

Virikkeitä elämäntilanteen ja muutostarpeen arviointiin  
yksin tai ryhmässä



# Metafora – Outo pikkumies

(Lappalainen ym. 2006)

- *Kuvittele, että outo pikkumies seuraisi sinua kaikkialle, minne menet ja antaisi sinulle taloudellisia neuvoja. Entäpä, jos suuri osa neuvoista, joita sait pikkumieheltä, johtaisivat huonoon lopputulokseen.*
- *Olisit sijoittanut rahaa siten, kuin hän neuvoi ja äkkiä menettäisit sen kaiken. Joka kerran hänellä olisi uusi selitys, miksi hän epäonnistui ja uusi vihje. Sinun olisi vaikea ajaa häntä pois tai saada häntä lähtemään.*
- *Mihin luottaisit - pikkumieheen vai kokemukseesi? Käymässäsi taistelussa mielesi on kuin tuo outo pikkumies. Aina uusi selitys, vähän tuloksia. Mihin luotat - mieleesi vai kokemukseesi?*



# Arvotyöskentely – MAAILMA VIE, VAI VIETKÖ SINÄ?

- Hyvän elämän analyysin yhteydessä voi pohtia itsellenne tärkeitä arvoja, esim. terveys, ystävät, perhe ja työ
- On hyvä selvittää itselle tärkeitä arvoja ja asioita, silloin on helpompi tehdä valintoja, jotka tuovat tyydytystä ja jotka itse voi hyväksyä
- Arvot ohjaavat suuntaa mihin päin elämässä kuljetaan
- Jokaisen tulisi itse määritellä omat arvonsa ja oman elämän suuntansa
- Arvojen kartoitus auttaa meitä olemaan enemmän itsenäisiä ja selviämään tilanteista, joissa joudumme poikkeamaan muista

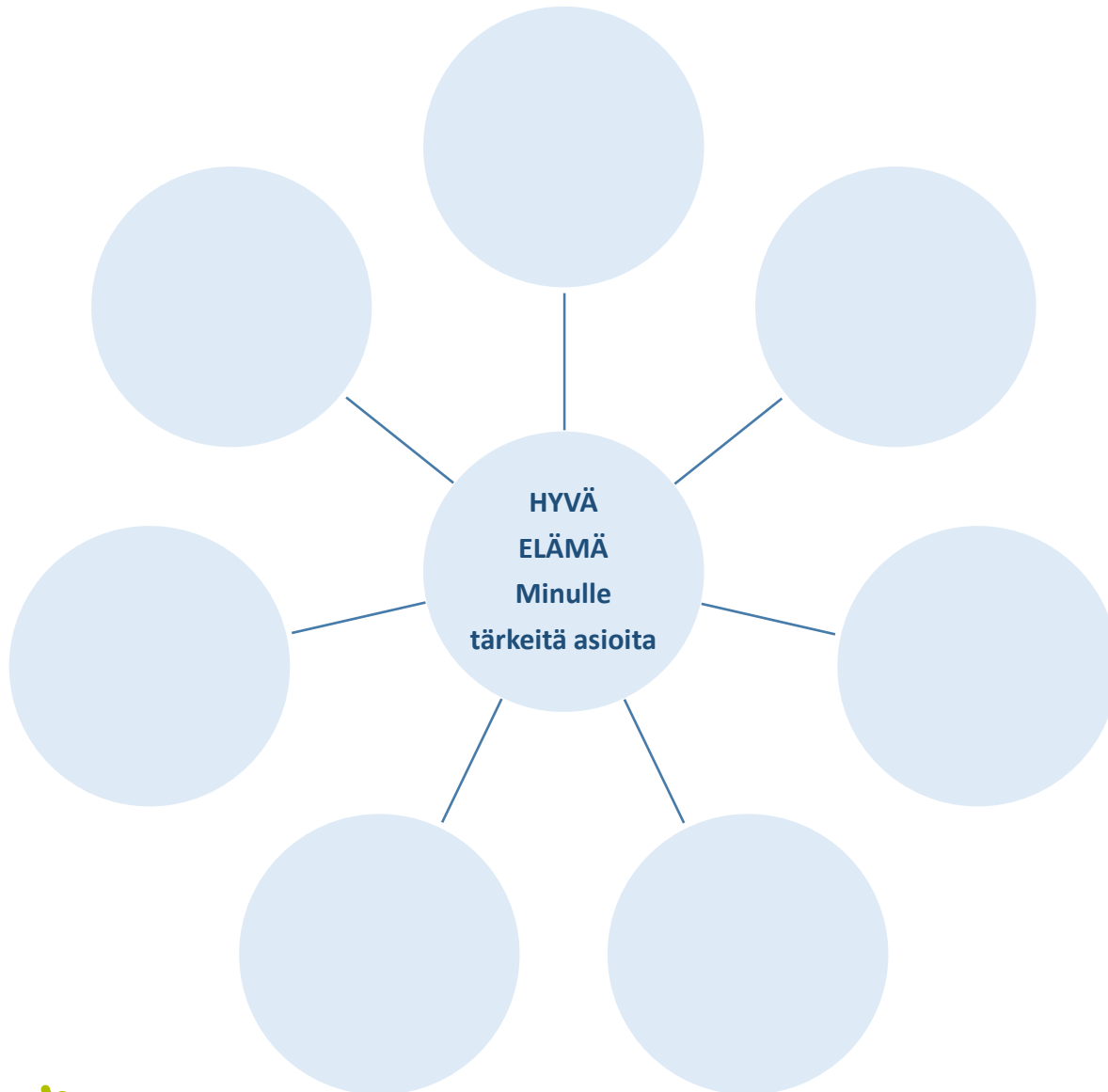


# Arvotyöskentely – MAAILMA VIE, VAI VIETKÖ SINÄ?

- Jokaisella on vapaus valita, mutta myös vastuu on itsellä
- Jos omat teot eivät ole yhteneviä omien arvojen kanssa, asioihin ei välttämättä sitouduta
- Arvojen mukaiset teot eivät välttämättä aina tunnu hyviltä
- Muutoksessa tärkeintä on käyttäytymisen joustavuus, arvot viitoittavat tietä näille muutoskokeiluille
- Tiedot yksistään eivät riitä, tiedosta pitää tehdä taito ja taitoja pitää harjoitella
- Jokapäiväiseen elämään liittyy paljon valintoja, joilla on merkitystä hyvinvointiimme ja terveyteemme



# Hyvän elämän analyysi (Lappalainen & Turunen 2006)



## 1. Hyvän elämän kuvaus:

- Mistä minun "hyvä elämäni" koostuu? Mitkä asiat siihen liittyvät? Mitä hyvä elämä tarkoittaa minulle? Mitkä asiat elämässä ovat minulle tärkeitä? *Kaikkia ympyröitä ei ole pakko täyttää tai tarvittaessa niitä voi piirtää myös lisää.*
- Kirjoita ympyröiden sisään mitä asioita sinulle tulee mieleen.

## 2. Teot

- Kirjoita pallojen viereen mitä asioita voisit tehdä mennäksesi elämässäsi siihen suuntaan, johon haluaisit mennä.
- Kirjoita niitä tekoja, joita voisit tehdä edistääksesi omaa hyvää elämääsi.



# Parikeskustelu

- Keskustelkaa, mitä asioita tuli mieleen arvoista?

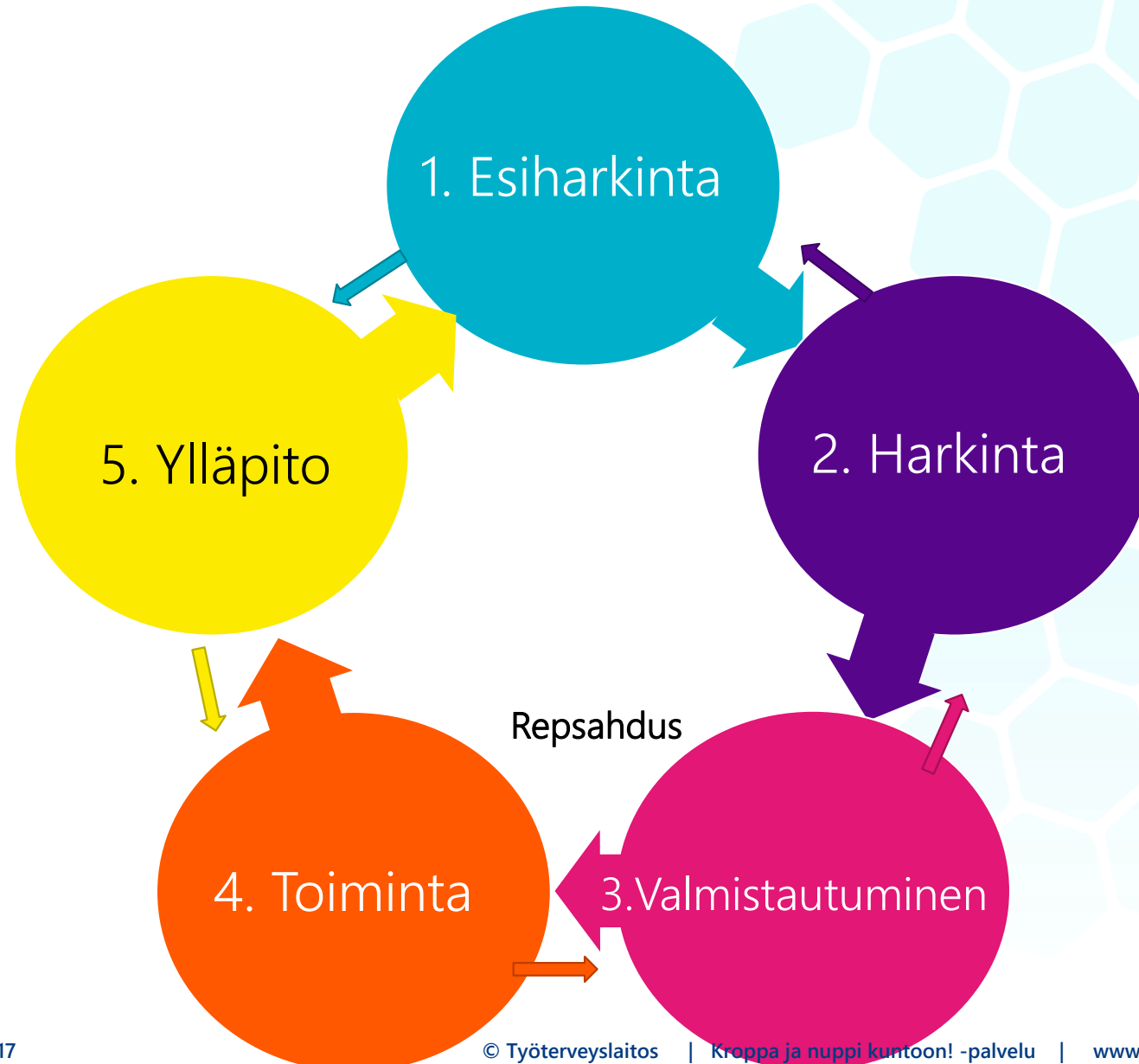
# Mietittäväksi:

- Miten terveys liittyy hyvään elämään? Miten terveys liittyy niihin asioihin, joita olen kuvannut edellisellä sivulla?
- Mitä tekoja voisit tehdä edistääksesi hyvää elämääsi? Kokeile yhtä elämäntapamuutosta Hyvä elämä -lomakkeen mukaisesti.
- Mitä tekoja voisit tehdä edistääksesi terveyttäsi?





# ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEN VAIHEET - Muutosvaihemalli (Prochaska & DiClemente 1983)



## Repsahdus

- paluu entiseen toimintaan
- itsesytykset, häpeä
- on kuitenkin luonnollinen osa muutosta
- oppiminen – oman käyttäytymisen tunnistaminen ja vaikeuksien voittaminen
- voi tulla missä vaiheessa vain

# Muutosvaiheen tunnistaminen

## 1. Esiharkinta

- ei aikomusta muuttaa käyttäytymistä
- ongelman kieltäminen ja vähätteleminen
- ei tiedosteta muutoksen tarpeellisuutta
- ei uskota omiin mahdollisuuksiin

## 2. Harkinta

- ongelman tiedostaminen,
- harkitseminen, mutta ei toimintaa
- ei valmiutta muuttaa käytöstään/tapojaan
- herkkä ja ristiriitainen vaihe
- "uinuva motivaatio"

## 3. Valmistautuminen

- muutos koetaan tarpeelliseksi
- päätös toiminnasta
- uusien toimintatapojen kokeilua
- useita muutosyrityksiä
- osallistumista, avun etsimistä

PYSYVÄ MUUTOS  
YLLÄPITÄÄ  
TOIMII  
VALMISTAUTUU  
HARKITSEE  
EI HARKITSE



# Muutosvaiheen tunnistaminen

## 4. Toiminta

- toimintatapoja muutetaan
- aktiivista työskentelyä
- muutokset vaativat aikaa ja voimavaroja

## 5. Ylläpito

- muutoksesta tullut pysyvä elintapa
- yllättävissä tai houkuttelevissa tilanteissa "kamppailua"
- ei ole staattinen, pysähtynyt vaihe, vaan jatkuvaa prosessia

PYSYVÄ MUUTOS

YLLÄPITÄÄ

TOIMII

VALMISTAUTUU

HARKITSEE

EI HARKITSE



*Toimintaa, työlästä, tukea,  
repsahdusten ennakointi*

*Harkitsee*  
Huolestuneisuus, isi-  
puhe, krooninen  
aikomus, ristiriitaisuus  
hyödyt ja haitat

*Esiharkinta*  
Ärsyyntyminen  
tai välinpitä-  
mättömyys

*Pysyvä muutos kun  
2 vuotta  
toteuttanut*

*Ylläpito*  
Tavat vakiintuvat...  
Uusista tavoista  
rutiineja

*Valmistautuminen*  
aikomusta, suunnittelua,  
pätös, valmistautumista,  
kokeilua

*Repsahdus  
Harjoitus  
tekee  
mestarin*



# Oman tilanteen arviointi

- Mieti jotain työtapaasi tai elintapaasi, jossa olisi tarvetta muutokseen (omasta tai muiden mielestä) tai olet jo aloittanut tai toteuttanut muutosta.
- Arvioi ja merkitse /**asetu** janalle, missä kohtaa olet muutoksen tekemisessä?  
Mieti perustelut.

?, En koe tarvetta  
tai EVVK

Olen onnistunut  
muutoksessa

# Kotitehtävä: Haluatko muutosta?

Tässä tehtävässä puntaroidaan haluasi tehdä muutos. Mieti omaa tilannettasi ja tavoitettasi. Kirjoita tai piirrä vastauksiasi alla oleviin kysymyksiin.

Lähde: Laitinen J. ym. Painon hallitsija. Tehtäväkirja. Työterveyslaitos, Helsinki 2012

## Syyt, miksi pysyä entisissä tavoissa ja tottumuksissa

- Mitä hyötyä on pysyä entisissä tavoissa ja tottumuksissa
- Mikä huolestuttaa, jos muuttaisit tapojasi tavoitteesi toteuttamiseksi?

## Syyt muutoksen tekemiseen

- Mikä huolestuttaa siinä, että pysyisit nykyisissä tavoissasi ja tilanne jatkuisi entisellään?
- Mitä hyötyä sinulle on tapojesi muuttamisesta ja tavoitteesi saavuttamisesta?

# Kiitos!

[www.ttl.fi/tyhyverkosto](http://www.ttl.fi/tyhyverkosto)  
[tyhyverkosto@ttl.fi](mailto:tyhyverkosto@ttl.fi)



[facebook.com/tyhyverkosto](https://facebook.com/tyhyverkosto)



[#tyhyverkosto](#),

[#kroppajanuppi](#)