

Johdattelua päivän aiheeseen: **Viimeinen tapaaminen**

Elintapamuutokset hyvinvoinnin tukena

Miksi haluan tavoitella elintapamuutosta?

Elintapamuutokset voivat parantaa hyvinvointia monin tavoin. On tärkeää pohdita, mikä motivoi juuri sinua tekemään muutoksia ja millaisia hyötyjä ne voisivat tuoda elämääsi.

Mitä hyötyä elintapamuutoksesta voisi olla minulle?

Niitä voivat olla esimerkiksi:

- Lisääntynyt jaksaminen ja energiatasot
- Parempi unenlaatu ja palautuminen
- Mielen hyvinvoinnin vahvistuminen
- Fyysisen terveyden kohentuminen
- Arjen sujuvuuden parantuminen

Hyvä muutostavoite on:

- Omasta tahdosta kumpuava
- Toteutettavissa oleva
- Käytännönläheinen

Pienet muutokset ovat usein kestävämpiä kuin suuret kertarysäykset!

Hyvän lisääminen on usein helpompaa kuin huonoista tavoista luopuminen.

Sen sijaan, että keskitymme rajoituksiin ja kieltoihin, voimme miettiä, mitä hyvää voimme tuoda lisää arkeen – olipa kyseessä ravitsevampi ruoka, pieni liikunta-hetki tai hetki rentoutumiselle.

Mitä aiheita on ollut ja mitä on tehty

Ravinto, liikunta ja uni on kaiken perusta, mutta on käyty muitakin aiheita läpi ryhmän toivomista teemoista. Esimerkki ryhmäkertojen koonneista (*nämä voi olla missä järjestyksessä vain*):

Ensimmäinen kerta Elintavat: Saitte kansiot, täytettiin alkukartoituslomakkeet ja tutustuttiin elintapamuutosasiaan sekä toisiimme. Saitte jokaisella kerralla myös kotitehtävät, jotka auttoivat valmistautumaan

seuraavan kerran aiheeseen. Sekä myös erilaisia Vinkkilistoja tai muuta materiaalia tueksi.

Liikunta: Käytiin läpi liikkumissuosituksia ja yleisiä kompastuskiviä. Jaettiin toisillemme hyviä vinkkejä liikkumiseen liittyen ja tietenkin jumpattiin.

Ravinto: Käytiin läpi ravitsemussuosituksia, katsottiin pari videota ja pohdittiin syömiseen liittyviä kompastuskiviä. Tuli hyvää keskustelua ja tälläkin kerralla kerättiin vinkkejä toisiltamme. Tehtiin pieni jumppa.

Uni ja lepo: Perehdyttiin uneen ja lepoon liittyviin asioihin. Pikku ryhmissä koottiin lappusilta hyväksi havaittuja vinkkejä ja keskusteltiin niistä yhdessä. Tälläkin kerralla saitte paljon vinkkejä hyvään uneen. Lopuksi rentouduttiin.

Mielen hyvinvointi: Mielen hyvinvointi keskustelutti paljon ja painotimme-kin mielen hyvinvointia vahvistavia keinoja. Kirjoitettiin kannustavia sanoja itselle sekä käytiin kiitollisuuskierros. Lopuksi rentouduttiin mielikuvamatkalla.

Stressinhallinta: Stressinhallinta aiheena täydentää hyvin mielen hyvinvoinnin teemaa. Kävimme läpi mm. yli- ja alivireyttä sekä stressinhallinnan keinoja. Jokainen kirjasi omia keinoja myös paperille stressinhallinnan puutarhaan. Tehtiin ryhmäkerran aikana venyttelyjumppaa.

Muisti- ja aivoterveys: Muistin ja aivojen toimintaa tukevat hyvät elintavat, mutta tuli uuttakin asiaa. Saimme vinkkejä muistin tukemiseen sekä tehtiin erilaisia muistiin liittyviä harjoituksia. Haastettiin myös aivoja aivojumppalla.

Painonhallinta: Tällä kerralla painopiste oli joustavassa ruokasuhteessa. Harjoituksien avulla tunnistetaan mm. sisäistä puhetta syömiseen liittyen sekä opitaan keinoja haastaviin tilanteisiin. Tietoinen (suklaan) syöminen oli osalle uusi kokemus.

Sosiaaliset suhteet: Pohdittiin sosiaalisten suhteiden merkitystä hyvinvoinnille. Tutustuttiin ja etsittiin vahvuuksia, joista voisi olla hyötyä sosiaalisissa suhteissa. Lopuksi tehtiin rytmittelyharjoitus.

Kulttuurihyvinvointi: Pyrittiin tunnistamaan kulttuurihyvinvoinnin laajaa kenttää ja pohtimaan miten voisi lisätä kulttuurihyvinvointia arjessa. Runojen tekoa porukalla sekä tutustuminen vinkkeihin.

Viimeinen kerta kokoaa kaikki yhteen ja keräämme myös palautteen. Saattaa olla myös kivaa toiminnallista tekemistä.

Merkittävä osa ryhmäkokonaisuutta on yhdessä käydyt keskustelut ja vertaistuki. Kaikilla on ymmärrys elämäntilanteeseen liittyvistä haasteista ja miten ne asiat heijastuvat jaksamiseen ja myös elintapoihin.

Tavoitteet ja toimenpiteet elintapamuutoksissa

Pienillä muutoksilla pysyviä tuloksia

Elintapamuutokset onnistuvat parhaiten, kun ne ovat **realistisia, arkeen sopivia ja omaan tahtotilaan perustuvia**. Pienet, johdonmukaiset muutokset voivat ajan myötä tuoda merkittäviä ja pysyviä tuloksia.

Aseta selkeä tavoite – Mitä haluat saavuttaa?

Aloita pienistä teoista – Mikä olisi ensimmäinen askel?

Tee muutoksista osa arkea – Miten voit helpottaa uuden tavan juurtumista?

Ole lempeä itsellesi – Pienet takapakit kuuluvat prosessiin!

Elämäntilanne vaikuttaa siihen, että milloin on hyvä ajankohta muutoksille. Mutta **ei tarvitse olla täydellinen tilanne, että muutoksia voi tehdä**. Varsinkin kun muutokset ovat pieniä ja keskittyvät hyvän lisäämiseen. Muutos ei tapahdu yhdessä yössä, mutta askel kerrallaan voit edetä kohti parempaa hyvinvointia.

Teillä on nyt **hyvää materiaalia kansiossa**. Hieman infoa, kotitehtäviä pohdinnan ja muutosmatkan tueksi sekä erilaisia vinkkilistoja, joista saa tukea, tietoa ja toimintaa. Hyödyntäkää näitä jatkossa! **Niihin voi myöhemmin palata**, kun joku muutos on jo tullut tavaksi ja haluaa keskittyä uuteen asiaan. Elintapojaan on hyvä tarkastella myös tietyin väliajoin. Voimavarat vaihtelevat ja eri elämäntapahumat voivat huomaamattakin tuoda muutoksia elintapoihin, eikä aina hyvään suuntaan. Siksi pysähtyminen näiden asioiden äärelle on hyvinvointiteko itselle.